



Dicas de ergonomia para o seu conforto e qualidade de vida no home office

Adaptar a nossa rotina para trabalhar de casa é, sem dúvida, um grande desafio. Entre as tarefas do lar e as atividades com os filhos e demais membros da família, cumprimos diariamente metas de trabalho com responsabilidade e eficiência. Em meio a tudo isso, não podemos deixar de lado a nossa saúde.

Ter conforto e qualidade de vida no home office é possível, desde que você coloque em prática alguns cuidados simples. Observe as dicas abaixo sobre postura, posicionamento do computador, escolha do mobiliário e etc. Ao final, assista um vídeo com sugestões de alongamentos simples que você pode fazer em casa para prevenir dores e desconfortos.



1. Atente-se ao mobiliário e preste atenção na sua postura

Escolha uma cadeira adequada para o conforto das suas pernas e coluna, e que também possibilite o contato dos seus pés com o chão (se necessário, utilize algum apoio). Varie sua postura durante o período de uso do computador, evitando a mesma posição por muito tempo. Faça pausas regulares (pelo menos a cada duas horas).

Atenção! Não trabalhe deitado, sentado no sofá ou em outras posições que sobrecarreguem sua coluna.

2. Posicionamento do computador

Observe se o monitor está posicionado na altura dos seus olhos. O mesmo deve se aplicar em caso de notebooks. Se for o caso, coloque livros e outros objetos embaixo do equipamento. O ideal é manter sua cervical reta.

Utilize apoios para teclado e mouse (ou instale-os caso use notebook). Lembre-se de apoiar os antebraços na mesa de trabalho e não os punhos.

3. Escolha do ambiente

Escolha um ambiente, preferencialmente, tranquilo, e sem excesso de luminosidade para não forçar a sua visão. Posicione o monitor contra os raios solares ou iluminação artificial.

4. Pratique alongamentos

Confira a sequência de exercícios de Ginástica Laboral realizados pelos fisioterapeutas da Casq. Clique no vídeo abaixo.



Quer obter mais informações sobre ergonomia no trabalho remoto? Então não perca a live organizada pela Superintendência de Documentação da UFF, por meio do Sistema de Bibliotecas, que acontece no dia 26 de agosto, às 15h. O tema é “Cuidados com a postura em home office” e o debate será com Ana Paula Resende, Fisioterapeuta com atuação em Ergonomia da Alcape Brasil.

[Acesse o link para o canal no Youtube aqui](#)

Gestão de riscos



Como identificar um possível risco associado a algum processo da sua unidade de trabalho? **Nas edições anteriores do informativo**, pontuamos o que é um risco e também qual a primeira etapa da gestão de riscos (mapeamento do processo dentro de um contexto). A partir da ampla noção dos processos que constituem a sua unidade e seus objetivos, é preciso identificar as incertezas que podem comprometer o cumprimento das metas estabelecidas.

Você deve estar se perguntando: mas quem é o responsável por identificar os riscos inerentes aos processos da minha unidade? E a resposta é todos. A responsabilidade compete aos gestores por hierarquia, mas na incidência de riscos todos nós, servidores docentes e técnicos-administrativos, devemos ter conduta pró-ativa, até porque lidamos diariamente com os processos que integram a nossa área. O gerenciamento do risco em si (algo que envolve tratamento e monitoramento) pode até ser feito por um gestor, mas essa etapa inicial de identificação deve contar com o auxílio de todos.

Dito isto, podemos aprofundar o conhecimento sobre os tipos de risco, definidos por tipologia (operacionais, de imagem, legais, financeiros ou orçamentários e de integridade) e por origem (externos e internos à instituição). Algumas técnicas são bem interessantes de serem utilizadas nesta etapa de identificação, como brainstorming, entrevistas, técnica do “e se”, análise de causa e consequência, entre outras. Mais uma vez, vamos adotar como exemplo o Comunica UFF, que é um processo do escopo da Divisão de Marketing Digital. Por exemplo: “E se a verba para a contratação do serviço de e-mail marketing for reduzida em 50%?”. Essa é uma

pergunta que tem de ser feita, até porque a redução ou a inexistência de orçamento para a contratação da empresa que realiza os disparos do e-mail é, sem dúvida, um risco (do tipo financeiro-orçamentário) para o cumprimento do nosso objetivo. Eventos de caráter operacional, como afastamento do servidor responsável pela diagramação do informativo, produção do texto, levantamento das demais pautas e outros, também podem ser considerados nesta etapa de rastreamento.

