

BIO CORPORE

E R G O N O M I A

PROGRAMA DE
GERENCIAMENTO DE
RISCO EM ERGONOMIA

D (Do) - Plano de Ação

HOME OFFICE
PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA





HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.

ANTES DE INICIAR AS ATIVIDADES VAMOS TE AJUDAR A PREPARAR O AMBIENTE DE TRABALHO.

TRATE SEU HOME OFFICE COMO UM ESCRITÓRIO DE VERDADE! AGRADÁVEL E PRODUTIVO.



MANTENHA A ROTINA DE TRABALHO

Fundamental para **DESPERTAR** em nós de que estamos dando início ao nosso **TRABALHO**.

Fundamental para manter o foco, evitar distrações que “roubam” nosso tempo o que reflete em melhor rendimento e nos dá a GRATA sensação de mais um dia de trabalho e dever cumprido.

- Atente-se:
- Horário para dormir, para acordar, tomar banho, café, almoço, exercício, socializar com a família.
- Estabeleça horário de início e fim do trabalho (ter horário como na empresa);



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



MANTENHA A ROTINA DE TRABALHO

Atente-se:

- Vista-se da mesma forma como se fosse trabalhar em escritório da empresa.
- Converse com a família para evitar interrompê-los durante seu horário de trabalho. E no término curta muito com todos!



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



COGNITIVO

Durante o trabalho:

- Desconecte-se das redes sociais (Use-as nos seus momentos de lazer).



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

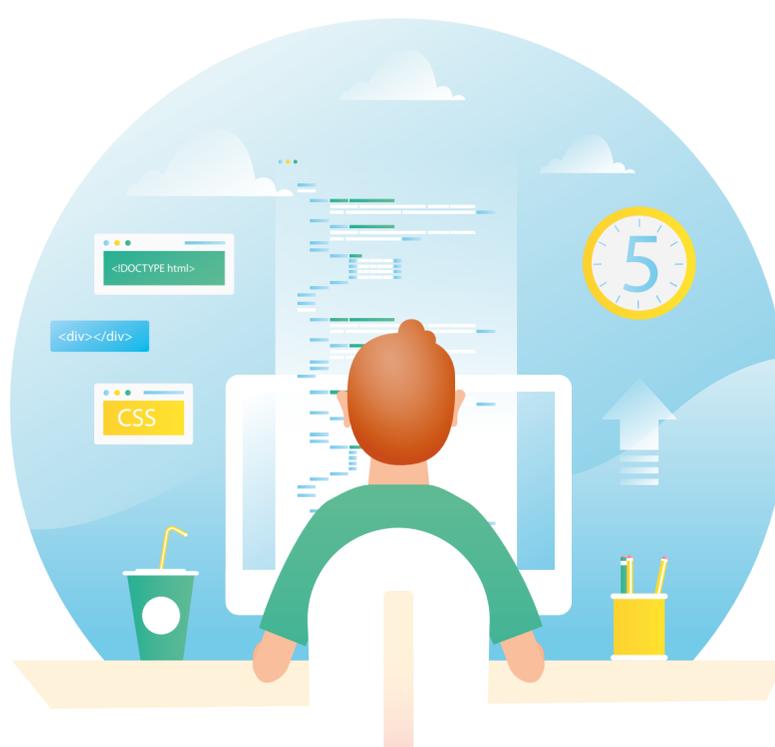
MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



A permanência na mesma postura por longos períodos causa desconfortos o que gera dores e dificulta na concentração e desempenho.

- Portanto pequenas interrupções de 8 min a cada 50 trabalhados é o ideal.
- Levante-se, alongue-se, movimente-se.

**PAUSA:
8 minutos a cada 50 minutos trabalhados**



ERRADO



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.

