



## HOME SCHOOL

Mais uma vez, vamos falar de nossas crianças, jovens e mesmo adultos que, agora, estão estudando em casa!

Neste artigo, vamos falar sobre o posto completo, ou seja, como adequar a mesa, cadeira, apoio para os pés, o uso da altura do monitor, a temperatura correta do meio ambiente, a ventilação, a luminosidade e, muito importante, as pausas nos espaços de trabalho com a devida hidratação. Vamos falar de postura das costas, dos punhos e braços e antebraços para o teclado e mouse.

Como trazer ergonomia em home school?

### VAMOS FALAR O SOBRE ERGONOMIA:

Assim como na escola, em casa é necessário a observação dos cuidados com a [Ergonomia](#).

É muito importante que se entenda o que é [ERGONOMIA](#).

A [ERGONOMIA](#) não está restrita apenas ao mobiliário.

A [ERGONOMIA](#) é a ciência do conforto, ou seja, a ciência que preconiza que toda a atividade deve ser realizada com harmonia, com menos esforço. Como dizemos, a [ERGONOMIA](#) é o *trabalho sem trabalho*, ou seja, é toda *ação sem esforço* ou com esforço dosado de forma a não comprometer a saúde. A Ergonomia estuda seu sistema musculoesquelético e de preferência preventivo. Como tudo na vida, a Ergonomia preventiva é muito mais eficiente do que a corretiva.

As condições osteomusculares são as evidências mais comuns, porém, as condições ambientais como as de iluminação (luminosidade), temperatura, umidade, grau de particulados no ar, entre outras devem ser observados, assim como a manutenção da hidratação corporal e as pausas durante essas atividades.

**Neste capítulo, vamos falar sobre adequação completa de um posto de home school!**

1. Ensine seus filhos desde cedo que um home school é uma escola de verdade. Assim devemos trabalhar com vestimenta adequada à prova de plataformas zoom ou similares.

2. Disciplina no horário.

3. Em caso de conferência ou aula virtual esteja bem trajado, boa postura, pois desde o início os pequenos precisam aprender a “vender” sua imagem.

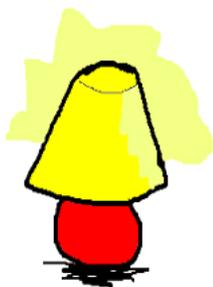
4. Tente Fazer exercícios para falar, articular bem. A técnica simples de treinar com um lápis entre os dentes e fale. Dá resultados.

6. Se entrar em conferência/aula *on line*, cuide para evitar ruídos estranhos como miados, latidos e afins.

7. Tenha uma “sala de aula” de verdade, isto é mesa, cadeira, acessórios para uma verdadeira sala de aula.

9. O seu espaço precisa estar bem iluminado, porém sem reflexos indesejáveis, como luminárias diretas, janelas com muita claridade ou sol. Que tal adotar abajures? Talvez dois, um para o teclado baixo e outro para sua pesquisa em documentos, livros etc. (Já reparou nos filmes de hollywood como eles usam constantemente abajures até nos mais simples postos de escritórios).

10. Escolha abajures pequenos, baixos, sem que a lâmpada apareça nos seus olhos. Escolha lâmpada inclusive LEDs, porém com temperatura de cor baixa, mais amarelada. Ideal 4 000°K neutra. Preço é o mesmo. Não exagere na iluminação.



11. Evite paredes escuras, ambiente pesado.

12. Água ao lado para beber e fazer a ginástica do Gato com sugerido abaixo.



[www.brasgolden.com.br](http://www.brasgolden.com.br)

13. Se puder use um monitor de no mínimo 22 polegadas acoplado ao seu notebook, com teclado e mouse separados, se puder.

Coloque seu monitor em posição de maneira a manter sua postura com os olhos direto no quarto superior da tela.



14. Se usar o notebook como tela principal, adote um suporte ergonômico para manter seu note na posição de maneira a ter o quarto superior da tela na linha de seus olhos.

E use um teclado e mouse separados usando o notebook apenas como monitor.

### Suporte para notebook modelo Base X



15. Use no seu teclado e no mouse apoios ergonômicos para manter seus punhos e antebraços retos.

Caso queira use um suporte para antebraço.

16. Ajuste a altura do monitor à altura dos seus olhos e a uma distância apropriada, seja usando o notebook como monitor ou um monitor separado.

17. E como está a ventilação, temperatura e umidade de seu home school?



Ar-condicionado ou ventilação natural. 24 graus e umidade relativa cerca de 75 %

São itens ergonômicos que às vezes esquecemos. Em tempo super seco um umidificador permanente.

