

Organizadores

Ana Raquel Harmel
Aline Cecilia Ximenes de Andrade Bilbao
Amanda Abigail da Silva
Ana Lucia Skorupa Muritiba
Fabiana dos Santos
Jorge da Silva
Giovanni Paolo Mori
Joelma Sartor Rosa Paixao
Karina Mello Bonilaure
Lais Leopoldo Dantas
Marcelo Tanaka
Marcio Renato Gomes
Roberto Alexandre Fedechem
Yannes Romeika de Oliveira Santos
Ricklay da Silva Moraes

Engenheiros de Segurança do Trabalho do SIASS

Ezequiel Pinto da Silva Neto Humberto Coelho Queiroz

Manual de Práticas para o Teletrabalho - Curitiba - 2021

Reitor

Odacir Antonio Zanatta

Pró-Reitor de Ensino

Amarildo Pinheiro Magalhães

Pró-Reitor de Extensão, Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação

Marcelo Estevam

Pró-Reitor de Administração

Carlos Zanatta

Pró-Reitor de Planejamento e de Desenvolvimento Institucional

Paulo Tetuo Yamamoto

Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

Karina Mello Bonilaure

Projeto gráfico e diagramação

Patrik Rangel de Melo

Ilustrações

Gustavo Naressi

Reitoria:

Diretoria Executiva

Nelson de Castro Neto

Diretoria de comunicação

João Gabriel Kozak

Diretoria de Expediente e de Apoio aos Campi

Maria Aparecida Ferreira Lang

Diretorias Sistêmicas:

Diretoria de Tecnologia da Informação e Comunicação

Onivaldo Flores Junior

Diretoria de Educação a Distância

Marcos Antonio Barbosa

Diretoria de Infraestrutura

Pierre Luís Alves

1 1.1	Conceitos de Ergonomia Antropometria Biomecânica Condições de Conforto 1.3.1 Iluminação 1.3.2 Temperatura 1.3.3 Ruído	5
1 2	Biomecânica	5
1.2	Condições de Conforto	6
5	1.3.1 Iluminação	6
	132 Temperatura	7
	1.3.3 Ruído	7
2 F	Riscos Ergonômicos LER e DORT Reconhecimentos de Sinais de Fadigas 2.2.1 Fadiga Mental 2.2.2 Fadiga Visual	8
_	I FR A DORT	8
2.1	Peronhecimentos de Sinais de Fadigas	0
	2 2 1 Fadina Mental	9
	2 2 2 Fadina Visual	9
	Ziziz Tadiga Visaatiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	•9
2	Riscos de Acidentes	12
)	Instalações e Dispositivos Flétricos	12
ე. 1	Instalações e Dispositivos Elétricos	12
3.2	Culdados Com Riscos e Quedas	-3
1	Preparação do Ambiente em Casa e Medidas de Controle	11
4	Local (Escalba)	44
4.1 4.2	Local (Escolha)	14 15
4.2	MODILIANO (Mesa, Cadelras e Acessonos)	15
_	Diago de Everencia e Costumos	06
5	Dicas de Ergonomia e Costumes	20
5.1	Rotinas	20
5.2	Vestimenta	21
5.3	Intervalos de atividades no Teletrabalho	22
	5.3.1 Alongamentos	23
5.4	Rotinas	25
Bil	bliografia	27

Conceitos de Ergonomia

1.1 Antropometria

humano a fim de dimensionar postos de trabalho, situações de trabalho em que se tem pequenas vaconsiderando variáveis como diferença entre sexo, riações das quais requerem padronizações de ordem variações intra-individuais, idades, etnias, entre ou- geral. (IIDA, 2005) tras, considerando situações estáticas, dinâmicas e funcionais.

A antropometria trata das medidas físicas do corpo Para o presente objeto se tem predominantemente

1.2 Biomecânica

Biomecânica ocupacional é uma parte da biomecâ- corporais no trabalho somado a aplicação de forças nica geral, que se preocupa com movimentos corporais e forças relacionados ao exercício do trabalho. Se analisa interações físicas do trabalhador em relação o seu posto de trabalho, e acessórios como máquinas, ferramentas e materiais, como o objetivo de se eliminar ou minimizar os riscos de distúrbios musculoesqueléticos.. Preocupa-se então com as posturas

ou ritmos ou intensidades.

Tem-se como consequência adaptações no aumento ou redução da altura da mesa ou da cadeira, melhoria do arranjo físico ou pausas no trabalho.

1.3 Condições de Conforto

O conforto na prática é a ausência de sensações desagradáveis, sendo este diretamente relacionado com a produtividade e eficiência. Dentre os diversos tipos de conforto e sensações corporais, pode-se citar: o conforto auditivo, relacionado ao ruído ambiental; e o conforto relacionado ao clima, levando em consi-

deração a temperatura, e a ventilação nos ambientes de trabalho (BRANDIMILLER, 2008).

Além das condições ambientais desfavoráveis geram desconforto, podendo aumentar o risco de acidentes e danos à saúde.

1.3.1 Iluminação

nimos de iluminação expressos em unidade (LUX) za medições nesses postos. Desta forma orienta-se considerando particularidade de tarefas e postos de que trabalhador meça, de acordo com seu senso intrabalho vistos na NBR 5413, dos quais também considera características do observador como idade, velocidade de precisão, e refletância de fundo.

Para os trabalhos realizados de forma remota no IFPR de forma geral, segue-se como de escritório onde a iluminação geral de trabalho tem-se como mé- local mais "confortável" para se evitar fadiga visual. dia 500 Lux. Indica-se preferencialmente no caso da iluminação artificial, que seja utilizada a do tipo Led (MESQUITA, SOARES – 2020). Este tipo de iluminação pode ser também traduzido como uma condição de

A iluminância de interiores se trata de requisitos mí- conforto de forma sensitiva, uma vez que se viabilidividual, de forma empírica, seu nível de confortabilidade de acordo com os recursos que ele pode lhe ofertar, se possível ajustando os níveis de lâmpadas, ou de ofertas de iluminação natural do local.