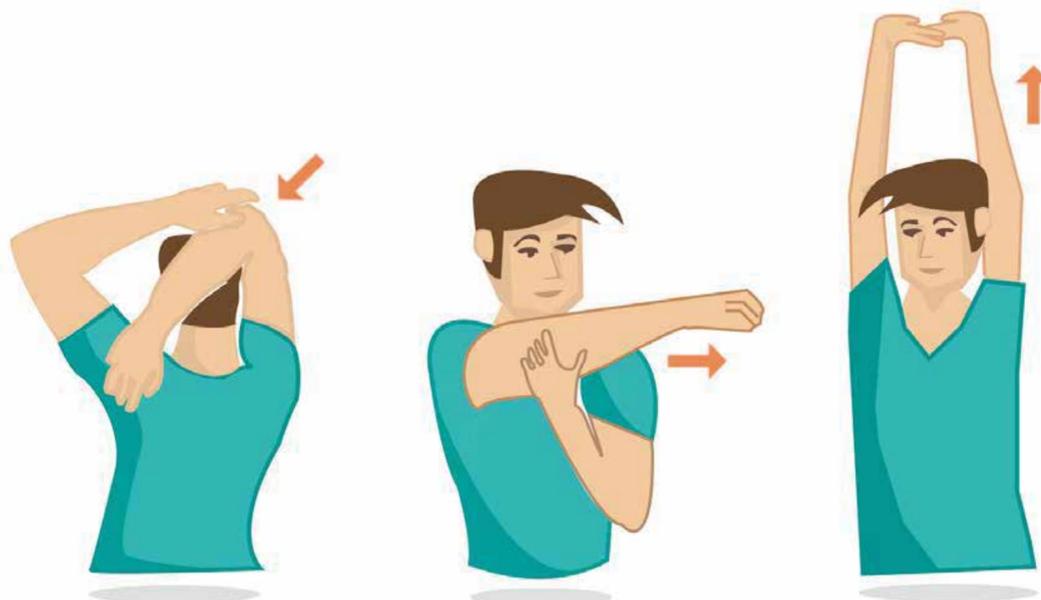


GINÁSTICA LABORAL

O que é...

Importante aliada no relaxamento muscular, na manutenção da boa postura corporal e prevenção de lesões osteomusculares.

Faça pelo menos 1 vez ao dia.





HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



AMBIENTE

Um cômodo da sua casa separado dos demais é o ideal.

Se possível, evite desenvolver seu trabalho na mesa da sala, cozinha, sofá, de forma com que ambiente de lazer e/ou familiar não se misturem.



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



ILUMINAÇÃO

A baixa iluminação dificulta a leitura de documentos e podem causar dores de cabeça durante o trabalho influenciando diretamente no nosso desempenho.

Aproveite a luz natural de janelas, mas evite ofuscamento, reflexos e sombras.

- Caso haja incidência direta do sol, persiana e cortina são aliadas.
- Posicione o monitor lateralmente as janelas, isso evita reflexos na tela.



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO
DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA
DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



Trabalhar em ambiente ruidoso atrapalha a concentração e causa irritação.

- Televisão em volume alto, conversas altas devem ser evitadas;
- Feche a porta, converse com sua família para que haja cooperação durante o horário de expediente.
- Uma música baixa e agradável pode ser uma grande aliada para o bem estar, desde que não desvie sua concentração.
- Caso o local de trabalho em sua casa sofra com ruído proveniente da rua, fechar a janela pode ser uma boa opção.

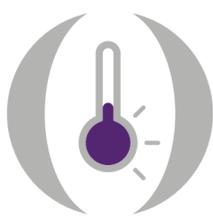


HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



TEMPERATURA

Fundamental para o conforto e bem-estar. Ambientes quentes causam desgastes, ambientes frios prejudicam as terminações nervosas.

- Caso tenha ar condicionado, mantenha a temperatura entre 20 e 23 Graus
- Caso não tenha, ventiladores, que não sejam ruidosos, são bem-vindos.

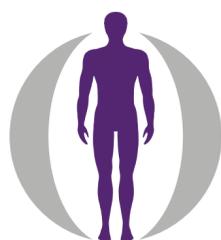


HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



POSTURA SAUDÁVEL

As posturas corporais consideradas saudáveis, são aquelas que nosso corpo tem uma melhor eficiência na realização das nossas atividades do dia-a-dia. Algumas posturas corporais que adotamos, podem representar sobrecarga ao nosso corpo: tendões, ligamentos, musculatura, coluna vertebral e articulações. Caso essas posturas não sejam corrigidas, podem representar sobrecarga levando a dores, desconfortos, bem como adaptações não anatômicas, como por exemplo desvios na coluna vertebral (escoliose, cifose) ou mesmo favorecer lesões e inflamações, como tendinites (inflamação dos tendões) ou hérnias de disco.



