

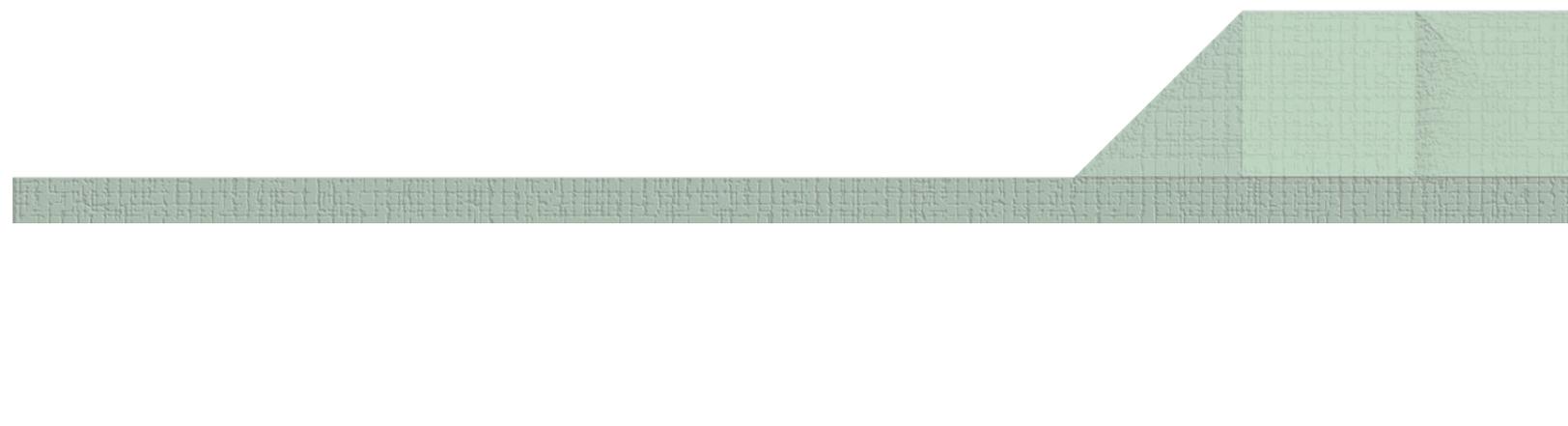
Cartilha Instrutiva para Realização Saudável do Trabalho Remoto

Abril Verde: mês da conscientização sobre Saúde e Segurança no Trabalho!



Uma abordagem sobre saúde e ergonomia no contexto do trabalho exercido em casa.

Caro servidor! Essa pandemia nos incentivou a reinventarmos a forma de exercer nossa atividade profissional. Hoje, temos a modalidade do trabalho remoto, modalidade esta que nos permite desenvolver atividades profissionais naquele aconchego do nosso lar. Isso é ótimo! Porém, devemos ter atenção há algumas adaptações que devemos fazer para preservar nossa integridade física e psicológica. Por isso, vamos falar de Saúde e Ergonomia. Vem com a gente nessa jornada e entenda de uma vez por todas o que precisamos para exercer o trabalho em nosso lar de forma segura, saudável e responsável.



Fatores Psicossociais e primeiras adaptações



1. Inicialmente, é de suma importância que sua família e/ou pessoas que convivam com você fiquem cientes de sua nova modalidade de trabalho remoto;
2. Estabeleça um espaço arejado, silencioso e confortável e o adote como seu novo espaço de trabalho;
3. Providencie mobiliários e equipamentos adequados a sua atividade profissional;
4. Estabeleça os horários para desenvolvimento de suas tarefas profissionais;
5. Ao início de cada jornada diária, ative mentalmente o modo “ao trabalho”, isso servirá para organizar suas idéias e planejar a prioridade de suas atividades;
6. Estabeleça uma agenda diária para controlar sua produtividade e atender ao nível de agilidade que a natureza de sua atividade exige.
7. Tente manter o foco no trabalho, evitando aquelas olhadinhas rápidas em redes sociais, celulares, TV, dentre outros.
8. Estabeleça rápidas pausas para ingestão de água, idas ao banheiro, alongamentos e relaxamento visual.
9. Não exija muito de si, lembre que você é um ser humano e precisa manter o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.
10. A organização é fundamental para seu bem estar e um **trabalho produtivo!**

