

Ergonomia

Este artigo reuniu dicas preciosas para mantermos nossa ergonomia em dia ao trabalhar em casa.

Confira!

5 Dicas de ouro de ergonomia no trabalho home office para ser mais produtivo!

A ergonomia no trabalho é um assunto muito importante, não é mesmo? Por esse motivo, ela deve ser observada até mesmo por quem realiza atividades no modelo home office — para que seja possível garantir a postura adequada e um local de trabalho de acordo com o que está presente nas empresas. Esses fatores são fundamentais para a saúde do trabalhador e garantem que não haverá qualquer tipo de problema futuro com relação a consequências de más decisões.

Neste post, nosso objetivo é mostrar para você como todo trabalhador — até mesmo quem trabalha em casa — deve observar determinados pontos para garantir tanto a sua saúde física quanto a sua segurança. Acompanhe!

Erros comuns no home office.

Geralmente, quando se fala em home office, é comum pensar em trabalhar em qualquer mesa e cadeira sem qualquer tipo de preparação prévia do ambiente e sem tomar os cuidados necessários. O que se esquece é que, mesmo em casa — um ambiente mais relaxado e menos formal —, o tempo gasto para realizar as atividades é praticamente o mesmo que se gastaria dentro do ambiente de uma empresa. Podemos elencar como principal erro de quem trabalha em regime de home office o de não contar com uma mesa e cadeira específicos para desenvolver suas atividades — um ponto primordial.

O segundo erro mais comum cometido pelos profissionais que atuam em casa é realizar suas atividades deitados no sofá ou até mesmo na cama. Manter-se em posições como essa é extremamente prejudicial ao profissional, que, em pouco tempo, pode começar a sofrer de dores nas costas devido à má postura. Dicas para manter a ergonomia no trabalho É comum que as pessoas pensem que não podem ter ergonomia no home office, até mesmo por se tratar de um modelo de trabalho que ainda é pouco difundido no Brasil e não ser muito conhecido. Porém, é possível criar diversos hábitos que podem melhorar a experiência do trabalhador e diminuir lesões no futuro. A seguir, listamos algumas dicas de como melhorar esse aspecto no ambiente de trabalho em casa.

1. Escolha um local adequado para o trabalho.

Trabalhar em home office é um desafio, pois somos tentados a utilizar qualquer local, porém isso não é o ideal. É preciso escolher um local adequado e, de preferência, adquirir uma cadeira e uma mesa especialmente para realizar as tarefas, como dito anteriormente.

2. Esteja atento à postura.

Segundo — e um dos pontos mais importantes —, é preciso que você esteja sempre atento à sua postura durante o trabalho. Por isso, evite se manter muito relaxado para que a coluna se mantenha ereta o tempo todo.

3. Faça exercícios de alongamento.

Pode ser que você pense que o alongamento só possa ser feita dentro de uma empresa por conta da necessidade de orientação de um profissional qualificado. Porém, é possível realizar a atividade com o apoio de uma plataforma como o Youtube, que reúne muito conteúdo sobre o tema. Aqui é preciso frisar que alguns cuidados precisam ser tomados para verificar os exercícios que serão realizados, assim como a qualificação do profissional que está repassando as informações.

4. Pratique Yoga.

A Yoga é outra prática que pode trazer muitos benefícios para os trabalhadores que atuam em home office. Isso porque ela auxilia na concentração e também na postura, o que melhora a qualidade de vida de quem a pratica.

5. Exercite as mãos.

Uma técnica mais simples que o alongamento e que pode ser aplicada sem problemas são os exercícios com as mãos para evitar dores em geral na região. Para realizá-los, também é possível buscar por orientação de profissionais qualificados. Como você pode perceber, a ergonomia no trabalho é um assunto que é preciso ser levado a sério mesmo para quem trabalha em regime home office. Ao seguir as dicas acima, você cuidará da sua saúde e se tornará mais produtivo, já que vai ter mais qualidade de vida.

Fonte: <https://nucleohealthcare.com.br/blog/2019/04/08/5-dicas-de-ouro-de-ergonomia-no-trabalho-home-office-para-ser-mais-produtivo/> (<https://nucleohealthcare.com.br/blog/2019/04/08/5-dicas-de-ouro-de-ergonomia-no-trabalho-home-office-para-ser-mais-produtivo/>).