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO
DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA
DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



CADEIRA

ENCOSTO:

1. Se a cadeira tiver regulagem de altura de encosto, a curvatura (a convexidade) do encosto tem que encaixar na curvatura (concavidade) da coluna lombar.
2. Não sente a 90 graus, tenha uma leve Inclinação do encosto e assento a 110 graus, essa medida auxilia a manter a curvatura anatômica/natural da coluna lombar.



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



CADEIRA

ALTURA:

1. Ajuste a altura da cadeira de forma com que os antebraços fiquem alinhados ou levemente abaixo do nível do tampo da mesa.
2. Mantenha os joelhos a 110 graus, isso facilita a circulação sanguínea. Evite portanto sentar-se em cima da perna, com os joelhos flexionados.

NÃO SENTE COM CARTEIRA NO BOLSO, OU SOBRE AS PERNAS (POSTURA DE YOGA É IMPORTANTE MAS PÓS TRABALHO)



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



CADEIRA

ERRADO



CORRETO



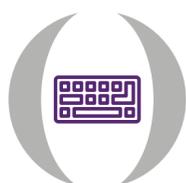


HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



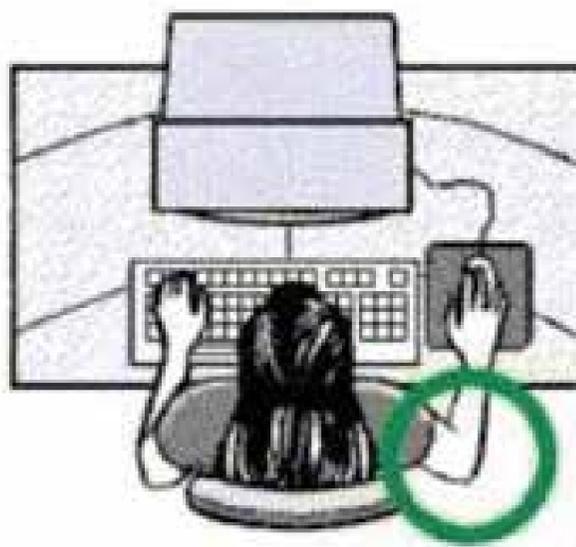
TECLADO

TECLADO PRÓXIMO A BORDA DA MESA MOUSE AO LADO DO TECLADO

Caso esteja trabalhando com laptop, opte por teclado e mouse separados.”



ERRADO



CORRETO



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

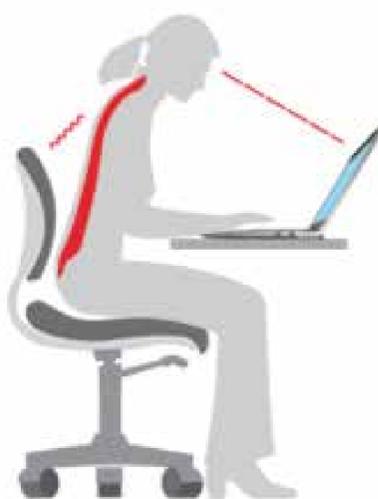
MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



MONITOR

Mantenha o monitor a sua frente, parte superior na altura dos olhos, distância de 40cm a 50cm.



ERRADO



CORRETO



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



DOCUMENTOS

DOCUMENTOS E ANOTAÇÕES
Evitar a colocação de documentos lateralizados.
Use uma prancheta alinhada: teclado, documentos e monitor.



