

# Cuide do seu corpo



ERGONOMIA E  
TELETRABALHO

- COVID 19 -

# Mantenha uma postura correta



1. Monitor na altura dos olhos
2. Ombros e quadris alinhados
3. Encosto adaptado à coluna
4. Braço apoiado a 90° em relação à mesa
5. Mouse e teclado próximo ao corpo
6. Descanso na altura do cotovelo
7. Coxas a 100° em relação ao tronco
8. Pés apoiados no descanso ou no chão



## Posicione adequadamente o monitor

O monitor de vídeo deve estar bem em frente e na altura dos seus olhos, a uma distância de um braço esticado entre você e a tela. Não trabalhe com o monitor de lado, baixo ou alto demais, pois isso exige torções do tronco e do pescoço. Caso seu monitor não possua regulagem de altura, pode improvisar um apoio com livros que você possua em casa.

## Tenha atenção com seu mouse



Use um mouse no formato clássico, mas que seja adequado ao tamanho da sua mão, existem mouses de diversos tamanhos. Procure trabalhar com os braços junto ao corpo, evite ao máximo esticá-lo para operar o mouse. Com o passar do tempo, é natural que o mouse se torne duro, não hesite em providenciar a troca quando isso acontecer. Utilize um mousepad com apoio almofadado.



## Use bem o teclado

Procure digitar com todos os dedos. Enquanto estiver digitando, fique com o punho apoiado sobre a mesa ou sobre um apoio almofadado. Conheça teclas de atalho de seu programa, de forma a reduzir o uso do mouse. Caso perceba que o teclado está se tornando duro, providencie a troca o mais rápido possível.



## Se precisar, feche a cortina

Posicione seu monitor para que não haja reflexos na tela. Caso seu computador esteja voltado para uma janela, mantenha a cortina fechada.

## Valorize sua mesa de trabalho



Caso sua mesa não possua bordas arredondadas, use um apoio de punho almofadado, que seja mais baixo do que o teclado. Garanta a existência de algum espaço para movimentar o teclado, possibilitando assim, usar a superfície da mesa para a escrita caso seja necessário. Se o seu trabalho envolve leitura frequente de documentos impressos para transcrição, mantenha-os o mais próximo possível do monitor, de forma que o seu deslocamento de pescoço seja pequeno. Para isso, é necessário um apoio para documentos.



## Cuidado com o notebook

Prefira modelos mais leves, porém com telas e teclados maiores. Teclas muito pequenas são antiergonômicas. Caso use o notebook por muito tempo, o ideal é montar um posto de trabalho com um apoio para a elevação de sua tela, bem como mouse e teclado conectados via USB. Caso não possua o apoio próprio de notebooks, pode improvisar um apoio com livros que você possua em casa até adquirir o seu.



## Regule a cadeira

Aprenda a fazer as regulagens da cadeira às suas dimensões, de modo que fique confortável. A altura certa da cadeira é aquela em que seus cotovelos estejam na altura do tampo da mesa. Caso seus pés fiquem suspensos, coloque um apoio para os mesmos. Atenção para os braços da cadeira, caso atrapalhem a sua aproximação da mesa, prefira não utilizá-los.

## Dê uma pausa



Em qualquer situação, a cada duas horas (no máximo) interrompa o trabalho por alguns instantes, levante-se e ande um pouco, alongue-se se possível. Durante esse período, evite ler, uma vez que durante o esforço com computador seus músculos ciliares (músculos internos dos olhos) também ficam muito exigidos.



## Escute seu corpo

Manter hábitos saudáveis auxilia em vários aspectos da vida, inclusive na melhoria de aspectos ligados à ergonomia. Sinais de dores indicam necessidade de correção das condições de trabalho. Consulte sempre o médico em caso de dores persistentes.



SERVIÇO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
DAS/ PROGEP/ UFES



**Universidade Federal  
do Espírito Santo**