



HOME OFFICE IDEAL

By Flexform

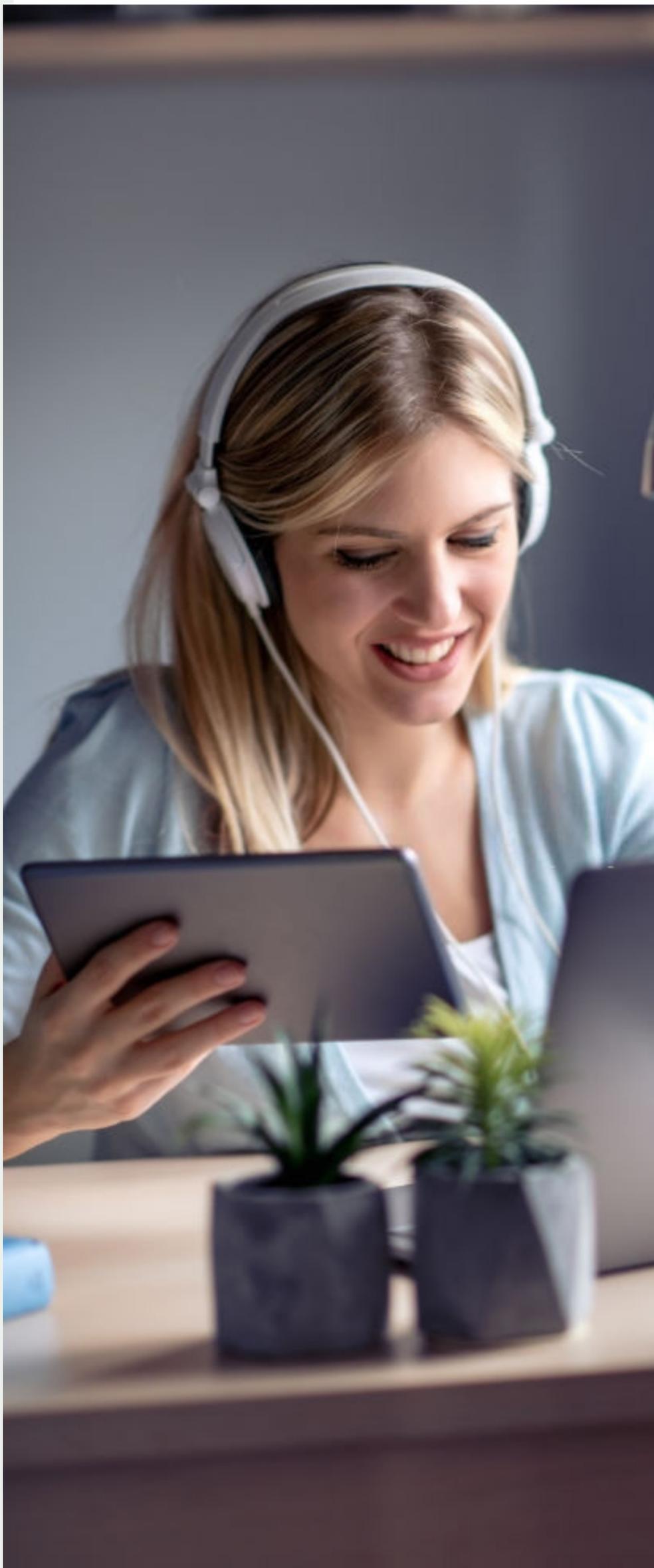
PONTOS IMPORTANTES

EQUIPAMENTOS:

- Cadeira
- Mesa
- Apoia-pés
- Desk Pad
- Apoio de punho
- Luminária
- Acústica
- Teclado
- Mouse
- Suporte Notebook
- Monitor Extra (recomendado) + Suporte

OBSERVAÇÕES:

- Cadeira
Regulagens (discurso técnico)
- Mesa
Altura da mesa
Profundidade da mesa
Área de contato do antebraço (canto vivo borda arredondada)
- Espaços (tridimensionais)
- Acústica
Concentração
Qualidade em reuniões
Produtividade
- Iluminação
Luminárias
Iluminação interna
Iluminação natural
- Cor do ambiente
- Dicas
Horários
Rotina
Planejamento
Hidratação
Equipamentos e afins:
Computador
Internet





CADEIRA

Quanto vale sua saúde mental e corporal? Somados, o aumento no desempenho e a minimização de incômodas dores, te faria mudar e ler mais sobre este assunto? A cadeira é um equipamento presente no posto de trabalho tão importante quanto o notebook ou PC.

Pode não lhe curar do problema ortopédico, mas se for inadequada, pode lhe causar um bem grave.

Porque não lembrar e não valorizar o produto que passa a maior parte do tempo em contato com você?

Produto que utiliza em seu desenvolvimento tecnologia de ponta, respeitando normas nacionais e internacionais, processos de produção automatizados e em sua composição utiliza materiais da mais alta tecnologia.

A produtividade do trabalho executado, está totalmente ligada à cadeira que está sendo utilizada e o conforto ergonômico percebido pelo usuário.

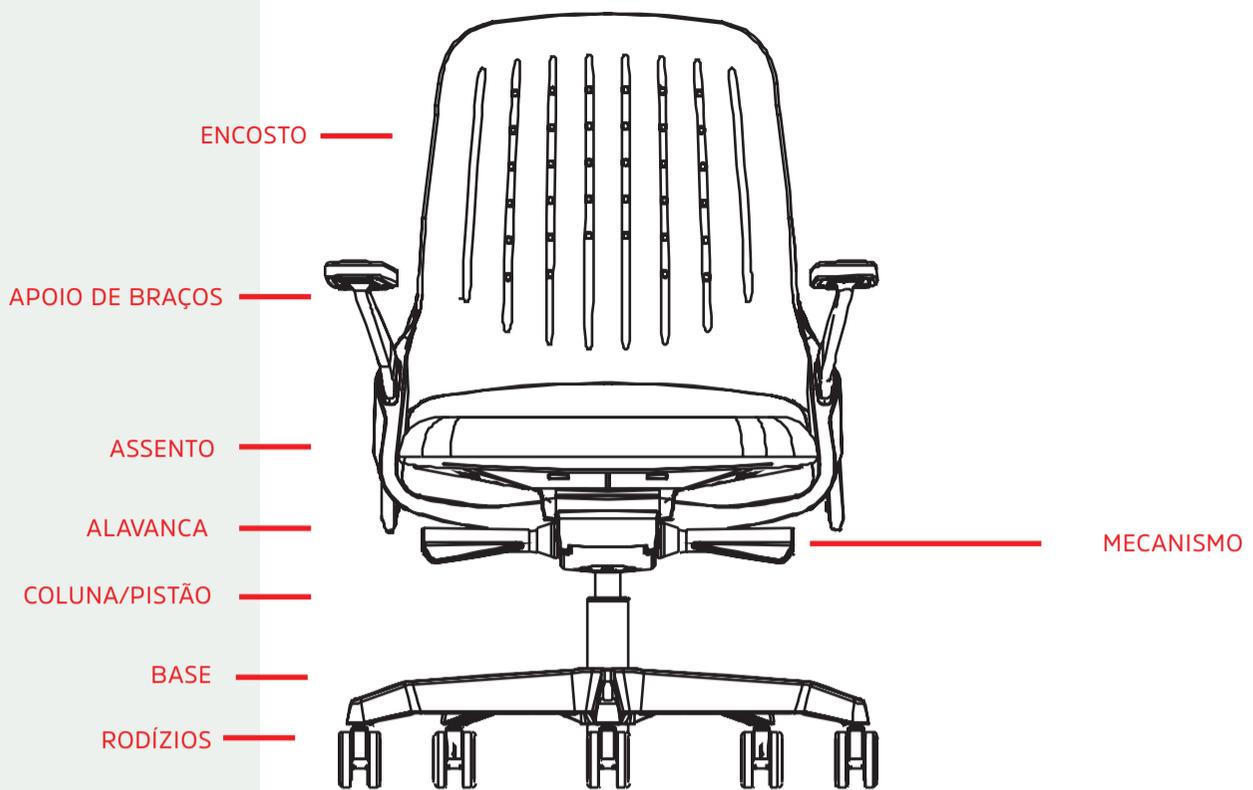
Se conhecermos 10% da cadeira podemos resolver 90% dos problemas ergonômicos que temos.

Se soubermos escolher a cadeira, resolvemos ainda mais esta questão.

Existem normas nacionais que regulamentam as cadeiras de escritório, embora não obrigatórias em nosso país, o atendimento a elas nos garante uma segurança enorme principalmente no quesito ergonomia e segurança.

Surpreenda-se, a grande maioria das cadeiras para escritório vendidas no mercado, não atendem às normas, mesmo que alguns fabricantes ainda insistam em publicar o contrário.

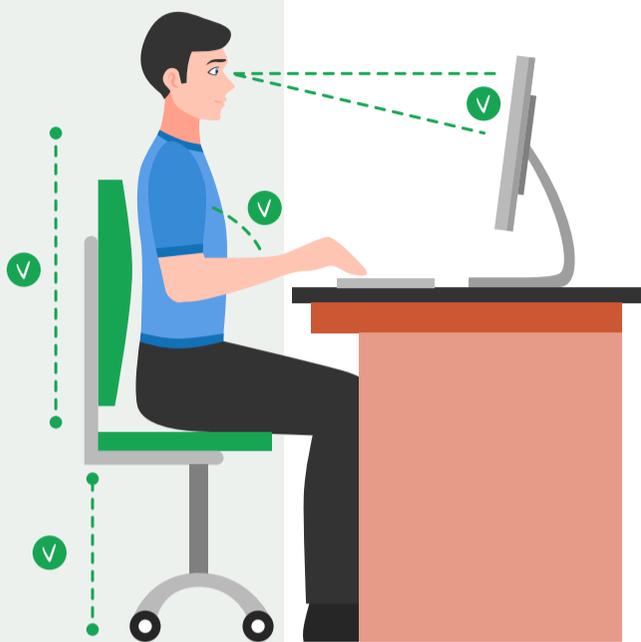
Considerar uma cadeira que atenda as norma é uma das formas de se prevenir contra esta questão.



PONTOS IMPORTANTES PARA UMA CADEIRA:

- Deve ter região de apoio lombar definido, seja um componente separado ou uma anatomia no próprio encosto.
- O usuário deve perceber este apoio ao sentar na cadeira. Nas cadeiras em tela a percepção é maior, visto que, a tela flexível não dará sustentação à região lombar e este componente (apoio lombar) terá esta função.
- O apoio lombar ou encosto deverá ter regulagem de altura para atendimento aos diversos e biótipos dos usuários.
- O encosto deve ser regulável na inclinação, podendo ou não ter o sistema de livre flutuação (relax) com regulagem automática ou através de dispositivo (manípulos ou alavanca).
- O assento deve ter forma anatômica ou proporcionar esta anatomia ao sentar, além disso deve ter arredondamento da borda para não impedir a circulação sanguínea. Não pode ser extremamente macio a ponto da espuma ceder e o usuário sentir a estrutura rígida do assento.
- Altura do assento deve ser regulável.
- Se a mesa não tiver profundidade suficiente para propiciar o apoio do antebraço, a cadeira deverá ter apoia-braço regulável na altura.
- A cadeira não pode ter rebarbas nem pontos em que possam prender-se e/ou machucar-se, ou seja, o usuário não pode correr risco de prender o dedo ou qualquer parte do corpo e nenhum local da cadeira.

CERTO



ERRADO



PRINCIPAIS FATORES QUE LEVAM O USUÁRIO A TER PROBLEMAS DE COLUNA E DORES:

- Escolha incorreta da cadeira (definição somente pelo, design, cor ou preço).
- Falta de conhecimento e utilização incorreta dos mecanismos de regulagens.
- Adoção de postura incorreta por um período de tempo elevado.
- Desconhecimento das regulagens de sua cadeira.

