Dicas de Ergonomia para escolha de um local adequado para o teletrabalho

freepik.com

O SEST/SIASS lança mais uma edição do Momento Mensal de Segurança (MMS). O informativo referente ao mês de dezembro de 2022 aborda dicas de ergonomia para escolha de um local adequado para o teletrabalho. Confira!

DICAS DE ERGONOMIA PARA ESCOLHA DE UM LOCAL ADEQUADO PARA O TELETRABALHO.

• Defina um local de trabalho em sua casa que seja organizado e limpo.

• Se possível, escolha um ambiente da casa com nenhuma ou pouca movimentação, onde você consiga ter mais privacidade e menos distrações.

• É importante dialogar e sensibilizar as pessoas da sua família que você está naquele momento no trabalho, como qualquer outro trabalhador e negociar para que, nesse período, evite interrupções.

• Se possível, escolha um local com ventilação adequada.

• Procure um local que não tenha barulhos. Você pode fechar as janelas e portas para atenuar o barulho.

• Prefira um local com iluminação natural e artificial e bem iluminado, pois isso pode evitar a fadiga ocular. Ambientes com baixa umidade, luz artificial inadequada e posicionamento incorreto do monitor são fatores que intensificam o desconforto visual.

• Importante que este local tenha espaço suficiente para o arranjo dos mobiliários (por exemplo, o espaço para a mesa e a cadeira).

Para mais informações sobre ergonomia, acesse o vídeo abaixo.

ASSISTA AQUI

No próximo MMS iremos abordar mais dicas de Ergonomia.

REFERÊNCIA

PIMENTEL, T. H; OLVEIRA, T. K. de M. F. Orientações para Trabalho em Home Office: Protocolo n° 03. Recife. 2020. Disponível em <https://www.ifpe.edu.br/o-ifpe/gestao-de-pessoas/siass> acesso em: 13 dez 2022.