

PROMOÇÃO DA SAÚDE



Ergonomia no âmbito do Teletrabalho

Ana Kelli Peixoto Tavares
Cristiane Marinho Uchôa Lopes
Cristianne da Silva Alexandre
Higor Hiarle Leite Costa
Letícia Lucena Pereira Ferreira
Mirna Fontenele de Oliveira

Dados internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Cariri
Sistema de Bibliotecas

E67 Ergonomia no âmbito do teletrabalho / Ana Kelli Peixoto Tavares [et al.]. - Juazeiro do Norte : UFCA, 2022.
PDF 12 p. ; il. color.

Modo de acesso: < <https://www.ufca.edu.br/instituicao/servicos/gestao-de-pessoas/qualidade-de-vida/>>
ISBN 978-65-00-53872-4

1. Ergonomia. 2. Teletrabalho. 3. Qualidade de vida. I. Tavares, Ana Kelli Peixoto.

CDD 620.8

Bibliotecária: Glacínésia Leal Mendonça – CRB 3/925

SUMÁRIO

- 1 O que é Ergonomia?
- 2 O teletrabalho e a saúde do trabalhador
- 3 Riscos do teletrabalho
- 4 Riscos ergonômicos do teletrabalho
- 5 Aprenda como adequar o seu ambiente de trabalho
- 6 Adeque o mobiliário do seu posto de trabalho
- 7 Alongamentos e mobilizações
- 8 Referências

O QUE É ERGONOMIA?

De acordo com a Associação Brasileira de Ergonomia, a palavra Ergonomia, considerada a ciência do trabalho, é derivada do grego *ergon* (trabalho) e *nomos* (leis), sendo uma disciplina científica que estuda a relação entre homem e máquina no ambiente de trabalho, visando a segurança, a eficiência e a otimização das condições de trabalho (ABERGO, 2022).



Fonte: <https://pt.slideshare.net/br2msi/ciencia-do-conforto>

Esse material foi preparado pela equipe da Coordenadoria de Qualidade de Vida no Trabalho (CQVT), da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP) - Universidade Federal do Cariri (UFCA), com o objetivo de veicular informações em saúde acerca da Ergonomia física e do teletrabalho. Abordaremos aspectos relevantes sobre a postura de trabalho, os movimentos repetitivos, o manuseio de materiais, o posto de trabalho e os problemas músculo-esqueléticos relacionados à atividade laboral de forma simples, objetiva e ilustrada.

O TELETRABALHO E A SAÚDE DO TRABALHADOR

No contexto da Universidade Federal do Cariri (UFCA), o teletrabalho tem sido considerado como uma estratégia exequível, conforme PORTARIA NORMATIVA GR/UFCA N.º. 32, DE 08 DE JUNHO DE 2022. No entanto, chama-se atenção para seu Art. 27, que diz: "Quando estiver em teletrabalho, caberá ao participante providenciar as estruturas física e tecnológica necessárias, mediante a utilização de equipamentos e mobiliários adequados e ergonômicos." Diante disso, a CQVT/PROGEP preparou o presente material, como subsídio para a Promoção da Saúde Laboral e prevenção de riscos ocupacionais em situações de teletrabalho.

Leite (2021, p. 120), caracteriza o teletrabalho da seguinte maneira: o teletrabalho é uma espécie de trabalho à distância, e não de trabalho em domicílio. A razão é simples: o teletrabalho não se limita ao domicílio, podendo ser prestado em qualquer lugar.

O trabalho remoto ou à distância, segundo a Organização Internacional do Trabalho, é uma expressão genérica marcada pela noção de externalidade, isto é, realizado em um local alternativo às dependências do empregador. Por sua vez, o teletrabalho tem como característica a prestação de serviços desenvolvida em lugar distante do escritório central e/ou centro de produção, de forma que permita a separação física e implique o uso de uma nova tecnologia de comunicação (OIT, 2020).

RISCOS DO TELETRABALHO

- Fatores de risco ergonômicos;
- Trabalho noturno;
- Turnos ininterruptos de trabalho;
- Sobrecarga com encargos familiares;
- Diminuição da qualidade do sono;
- Sedentarismo;
- Diminuição da exposição à luz natural;
- Estafa mental em razão de reuniões virtuais

(AFONSO, 2021)



Atenção

PREVINA-SE!