E agora os itens que a maioria se preocupa mais:

18. A mesa. Bordas do tampo arredondadas. E a altura? A altura dependerá da altura da cadeira e das medidas do corpo chamadas medidas antropométricas (comprimento do braço e antebraço, comprimento de suas pernas, sua altura).

Sim, a mesa deve levar em conta esses detalhes que devem estar muito bem interconectados com a sua cadeira. Ideal é uma mesa de altura regulável mecânica ou elétrica.

19. A cadeira deve ser giratória, altura regulável do assento, altura e inclinação do encosto reguláveis independentes, braços e apoia braços (são coisas diferentes) reguláveis.

Há cadeiras com alturas do assento mínima e máxima diferentes, e ainda cursos do pistão a gás que regulará a altura diferentes. Escolha as de curso maior e não economiza neste item, afinal ela vai segurar seu corpo por muitos anos e sua saúde agradece. Sua cadeira deve ter o contato permanente da região lombar.

Procure conhecer detalhes técnicos de como adquirir uma cadeira ergonômica como melhor custo x benefício.

20. Como a OMS recomenda que qualquer pessoa em sua atividade não permaneça mais do que 50 minutos na mesma posição, recomendamos a ginástica do gato, mesas de altura regulável (manuais ou motorizadas) para alternância do trabalho sentado e de pé.



21. Os pés não devem ficar dependurados para os mais baixinhos e sim bem plantados no piso.

Não alcança?

Use um apoio de pés fixado em sua cadeira ou separado.



22. As clássicas recomendações de postura de um office normal não devem ser esquecidas como a ângulo de cerca de 90 graus entre o braço e o antebraço, ideal para escolher a altura da superfície de trabalho, isto é sua mesa.

## VAMOS PARA ALGUNS EXERCÍCIOS

### EXERCÍCIOS PARA PUNHO - AQUECIMENTO

**Relaxe os músculos do pescoço**  
Incline a cabeça para a esquerda, para direita, para frente e para trás. Mantenha cada posição por alguns segundos.

**Rotagem de Ombro**  
Com os braços soltos e com as mãos apontando para baixo, execute um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por três vezes.

**Rotação de Antebraço.**  
Levante os braços estendidos, com as palmas das mãos voltadas para cima, até a altura dos ombros. Gire os braços lentamente para dentro 30° que o dedo do meio fique de frente em para o outro. Gire os braços novamente, retornando-os à posição inicial.

**Rotação dos punhos**  
Com os braços retos e para os lados, gire lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.

**Alongamento e compressão dos dedos**  
Com as mãos para a frente as palmas voltadas para baixo, estire os dedos o tanto quanto puder, mantenha-os nessa posição por alguns segundos; em seguida feche as mãos com toda força.

**Flexões das pontas dos dedos**  
Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda, mantenha a posição por alguns segundos e volte ao movimento. Repita a flexão nos dedos da outra mão e assim por diante.

**PUNHO SEGURO**



## Dicas úteis

- Cadeiras ergonômicas
- <https://mundoergonomia.com.br/categoria-produto/cadeiras-ergonomicas/>
- Apoio para os pés
- <https://mundoergonomia.com.br/categoria-produto/apoio-para-os-pes/>
- Suportes de punho para teclado, mouse Pad, suportes para note books, monitores, ajustadores de altura
- <https://mundoergonomia.com.br/categoria-produto/suportes-ergonomicos/>
- Como se comportar diante de m computador. Posturas clássicas.
- <https://mundoergonomia.com.br/14-12-2013-como-ficar-horas-diante-de-um-computador-preservando-sua-saude/>
- A Ginástica do Gato, com mais de 1000 publicações

<https://mundoergonomia.com.br/23-05-2007-a-ginastica-do-gato>

Como adquirir uma cadeira ergonômica de melhor custo x benefício

Brasileira? Ou Chinesa. Cara ou barata?

Mas afinal como adquirir uma cadeira de verdade ergonômica?

Em primeiro lugar suas medidas, as medidas de suas crianças e adolescentes.

Crianças crescem e cadeira tipo boneca não recomendo.

Exceptuando medidas (antropométricas) excepcionais seja peso seja tamanho, o exemplo no fim deste artigo com dois tipos de encosto pode ser um bom exemplo:

Mas o básico de uma cadeira que deveríamos nos perguntar e ou perguntar ao fornecedor:

- Qual mecanismo?