ERRADO



CORRETO



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

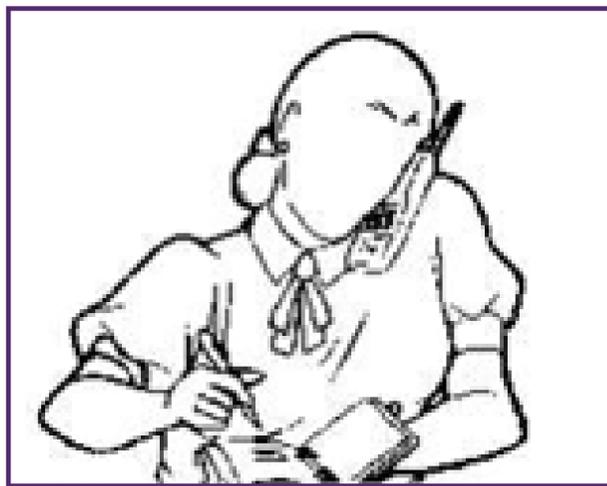
MP 927/20

MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



TELEFONE

Não segurar o telefone com os ombros.



ERRADO



HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

MP 927/20

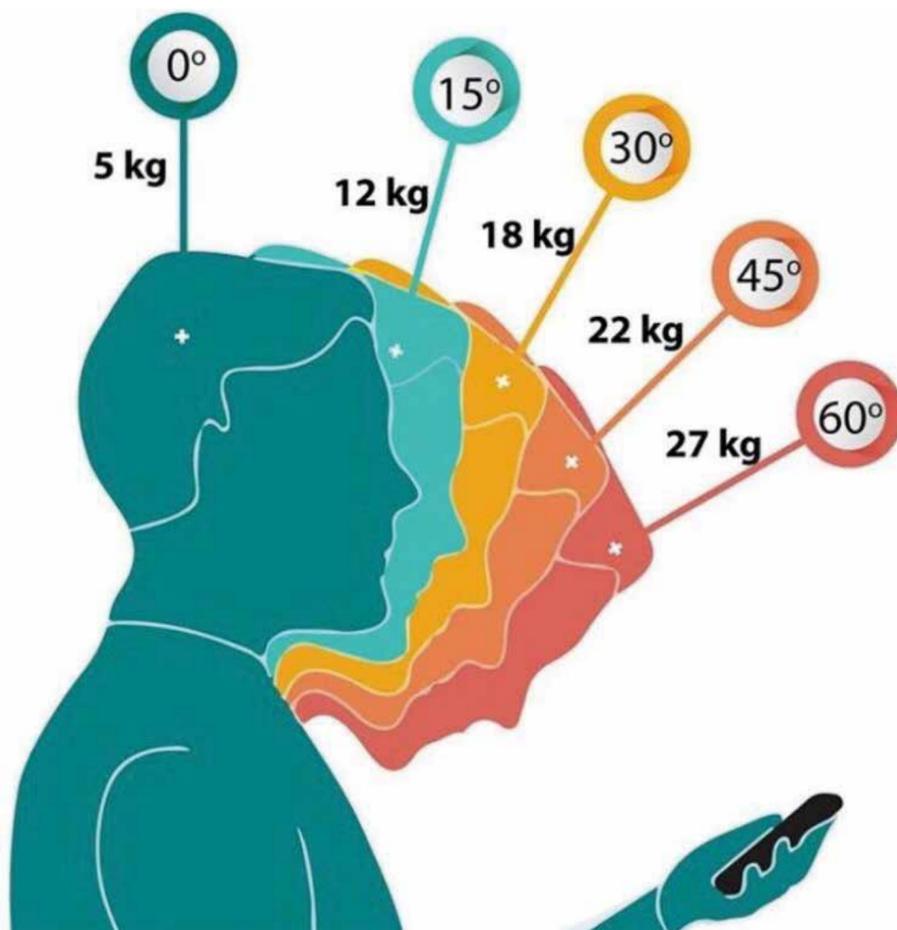
MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



CELULAR

Posicione o celular a frente dos olhos. Quanto maior a flexão cervical, maior a sobrecarga no pescoço.

Leituras, comunicação em texto, vídeo conferências podem ser mais comuns no Home Office e posicionar o celular abaixo da linha dos olhos aumenta a sobrecarga no pescoço e nas vistas, o que causa dores de cabeça, musculares e mal estar.





