



TRABALHO REMOTO

O TRABALHO ONDE VOCÊ ESTIVER!

O que é o trabalho remoto?

É a modalidade de trabalho realizada fora das dependências do empregador, com a utilização de recursos tecnológicos e que não se enquadram na ideia de trabalho externo, isto é, do trabalho que em razão de sua natureza é desempenhado em locais externos ...

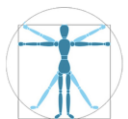
Tribunal Superior do Trabalho, 2020



O que é trabalho híbrido?

O trabalho híbrido mistura o trabalho realizado a distância com o trabalho realizado na empresa. Há previsão na lei para esses casos, que mantêm a característica do trabalho remoto, desde que o empregado predominantemente trabalhe a distância.

Tribunal Superior do Trabalho, 2020



Vantagens do Trabalho Remoto



Adaptação

Usualmente realizado de casa, o trabalho remoto também se adapta a outros lugares. Basta um equipamento tecnológico, geralmente um computador, e acesso à internet conforme regras vigentes da empresa.



Tempo

Como na maioria das vezes não é necessário se deslocar para o local de trabalho, é possível economizar tempo com deslocamento e diminuir gastos de locomoção.



Flexibilidade

As rotinas de trabalho e horários devem seguir as regras vigentes da empresa (Flexitime, Banco de Horas).



Produtividade

Para uma produtividade adequada, é importante que as recomendações de organização do trabalho sejam seguidas conforme indicações do setor de ergonomia.

Existem inúmeras formas de se organizar para iniciar as atividades e aos poucos cada um vai descobrir a melhor maneira de fazer isso!

Mas nós temos 5 pilares importantes para dar o primeiro passo.

[Veja ao lado](#)



MOBILIÁRIOS E SEUS AJUSTES



Quando estamos no ambiente corporativo, devemos lembrar que ele foi projetado e desenvolvido para absorver as atividades administrativas, sendo assim nossos mobiliários estão em conformidade com a Norma Regulamentadora 17 (NR17) e com as demais legislações vigentes.

No entanto, quando mudamos nosso local de trabalho e vamos para nossas casas precisamos nos atentar a dicas importantes em relação aos móveis e ajustes simples no ambiente de trabalho.

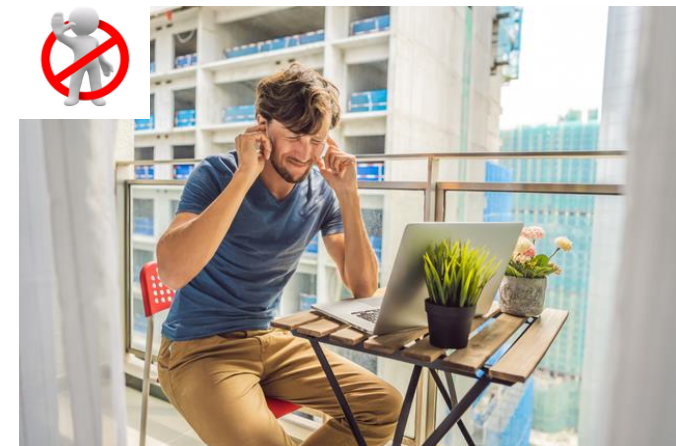
MOBILIÁRIOS E SEUS AJUSTES



É fundamental que seja definido o ambiente de trabalho adequado e reservado para o desenvolvimento das atividades laborais. Não trabalhe no sofá, cama ou deitado em posturas anti-ergonômicas.

O lugar deve ser tranquilo, silencioso e livre de circulação de pessoas durante o período de trabalho.

É importante também estar longe de ruídos externos.



MOBILIÁRIOS E SEUS AJUSTES



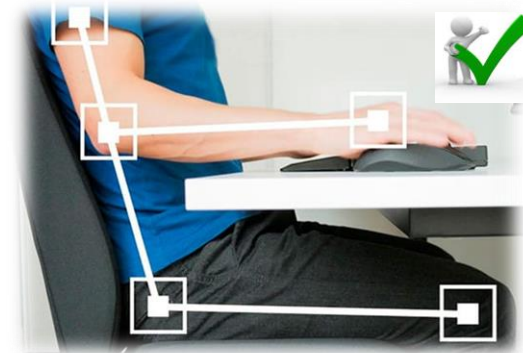
O ambiente com entrada de luz natural deve incidir de forma perpendicular à estação de trabalho, evitando que o sol cause reflexos sobre o monitor e ofusque os seus olhos.

A iluminação artificial do ambiente também é importante. O local escolhido deve garantir boa iluminação no caso de um dia com pouca luz.

A mesa deve ter espaço para acomodação das pernas sob o tampo, bordas arredondadas e espaço suficiente para o trabalho com os antebraços apoiados.

Escolha uma cadeira apropriada que permita apoiar os pés no chão.

Opte por cadeiras estofadas.



MOBILIÁRIOS E SEUS AJUSTES



O monitor deve estar ajustado para o campo visual, evitando flexões e extensões excessivas de pescoço.

Utilizar um mouse e teclado como acessórios facilita as atividades.

Pés apoiados no chão.

Deixe sua mesa de trabalho sempre organizada, mantendo a área de acomodação dos antebraços livre e os objetos utilizados frequentemente numa área de fácil alcance.

Utilize estratégias para solução de problemas de forma autônoma. Sempre que necessário entre em contato com os colegas por e-mail, telefone ou Teams.