O mecanismo ideal: Regulagem de altura do assento; Regulagem de avanço horizontal do assento; Regulagem de altura do encosto; Regulagem de inclinação do encosto; Regulagem de inclinação do assento

- No entanto há cadeiras com encosto com apoio em polipropileno flexível ou tela com apoio lombar supereconômicas com ótimo custo x benefício
- Confira a seguir:
- Encosto em polipropileno perfurado ou tela, ambos para ótimo conforto e transpiração
- Braços e assentos reguláveis
- Curso pistão a gás: 100 mm ou 10 cm



Rodízios de Nylon (e não PVC) com opção para pisos duros.

Coluna a gás classificação DIN 4550 "Klasse 3 ou 4 mínimo.

Espuma de poliuretano injetada com densidade mínima  $45 \text{ kg/m}^3$  e alta resiliência.

Não esquecer da capacidade de carga do assento. Cadeiras clássicas são limitadas a 110 kg.

Porém há cadeiras com capacidade muito maior até 250 kg se giratórias e 400 kg fixas.



A mesa Ideal para crianças e adolescentes de altura regulável.

Com um ou dois tampos, acionamento manual ou elétrico.



Trabalho no escritório ou home office  
Ergonomicamente perfeitas!  
Em pé ou sentado

Mesas de altura regulável  
manuais, elétricas ou  
pneumáticas

Para elétricas usamos colunas  
inteligentes: Uma, duas, três,  
quatro, ou 10 ?

Acionadas pelo celular!

## E A POSTURA?

**POSTURA**

**ERGONOMICS**

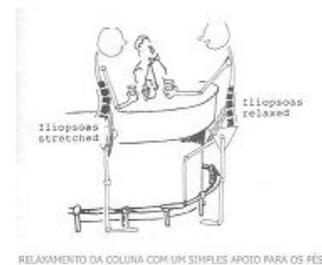
**DICAS**

Quando em pé, mantenha seu queixo e ombros em posição de relax. Mantenha um pé levemente a frente do outro e suporte o peso em ambos. Se possível, apoie um pé em um pequeno apoio e troque frequentemente de posição dos pés.

*Você já reparou que todos os balcões de bares decentes têm um tubo descansa pés e a gente se sente confortável trocando de pé?*



Slide curso de Ergonomia Prof Osny T Orselli



**POSTURA**

**ERGONOMICS**

**DICAS**

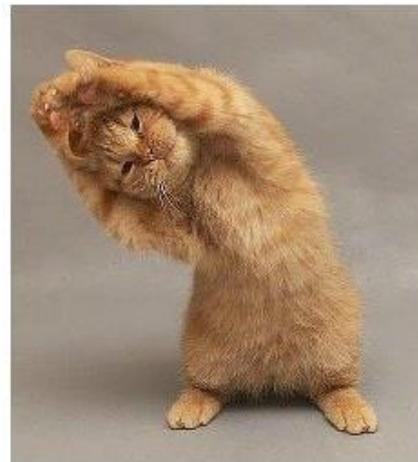
Postura correta vai permitir seu corpo a otimizar sua função enquanto reduz stress e tensões nos músculos e ossos. Isto aumentará o conforto e vai reduzir a fadiga, EM PÉ OU SENTADO!!

Quando sentado, tente ficar com a cabeça diretamente sobre o seu pescoço. Para achar esta posição: **coloque um dedo no seu queixo** e devagar, empurre sua cabeça para trás até que os lóbulos da orelha se alinhem com o topo dos seus ombros. Em seguida, assegure que a sua coluna lombar esteja **SEMPRE** apoiada firmemente, pela espaldar da cadeira ou poltrona. Se necessário coloque um apoio tipo rolo de espuma. Mantenha seus joelhos no mesmo nível dos seus quadris ou levemente abaixo. Finalmente, evite se debruçar guardando seu corpo tão perto da área de trabalho quanto possível.





ALTERNE TRABALHO SENTADO E DE PÉ E QUANDO DE PÉ USE ESSE SUPORTE



Texto e foto da Revista

**Contra as lesões de esforço repetitivo, ginástica do gato**  
 Como o próprio nome ensina, imite os movimentos que os gatos fazem naturalmente: espreguice, alongue, boceje. 'A cada hora, levante-se, estique os braços e beba um copo d'água', diz o engenheiro de Segurança no Trabalho Osny Telles Orselli, que desenvolveu a técnica. Para saber mais, acesse [www.mundoergonomia.com.br](http://www.mundoergonomia.com.br).

**Osny Telles Orselli**



Conheça Rotary

Seja voluntário. Melhora sua qualidade de vida!

<https://www.rotary.org/pt>

Somos um grupo empresarial "Empresa Cidadã de Rotary"