Ambiente Organizacional e relacionamento profissional



1. Chefia, organize o trabalho com sua equipe estabelecendo regras e metas, sejam claros no que se espera de cada tarefa e tenha consciência do que cada um pode produzir;
2. Colaborador, combine suas entregas com a chefia tendo foco e disciplina em suas atividades;
3. Periodicamente, avalie o andamento do seu trabalho;
4. Mantenha uma comunicação diária com os colegas de equipe;
5. Seja proativo, ofereça ajuda e aceite também colaboração de seus colegas de equipe;
6. Mantenha uma relação harmoniosa com seus colegas e chefia, mesmo a distância;
7. Promova e participe de diálogos construtivos;
8. Evite apontamentos destrutivos que não colaborem com o bom andamento das atividades de trabalho e dos relacionamentos;
9. Seja profissional e reconheça o potencial da sua equipe de trabalho;
10. Concluíram uma entrega com sucesso? Celebrem os resultados virtualmente e reconheçam os envolvidos;
11. Algo não saiu como o planejado, junto com a equipe, identifique os erros e estabeleça as devidas correções para o sucesso nas próximas ações;

-
12. Exerça a confiança entre chefia e colaboradores, mantendo uma comunicação aberta e constante dos dois lados evitando assim possíveis desgastes;
 13. **Lembre-se!** Você não está sozinho nessa jornada. Conte com a ajuda de sua equipe e das Coordenadorias por temática.

Mobiliários, postura e devidas adequações

Os temas mobiliários e postura possuem muitas variáveis, porém, basicamente devemos nos atentar em adequar nossa estação de trabalho de forma que esta se adeque a cada perfil fisiológico. Veja a figura abaixo:

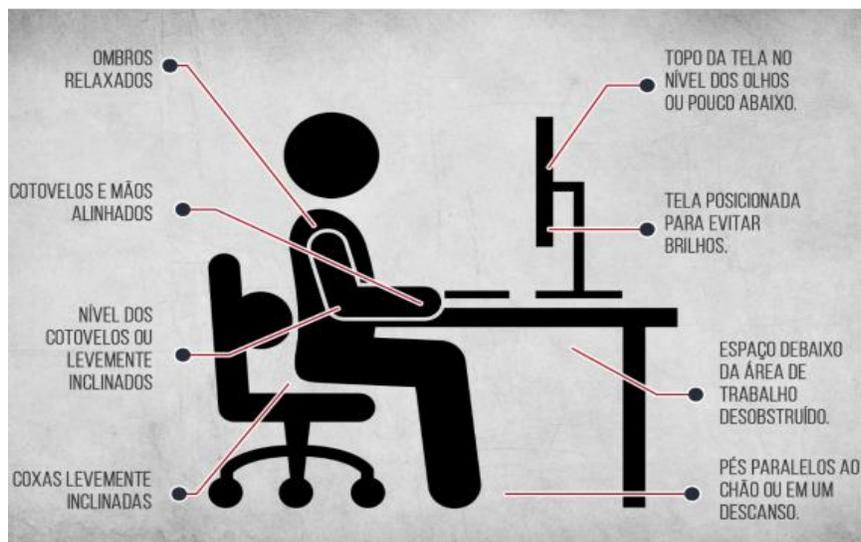


Figura 1 - Exemplificação de boas práticas ergonômicas. Fonte: Fundamentos da Ergonomia, SEST SENAT

1. Tente adequar o seu local de trabalho deixando-o em um layout o mais próximo possível da imagem acima.
2. Utensílios como mousepad e keypad, servem para manter o conforto e posições adequadas para os pulsos durante a atividade com uso de computadores. Vale a pena adquiri-los!
3. Se seu mobiliário e equipamentos precisam de ajustes de altura e não possuem dispositivo para isso, improvise com segurança. Ex: Altura de monitores podem ser corrigidas com a colocação de livros, caixas, etc. Mesas podem ter calços nos pés para elevar sua altura. Almofadas poderão ser colocadas em cadeiras para elevar sua posição enquanto esteja

sentado. Verifique se estes materiais são sólidos e resistentes o suficiente para suportar o peso do que irá sobrepô-lo;

