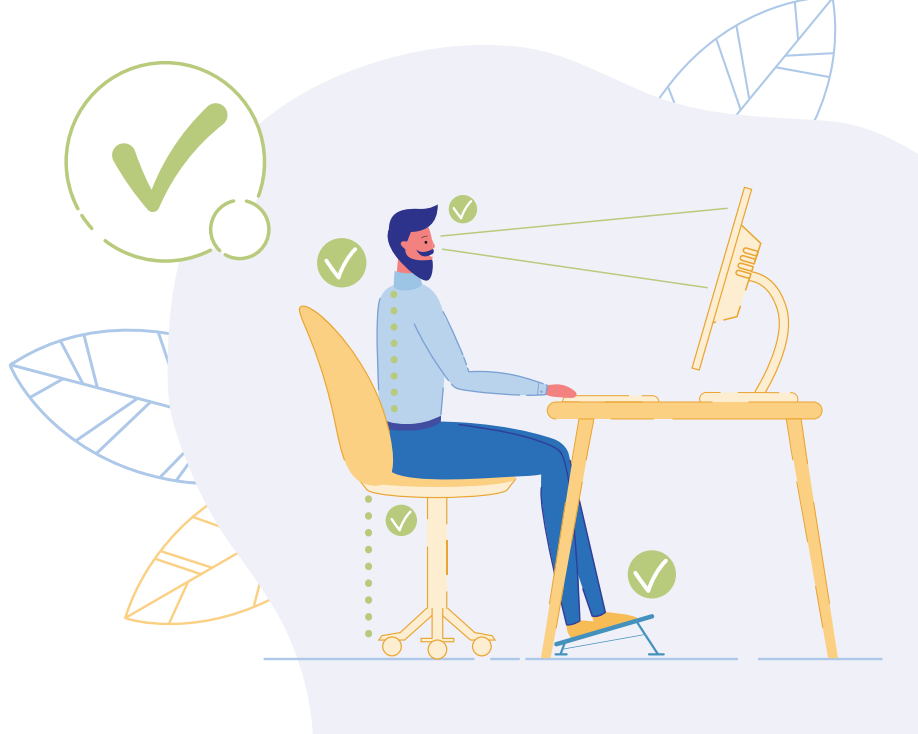


HOME OFFICE X ERGONOMIA



A ergonomia no trabalho é um tema importante, mas o que fazer quando estamos trabalhando de casa? Como fazer para que seja possível garantir a postura adequada da mesma forma que fazemos no escritório?

O principal erro, quando falamos em home office, é não preparar previamente o ambiente e não tomar alguns cuidados necessários. É possível criar hábitos que podem melhorar sua experiência e diminuir lesões no futuro.

CONFIRA 3 DICAS BÁSICAS:



1. Escolha um local adequado com mesa e cadeira, permitindo apoiar o notebook e manter uma postura ereta. Se possível, instale um mouse, teclado e suporte para notebook, afim de manter a parte superior da tela na linha dos olhos e as estruturas musculares bem posicionadas.



2. Procure locais com boa iluminação, mas não permita o reflexo na tela. Além disso, evite locais que ficam expostos a ruídos excessivos que podem prejudicar a sua concentração.



3. Mantenha Disciplina. Estabeleça horários de início e final da jornada, assim como horários de almoço e pequenas pausas.



4. De tempos em tempos se levante, tente alongar a coluna, as mãos e os braços.

Aproveite da melhor forma a oportunidade de poder trabalhar no conforto de sua casa.