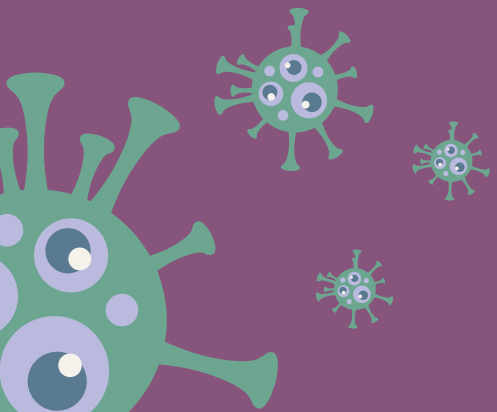
Como manter uma boa postura no teletrabalho





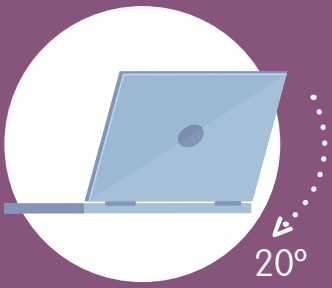
Confira algumas dicas para manter a ergonomia nesta modalidade de trabalho:



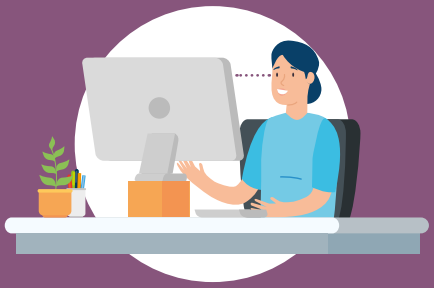
Importante evitar reflexos na tela do monitor. Caso esteja de frente ou de costas para as janelas, reduza o reflexo fechando as cortinas ou se posicione de lado para a janela.



Regule o brilho do monitor para 70 ou 75.



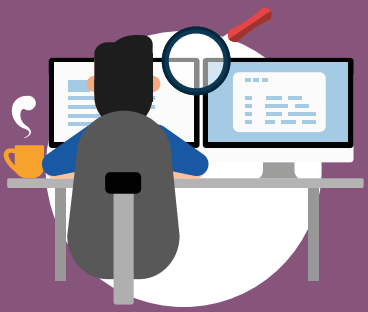
Incline a tela a 20°. Em algumas situações, a inclinação do monitor de vídeo pode ajudar.



O monitor deve estar bem em frente aos seus olhos e não ao lado.



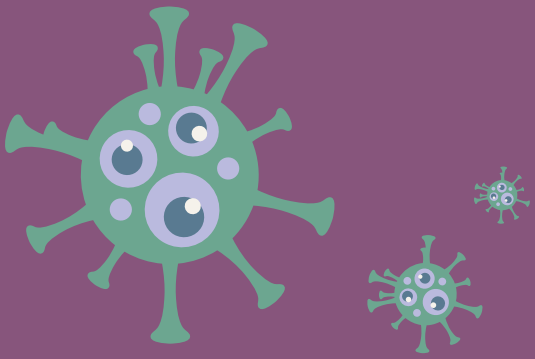
Para ajustar a distância do monitor, estique seu braço. A distância ideal é quando somente as pontas dos dedos tocam a tela.



O limite superior do monitor deve ficar na projeção horizontal de seus olhos. Caso você utilize dois monitores, o que for utilizado com mais frequência deve estar posicionado logo à frente e o outro deverá estar o mais próximo possível, diminuindo as rotações de pescoço. No caso de uso de óculos multifocais para presbiopia, o melhor posicionamento do monitor é um pouco mais baixo que a horizontal dos olhos.



Caso tenha um mouse e um teclado extras, acople-os no notebook. É importante regular a altura do monitor, podendo utilizar alguns livros para que a parte superior da tela esteja alinhada à altura dos olhos. Caso não tenha, faça pausas de 10 minutos a cada 90 minutos trabalhados. Aproveite para se movimentar, alongar ou hidratar-se.





Apoie os antebraços na mesa, mas se atente para que eles estejam horizontalizados e os ombros relaxados durante a digitação.



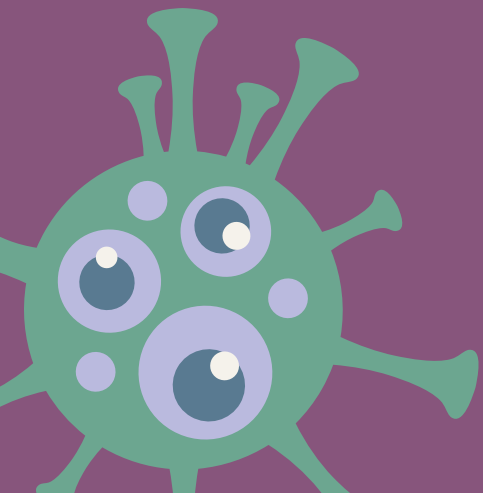
Procure uma cadeira que te forneça uma posição mais cômoda. Caso sua cadeira não tenha regulagem de altura e sua mesa esteja muito alta, você pode utilizar uma almofada ou uma toalha dobrada. Use sua criatividade para ajustar a altura e melhorar seu conforto.

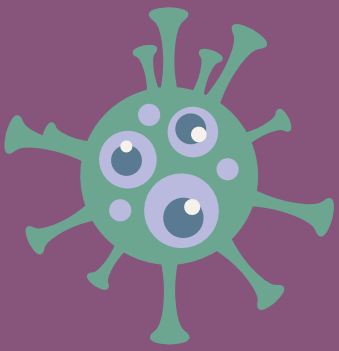


Lembre-se de que os pés precisam estar apoiados no chão. Caso isso não aconteça, você pode utilizar alguns objetos como suporte para os pés, como uma caixa de sapato, mas cuidado para que os joelhos não fiquem mais altos que o quadril. O correto é o ângulo entre o tronco e as coxas ter entre 90 e 100 graus, assim como o ângulo entre coxas e pernas também.



Evite utilizar seu notebook em locais como cama, sofá ou até mesmo no colo. As posturas adotadas nestes locais por tempo prolongado poderão gerar dores na região lombar e pescoço.











Não use talas de imobilização do punho para trabalhar.



Não adote posturas erradas, nem em trabalhos de pequena duração.



Caso você perceba alguma dor, cansaço visual ou reflexos incômodos ao usar o computador, procure mudar de posição ou interromper seu uso por alguns minutos, fazendo outra atividade. Verifique o que pode está errado e corrija sua condição de trabalho.

Agora que você já leu as orientações, veja como seria uma postura adequada para o teletrabalho.

