

EBOOK


Melhores práticas para o Home Office


Ergonomia • Foco • Exercícios Laborais





SUMÁRIO


Utilize o sumário para navegar entre os capítulos do eBook

- 
Introdução
—————
p. 2 à 3

- 
Ergonomia
—————
p. 4 à 8

- 
Exercícios laborais
—————
p. 9 à 11

- 
Qualidade de vida
—————
p. 11 à 15

- 
O “Novo” home office
—————
p. 16

INTRODUÇÃO



Lar, doce lar: o home office veio pra ficar?

Você está familiarizado com o home office? Acha que o termo significa muito mais do que o tão falado nos dias de hoje "trabalhar de casa"?

Cada pessoa provavelmente tem uma experiência bem particular para contar sobre o *home office*. Como toda forma de trabalho, tem os seus pontos positivos e outros nem tanto, mas que podem ser aperfeiçoados.

A época em que vivemos, atravessando uma pandemia, trouxe esse sistema de maneira repentina para muitos. De desconhecido e no improviso, foi necessário que se prolongasse e até se estabelecesse nas mais variadas áreas profissionais. Talvez você tenha passado a trabalhar de casa. Senão, algum parente ou amigo. Em 2020/21, o home office teve grande destaque. Vai ter fôlego para continuar?

Vamos entender um pouco o seu surgimento?

Voltando um pouco no tempo, o primeiro registro no país ocorreu em 1997 (pelo mundo, na década de 1970), tendo sido regulamentado 20 anos depois.

Claro que há funções que (ainda) não permitem este modelo de trabalho, mas até o trabalho remoto - não necessariamente de casa, mas dentro de um espaço de coworking, café ou mesmo durante uma viagem - tem se tornado mais frequente.

Para fazer tudo isso funcionar em sua rotina sem prejudicar a produtividade, é essencial fazer uso das melhores práticas, ergonomia, exercícios laborais e outros.

Abaixo, vamos detalhar esses pontos, fornecendo dicas para aplicar em sua própria casa. **Vamos lá?**

INTRODUÇÃO

O manual do bom trabalhador remoto

Existe esse manual?

Tem para vender ou baixar?

Olha, provavelmente algo do tipo possa ser encontrado pela internet.

A verdade é uma só, algumas dicas realmente ajudam a atingir o objetivo: trabalhar com qualidade e livre de doenças ocupacionais.

O primeiro passo é escolher um local tranquilo, arejado, com boa iluminação natural e silencioso. Até para que suas reuniões virtuais sejam produtivas.

Logo depois, estabelecer uma rotina que inclua minimizar interrupções e se encaixe nas demandas habituais dos colaboradores e/ou clientes.

Completando o guia de melhores práticas está um item igualmente importante: equipamentos de trabalho.

Esse cuidado é o amigo número 1 da saúde, a seguir.






A boa postura conseguida por móveis adequados para a prática do trabalho, ajustadas de acordo com o tipo físico individual reduzem significativamente lesões por esforço repetitivo, cervicais, lombares e outras.

Não basta ter um computador/notebook, uma mesa e uma cadeira. Pense que você passará horas em sua estação de trabalho.

