



POSTURA CORRETA NO HOME OFFICE

E-BOOK

mova

— QUALIDADE DE VIDA —

#mova-se!

Seguindo as orientações da OMS (Organização Mundial da Saúde) e do Ministério da Saúde do Brasil, que visam evitar a disseminação do Corona vírus, muitas empresas aderiram ao modelo de trabalho denominado **home office**, que nada mais é que atuar com as atribuições de serviços de escritório, em casa.

No entanto, por não se tratar de algo habitual na rotina desses colaboradores de empresas e agências, muitos não possuem equipamentos adequados para se portar da maneira correta no ambiente residencial.

Por isso, alguns pequenos detalhes fazem toda a diferença na hora de produzir, contribuindo com a melhora do desempenho, administrando melhor o tempo e, principalmente, não prejudicando a saúde do indivíduo.

#movase!

COSTUMES QUE PRECISAM SER EVITADOS NO HOME OFFICE

Antes de conhecer as melhores dicas para render mais ao de trabalhar de casa, é importante olhar para alguns costumes que podem atrapalhar o processo e até mesmo a produtividade, pois, neste caso, é comum não se atentar a uma preparação prévia do ambiente e não se preocupar com alguns cuidados que são necessários.

Por isso, mesmo sem os equipamentos adequados, não se pode deixar levar pelo ambiente mais relaxado e menos formal do lar e acabar iniciando as atividades de pijama, deitado na cama ou no sofá e com distrações como os canais de televisão e o conteúdo de plataformas de streaming. O seu comprometimento com isso é primordial!

#mova-se!

QUE FAZER PARA TRABALHAR COM A POSTURA CORRETA?

Chegamos a fase mais importante: descobrir quais são os pontos que precisam de atenção para que a sua saúde não seja prejudicada. Afinal, é possível criar diversos hábitos que podem melhorar a experiência do trabalhador e diminuir lesões no futuro. Confira a seguir!



Corrija a posição do seu monitor e adeque à sua visão. Diante dele, note se seus olhos estão na altura da metade superior da tela, de maneira que você possa enxergar toda a área sem mexer a cabeça (somente os olhos). Ficar com a cabeça inclinada para um dos lados, para baixo ou para cima por um período longo irá gerar desconforto para você. Portanto, aposte num suporte para notebook com teclado e mouse auxiliares!

#mova-se!



Deixe sua coluna sempre apoiada no encosto da cadeira. Ao sentar, é importante manter as costas e a região lombar sempre em contato com o encosto, que deve ter regulagem de altura e inclinação, pois isso oferece uma melhor distribuição do peso corporal e ajuda a encontrar uma posição que deixe a musculatura relaxada. Ou seja, nada de se sentar na ponta da cadeira ou curvado sobre a mesa!



Apoie sempre os dois pés no chão ou em um suporte próprio para isso. Trabalhar com os dois pés apoiados relaxa a musculatura e melhora a circulação sanguínea nos membros inferiores. Por isso, a cadeira precisa ter regulagem de altura.

#move-se!



Alongue-se a cada 50 minutos. É possível trabalhar com maior segurança e conforto adotando-se algumas medidas simples, baseadas em exercícios de alongamento e de relaxamento muscular, que ajudam também a diminuir o estresse, a fadiga, corrigir a postura.

Portanto, sendo qual for seu modelo de trabalho, é muito importante que você cuide da sua saúde e busque reduzir as chances de lesões. Conte com as soluções da **MOVA** para garantir saúde inclusive no home office.



[mova.laboral](https://www.instagram.com/mova.laboral)



[movaqualidadedevida](https://www.linkedin.com/company/movaqualidadedevida)

www.movalaboral.com.br