

#ficaOcupadosaojoao

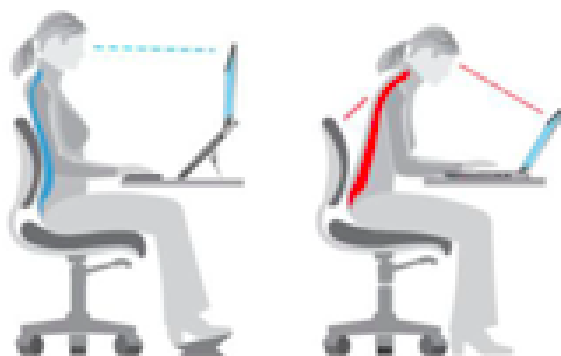
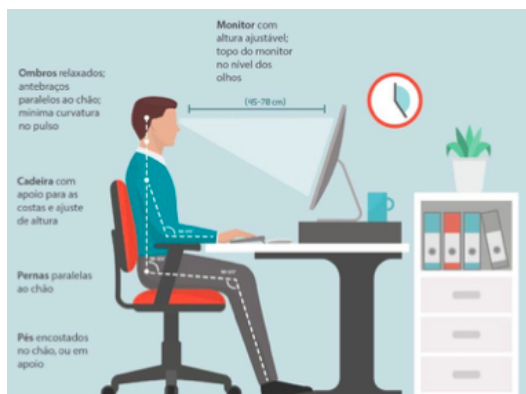
## TELE-TRABALHO

### TELE-TRABALHO: ERGONOMIA

O **teletrabalho surge como forma de mantermos a nossa atividade profissional, sem termos contacto com os outros.** No entanto, estaremos nós e a nossa casa adaptados para estarmos “ligados” durante 8h de trabalho? A ergonomia é extremamente importante para que o desconforto e a dor não surja.

É importante em casa ter um local próprio para trabalhar, isso dá-nos estrutura e responsabilidade. O local deve estar adaptado ao trabalhador o melhor possível, por isso considere:

- O local deve ter **pouco barulho**
- A **temperatura deve ser controlada**, variando entre 20oC e 23oC
- **Cores suaves** no espaço
- O **computador deve estar posicionada ao lado da janela**, evitando reflexos na superfície de trabalho
- **Distância olho-visor: 50 a 70 cm**, ficando à altura dos olhos
- **Teclado o mais horizontal possível**, à altura do cotovelo e no alinhamento do corpo
- **Rato colocado o mais próximo possível do teclado**
- **Cadeira regulável e com encosto**



#### Recursos:

- [Link 1](#)
- [Link 2](#)
- [Link 3](#)
- [Link 4](#)

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAC da Psiquiatria e Saúde Mental  
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**