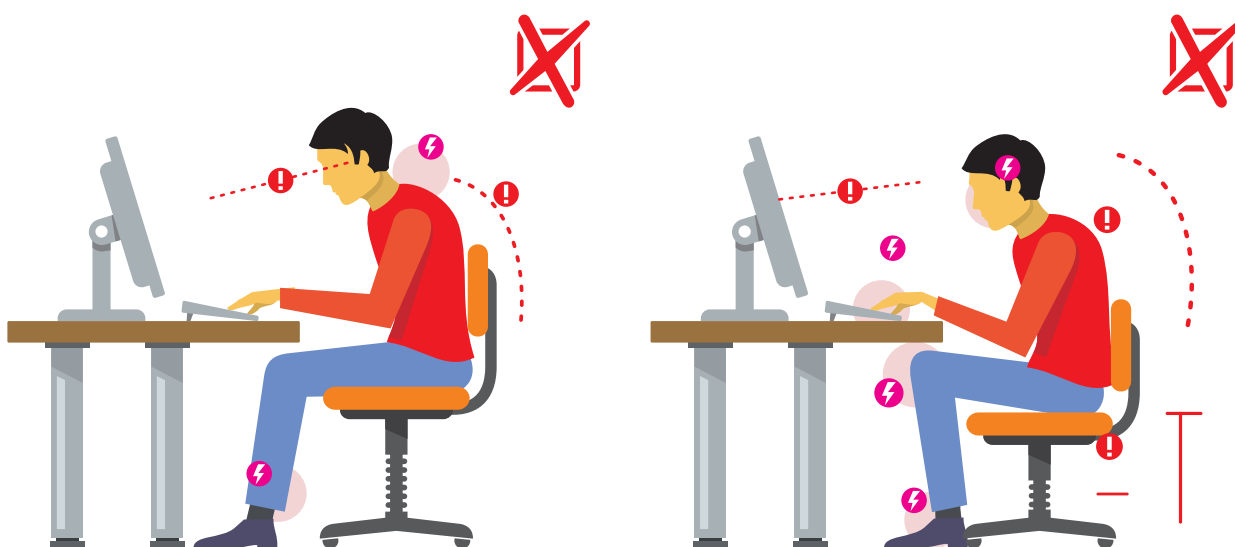
Cuide bem do seu corpo.

Um simples ajuste de postura pode transformar tudo:

-  Abdome contraído e encaixado tanto em pé quanto sentado
-  Coluna e pescoço eretos em um ângulo de 90 graus com a parte inferior
-  Monitor logo abaixo da linha dos olhos, pernas paralelas e pés apoiados no piso

Assim, o encosto de uma cadeira/sofá servirá também para descanso, ao fazer intervalos. De quebra, é um bom começo para trabalhar em quase qualquer lugar.

Além disso, uma série de importantes recomendações técnicas vai tornar o dia de trabalho mais produtivo e proteger a sua saúde.



ERGONOMIA



Equipamento de trabalho

A Norma Reguladora NR-17 da Ergonomia pede que a distância entre a tela do monitor e os olhos deve ser de 45-70 centímetros. Desta forma, a postura não fica contraída, sobretudo ombros e nuca.

Para descobrir a altura ideal da mesa, cadeira (distância do chão até o assento) e apoio de braço (distância do apoio até o assento) a partir da sua altura, podemos nos valer de alguns exemplos que abrangem boa parte dos indivíduos.

“

	Mesa	Cadeira	Apoio de braço
1,60m	65cm	43cm	24cm
1,70m	69cm	46cm	25cm
1,80m	73cm	48cm	27cm
1,90m	77cm	51cm	28cm

”

Por exemplo, caso use sapatos de salto médio de cerca de 6cm, basta aumentar 2 cm em média para a altura da mesa e 1-2 cm para a cadeira.

Detalhes como o teclado (o ergonômico e compacto - sempre próximo ao mouse - ajuda a reproduzir um movimento mais natural por conta das teclas posicionadas diagonalmente), mouse e apoio de mãos não devem ser desprezados.

O ato de manuseá-los por inteiro deve seguir a linha reta dos cotovelos, nunca com as mãos dobradas. Isso previne males como o cotovelo de tenista e síndrome do túnel do carpo, pois protege articulações, tendões e nervos por toda essa extensão.