HOME OFFICE

PROCEDIMENTO DE TRABALHO EM ERGONOMIA

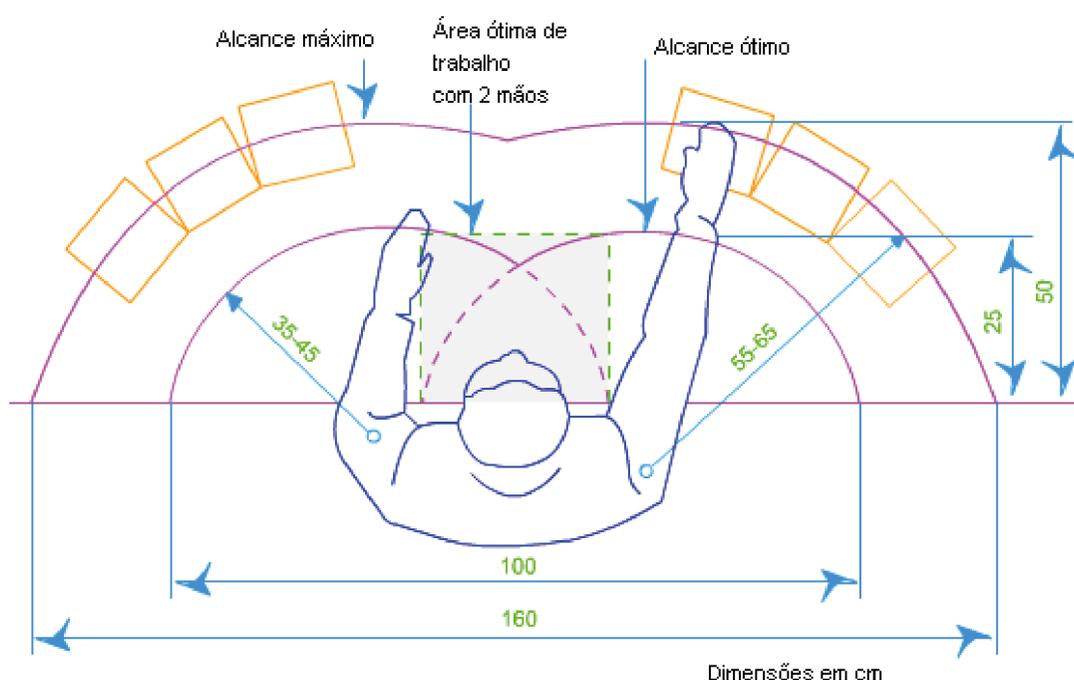
MP 927/20

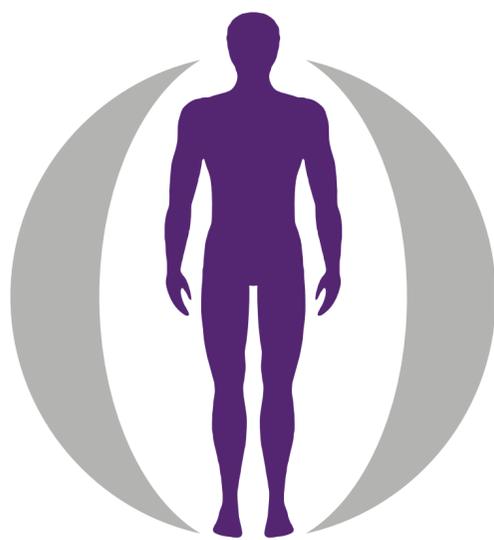
MEDIDAS TRABALHISTAS PARA ENFRENTAMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS.



ORGANIZAÇÃO

- Manter o local de trabalho limpo e organizado, evita posturas corporais incomodas, da maior clareza e bem estar.
- Objetos de uso frequente, (teclado, mouse) profundidade de 25cm da borda da mesa e distância lateral de 50 cm (1m, considerando lados direito e esquerdo);
- Objetos de uso ocasional, (telefone, grampeador) profundidade de 50 cm da borda da bancada e distância lateral de 60 cm (1,20 m considerando lados direito e esquerdo).





NÃO estamos presos em casa
e sim **PROTEGIDOS!**
Excelente trabalho!



OLAVO LEAL SILVÉRIO

Proprietário • CREF 040044-G/SP

(16) 99975-3587

comercial@biocorpore.esp

ATENDEMOS EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL
SEDE: RIBEIRÃO PRETO /SP