



CUIDADOS NO HOME OFFICE

Como você se sente após suas atividades em home office? Já procurou saber como manter postura adequada, evitar esforço corporal repetitivo e desgaste visual?

Pensando nisso, a Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas, por meios dos profissionais de Segurança no Trabalho, apresenta dicas para te ajudar a enfrentar essa nova realidade:

- Escolha um ambiente bem iluminado, mas evite luzes diretamente sobre os olhos, como luminárias de mesa;
- Não coloque o monitor em frente às janelas;
- Mantenha seus olhos a uma distância de 50 a 70 cm da tela do computador;
- Disponha teclado, mouse e os objetos de uso constante próximos ao seu corpo;
- Ao sentar, mantenha os pés bem apoiados, não cruze as pernas;
- Os braços devem estar na altura da mesa e as mãos devem permanecer alinhadas com o antebraço;
- Realize pausas a cada hora trabalhada e alongue-se.

Pratique essas ideias!

Fonte: <https://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/contecomigo>