RISCOS ERGONÔMICOS DO TELETRABALHO

De acordo com o INSS, na janela de tempo de 2012 a 2021, 51% dos afastamentos deram-se por problemas de saúde relacionados à Ergonomia incorreta, tais como:

- Dorsalgias;
- Lesões de ombro;
- Sinovites e Tenossinovites;
- Hérnias de disco



Fonte: <https://blog.alelo.com.br/ergonomia-os-cuidados-para-a-nova-forma-de-trabalho-pos-pandemia/>

Postura incorreta

Postura correta

A figura acima mostra a postura incorreta e a correta à frente do computador. A postura incorreta pode causar dores no pescoço, tronco, membros superiores e inferiores.

APRENDA COMO ADEQUAR SEU AMBIENTE DE TRABALHO

Norma Regulamentadora 17 - NR 17 - Ênfase no teletrabalho

O mobiliário dos postos de trabalho deve ser regulável com o intuito de adaptá-lo às características antropométricas do trabalhador. Dessa forma, destacaremos algumas recomendações:

O monitor deve ser ajustado de forma que o centro da tela fique na altura dos seus olhos.



Fonte: <https://blog.alelo.com.br/ergonomia-os-cuidados-para-a-nova-forma-de-trabalho-pos-pandemia/>

O mouse e o teclado apoiados em superfície de fácil alcance. É importante ser disponibilizado um apoio para os punhos durante a sua utilização.



Fonte: <https://reliza.com.br/3-produtos-ergonomicos-que-voce-deveria-estar-utilizando/>

APRENDA COMO ADEQUAR SEU AMBIENTE DE TRABALHO

O mobiliário usado no trabalho deve ser adaptável ao corpo, de maneira que proporcione a livre movimentação da cabeça, do pescoço, dos membros superiores, inferiores e tronco. Essa movimentação não pode ser realizada com posturas incorretas.



Fonte:

<http://fisioterapiaquintana.blogspot.com/2010/03/pr-ender-o-telefone-entre-o-ombro-e.html>

Os assentos utilizados devem possuir bordas frontais arredondadas, estar em uma altura ajustável onde consiga apoiar os calcanhares no chão, como mostra a figura abaixo.

O encosto com forma adaptada ao corpo para proteção da região lombar.



Fonte: https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Recomendacoes-para-o-posto-de-trabalho_fig1_332403462



Fonte:

<https://img.ibxk.com.br/materias/ergonomics.jpg>

O apoio dos antebraços deve estar a uma altura aproximada da altura da mesa!

ADEQUE O MOBILIÁRIO DO SEU POSTO DE TRABALHO, CONFORME A FIGURA ABAIXO:



Fonte: <https://blog.alelo.com.br/ergonomia-os-cuidados-para-a-nova-forma-de-trabalho-pos-pandemia/>

É importante saber que o corpo precisa de movimento!



Fonte:

<https://consultoriasynergia.com.br/2021/05/24/trabalho-em-pe-ou-trabalho-sentado-minutoergonomia11/>

Por isso, não passe muito tempo sentado, alterne da posição sentado para em pé sempre que for possível.