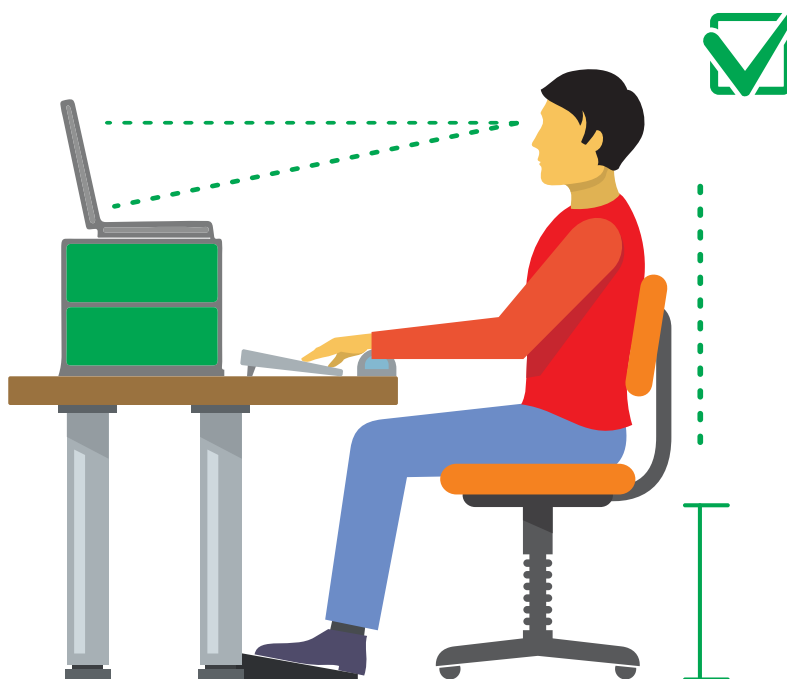
Ainda são necessárias e preferidas as versões desktop, inclusive pelas grandes telas de monitores (ou telas múltiplas) para muitas funções. Porém, o notebook/laptop representa a flexibilidade do trabalho remoto.

Exatamente por este motivo, requer cuidados adicionais. Algo que pode facilmente ser movido para lá e pra cá precisa estar integrado a uma boa postura.

Vamos conhecer alguns truques úteis?

Na verdade, o laptop não deveria ser utilizado para trabalhar por horas seguidas, pois não combina um ângulo perfeito de visão de modo que o corpo não se curve para a frente, por exemplo. Isso gera uma série de erros posturais de acordo com o que foi citado anteriormente: tensão na cervical, nuca e lombar, além de cotovelos, punhos e mãos incorretamente dobrados; lesões à vista.

Um suporte de elevação diagonal pode ajudar por algum tempo, mas ainda não reproduz a posição ideal, já que as mãos não têm apoio e a tendência é que se incline o corpo para trás.






Uma solução melhor: deixar o laptop em uma posição mais alta (levemente abaixo da linha dos olhos), com o auxílio de uma caixa ou dois ou três pacotes de papel sulfite. Utilizando um teclado externo apoiado na mesa, obtém-se a posição ideal para a coluna, cotovelos, punhos e mãos.

ERGONOMIA

A cadeira: o ponto de partida

Se pudéssemos começar a montar o local de trabalho por um item, certamente seria a cadeira. Por mais que existam níveis de regulação próprios para cada móvel, o restante pode ser feito a partir da escolha da cadeira, que **não precisa ser especial**.

O seu correto ajuste determina a posição da mesa, teclado, mouse e monitor.

-  A coluna lombar deve respeitar a mesma inclinação quando se está de pé ou caminha. Assim, a coluna vertebral é preservada.
-  Uma cadeira que possua assento inclinado para a frente com apoio no encosto que permite uma leve movimentação para a frente e para trás favorece o formato natural de S duplo da coluna vertebral, trazendo conforto e suporte.
-  Sabendo de todas as dicas para uma postura natural, vamos à posição definitiva para se sentar: se coxas e panturrilhas fazem um ângulo reto, enquanto pés paralelos apoiados no piso, significa que o assento tem a altura correta.



Importante!

Sentar-se utilizando o encosto. Portanto, nada de ficar na pontinha da cadeira.

Com o corpo corretamente posicionado e o peso igualmente dividido, estamos prontos para trabalhar com saúde e energia.

Novamente, leve a sério as recomendações. Afinal, passamos a maior parte do dia na companhia dos equipamentos. Assim, é possível passar para outros aspectos essenciais do ambiente de trabalho *home office*.

Por último, mas não menos importante, temos a **luminosidade**.

Deve-se combinar o brilho da tela baixo e um ambiente claro, sem que os focos de luz solar ou lâmpadas estejam voltados na direção dos olhos.

Isso permite proteção aos olhos, uma vez que a claridade leva a pupila a se fechar, de acordo com o oftalmologista Dr. Samir Bechara, chefe do Setor de Cirurgia Refrativa da USP.

Ainda, evite direcionar as saídas de ar de ventiladores/ar-condicionado aos olhos.

Além dos problemas ósseos e musculares, a má postura pode trazer diversas doenças, uma vez que comprime os órgãos internos, ocasionando má digestão, acúmulo de gordura e má circulação. Isso, por sua vez, pode levar a quadros ainda mais graves.

Investimentos extras, como uma almofada para conforto pode valer a pena. Lembre-se: nunca trabalhe deitado ou improvisado no sofá, redes etc.



EXERCÍCIOS LABORAIS



Descanso ativo

As pausas são altamente recomendadas (assim como deve ser feito no escritório), trazendo alívio muscular, mental e relaxamento como um todo.

Por que não aproveitar para deixar a sua postura ainda mais em dia com a **ginástica laboral**?

Uma pequena série de alongamentos dá fôlego e saúde para o restante do dia e da semana. Prefira fazê-los ao menos 3 vezes ao dia e estique o corpo sempre que necessário, levantando-se ou caminhando de 1 a 5 minutos a cada hora.

É natural haver uma certa preguiça para começar, mas o corpo pede socorro e muitas vezes não percebemos os sinais iniciais.

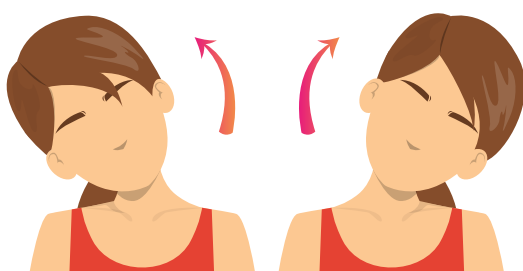
Os benefícios são tantos que esses exercícios certamente vão entrar na sua rotina.

Vamos começar com 3 exercícios simples e completos para alívio imediato?

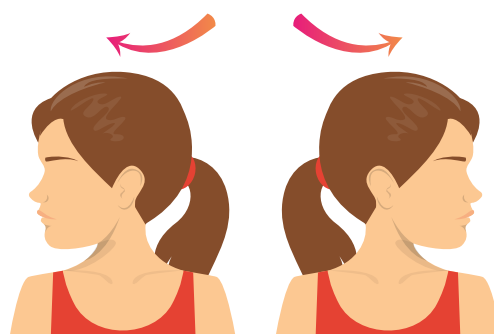
Alongamento cervical

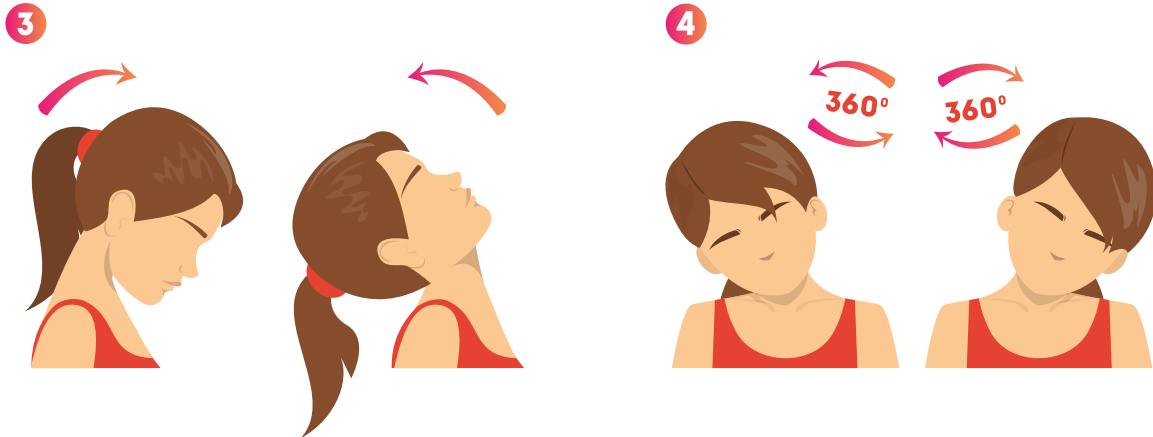
A coluna cervical é uma das partes que mais sofre durante o trabalho em frente ao computador. Tombar a cabeça para um lado e para o outro com o auxílio das mãos e também para a frente minimizam o peso que a cabeça exerce sobre a região.