Observações:

- Muitas mesas fabricadas por marceneiros ou fabricantes de móveis planejados, possuem uma altura do tampo ao chão fora do padrão, que pode provocar desconforto ao usuário levando-o a crer que o problema está na cadeira.
- Regulagem do apoio de braços, devo me preocupar?
- Ao regular a altura da cadeira a primeira posição que devemos nos preocupar é o nosso braço, ele deve ficar 90 graus em relação à mesa.
- Caso os pés não encostem no chão deve-se providenciar um acessório chamado apoia-pés.
- Muitas pessoas reclamam da altura do apoia braço da cadeira não percebendo que o que está errado é a altura da mesa dela

MESA



A mesa pela norma ABNT deve ter altura entre 72 e 75 cm da parte superior do tampo ao piso, ou seja, qualquer medida acima disso poderá acarretar na impossibilidade de regulação da cadeira em uma posição confortável e uso correto em uma posição ergonômica, sendo necessário acessórios adicionais como plataformas, apoia-pés, etc. Em alguns casos nem estes acessórios são suficientes. A mesa deve ter as bordas arredondadas (não pode ser canto vivo), com isso o antebraço não é prejudicado ao apoiar.

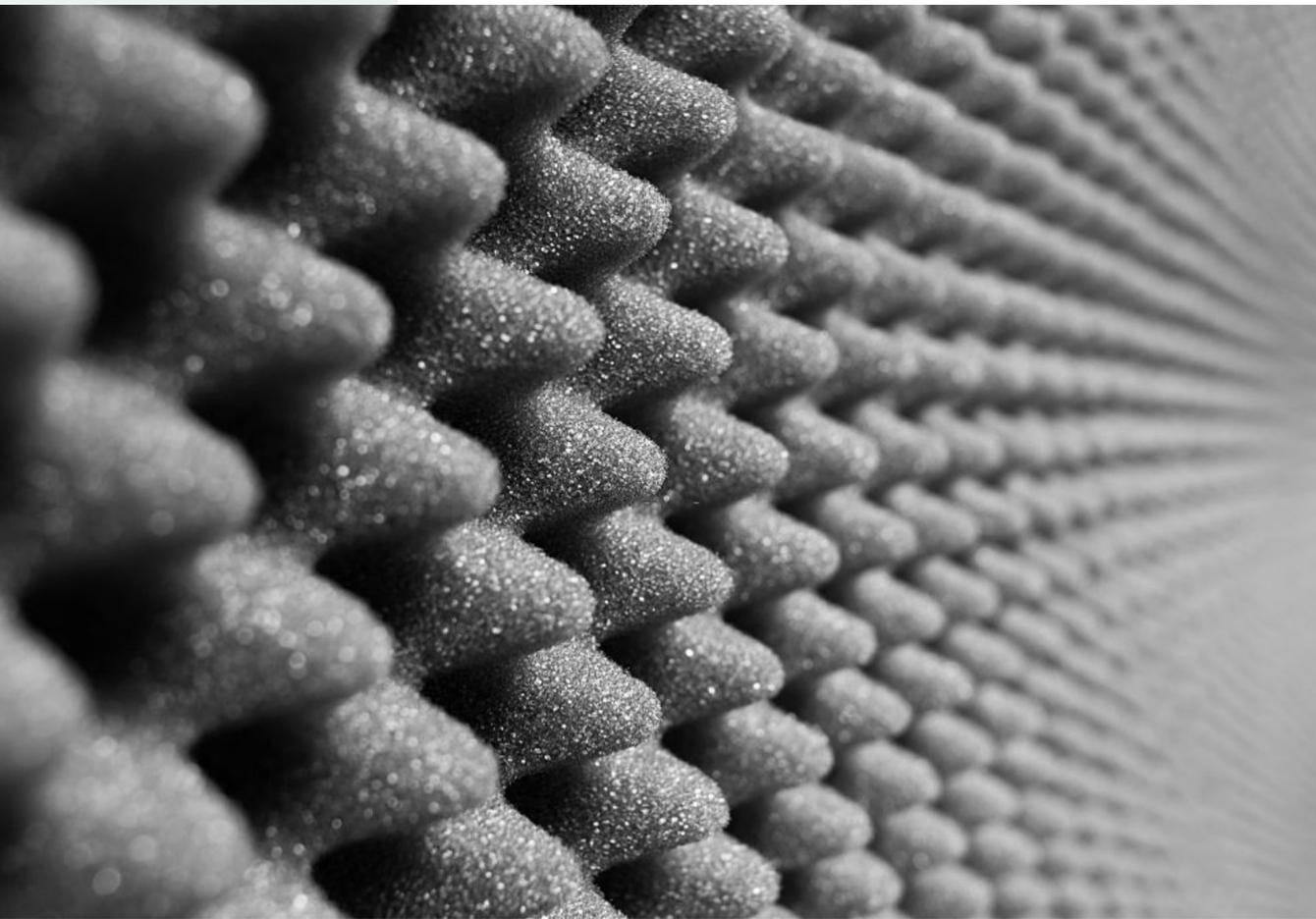
Deve haver espaço para manter o monitor distante o suficiente dos olhos do usuário (seu braço esticado).

Conectividade. Atualmente é imprescindível que as escrivaninhas do Home Office tenham tomada elétrica e USB-C para carregamento do notebook e gadgets, mas é importante verificar os acessórios presentes nas mesas, atentem-se aos requisitos de segurança, isto é, as tomadas tem o selo do INMETRO? São confiáveis e de qualidade comprovada? Afinal, a maior incidência de incêndios são causados por curto circuito em casa.

MESA

Resistência, acabamento, qualidade, durabilidade e sustentabilidade são requisitos muito abordados pelos vendedores, mas como consumidor, vale a pena pesquisar sobre o fabricante tanto de mesa, quanto de cadeira: Trata-se de fabricante nacional? Gera empregos em nosso país? Se preocupa com sustentabilidade? Atende às normas ISO 14001, Rótulo Ecológico ABNT, FSC, ou outras certificações sustentáveis? Se preocupa com qualidade? Atende às normas ISO 9001, possui certificação de produto? Se preocupa com segurança? Atende às normas ISO 45000? Possui laboratório de ensaio acreditado pelo INMETRO para comprovação da qualidade de seus produtos?





ACÚSTICA

A concentração é extremamente importante no ambiente Home Office, portanto, a acústica é um fator que deverá ser levado em conta no espaço que for destinado a esta atividade.

Várias são as ações possíveis e os acessórios existentes para gerar conforto acústico no ambiente:

Tapetes, isolamento técnico em portas e janelas, placas acústicas para parede, são alguns recursos utilizados.

O conforto acústico é muito diferente do isolamento acústico.

Quando se pretende fazer uma reunião online, videoconferência, ou áudio-conferência o conforto acústico é essencial para que as pessoas tenham melhor entendimento ou nitidez das palavras proferidas na conversa. Painéis acústicos são muito eficientes para esta aplicação.

Quando se pretende o isolamento acústico, ou seja, o som não entra nem sai do ambiente, a tratativa é diferente e mais complexa, pois qualquer vão que permita passagem de som existente no local, poderá ser um potencial problema para este isolamento, como se fosse um "vazamento em uma tubulação". São vários os tipos de materiais utilizados, lã de vidro, lã de rocha, além disso, o isolamento não necessariamente trará o conforto acústico, ou seja, poderá ser necessário a utilização das duas técnicas para um ambiente perfeito.

ACÚSTICA

Mas será que realmente vale a pena investir em acústica?

Estudos mostraram que trabalhar o dia todo exposto a conversas paralelas e inteligíveis, pode gerar cansaço, stress e efeitos nefastos nos sistemas: nervoso e digestivo. “Quando o cérebro captura diferentes ruídos, como conversas, ele é obrigado a fazer duas coisas ao mesmo tempo: o trabalho propriamente dito e, involuntariamente, compreender o ambiente sonoro ou o que está sendo dito, isso é extremamente cansativo”.

Jacques Châtillon, responsável INRS, especialista em acústica

Além disso, existe um aumento significativo na produtividade quando se tem um ambiente agradável acusticamente.





ILUMINAÇÃO

A iluminação é de extrema importância para um ambiente de trabalho.

A NR-17 (norma regulamentadora do Ministério do trabalho - Ergonomia), estipula que "em todos os locais de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade. A iluminação geral deve ser uniformemente distribuída e difusa. A iluminação geral ou suplementar deve ser projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos".

Até mesmo nosso humor é afetado pela iluminação do ambiente. Quando há iluminação natural no Home Office, Home Work ou Home School, ele se torna mais agradável, leve e harmonioso, melhorando perceptivelmente a produção e efetividade no trabalho diário.

Acrescendo fontes móveis como luminárias ou fontes fixas como lâmpadas e spots em um sistema bem projetado, você terá um ambiente totalmente agradável e propício ao trabalho profissional, portanto, utilize se possível lâmpadas de branco neutro de temperatura 4000K. O uso de lâmpada LED é sempre bem-vinda, principalmente por sua eficiência e baixo consumo.

A luminária sobre a escrivaninha é um opcional muito importante e auxilia em trabalhos escritos ou mais próximos à mesa.

A utilização de cores claras na pintura e no mobiliário também auxiliam na iluminação do ambiente.

ACESSÓRIOS IMPRESCINDÍVEIS PARA O HOME OFFICE



Suporte de Notebook

O notebook deve necessariamente ser posicionado no suporte para que tenha seu posicionamento corrigido e a altura do monitor esteja na posição correta, ou seja, ele deve estar posicionado de frente para os olhos, a linha imaginária superior deve estar no máximo na horizontal e os olhos em uma linha imaginária no topo do monitor de forma que possa considerar o ângulo de mira ao centro de tela de aproximadamente 30 graus. A inclinação do monitor deve ser de 10 a 20 graus para trás. Em função do suporte de notebook, serão necessários os seguintes acessórios (teclado e mouse).



Teclado

Digitar diretamente no notebook montado no suporte não deixa o usuário em uma posição correta em seu posto de trabalho. A posição dos olhos, pescoço, ombros, braços são prejudicados podendo causar diversos problemas ao longo do tempo: LER, Tenossinovite, Bursite, etc., portanto, far-se-á necessário o uso de um teclado. Pesquise um mouse que se adapte melhor ao seu biotipo.



Mouse

Como o notebook está posicionado no suporte, a utilização do touchpad é inviável, por isso o uso do mouse é imprescindível, para o aumento do desempenho, minimizar o cansaço e reduzir a fadiga. Pesquise um mouse que se adapte melhor ao seu biótipo.

ACESSÓRIOS IMPRESCINDÍVEIS PARA O HOME OFFICE



Deskpad

A utilização de um bom deskpad é importante, pois poderá trazer uma melhoria na performance e auxiliará na precisão dos movimentos do mouse, além do estilo único que trará ao posto de trabalho. Alguns materiais que são utilizados na fabricação do deskpad, podem inclusive auxiliar no conforto acústico e térmico.



Apoio para pés

Sabe aquela dor nas costas no final do dia? Ou aquela dorzinha ou formigamento nos braços e ombros que podemos sentir após um dia inteiro no computador? Será que existe alguma razão?

A regulagem inicial que realizamos na cadeira de escritório e/ou Home Office é a altura do assento ao piso, entretanto, ao fazer esta regulagem devemos nos preocupar inicialmente com nossos braços e não com os pés e pernas, ou seja, precisamos ajustar a altura da cadeira de forma que os braços fiquem junto ao corpo e a aproximadamente 90 graus na superfície da mesa.

Dessa forma, dependendo da estatura do usuário os pés podem não ficar totalmente apoiados no chão, e aí o que fazer? Utilizar um acessório para compensar esta diferença de altura: o apoia-pés. Existem diversos modelos e variedades que possibilitam os usuários a manter tanto as pernas entre 90 e 110 graus apoiados sobre ele, quanto o braço apoiado corretamente sobre a mesa. Com isso seu posicionamento será o recomendado pelos especialistas.

DICAS

MOVIMENTE-SE

A maioria das pessoas acredita que dores nas costas são aumentadas por se manter na posição sentada. Na maioria das vezes sim, os problemas são resultados da postura sentada e pelo fato da compressão dos discos intervertebrais ser maior na posição sentada do que a de pé, principalmente porque as pessoas sentam-se de forma incorreta, entretanto, o problema maior é ficar estático, ou seja, “FICAR PARADO” estabelece um fator totalmente adverso para a saúde dos discos intervertebrais, que dependem da variação da postura e de nossa movimentação. Quando alternamos entre sentado e de pé ou nos alongamos durante o dia, as dores dorsais e lombares são minimizadas e em alguns casos até eliminadas, principalmente se incorporamos exercícios, ginástica laboral e uma melhor postura.



Para um Home Office eficiente algumas ações são de extrema importância para garantir um melhor desempenho dos trabalhos:

Horário

Cumpra seu horário de trabalho. Cuidado!!! Por estar em casa, muitas vezes acaba se perdendo e trabalhando muito mais do que deveria.

Rotina

Planeje sua rotina de trabalho, haja como se tivesse na empresa, se possível utilize vestimentas adequadas, tome seu café da manhã em horário fixo e faça suas pausas em horários estipulados (almoços, cafés, etc), com isso terá disciplina e melhor eficiência.

DICAS

MOVIMENTE-SE



Planejamento

Um bom planejamento pode salvar sua vida profissional, se for gestor, além do planejamento de suas atividades terá que planejar os trabalhos e formas de coordenar sua equipe sem desmotivá-la, pois você precisa passar confiança para seu time e encontrar formas de avaliá-los e cobrá-los. Planilhas e e-mails enviados pelos próprios funcionários são formas de constatar os trabalhos executados quantificando e qualificando a produtividade da equipe.

Hidratação

Quando estamos em casa na maioria das vezes esquecemos de beber água, por isso temos que nos policiar para realizar esta importante tarefa, seja colocando na mesa uma garrafa d'água ou por alarmes de aplicativos.

Equipamentos e afins

Quando passamos a trabalhar em Home Office, percebemos que não temos em casa os equipamentos necessários para trabalharmos profissionalmente. Abaixo equipamentos mínimos necessários para trabalho em Home Office.





ESTUDOS

Uma publicação referente a um estudo de caso relacionado à ergonomia no ambiente de escritórios foi publicada no site americano www.computingcomfort.org, este estudo foi realizado no estado de Washington - EUA e mostrou que o aumento médio da produtividade após uma intervenção ergonômica foi de 12%.

Outros estudos presentes nesta publicação sugerem que os funcionários que recebem móveis ergonômicos bem projetados e são treinados para usá-los tem um aumento médio de 18% em sua produtividade.

CONCLUSÃO

Das 24 horas do dia, passamos 20 delas sentados ou deitados.

O que precisamos para o nosso bem estar?

Obviamente muitas coisas são importantes.

Mas, podemos considerar que uma cadeira produzida por uma fábrica 100% brasileira, com mais de 50 anos de existência, preocupada com o meio ambiente. Além disso, comprometida em produzir produtos que atendam às normas, ciente da sua obrigação para com a sociedade.

Produzindo produtos com conforto, ergonomia, segurança, ou seja, que não quebrem ou causem acidentes.

A cadeira é um equipamento essencial para o Home Office Ideal, principalmente porque pode influenciar diretamente na produtividade e no desempenho do trabalho exercido.

DESENVOLVIDO PELO NOSSO
ENGENHEIRO GERENTE ESTRATÉGICO
DE PRODUTOS, ANDRÉ VOROS.
COLABORAÇÃO: THAIS PASZKO E
ALEXANDRE BRUNATO

Flexform
innovating work

Av. Papa João Paulo I, 1.849
Cumbica - Guarulhos/SP
CEP: 07170-350

+55 11 2431 5511
flexform.com.br

     /flexformbr