ALONGAMENTOS E MOBILIZAÇÕES

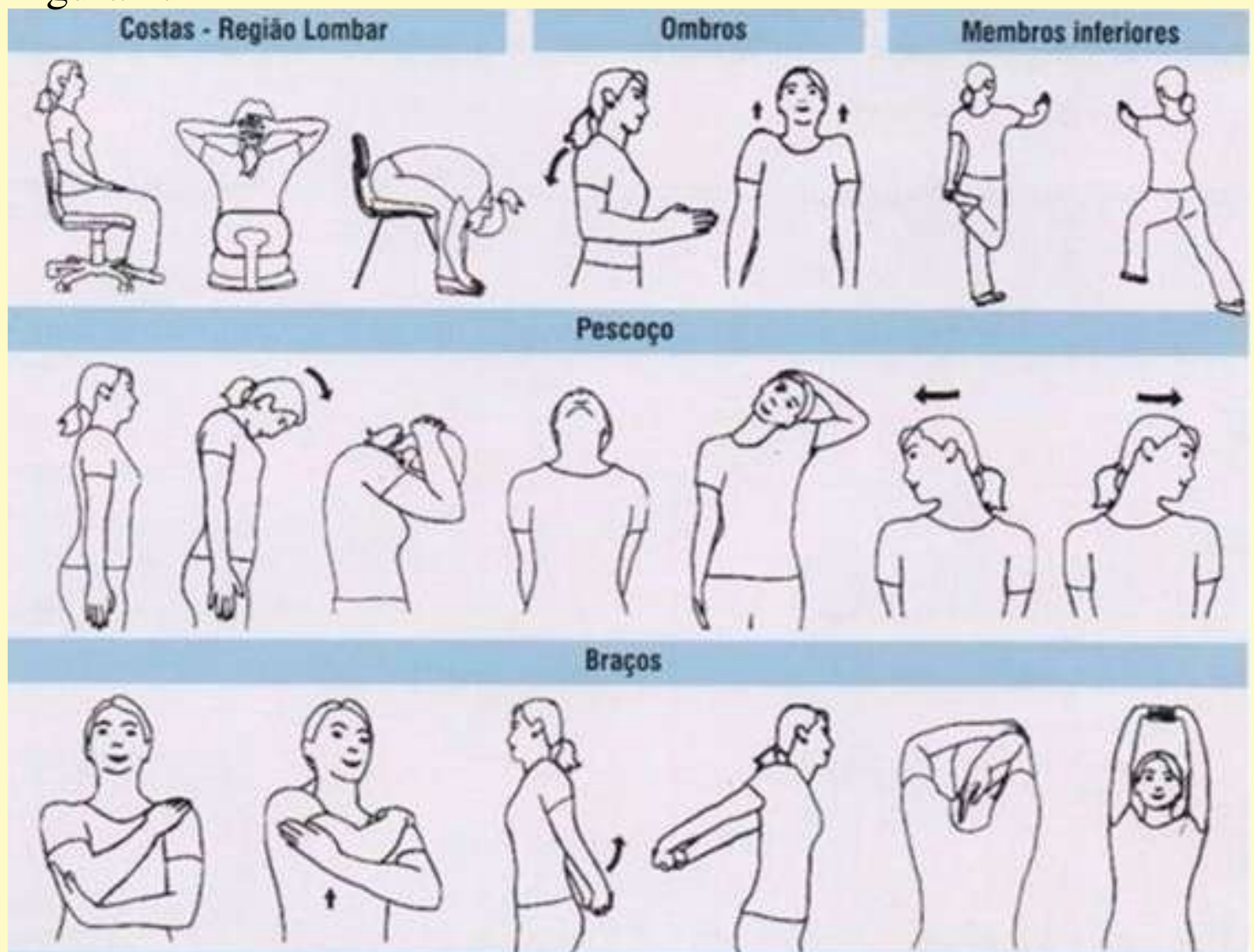
! A cada 50 minutos, faça uma pausa de 10 minutos, alternando a posição do corpo, levantando-se ou até mesmo realizando uma breve caminhada.

! Praticar exercícios físicos pode prevenir lesões osteomusculares.

! Pensando nisso, abaixo estão alguns exercícios simples e rápidos que podem ser realizados no próprio ambiente do teletrabalho.

! Esses exercícios podem ser realizados antes, durante ou após o turno de trabalho.

Figura 1:



Os exercícios da figura 1 são de fácil mobilidade e reprodução. São focados em movimentos de alongamento da musculatura de acordo com a localidade corporal.

Os exercícios da figura 2 são realizados utilizando a própria cadeira do trabalhador, com ênfase em exercícios para punhos, tronco e membros inferiores.

Figura 2:



Fonte: https://br.pinterest.com/pin/396527942162514840/?nic_v3=1a7EJRHjl

Esses exercícios devem estar sempre associados a uma adequada respiração, para que haja uma melhor oxigenação dos tecidos.

REFERÊNCIAS

ABERGO – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. O que é Ergonomia. Disponível em:

<https://www.ergonomianotrabalho.com.br/abergo.html> Acesso em: 16. Set. 2022.

AFONSO, Pedro. Teletrabalho: Quais são as consequências para a saúde mental? **Revista Científica da Ordem dos Médicos**, v. 31, n. 3, p. 237-243, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.20344/amp.15735>. Acesso em: 16 Set. 2022.

BRASIL. Decreto nº 10.088, de 5 de novembro de 2019. Consolida atos normativos editados pelo Poder Executivo Federal que dispõem sobre a promulgação de convenções e recomendações da Organização Internacional do Trabalho - OIT ratificadas pela República Federativa do Brasil. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/decreto/D10088.htm > Acesso em: 16. Set. 2022.

INSS. Segurança e Saúde no Trabalho. 2022. Disponível em: <https://smartlabbr.org/sst/localidade/0?dimensao=perfilCasosAfastamentos>. Acesso em: 16. Set. 2022.

LEITE, Carlos Henrique Bezerra. Curso de Direito do Trabalho. São Paulo: Editora Saraiva, 2021.