4. Os assentos utilizados nos postos de trabalho devem atender aos seguintes requisitos mínimos de conforto:
 - a) altura ajustável à estatura do trabalhador e à natureza da função exercida;
 - b) características de pouca ou nenhuma conformação na base do assento;
 - c) borda frontal arredondada;
 - d) encosto com forma levemente adaptada ao corpo para proteção da região lombar.
5. Os computadores e monitores devem observar:
 - a) condições de mobilidade suficientes para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador;
 - b) o teclado deve ser independente e ter mobilidade, permitindo ao trabalhador ajustá-lo de acordo com as tarefas a serem executadas;
 - c) a tela, o teclado e o suporte para documentos devem ser colocados de maneira que as distâncias olho-tela, olho-teclado e olho-documento sejam aproximadamente iguais;
 - d) serem posicionados em superfícies de trabalho com altura ajustável.
6. Lembre-se das trocas de postura, alternando entre as posições sentado e em pé, para promover a circulação sanguínea e evitar doenças.
7. Dê preferência por mobiliários com bordas arredondadas;
8. Por fim, observe os sinais que seu corpo emite:
 - a) Sentiu dores nas costas, musculares e nas articulações, **faça uma pausa!**

-
- b) Cansaço visual? Faça uma pausa e evite o uso de telas enquanto descansa;
 - c) Dores de cabeça podem estar ligadas ao uso excessivo de telas mas também a problemas de vista ou outros. Nesses caso o melhor é consultar-se com seu médico.
 - d) De um modo geral, recomenda-se uma pausa de 5min para cada 40min trabalhados.

Uma boa iluminação é fundamental



Fonte: <https://www.guiadeinvestimento.com.br/iluminacao-e-ergonomia-nr17/>

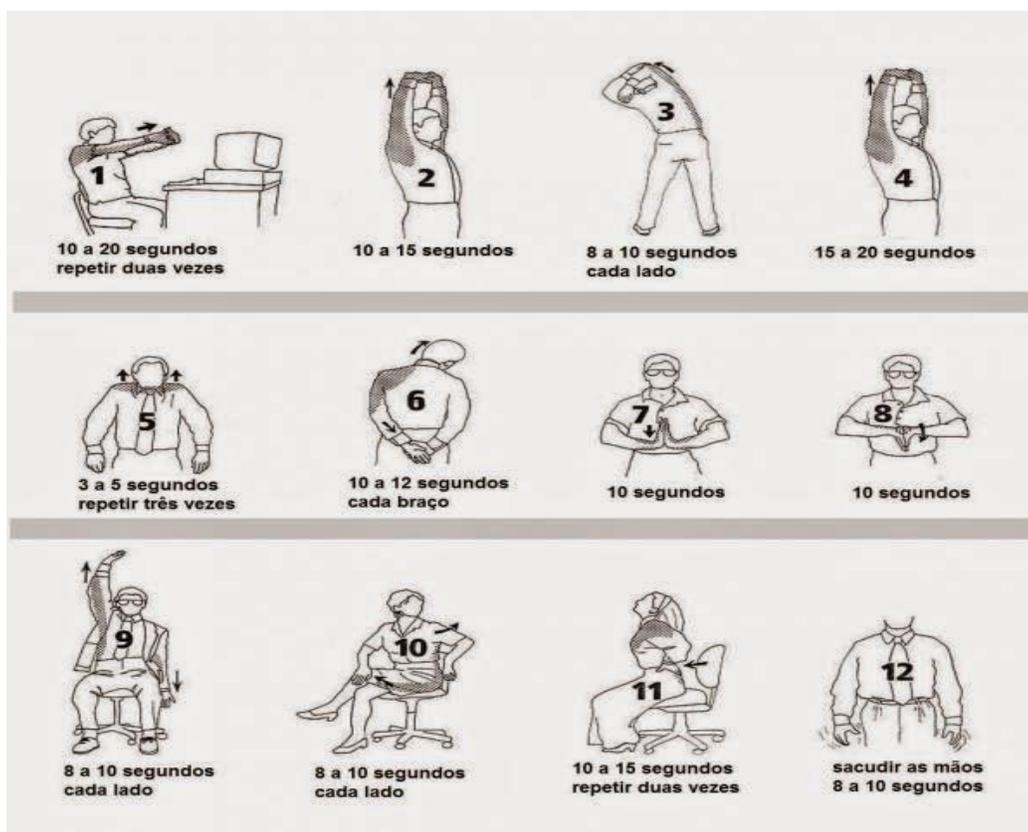
A iluminação é determinante para a saúde física e mental, impactando na produtividade do colaborador. É importante seguir os seguintes parâmetros normativos em um ambiente para trabalho dentro de casa:

1. Em todos os locais de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade.
2. A iluminação geral deve ser uniformemente distribuída e difusa.
3. A iluminação geral ou suplementar deve ser projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos.
4. Opte por lâmpadas de led e na cor branca;
5. Novamente, observe os sinais que seu corpo emite: Cansaço visual durante a leitura? Observe se não há pouca luz ou excesso de luz no ambiente.

Adote uma série de alongamentos

A ginástica laboral é uma série de exercícios físicos realizados em qualquer ambiente de trabalho, no horário de trabalho, com o objetivo de melhorar a saúde e evitar lesões dos funcionários por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais. É claro que essa modalidade deve ser promovida e acompanhada por um profissional educador físico e/ou fisioterapeuta.

Contudo, citamos anteriormente a importância da realização de pausas rápidas para descanso enquanto desenvolvemos nossas atividades laborais em casa. Que tal adicionarmos a essa pausa uma rápida série de alongamentos para evitar lesões e também melhorar sua flexibilidade articular.



Fonte: <http://criargl.blogspot.com/2015/03/>

Pratique exercícios Físicos



fonte: <https://jojanalifestyle.com/6-dicas-para-melhorar-sua-saude-e-bem-estar/>

A prática de exercícios físicos possui uma série de vantagens, como:

1. Redução do estresse e ansiedade;
2. Melhoria do desempenho cardiovascular;
3. Melhoria do sistema respiratório e imunológico;
4. Aumento da imunidade e a consequente resposta mais rápida no combate a infecções.
5. Previne algumas patologias como: hipertensão, depressão, AVC, diabetes, infarto, insônia, obesidade, dentre outras.

Durante a pandemia de coronavírus devemos seguir as orientações das autoridades quanto ao distanciamento social, dando preferência a atividades físicas individuais. Existem muitos aplicativos e sites que proporcionam opções para treinamento dentro de casa com qualidade e eficiência.

Estabeleça uma alimentação saudável

Sabemos que para uma alimentação saudável devemos dar preferência a alimentos naturais e evitar o consumo de produtos industrializados (enlatados e embutidos). Sabemos que os alimentos naturais são fontes de energia e previnem inúmeros tipos de doenças. Quanto ao que comer, como comer e quando comer, essa recomendação deve ser orientada por um profissional da área de nutrição, pois existem muitas variáveis que devem ser avaliadas antes de se recomendar o melhor tipo de alimentação. Portanto, não negligencie uma consulta com um profissional da área. De qualquer forma, seguem algumas dicas de modo geral para uma boa alimentação:



Fonte: <https://nutricaoparasempre.blogspot.com/2016/02/dez-passos-da-alimentacao-saudavel.html>

Ok! Mas isso é tudo?

A resposta é não! Pois existem muitos estudos científicos sendo realizados com o foco em explorar a fundo essa atual modalidade de trabalho. Há muito o que se tratar quando levamos em consideração as relações dessa forma de trabalho com os preceitos da saúde e segurança para trabalhador. Como informação nunca é demais, vale a pena não ser pego de surpresa e buscar mais conhecimento sobre o tema. Leia, estude e repense seu trabalho. Busque sempre torná-lo mais prático e prazeroso.