Entenda um pouco mais sobre esse tópico no **Plano de Gestão de Riscos**. E em caso de dúvidas, entre em contato com a Plad através do e-mail: angela_martins@id.uff.br ou lohanamonaco@id.uff.br. Na próxima edição do Comunica UFF, abordaremos as etapas seguintes do processo de gestão de riscos: análise e avaliação dos riscos.



Chamada Pública MCTI/FINEP/FNDCT/AÇÃO TRANSVERSAL – Projetos Executivos 2020

Programa "Conheça a UFF" tem sua primeira edição virtual

Docente da UFF participa de publicação internacional sobre infecção do coronavírus entre profissionais da Saúde Indígena

Biblioteca da UFF de Rio das Ostras promove Clube do Livro online

Livro "Em busca da boa sociedade" disponível para download gratuito

UFF reforça posicionamento da Andifes pela recomposição orçamentária e derrubada de vetos à reposição de vagas

Novos processos no SEI a partir de 11 de agosto

Hospital Universitário recebe novo Angiógrafo

UFF promove live sobre Cuidados com a postura no home office

Sistema de Bibliotecas da UFF realiza live sobre Estratégias de busca avançadas em bases de dados de saúde

Resultado das Análises das Avaliações de Desempenho - Informativo 3

Sistema de Bibliotecas da UFF lança canal no Youtube com tutoriais e dicas de pesquisa

| Agenda de lives

InEAC AO VIVO: Luz Vermelha - "NITERÓI DO FUTURO E O POLO TECNOLÓGICO DA UFF"

I 14/08 - 21h

Biblioteca da UFF de Rio das Ostras promove Clube do Livro online

I 14/08 - 16h

Live: Música Antiga da UFF - Sons do Passado

I 14/08 - 16h

I Webinar de integração e empreendedorismo rural em alimentos no Estado do Rio de Janeiro

I 17/08 a 21/08 - 14h

Estratégias de busca avançadas em bases de dados de saúde

I 19/08 - 14h

Bate papo sobre CRIP CAMP: revolução pela inclusão

I 19/08 - 14h

I Simpósio Latino-Americano de Fotografia do Rio de Janeiro - Inscrições até 21/08

I 14/10 a 17/10

| Cursos e oportunidades

O **Edital do Programa de Qualificação da UFF 2020** (PQUFF) já está disponível! Serão 50 bolsas de auxílio financeiro para os servidores técnico-administrativos que estiverem cursando graduação ou pós-graduação em todos os níveis. Não perca tempo e, em caso de dúvidas, entre em contato com a Seção de Análise Técnica (SANT/EGGP) através do e-mail: sant.dda.eggp@id.uff.br.

Tem cursos novos na área! Docente e técnico administrativo, a UFF acaba de lançar mais dois cursos online para a sua capacitação na área de

tecnologias digitais.

- Google for Education: Funcionalidades, Inovação e Inclusão nas práticas de ensino remoto de Ciências.

O objetivo é capacitar os servidores docentes da área de Ciências da Natureza (Química, Física, Biologia) ou Pedagogia/Educação para a mediação do ensino de Ciências online.

Inscrições até o dia 18 de agosto. Ao todo serão 3 turmas, cada uma com 40 vagas para os interessados. [Inscreva-se.](#)

- Docência Online em tempo de excepcionalidade: recriar-se professor. Visa contribuir para a formação continuada de professores para o exercício da docência online na universidade a partir de referenciais didático-pedagógicos instituintes. Serão oferecidas 30 vagas por ordem de inscrição, sendo 24 para docentes com matrícula ativa e 6 para servidores técnico-administrativos com matrícula ativa na UFF.

Inscrições até 24 de agosto. [Inscreva-se.](#)

Os cursos integram o conjunto de ações promovidas pelo Edital de Chamamento e Registro de Novas Tecnologias para o ensino superior, tendo em vista a aprovação do ensino remoto em caráter de urgência durante a pandemia do novo coronavírus.

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, [visualize aqui](#)

