ERGONOMIA

A ERGONOMIA ABORDA A RELAÇÃO QUE EXISTE ENTRE O HOMEM E A FORMA QUE ELE EXECUTA SEU TRABALHO

O seu principal objetivo é prevenir acidentes, diminuir os riscos de lesões, aumentar o conforto na forma na forma de trabalhar, preservar a saúde e a segurança do trabalhador.

Com uma análise de postura, equipamentos utilizados, fatores físicos do ambiente de trabalho, são recomendadas algumas ações para promover a perfeita integração entre as capacidades e limitações do trabalhador, suas condições de trabalho e a eficiência do sistema produtivo.

O trabalhador em regime home office deve seguir as recomendações em relação à ergonomia: posição de mesa, cadeira, monitor, teclado, notebook e etc.

É importante preservar a postura correta da coluna e realizar pequenas, mas constantes, pausas para evitar longos períodos na mesma posição.

Exercitar as mãos/braços ajudar a evitar LER/DORT*

***A lesão por esforço repetitivo (LER), também chamada de distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT) é toda e qualquer lesão causada por movimentos repetitivos, como digitação, má postura, tocar piano, dirigir, entre outras atividades.**

Mantenha uma distância confortável das telas do computador, para evitar dores de cabeça e o desgaste da sua visão.

Respeite os horários de pausa e de refeição que você teria no ambiente físico, e realize-os da mesma forma!

Pratique alongamentos! Lembre-se que o corpo precisa de pausas e de mudanças posturais.

Cuide um pouco de si, preserve seu corpo e mente. Se organize para realizar micro pausas em seu dia a dia.