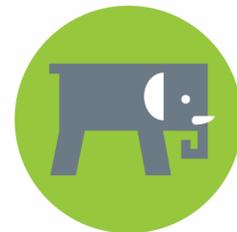


GUIA POSTURAL

TRA- BALHO EM HOME OFFICE



A DOR NAS COSTAS

é um tipo de queixa ortopédica que está presente em 85% da população mundial. As razões de tantas pessoas sofrerem com ela são muitas:

ESTRESSE

aumenta os níveis tensionais dos músculos da coluna

GANHO DE PESO

aumenta a pressão nas articulações da coluna

SEDENTARISMO

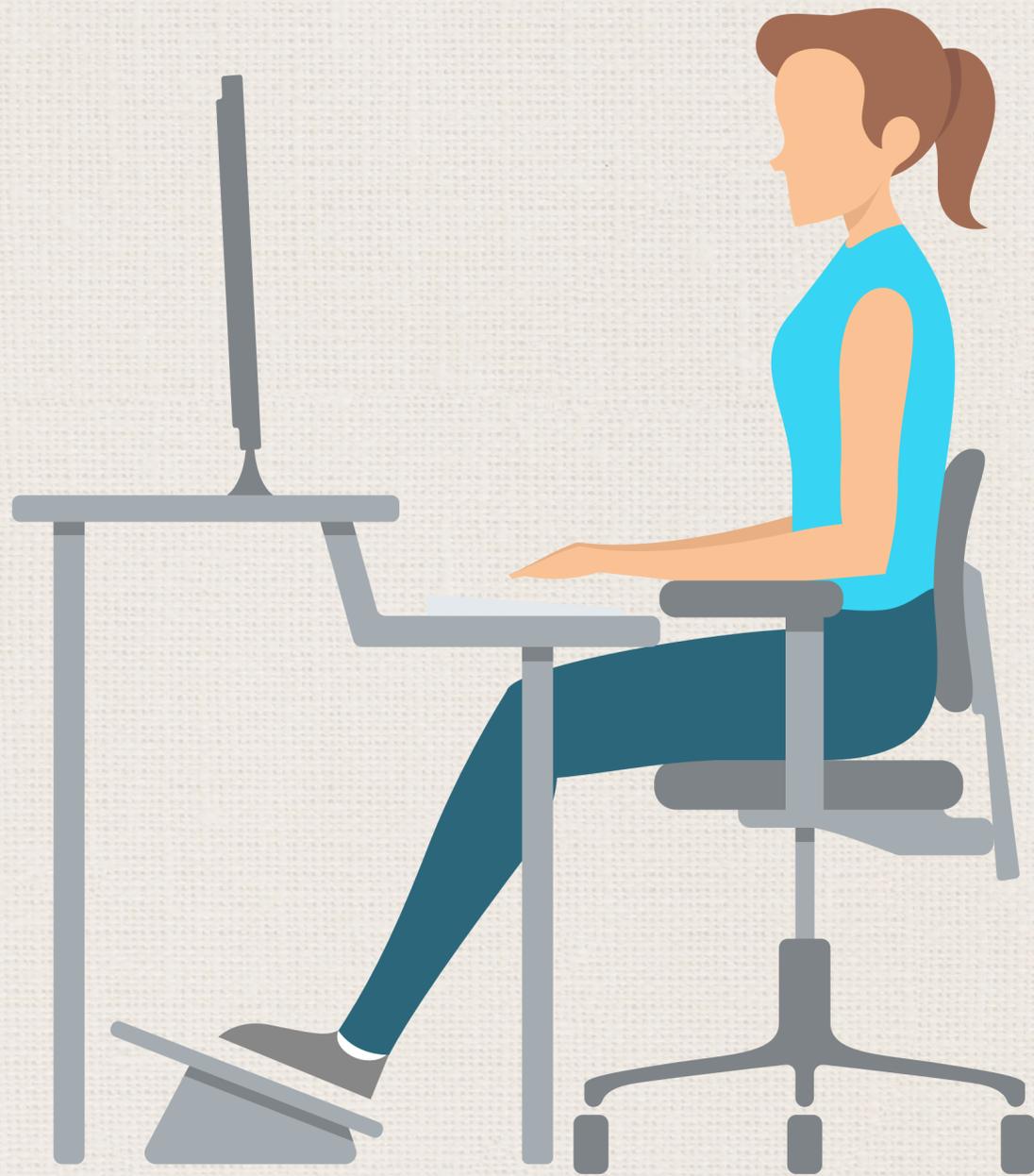
enfraquece a musculatura estabilizadora da coluna

MÁ POSTURA

sobrecarrega todas as estruturas envolvidas na coluna

Devido a esse cenário nocivo para a saúde osteomuscular, é fundamental que, além de tratar therapeuticamente as lesões, eduquemos as pessoas para

MOVIMENTAR A COLUNA DA FORMA CORRETA



EIXO FIRME / PREENCHIMENTO DE CURVAS

A posição sentada na frente do computador exige um cuidado especial. **A coluna deve sempre estar ereta**, com olhar para o horizonte. **Os ombros relaxados, cotovelos apoiados no encosto lateral, os pés apoiados no chão ou em uma caixa, e as costas totalmente apoiadas**, preenchendo o vão da região lombar.

