



# Ergonomia do laptop ou notebook:

Como evitar fadiga e desconforto

Divisão de Vigilância à Saúde e Segurança do Trabalho

# Os notebooks e laptops são ergonomicamente seguros?



Usar a ergonomia adequada destes equipamentos diminui a fadiga e aumenta a produtividade. Afinal, é difícil fazer o seu melhor trabalho quando você está lidando com dores no pescoço, nos braços e nas costas!

Durante o necessário período de **quarentena causado pelo Covid-19**, onde vários servidores estarão desenvolvendo suas atividades laborais de dentro de suas casas, é importante alcançar as melhores condições de trabalho possíveis.

Sabemos que a grande maioria das pessoas hoje estão utilizando os laptops (ou notebooks, como queiram chamar) como ferramentas principais para execução de seus trabalhos e, desta forma, traremos algumas dicas de como alcançá-las. Continue lendo para aprender como usar seu computador portátil para obter o máximo conforto e produtividade.





## **Dicas de ergonomia para uso de notebook**

## Local de trabalho

- Procure um ambiente tranquilo, com boa luminosidade e organizado;

## Postura

- Mantenha a distância de aproximadamente um braço entre o rosto e a tela do notebook;
- Posicione o topo da tela ao nível dos olhos, evitando movimentos de flexão e extensão de pescoço;
- É recomendável que as mãos sejam posicionadas sem fazer movimento de flexão com o punho, deixando o cotovelo em ângulo de aproximadamente  $90^\circ$  . Antebraço apoiado e punho numa posição confortável.

- Outro ponto importante é o alinhamento da coluna. O pescoço, ombro e quadril precisam estar alinhados e encostados. A curva da região lombar pode ser mantida na posição natural e confortável pelo simples uso de travesseiros, almofadas, toalha de mão enrolada, ou outros itens que manterão as costas apoiadas.



fonte: [encurtador.com.br/hop58](http://encurtador.com.br/hop58)

# Posição das pernas

- Se estiver sentado, tente garantir que a parte inferior das costas esteja apoiada, os ombros relaxados (não caídos, nem elevados) e que não haja pressão indesejável atrás dos joelhos;
- A estrutura do assento deve ter uma frente arredondada para evitar pressão nas costas das pernas e joelhos (deve haver uma largura de dois a três dedos entre a borda do assento e a parte de trás dos joelhos);
- Os pés devem repousar no chão ou serem apoiados por um apoio de pés estável;
- Ao sentar, tente reclinar as costas em 10 a 15 graus. A maioria das pessoas pensa, incorretamente, que deveria estar sentada com as costas a 90 graus. Porém, uma ligeira inclinação diminui a pressão dos flexores do quadril;
- É importante misturar um pouco das posturas. Se você quiser sentar no seu sofá por 15 minutos, tudo bem. Uma das coisas boas de estar em casa é poder sentar e ficar em pé e misturar tudo. Não há problema em sentar e trabalhar na sua poltrona, mas não por mais de meia hora.

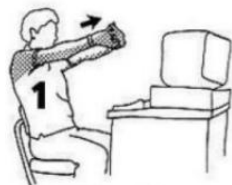
## Rotina de trabalho

RECOMENDA-SE sempre dar um passeio. Faça alguns alongamentos. Se houver uma parte específica do seu corpo que o esteja incomodando, faça alguns alongamentos nessa área problemática. Tente mudar sua postura duas vezes por hora e tente realizar algumas tarefas enquanto estiver em pé durante o dia.

Outra dica bastante útil é USE LEMBRETES de interrupção de software, como Fade Top ou Stretchclock, ou aplicativos para smartphone, como UP ou Stand Up. Você pode inserir contadores e alarmes no smartphone para auxiliá-lo no controle de tempo exposto aos fatores do seu posto de trabalho caseiro.

Uma vez que é bastante recomendável levantar-se e alongar-se a cada 20 minutos, siga os exemplos de movimentos apresentados na imagem à seguir.

# Dicas de alongamentos



10-20 segundos  
2 vezes



10-15 segundos



8-10 segundos  
para cada lado



15-20  
segundos



3-5 segundos  
3 vezes



10-12 segundos  
cada braço



10 segundos



10 segundos



8-10 segundos  
cada lado



8-10 segundos  
cada lado



10-15 segundos  
2 vezes



chacoalhe as mãos  
por 8-10 segundos