1



2





Abraçar os joelhos

Dores na coluna lombar constituem boa parte das queixas da população em geral. O que fazer? Deitar-se sobre uma superfície mais macia, como um colchonete ou tapete colocado no piso e abraçar os joelhos, trazendo-os em direção ao peito alonga a musculatura que envolve a lombar.



Bônus: faça movimentos suaves para os lados e experimente uma ótima massagem.

Postura da criança do yoga

Um dos alongamentos mais completos, tira a tensão da totalidade das costas e convida a fechar os olhos por um instante. Novamente, sobre uma superfície mais macia, estique os braços ao mesmo tempo em que posiciona a testa no solo, os joelhos flexionados e abertos, enquanto o tronco se encaixa nesse espaço, procurando encostar os glúteos nos calcanhares.



Alerta de perigo: pode se tornar a sua postura preferida. Use sem moderação.

QUALIDADE DE VIDA

Manutenção do equipamento humano

E para auxiliar no conforto, dispomos de alguns aplicativos que trabalham por você.

Conheça alguns com aquelas funções mais simples e tão importantes e úteis, mas que infelizmente fazemos questão de esquecer.

O aplicativo Beber Água, para usuários dos sistemas iOS e Android, envia notificações em intervalos previamente agendados, contendo a quantidade a ser consumida.

Gostaria de alertas para levantar-se de tempos em tempos?

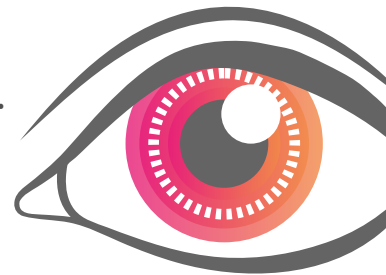
Temos também. Stand Up! The Work Break Timer só não puxa a cadeira para você se esticar, mas não falha na entrega do lembrete (para iOS).

Você sabia que os olhos também precisam de descanso?

O simples ato de desviar o olhar da tela do computador para a parede ou paisagem faz maravilhas.

Essa é a função do EVO (para PC), que a cada 20 minutos solta um aviso assim. Como o plugin utilizado não oferece mais suporte, por que não criar o próprio aviso?

Lembre-se também de piscar várias vezes ao dia pela saúde ocular.



QUALIDADE DE VIDA

Concentração X Distrações

Algumas funções/tipos de trabalho requerem maior ou menor concentração. Às vezes uma dose de descontração pode ajudar.

Uma música ao fundo, ir para a varanda, uma pausa para brincar com o animal de estimação podem descarregar a tensão e trazer o foco e o ânimo de volta.

Se por um lado a concentração tem um bom caminho por meio de todas as dicas antes comentadas, distrações como os exemplos logo acima são positivas.

Vamos complementar? Aqui, podemos conferir algumas dicas adicionais de como aumentar a concentração e a razão das pausas desempenharem um papel tão crucial no ambiente de trabalho, seja no modelo *home office* ou presencial.

Turbine os seus resultados e preze pelo bem-estar com 4 importantes passos comentados pelo Doutor em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da UNIFESP, Ricardo Monezi.

- 1 **Quando o trabalho paga mais do que as contas** - Ter uma identificação maior com a função que desempenha ou o emprego pode facilitar as coisas. Esse tipo de propósito confere mais resistência diante de distrações e pode ter objetivos (também financeiros) como motivação.
- 2 **O foco é tudo o que importa** - Qualquer aparelho eletrônico que possa atrapalhar deve ser desligado. O cérebro costuma buscar o prazer, por meio de atividades ou pensamentos já conhecidos. O melhor a fazer é dar atenção total para cada tarefa por vez.
- 3 **As pausas** - Vamos falar mais um pouquinho sobre elas, com um pouco mais de embasamento. Depois de 70 a 90 minutos, o cérebro já não consegue manter seu nível máximo de atenção. Aí entram as recomendadas pausas. Pare, relaxe e depois volte com mais concentração.
- 4 **O milagre do sono** - A qualidade das horas de descanso na noite anterior e a concentração estão tão ligadas que poderiam ser uma coisa única. Esquecer-se dos problemas ao fechar os olhos, alimentação leve à noite, ter um local escuro e silencioso, além de evitar exercícios físicos antes de deitar são atitudes simples que podem proporcionar um descanso reparador.

