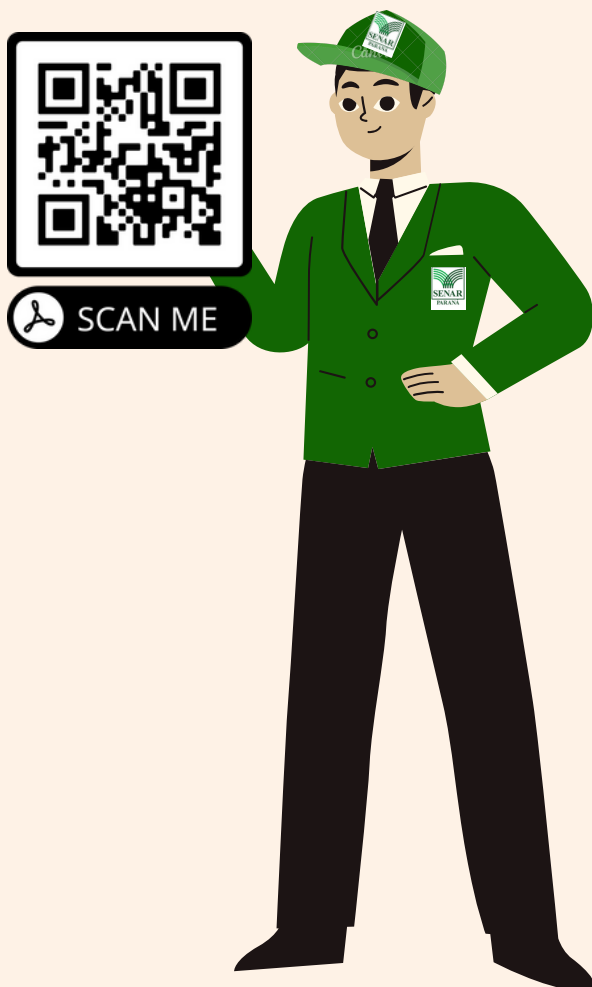


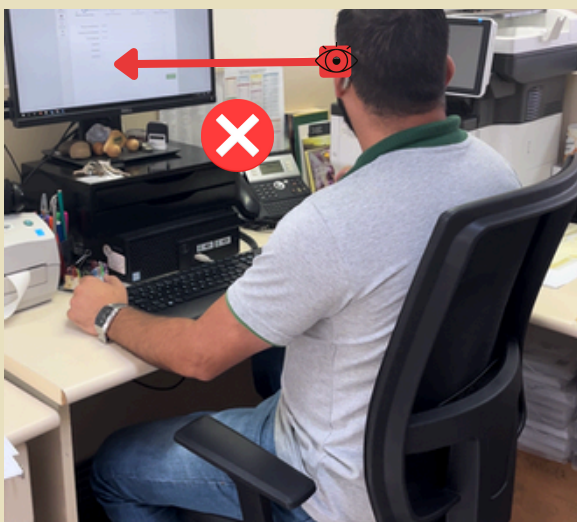


HEI! ABRA SUA CÂMERA E APONTE PARA O QR CODE ABAIXO.

AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR ALGUNS EXERCÍCIOS PARA FAZER DIARIAMENTE DURANTE AS PAUSAS DO SEU TRABALHO! :)



## COMPUTADOR



- Estique seu braço à frente do seu corpo! Esta deve ser a distância do monitor até você (45-70cm);

- Busque alinhar a tela à altura dos olhos, para que seu pescoço não precise inclinar excessivamente para cima ou para baixo;

- A letra do texto está pequena? Não aproxime o corpo da tela, dê um zoom!

- Fique atento aos reflexos no monitor, priorize ambientes com luz natural, mas evite sentar de costas para a janela, a mesa perpendicular às janelas é uma boa opção;

- O mesmo vale para luz artificial, esta não deve causar sombras ou ofuscar a vista.

## CARRINHO

Empurrar/ puxar próximo da altura da cintura



## RUÍDOS

Conversar com os colegas sobre o que te incomoda > usar sempre o bom senso



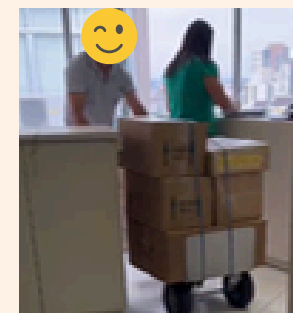
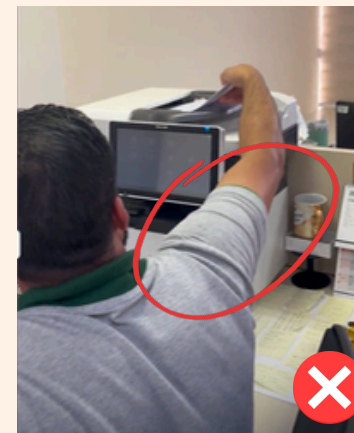
## PAUSAS

Realizar pausas pois são fundamentais para evitar cronicidade e as sequelas nos trabalhos considerados repetitivos; Evitar permanecer longos períodos sentado.



## AMBIENTE

Organização da mesa > aproximar o telefone > diminuir a altura do scanner > posicionar ao um alcance que não realize tanto a elevação do braço > melhorar a disposição da sala para facilitar a entrada do carrinho



# Orientações ergonômicas para Trabalhador de Protocolo

Este folder foi elaborado com informações que visam orientar e fomentar a promoção da saúde e da qualidade de vida do servidor em seu ambiente de trabalho.



## REFERÊNCIAS

AICSUL. **Cartilha de Ergonomia**. Disponível em: <[http://www.aicsul.com.br/admin/docs\\_upload/125821Cartilha%20De%20Ergonomia.pdf](http://www.aicsul.com.br/admin/docs_upload/125821Cartilha%20De%20Ergonomia.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2024.

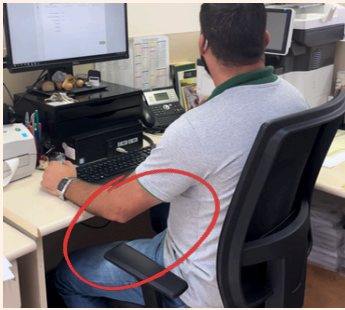
BRASIL. Ministério da Saúde. **Corrija sua postura e evite dores nas costas**. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija\\_postura.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html)>. Acesso em 3 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cartilha de Ergonomia**. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha\\_ergonomia.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_ergonomia.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2024.

UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA. Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Servidor. Superintendência de Gestão de Pessoas. **Home office: guia de orientações ergonômicas**. Abr. 2020. Disponível em: <<https://unilab.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/Guia-de-Orienta%C3%A7%C3%B5es-Ergon%C3%B4micas.pdf>>. Acesso em: 08 jun. 2024.

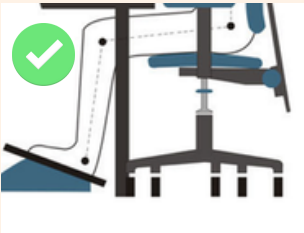
## CADEIRA

Sentar-se ocupando todo o espaço da cadeira > os quadris devem estar bem encostados > ajustar o apoio para os braços de forma a manter os cotovelos a 90º > fazer rotações com a cadeira



## PÉS

Fazer a utilização do apoio para os pés > ajuda a não pressionar as coxas e diminuir as dores > lembrar de sempre ajustar a altura dos joelhos para estarem alinhados com os com o nível dos quadris



## CAIXAS

Ao erguê-las, abaixe-se, flexionando os joelhos sem curvar a coluna > necessidade de um melhor apoio para as mãos ao pegar as caixas