POSTURA RECOMENDADA



VÍDEO RECOMENDADO | MOVIMENTOS DO DIA A DIA – USO DO COMPUTADOR



VÍDEO RECOMENDADO | MOVIMENTOS DO DIA A DIA - HORAS SENTADO



INFRAESTRUTURA

Procure um local de trabalho em casa que seja tranquilo para realizar suas atividades. Veja se a iluminação está adequada, **sem luz direta em seus olhos ou na tela** do computador, podendo prejudicar sua visão; se necessário, **utilize uma luminária ou abajur**.

Também confira se a **cadeira é apropriada**, se a **mesa está na altura correta** e se o **ambiente é bem arejado**. Se tiver ar-condicionado, **evite o vento em cima de você**. Esses pontos fazem toda a diferença no seu conforto e saúde ao longo do dia.

Sabemos que nem sempre é possível seguir as regras de ergonomia, por falta de equipamentos e ferramentas, mas podemos **improvisar com objetos de casa!**

- Use livros e revistas para elevar o monitor na altura dos seus olhos;
- Escolha uma cadeira confortável;
- Caso seus pés não encostem no chão, coloque uma caixa de sapatos ou banquinho para apoio;
- Além disso, evite poluição visual e organize o seu ambiente de trabalho.





COMO SE MANTER MOTIVADO NO HOME OFFICE

MANTENHA SUA ROTINA

Acorde no mesmo horário de sempre, arrume sua cama, tome café da manhã e troque de roupa como se estivesse trabalhando fora.

PROGRAME-SE

Estabeleça o horário de almoço, tomando cuidado com refeições e lanches pesados que podem provocar sono e lentidão.

PAUSAS SÃO IMPORTANTES

Faça pausas para beber água e se alongar um pouco, assim a mente continua funcionando e você evita dores musculares.

FAÇA UM PLANEJAMENTO

Defina seu horário de trabalho para não cometer excessos, e converse com as pessoas que moram com você para conter as distrações.

EVITE DISTRAÇÕES

Para manter seu cérebro motivado, evite se dedicar a atividades que não estão relacionadas à sua rotina de trabalho, como limpar a casa.

ESTEJA DISPONÍVEL

Faça check-ins regulares com seu gestor e defina sua agenda, alinhando a melhor maneira de organizar prazos e atividades.



DICAS PARA PAIS E MÃES QUE ESTÃO EM HOME OFFICE

Uma programação regular, além do benefício de já estar acostumado, ajuda a organizar as tarefas do trabalho e os cuidados com os filhos. Mantenha os horários das atividades, brincadeiras, refeições e de dormir.

1 - VEJA SE VOCÊ INCLUIU NO PLANEJAMENTO:

- Qual a programação dos seus filhos?
- O que vocês vão comer em cada refeição?
- Quando farão as tarefas de casa?
- Quando você precisará que alguém te substitua nas tarefas do dia?

Considere esses pontos para adaptar sua agenda.

Se necessário, delegue tarefas e turnos para a família.

Especialmente com crianças mais velhas, é possível organizar brincadeiras virtuais ou chamadas de vídeo com os avós, enquanto você faz uma reunião, por exemplo.

2 - ENCONTRE NOVAS FORMAS DE FAZER AS COISAS

→ Se seus filhos estão acostumados a brincar com amiguinhos, organize encontros virtuais com atividades que eles possam fazer juntos, como colorir ou contar histórias.

→ É possível inscrevê-los em aulas online gratuitas, reservar um horário para atividades físicas, como simplesmente jogar bola no quintal, e assistir filmes juntos à noite.

→ Também, se tiver o contato de outras famílias, crie um grupo de pais e compartilhe sua programação - vocês poderão dividir experiências e se ajudar diante dos desafios.

COMO SER PRODUTIVO NO HOME OFFICE COM UM PET

Trabalhar em casa pode ser muito produtivo, mas em alguns casos é importante ter cuidado para não perder o foco, principalmente se você tiver um animal de estimação fofinho ao seu lado.



EVITE DEIXAR FIOS NO CHÃO.

O animal de estimação pode entrelaçar o fio entre as pernas e desconectar da rede. Além disso, ele também pode roer toda a fiação.

ABAIXE O TOQUE DO TELEFONE.

Alguns pets não gostam de barulho. Não vai ser uma boa impressão se ele estiver latindo enquanto você atende um cliente ou faz uma reunião de equipe.

PLANEJE ATIVIDADES.

Para não sair durante a quarentena com seu pet, planeje um circuito de atividades com os animais dentro de casa para que ele fique cansado e durma ao longo do dia.

FAÇA PAUSAS.

Durante seu dia de trabalho, você pode fazer algumas pausas para dar atenção ao pet. Mas ela deve ser de no máximo 10 minutos para não perder o foco.

EVITE INTERRUPÇÕES.

Procure trabalhar em um cômodo separado do pet. Nos primeiros dias, ele pode se incomodar, mas se adaptará rapidamente.



PRODUZIDO POR:

IT&SEG

SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR