Teletrabalho Seguro

Dicas de cuidado de saúde mental

01 Filtre informações: informe-se por meio de fontes seguras;

02 Cuide do corpo: exercícios físicos evitam angústia e ansiedade;

03 Gerencie pensamentos: substitua pensamentos pessimistas por reflexões sobre a condição passageira desse momento;

04 Reflexão sobre a vida: reserve um momento no seu dia para meditação ou contato com a sua religião/crença;

05 Olhe a situação de outro ângulo: a quarentena trouxe possibilidades positivas como passar mais tempo com quem amamos;

06 Divirta-se: faça atividades que te relaxem. Use a tecnologia para se "aproximar" dos familiares e amigos.

Dicas de produtividade

01 Procure manter um “local de trabalho” e tente manter os horários de expediente;

02 Organize a sua rotina: a desorganização gera angústia e desânimo;

03 Utilize alguma técnica de gerenciamento de tempo;

04 Estabeleça um plano de trabalho com prazos e prioridades;

05 Utilize as ferramentas de trabalho disponibilizadas pelo TRT-10;

06 Dê atenção aos informes oficiais;

07 Evite fazer refeições na frente do computador.

Ergonomia

01 Minimize sua fadiga visual: evite luminárias de mesa, regule o brilho da tela e posicione o monitor ao lado da janela;

02 Evite mesas pequenas, de vidro (sem tolha de mesa), e/ou com gaveteiro. Opte por aquelas com maior profundidade e sem quina;

03 Escolha uma cadeira que tenha borda frontal arredondada, sem encosto e assentos rígidos. Regule a altura dela até que seus cotovelos fiquem flexionados em 90 graus. Mantenha seus punhos neutros e 2/3 dos seus antebraços apoiados sobre a mesa. Use apoio embaixo dos seus pés;

04 Ao sentar, encoste a 100 ou 110 graus de inclinação sobre os dois ossinhos dos glúteos, jogando-os lá para trás. Use rolinho de toalha ou uma almofada na região lombar. Mantenha seus joelhos flexionados e posicionados discretamente abaixo do nível do quadril;

05 Ajuste seu monitor até que o seu olhar fique alinhado ao terço superior da tela. Coloque-o a uma distância de 50 a 70 cm dos seus olhos e incline-o de 10 a 20 graus;

06 Ao usar notebook, conecte um mouse e um teclado externos. Faça pausas a cada 1 hora.

ESCOLA JUDICIAL
TRT-10ª REGIÃO Distrito Federal e Tocantins
TRABALHO SEGURO Programa Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho Justiça do Trabalho - Tribunal Superior do Trabalho

Fontes: NUATS, Codeplan DF, Tribunal Superior do Trabalho e Adriana Guimarães (Fisioterapeuta)