MOVIMENTE-SE!

Pequenas pausas durante o trabalho são importantes. Faça isso a cada 2 horas por, pelo menos, 5 minutos.

Pratique os exercícios de alongamento no início e no meio da jornada conforme orientação da equipe de Ergonomia e Viva Bem VW.



Levante seus braços e faça movimentos circulares com os punhos.



Estique o braço à sua frente e com o outro braço traga-o em direção ao peito.



Movimentos circulares e laterais com a cabeça ajudam a alongar seu pescoço.



Estique seus braços acima da cabeça e se espreguice. Leve seu tronco de um lado para outro.



Time de Ergonomia



Dr. Rodrigo Filus
Supervisor Plano Médico &
Ergonomia Corporativa

 <p>Flavia Della Santina Ergonomista IMTEP</p>	PU ANCHIETA	 <p>Juliana Braz Ergonomista IMTEP</p>	PU TAUBATÉ	 <p>Michel Naufel Ergonomista IMT</p>	PU CURITIBA
 <p>Marcos Paranhos Ergonomista IMTEP</p>		 <p>Raquel Zarpelão Ergonomista IMTEP</p>		 <p>Helder Ernesti Ergonomista IMT</p>	
 <p>Leandro Jesus Ergonomista IMTEP</p>		 <p>Cristiane Malz Correa Ergonomista IMTEP</p>		 <p>Thayse Moreira Ergonomista IMT</p>	
 <p>Daniela Balsadi Ergonomista IMTEP</p>	PU SÃO CARLOS				





Anexos



ANEXO 1

Comunicação

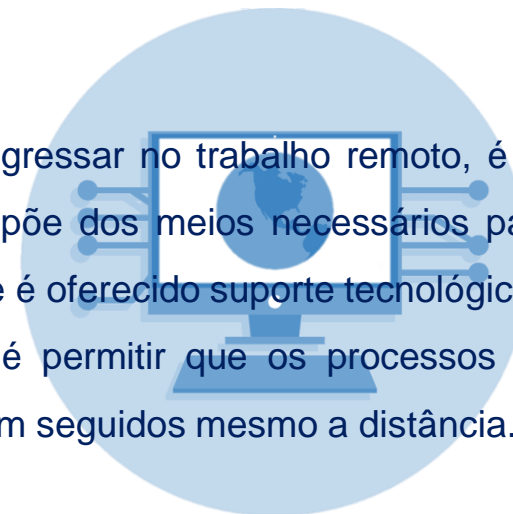
Os gestores são incentivados a transmitir aos trabalhadores a sensação de pertencer à instituição, independentemente de onde estejam fisicamente.

Isso se dá não apenas pela comunicação frequente entre chefes e empregados, mas também pelo compartilhamento de informações que promovam a integração, como, por exemplo, eventos e datas especiais para a equipe.

Tecnologia

Antes de ingressar no trabalho remoto, é verificado se o servidor dispõe dos meios necessários para a execução do serviço e é oferecido suporte tecnológico remoto.

O objetivo é permitir que os processos de trabalho da equipe sejam seguidos mesmo a distância.



ANEXO 1

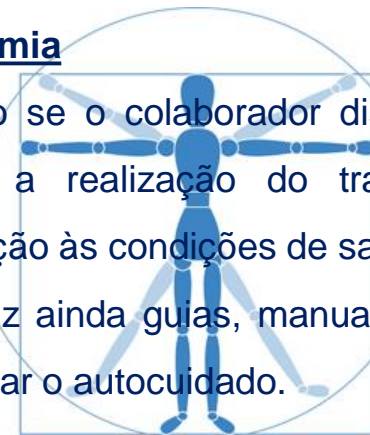
Gestão de Pessoas

Os servidores que aderem ao trabalho remoto recebem orientações multidisciplinares e têm a oportunidade de participar de atividades e treinamentos voltados para o desenvolvimento de competências técnicas e comportamentais compatíveis com essa modalidade de trabalho. Os gestores são incentivados a aprimorar habilidades em planejamento e acompanhamento de atividades e a fornecer feedbacks assertivos.

Além disso, valoriza-se a autonomia dos colaboradores e o estabelecimento de relações de confiança.

Saúde e Ergonomia

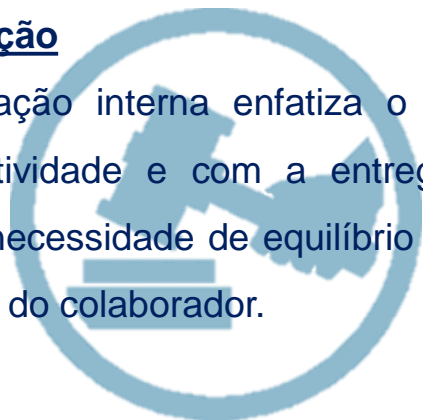
Ao ser verificado se o colaborador dispõe de ambiente adequado para a realização do trabalho remoto, é direcionada atenção às condições de saúde e ergonomia. O Tribunal produz ainda guias, manuais e vídeos com o objetivo de reforçar o autocuidado.



ANEXO 1

Regulamentação

A regulamentação interna enfatiza o comprometimento com a produtividade e com a entrega de resultados, reforçando a necessidade de equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal do colaborador.





Muito Obrigado!

Ergonomia: Alinhando Saúde, Qualidade e Produtividade