Não poderíamos deixar de nos apresentar. Somos a Coordenadoria de Engenharia e Segurança do Trabalho, Coordenadoria esta ligada a Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do Decanato de Gestão de Pessoas. Quando o assunto é saúde e segurança dos nossos colegas servidores, isso é da nossa conta. Trabalhamos focados em tornar os ambientes laborais da nossa Universidade de Brasília, mais salubres e com riscos ocupacionais devidamente controlados. Para saber mais, favor nos contate pelos telefones: 3107 6421 / 6420 / 6419, ou pelo email: dgpcest@unb.br.



Referências Bibliográficas

Apostila Curso on-line – **Fundamentos da Ergonomia** – Brasília: SEST/SENAT, 2016. 70 p. : il. - (Ead). Disponível em: <ead.sestsenat.org.br>. Acesso em: 12 de maio de 2020

BRASIL. Portaria MTPS n.º 3.751, de 23 de novembro de 1990. Norma Regulamentadora, **NR 17**. Disponível em: <https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-17.pdf>. Acesso em: 12 de maio de 2020.

LABREGO, DANIELE R, 2016. **Dez Passos da alimentação saudável**. Disponível em: <<https://nutricaoparasempre.blogspot.com/2016/02/dez-passos-da-alimentacao-saudavel.html>>. Acesso em: 12 de maio de 2020.

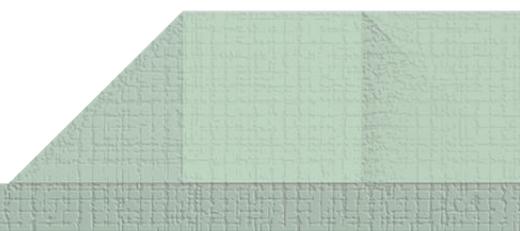
PETERSEN, JANAINA RANGEL, 2019. **6 Dicas para melhorar sua saúde e bem-estar**. Disponível em: <<https://jojanalifestyle.com/6-dicas-para-melhorar-sua-saude-e-bem-estar/>>. Acesso em: 12 de maio de 2020.

Portal Blogspot, 2015. **CRIAR GINÁSTICA LABORAL**. Disponível em <<http://criargl.blogspot.com/2015/03/>> Acesso em: 12 de maio de 2020.

Portal Gi Group. Gi Group Brasil Recursos Humanos, 2020. **DESENHO DE EXECUTIVO FAZENDO HOME OFFICE**. Disponível em: <<https://br.gigroup.com/noticias/10-mudancas-importantes-reforma-trabalhista/businessman-entrepreneur-working-at-office-desk/>>. Acesso em: 12 de maio de 2020.

Portal Guia de Investimentos. 2019. **ILUMINAÇÃO E ERGONOMIA NR17**. Disponível em: <<https://www.guiadeinvestimento.com.br/iluminacao-e-ergonomia-nr17/>>. Acesso em: 12 de maio de 2020.

Portal Servidor - Governo Federal. Programas #contecomigo e #suavizeacurva do Ministério da Economia, Governo Federal. **Meu escritório é em casa**. Disponível: <<https://servidor.gov.br/assuntos/contecomigo>>. Acesso em: Acesso em: 12 de maio de 2020.



SALLES, AUGUSTO, 2020. **Equipe dos sonhos da inovação é aquela que você já tem.**
Disponível em: <<https://troposlab.com/equipe-dos-sonhos-da-inovacao/>>. Acesso em: 12 de maio de 2020.

Responsabilidade Técnica

Diego Medina Bueno - Técnico em Segurança do Trabalho - CEST/DSQVT/DGP

Lucas Costa Amorim - Engenheiro de Segurança do Trabalho - CEST/DSQVT/DGP

Coordenadoria de Engenharia e Segurança do Trabalho - CEST

Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - DSQVT

Decanato de Gestão de Pessoas - DGP/UNB