Inclusive, é desta forma que grandes executivos de gigantes mundiais pensam; não apenas incentivam o modelo, bem como vestem a camisa do *home office*.

Vamos conhecer alguns exemplos?

Saiba lidar com a liberdade que o trabalho remoto traz.

O CEO do LinkedIn, Jeff Weiner equilibra a semana entre casa e escritório, quando promove um tour pela sede. Isto, em suas palavras, oxigena e revigora o trabalho trazendo mais produtividade, pois reduz as distrações da estação física de trabalho.

Um dos maiores entusiastas da liberdade com responsabilidade, Richard Branson, presidente do grupo Virgin - engloba 102 empresas - confia na experiência de seus colaboradores para que entreguem resultados de qualquer lugar que seja. Da cozinha ao escritório, assim como ele próprio.

Ainda que essa cultura seja difundida no exterior há mais tempo, por aqui as coisas vêm mudando rapidamente. Grandes empresas como Algar Tech, Oracle do Brasil e Itaú Unibanco têm aplicado o modelo com destaque. Temos ótimos cases em todos os cantos e você também já faz parte da transformação.



CASES DA VIDA REAL

Além disso, todos os prós do *home office* certamente vão compensar o breve período em que as distrações aparecem, como aquela tentação para mexer no celular, que deve ser controlada:

🗨️ Evitar trânsito e tempo perdido em deslocamentos desnecessários = melhor utilização durante o expediente e horas livres.

🌧️ Driblar o caos de dias chuvosos nas grandes cidades = estar a salvo de alagamentos e prejuízos.

🗨️ Tornar a comunicação mais assertiva = colegas de equipe tendem a passar a mensagem de maneira mais clara e objetiva, já que a otimização vira uma prática e o tempo é valorizado.

🌱 Redução da poluição de combustíveis = contribuir com o meio ambiente e a mobilidade/sustentabilidade.

🗨️ Uso de roupas mais confortáveis (atenção para as videochamadas) = uma camiseta mais leve certamente dá mais liberdade de movimentos e ventilação, assim como não precisar usar sapatos.



O "Novo" home office

Ao longo dos últimos anos, o *home office* já vinha ganhando espaço aos poucos. A evolução da tecnologia foi o pontapé inicial para essa transformação. Os meios de comunicação, por meio da telefonia móvel e sobretudo o alcance e oferta da internet são as principais ferramentas do trabalho remoto.

As medidas de distanciamento social popularizaram o *home office* como nunca antes, bem como soluções para reuniões em vídeo e até o aumento de opções em serviços de delivery para entrega de documentos, mantimentos e refeições em casa. Todos parte de uma economia voltada para o funcionário não mais alocado na empresa.

A tendência mostra não somente a manutenção desse modelo, mas a sua ampliação, apoiada nas inúmeras vantagens para ambos os lados.

Desejo que você, colaborador/a, possa tirar o melhor dos benefícios citados. Do ponto de vista do empregador, há uma importante redução de custos com o tamanho de sede/estações de trabalho, refeitório e serviços de infraestrutura.

O *home office* já enfrenta menos resistência, tendo cativado muitos novos adeptos mundo afora.

Os modelos flexíveis com dias alternados de trabalho presencial e remoto representam um meio-termo que agrada a uma importante parcela.

Qual é a sua preferência?

Leve sempre este tipo de questão aos seus gestores.

Juntos ou separados, todos ganham com o trabalho colaborativo.



Corretora
de Seguros
e Benefícios

**Você bem,
para ser cada
vez mais você**

**Acompanhe mais conteúdos no
blog ou através das redes sociais!**



/aiocorretora



@aiocorretora



@aiocorretora



aiocorretora.com.br/blog

Entre em contato conosco!



(11) 5181-5003



contato@aiocorretora.com.br