Assim o trabalhador deve procurar em sua residência

1.3.2 Temperatura

te, sentados de forma leve, orienta-se temperaturas brecarga térmica. ambientes entre 18 e 24 ° C (Celsius). Esta medida

Como parâmetro de conforto térmico aceitável para evita cansaços, esgotamentos, equilibrando-se a cartrabalhos intelectuais, executados na sua maior par- ga metabólica e, nas piores hipóteses, fadiga ou so-

1.3.3 Ruído

O ruído é um tipo de risco também muito presente nos ambientes de trabalho. O ruído pode influenciar na produção, sendo ele causador de interferências na comunicação, de acidentes e, particularmente no caso do Teletrabalho (ARAÚJO e REGAZZI, 2002) de desconforto e dificuldade de concentração, podendo aumentar a incidência de erros (IIDA). Para isso segundo a Norma regulamentadora nº 17, os ruídos superiores a 65 dB(A) são desconfortáveis e irritantes às pessoas em geral.

Os efeitos nocivos do ruído podem variar também de acordo com variáveis sociodemográficas como idade, sexo, escolaridade e grupo sócio-econômico. (ARAÚJO e REGAZZI, 2002):

Para ruídos a unidade de medida utilizada é o decibel (dB).

Segue ao lado um quadro que pode orientar serviços na ordem de conforto como abordado por esse guia.

NÍVEL DE RUÍDO DB(A)	ATIVIDADE
50	A maioria considera como um ambiente silencioso, mas cerca de 25% das pessoas terão dificuldade para dormir
55	Máximo aceitável para ambientes que exigem silêncio
60	Aceitável em ambientes de trabalho duran- te o dia
65	Limite máximo aceitável para ambientes ruidosos
70	Inadequado para trabalhos em escritório. Conversação difícil
75	É necessário aumentar a voz para conver- sação
80	Conversação muito difícil
85	Limite máximo tolerável para a jornada de trabalho

Fonte: IIDA, 2005.

Com este parâmetro podemos dizer que na maioria to com ruídos de níveis considerados elevados, bem das situações o ideal serial poder preservar os am- como ruído que possa provocar irritação ou desconbientes com ruídos de até 60 dB.

Como compreendemos ser difícil a quantificação de intensidades de ruídos, a percepção individual do trabalhador deve ser acionada evitando estar em conta-

forto sendo num momento único ou ao longo do dia.

Riscos Ergonômicos

2.1 LER e DORT

petitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), são consideradas nos últimos tempos, como as principais doenças relacionadas ao trabalho. O tipo de atividades e a região do corpo afetada, manifestando em tendões, ligamentos, articulações, vasos e nervos, podem ocasionar o aparecimento de agravos como a Tenossinovite, Ten-

Doenças ocupacionais como Lesões por Esforços Re- dinite, Epicondilite, Bursite, dentre outras (CARDOSO JUNIOR, 2006).

> A fim de se evitar desconfortos, sobrecarga e, como consequência, lesões, devem haver condições, nos postos de trabalhos próximas dos ideais em termos de equipamentos e posturas, assim como pausas para descanso.

2.2 Reconhecimentos de Sinais de Fadigas

A fadiga, que é a dificuldade de realizar atividades voluntárias, pode ser dividida em física e mental.

2.2.1 Fadiga Mental

Pode ser reconhecida por meio de:

- Sensação de cansaço;
- Dificuldade de raciocínio;
- Falta de motivação;
- Dificuldade de atenção;

Essas sensações podem acarretar o menor desempenho das atividades, irritabilidade, dificuldade no sono.

2.2.2 Fadiga Visual

A Síndrome Visual de Usuário de Computador (CVS) A fadiga pode ser causada pelo: atinge entre 70% a 90% dos usuários. Tem-se como sintomas:

- Sonolência;
- Vista cansada;
- Olhos vermelhos;
- Visão dupla;
- Dor de cabeça, ombros e pescoço.

- Excesso do movimento na região quando piscamos;
- Postura incorreta;
- Iluminação do ambiente;
- Condicionadores de ar;
- Uso de lentes de contato;
- Monotonia.

(Fonte: TRT-ES)

Como medidas de prevenção, além de evitar ou minimizar condições já citadas, devem ser realizadas pausas curtas e frequentes (10 minutos a cada 50 minutos), ou combinação de trabalhos com outras tarefas para se evitar exibição visual contínua. (Fundacentro, 2018).



Fonte: FUNDACENTRO, 2018

É importante também, nas pausas, realizar exercícios básicos de relaxamento.

Fonte: FUNDACENTRO, 2018

Outras dicas para se evitar fadiga visual:

- Manter o ambiente sempre bem iluminado;
- Evitar que luzes estejam projetadas diretamente no rosto;
- Evitar o uso prolongado de computadores;
- Pode ser utilizado tela-filtro antirreflexo sobre o monitor;

Fadiga Muscular:

Percebe-se a presença desta com:

- Dificuldade com o exercício de tarefas de precisão;
- Dificuldade com tarefas básicas manuais;
- Perda de eficiência em atividades que requerem movimentos repetitivos (exemplo: digitação);

Os sinais básicos de fadiga podem evoluir ou ser combinados com sensações mais perturbadoras de fadigas em regiões mais comuns como punho e pescoço, como:

- Queimação;
- Fraqueza muscular;
- Formigamento.

O prolongamento de sintomas pode causar dificuldades na realização de atividades do cotidiano como, permanecer na mesma posição por um tempo mais duradouro, carregar pesos como sacolas de compras, dirigir, entre outras. (Fonte: UFCE)

3 Riscos de Acidentes

3.1 Instalações e Dispositivos Elétricos

Dispositivos elétricos como computadores, impressoras e celulares são comuns ao trabalho realizado no Teletrabalho. A Instalação correta das fontes de energia, assim como de dispositivos intermediários condutores de energia, é de grande importância para se evitar inconvenientes que vão desde a avaria ou perda do equipamento, até a causa de um indesejado acidente.

Para a realização do trabalho de forma segura em sua residência, ou espaço privado, seguem algumas recomendações importantes:

Verificação de compatibilidade de voltagem (tensão-Volts) entre a Instalação e os equipamentos;



Evitar:

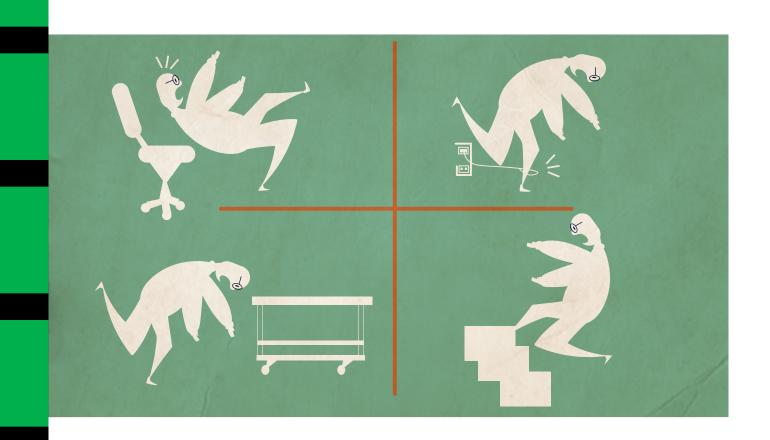
- Sobrecarga de Instalações (tomadas);
- Uso de tês (Benjamins);
- Uso de extensões com bitolas inadequadas ou danificadas, ou com conectores indevidos;

Caso seja necessário o uso de mais de um equipa- Deve-se evitar ambientes com umidade excessiva, mento em uma tomada, recomenda-se utilizar equipamentos padronizados para tal função, como filtros pés molhados. O uso de líquidos para hidratação, code linha.

Não utilizar fontes ou equipamentos de origem elétrica perto de líquidos

ou manipular conectores e tomadas com as mãos ou mo água, refrigerantes, sucos, deve ser evitado próximo às fontes ou equipamentos.

3.2 Cuidados com Riscos e Quedas



Antes de iniciar as atividades em te- dem e procure locais adequados para letrabalho, devemos estabelecer requisitos de proteção para os riscos de quedas, envolvendo então o planejamento, a organização e a execução do nosso trabalho em casa.

Um espaço desorganizado, com obstáculos, aumenta as chances de riscos de quedas, equipamentos ou material de escritório espalhados contribuem para que ocorra um acidente, desta maneira mantenha o ambiente em or-

guardar o material.

Retire os obstáculos físicos no entorno do seu posto de trabalho, evitando tapetes, extensões e fiações.

Para evitar quedas o importante é não improvisar, desta maneira não utilize cadeiras como escadas, organize a casa, desvie de pisos molhados e encerados, caso exista escada, sempre utilize o corrimão e evite cabos e fios estendidos nos locais de circulação.

Preparação do Ambiente em Casa e Medidas de Controle

4.1 Local (Escolha)

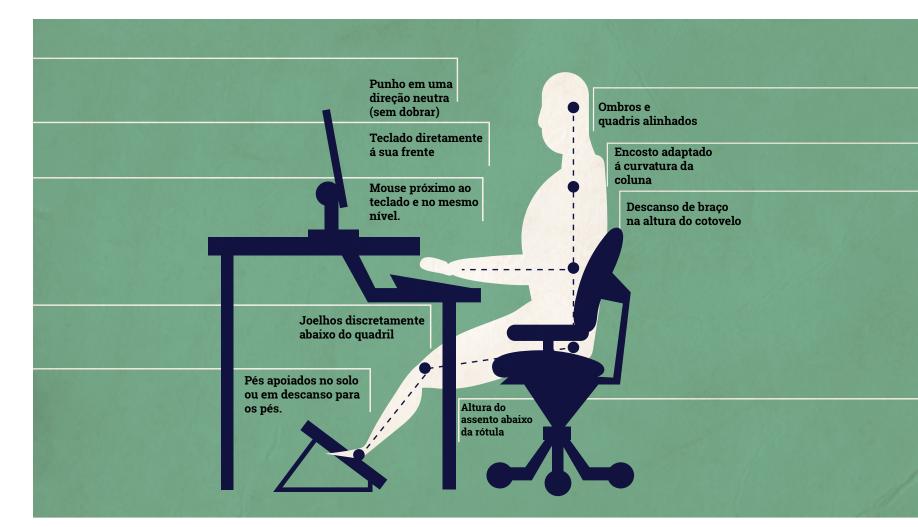
A escolha do local onde o trabalho será desempenhado é de extrema importância para manter a concentração necessária para realização das tarefas, assim como manter uma postura corporal adequada. Delimite esse ambiente, separando-o do ambiente residencial (mesmo que simbolicamente), buscando minimizar as possíveis interferências das atividades e rotinas domésticas. Não utilize o sofá, a cama, ou a mesa de jantar para desempenhar as atividades laborais, pois é praticamente impossível adaptá-los ao trabalho contínuo com o computador (Brasil, 2019).



Fonte: 2Fsindusfarma.org.br

4.2 Mobiliário (Mesa, Cadeiras e Acessórios)

Com o advento da tecnologia e sua evolução, a maioria das atividades laborais exige a utilização de postos de trabalho com computador. Este equipamento facilitou a troca e o processamento de informações, proporcionando alto nível de qualidade, quantidade e velocidade nas entregas. No entanto, os trabalhadores passaram a assumir postura sentada por períodos prolongados. Assim, a mobilidade, a possibilidade de alternar posturas e a inclusão de ajustes no mobiliário tornaram-se fundamentais para a realização da tarefa de forma confortável ao operador. Especificamente, os ajustes na mobília viabilizam a acomodação das diferentes medidas, proporções e tamanhos do corpo humano, assim como também as preferências individuais (Fiocruz).



Fonte: Fatuallemoveis.com.br

Sempre que o trabalho puder ser executado na po- • Ter altura e características da superfície de trabalho sição sentada, o posto de trabalho deve ser planeja- compatíveis com o tipo de atividade, com a distância do ou adaptado para esta posição, desta maneira as requerida dos olhos ao campo de trabalho e com a bancadas, mesas, escrivaninhas e os painéis devem altura do assento; proporcionar ao trabalhador condições de boa postura, visualização e operação e devem atender aos seguintes requisitos mínimos:

- Ter área de trabalho de fácil alcance e visualização pelo trabalhador;



Fonte: FUNDACENTRO, 2018

• Ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos segmentos corporais.

A altura deve ser regulada pela posição do cotovelo e deve ser determinada após o ajuste da altura da cadeira.

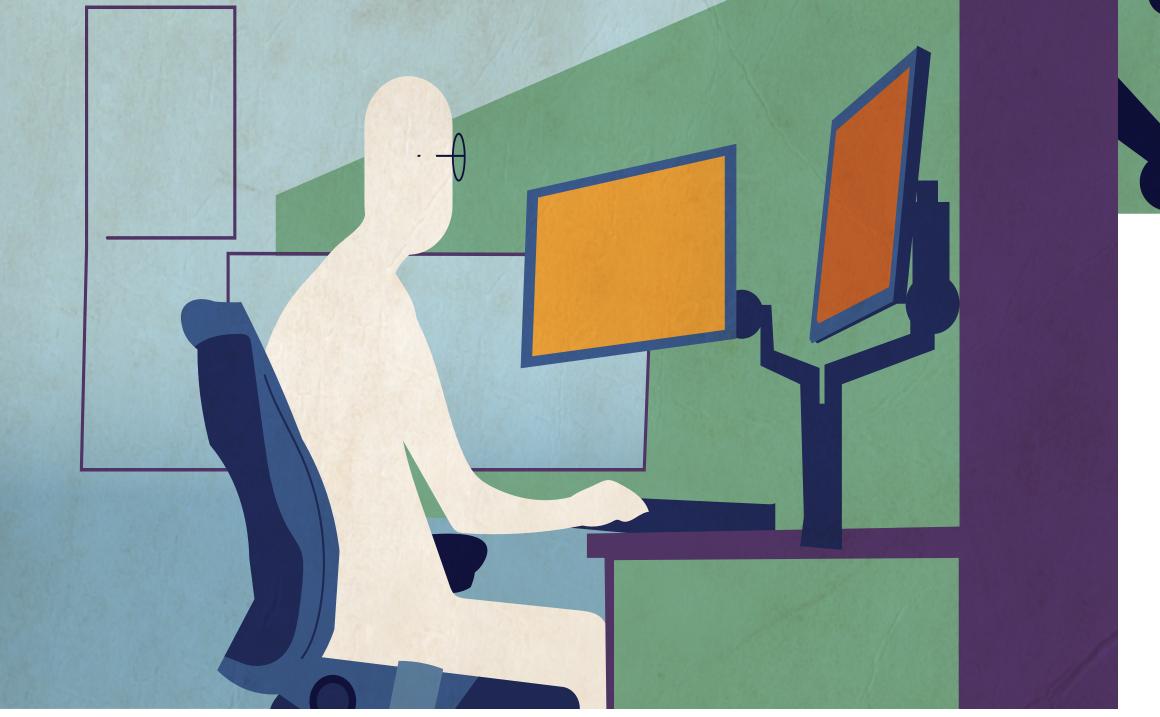
Se a mesa tiver uma altura fixa, a cadeira deve ter altura regulável.

Os assentos utilizados nos postos de trabalho devem atender aos seguintes requisitos mínimos de conforto:

- Altura ajustável à estatura do trabalhador e à natureza da função exercida;
- Características de pouca ou nenhuma conformação na base do assento;
- Borda frontal arredondada;
- Encosto com forma levemente adaptada ao corpo para proteção da região lombar.

Se a cadeira for fixa e tiver uma altura superior à altura adequada, deve-se providenciar apoio para os pés.

Para as atividades em que os trabalhos devam ser realizados sentados, o suporte para os pés melhora a circulação e o conforto devendo se adaptar ao comprimento da perna do trabalhador.



Fonte: www.metraweb.com.br



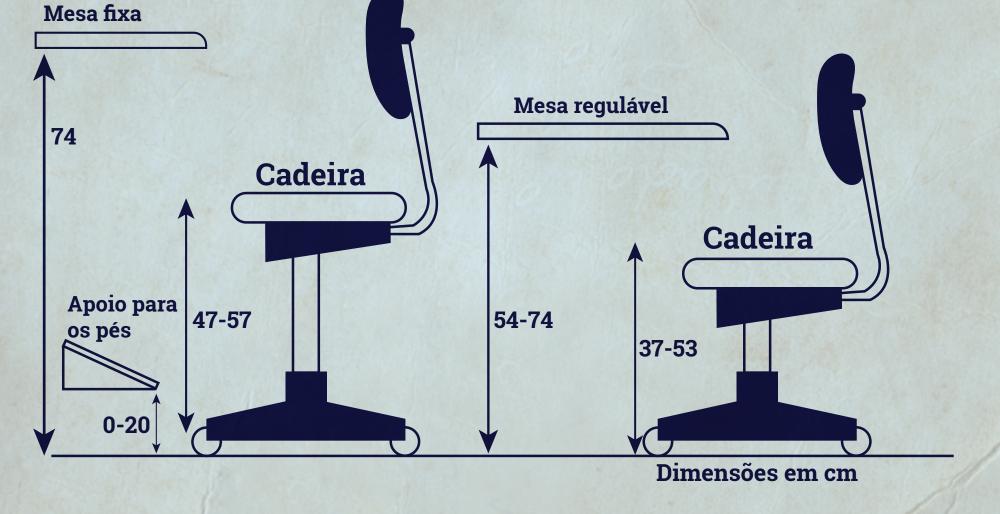
Fonte: 2Fwww.reviewbox.com.br

Os equipamentos dos postos de trabalho devem estar adequados às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado, nas atividades que envolvam leitura de documentos para digitação.

Utilização de equipamento adequado que possa ser ajustado proporcionando boa postura, visualização e operação, evitando movimentação frequente do pescoço e fadiga visual.



Fonte: www.pontofrio.com.br



Fonte: IIDA, 2005

Deve ser utilizado equipamento de fácil legibilidade sempre que possível, evitar a utilização da tela brilhante, ou de qualquer outro tipo que provoque ofuscamento.

Os equipamentos utilizados no processamento eletrônico de dados com terminais de vídeo devem observar o seguinte:

- Condições de mobilidade suficientes para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador;
- O teclado deve ser independente e ter mobilidade, permitindo ao trabalhador ajustá-lo de acordo com as tarefas a serem executadas;
- A tela e o teclado devem ser colocados de maneira que as distâncias olho--tela, olho-teclado sejam aproximadamente iguais;
- A tela e o teclado devem ser posicionados em superfícies de trabalho com altura ajustável.



Fonte:encryptedtbn0.gstatic.com

5 Dicas de Ergonomia e Costumes

5.1 Rotinas

O teletrabalho é modalidade em que as atividades laborais são realizadas com o uso de tecnologias de informação e comunicação, sendo exercidas fora dos locais de trabalho da entidade empregadora, desta maneira temos que aplicar no novo local de trabalho rotinas para que possamos nos concentrar, evitando distrações habituais da nossa residência.

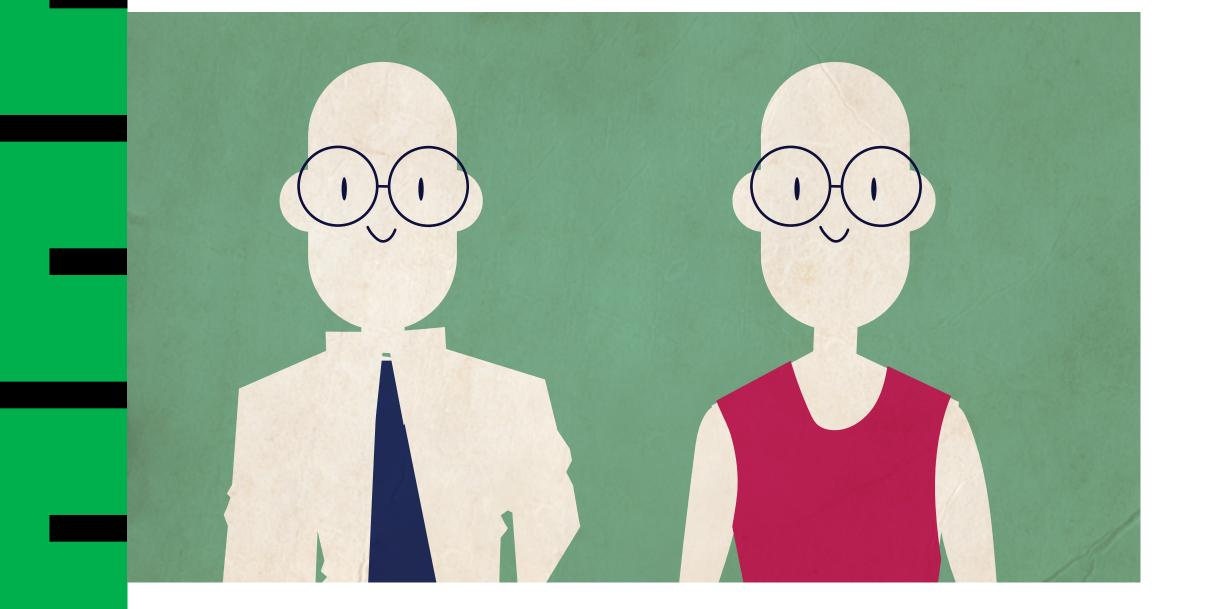
Dessa forma, tente não fugir do seu horário normal de trabalho, continue com os mesmos estímulos a que o corpo estava habituado, tente manter a mesma hora para acordar, se vestir, sempre tomando o cuidado em resistir a ficar de pijama.



As pausas são necessárias, como eram realizadas normalmente no trabalho presencial, pois estimulam a saúde física e mental. Evite horas excedentes e a realização de atividade fora da rotina, ou seja, respeite o seu horário de trabalho. O local do trabalho é de suma importância, desse modo, fixe um cômodo para essa atividade, esse local será habitualmente usado, materializando as rotinas diárias.



Fonte: infraestruturameioambiente.sp.gov.br



5.2 Vestimenta

A vestimenta para o trabalho pode ajudar a reorganizar a rotina e aumentar a produtividade, além da autoestima, porém não é uma regra para todos, o importante é se sentir bem dentro do seu novo ambiente de trabalho, sempre pense em ficar o mais confortável possível.

5.3 Intervalos de atividades no Teletrabalho

Na nova realidade do teletrabalho, para que a jornada não se torne muito extensa e cansativa, as pausas podem fazer toda a diferença na produtividade e na saúde mental.

O trabalho diário na sua normalidade, como agora em casa, demostra que os intervalos mesmo que sejam pequenos, melhoram a capacidade de concentração, de avaliação das atividades e até mesmo de proteção contra lesões ligadas a ficar à mesa o dia todo.

Sugestões para práticas em Teletrabalho:

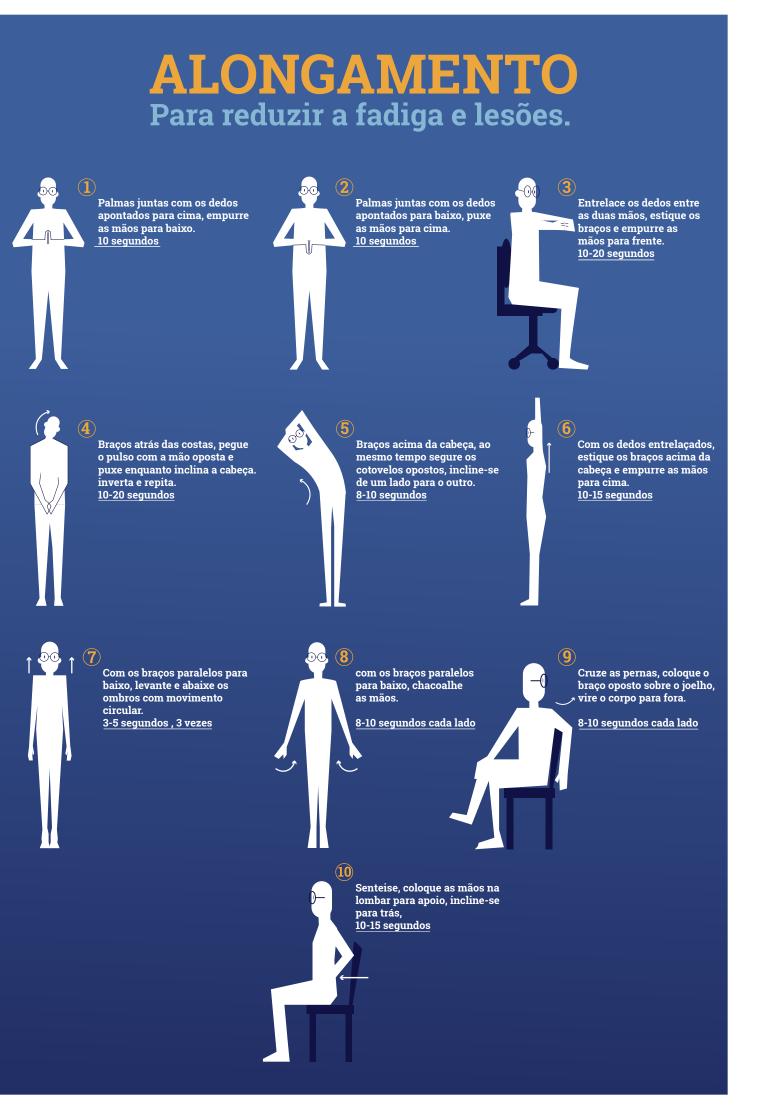
- Faça intervalos no máximo a cada 2 horas;
- Procure se movimentar e não se esqueça de se hidratar,
- Faça alongamentos, caminhe pelos cômodos.



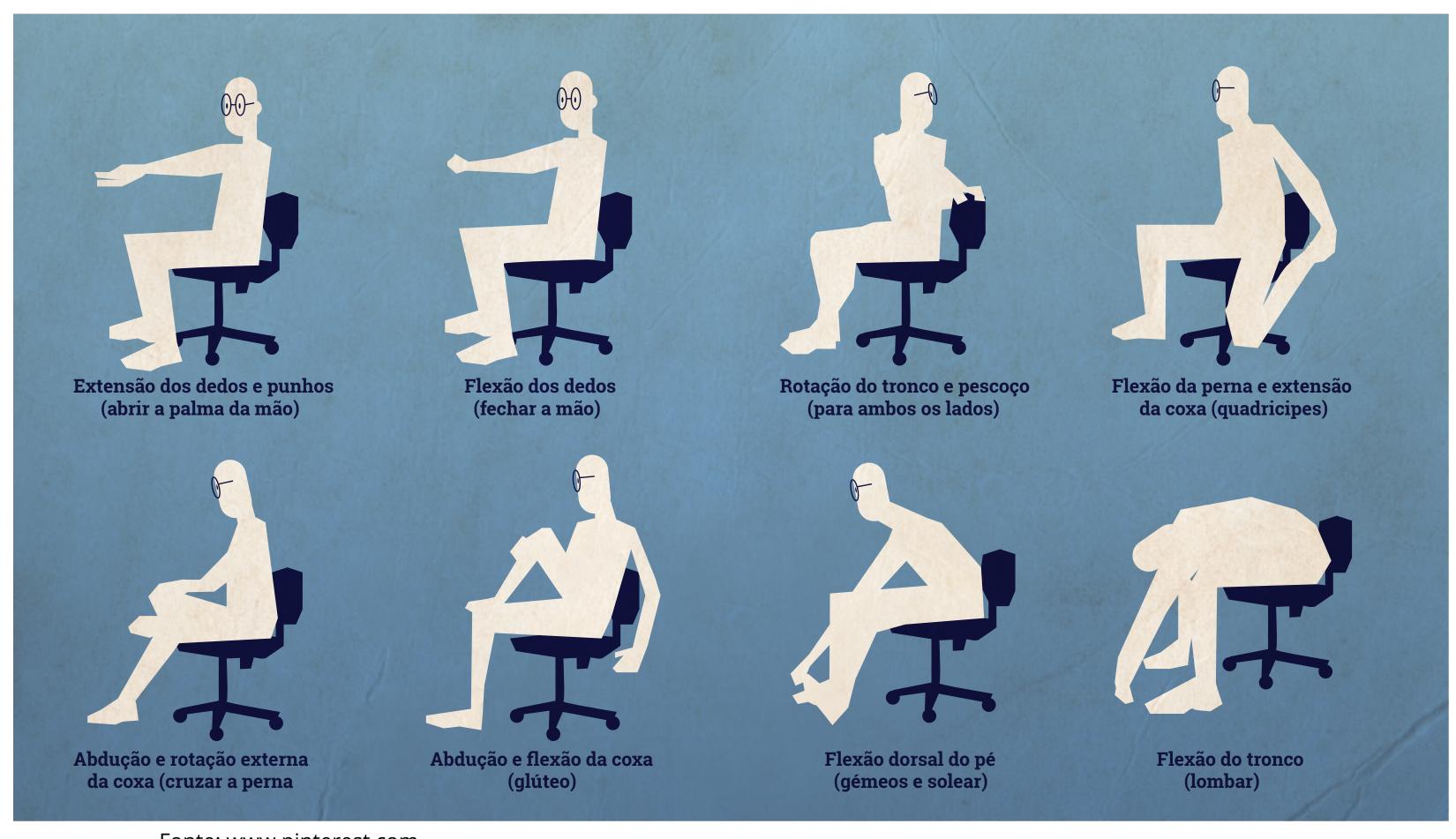
Fonte: encrypted-tbn0.gstatic

5.3.1 Alongamentos

Nas atividades em Teletrabalho, procure a cada duas horas (no máximo) interromper o trabalho por 10 minutos, levante-se, ande um pouco e faça exercícios compensatórios. Em atividades contínuas de digitação, a pausa prescrita pela legislação brasileira é de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados. É importante lembrar que essa flexibilidade é ainda mais necessária quando o trabalho exige muita concentração mental ou quando se está muito tenso, pois nesses casos, a tendência normal do organismo é ficar ainda mais estático.



Fonte: Secom UFG



Fonte: www.pinterest.com

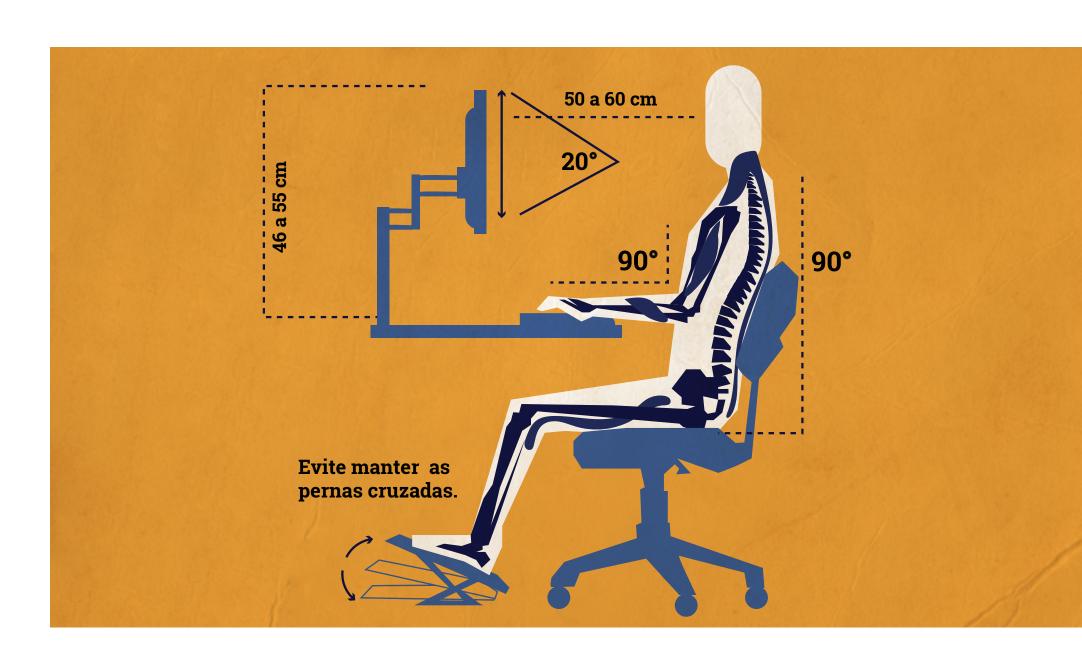
5.4 Dicas de Postura

Postura é o estudo do posicionamento relativo de • Não trabalhar em locais como sofás, camas, ou oupartes do corpo, como cabeça, tronco e membros, no tros que possam proporcionar posturas inadequaespaço. A boa postura é importante para a realização das. do trabalho sem desconforto e estresse. (IIDA,2015)

Dicas posturais básicas e importantes para a execução de trabalhos na posição sentada:

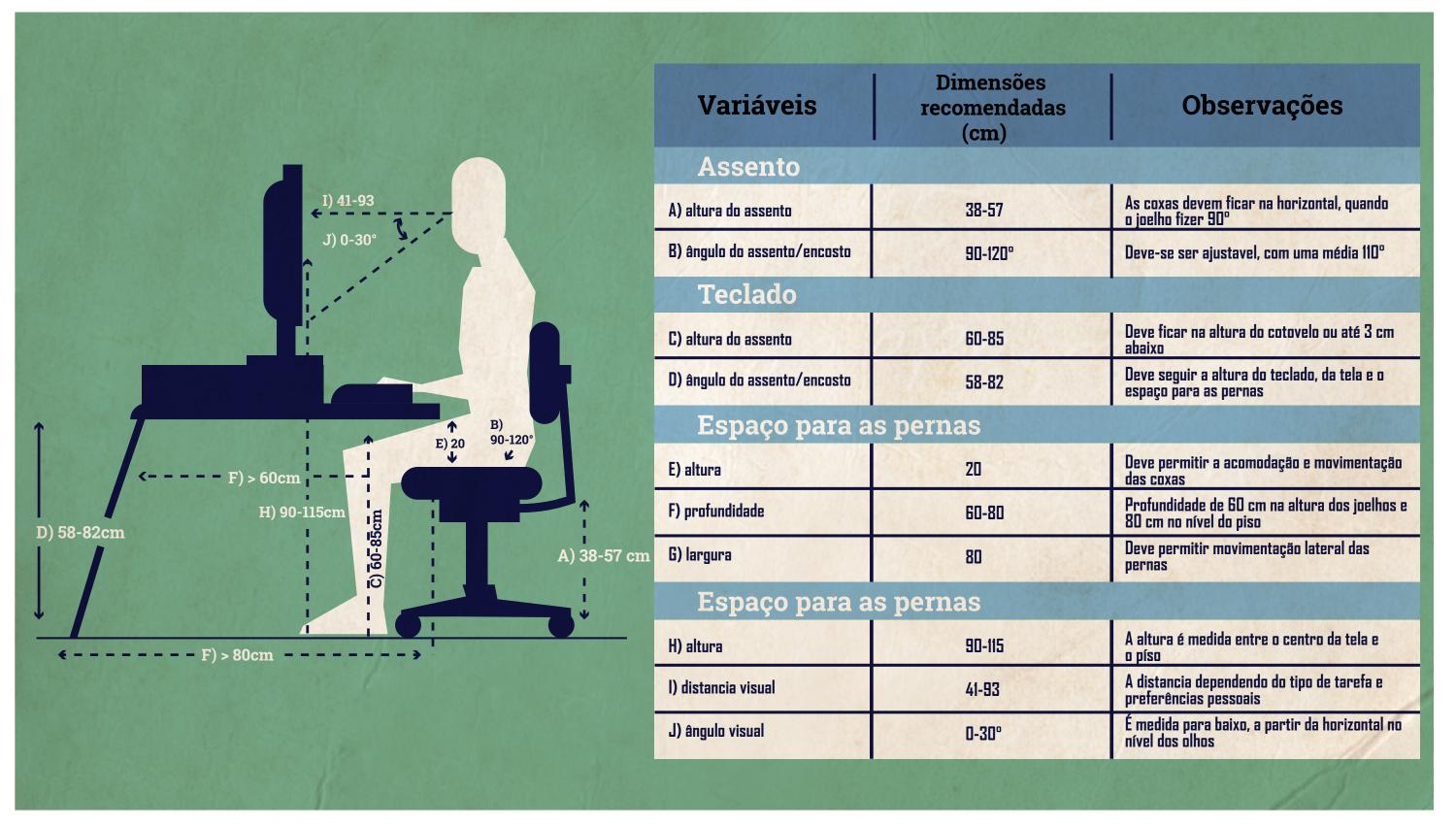
- Procurar manter as costas (coluna) retas e apoiadas no encosto da cadeira, e o quadril no final do assento;
- Ombros relaxados;
- Manter cotovelo com ângulo próximo de 90° e junto ao corpo;
- Tentar manter o antebraço, punho e mão em linha reta (neutra);
- Manter um espaço entre a extremidade da cadeira e a dobra interior dos joelhos;
- Manter ângulo maior ou igual a 90° para as dobras dos joelhos e quadris;
- Pernas paralelamente posicionadas para propiciar a correta distribuição do peso e circulação sanguínea;
- Não assumir grandes inclinações do pescoço;

- Caso os pés fiquem suspensos, devem ser apoiados em superfície.



É indicado que os postos de trabalho possam, na medida do possível, ser ajustáveis ao operador. A fim de se assumir posturas mais próximas das

ideais, estudos mostram dimensões ajustáveis para postos de trabalho com computadores, conforme segue na figura abaixo:



Para utilizar notebook, indica-se o uso combinado de teclado e mouse extras, com a finalidade de manter distâncias e posturas ideais. Neste caso, o notebook pode ser posicionado em suporte ou ainda sobre algum objeto utilizado como base. A tela deve ficar na linha dos olhos.

Bibliografia

e Avaliação de Ruído e Calor Passo a Passo – Teoria e Prática. - Rio de Janeiro: (s.n), 2002.

BRANDIMILLER, Primo A. O corpo no trabalho; - 3° ed. – São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.

___. NBR 5413 lluminância de Interiores . Rio de Janeiro, ABNT, 1992.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. NR-17 - Ergonomia, 2018.lida, Itiro Ergonomia: projeto e produção / Itiro lida - 211 edição rev. e ampl. - São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Secretaria de Inspeção do Trabalho. Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho. Normas Regulamentadoras. Brasília: SIT/DSST, 2021

Ambiente de Trabalho. I. Título; BRASIL . Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região) Manual de orientações para o Teletrabalho. Fortaleza: TRT 7^a. Região, agosto, 2019.

ARAÚJO, Giovanni M. de; REGAZZI, Rogério D. Perícia CARDOSO JUNIOR, Moacir Machado. Avaliação Ergonômica: Revisão dos Métodos para Avaliação Postural. In: Revista Produção on line. 2006, ISSN 1676 - 1901 / Vol. 6/ Num. 3. Brasil, Florianópolis.

> Como evitar problemas elétricos no home office. Disponível em: https://habilcoworking.com.br/como-evitar-problemas-eletricos-no-home-office/

DUL, Jan; WEERDMEESTER, Bernard. Ergonomics for Beginners; tradutor Itiro Iida. - 3º ed. rev. e ampl. -São Paulo: Edgard Blücher, 2012.

FUNDACENTRO, 2018; Ergonomia – Segurança e Saúde no Trabalho – Saúde Ocupacional. 2. Ergonomia – Condições de Trabalho – Ambiente de Trabalho. I. Titulo. II. Fundacentro, Trad.; BRASIL

Manual de Ergonomia para uso de dispositivos de tela em home office. 2020. Disponível em: https:// defisio.ufc.br/wp-content/uploads/2020/08/manual--de-ergonomia-para-uso-de-dispositivos-de-tela-em--home-office.pdf

MESQUITA; SOARES; ERGONOMIA NA ERA DO TELE-TRABALHO: IMPACTOS PARA A SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO. 2020. Disponível em: http://dspace.unilavras.edu.br/bitstream/123456789/535/1/Artigo%20Driely.pdf

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS E QUALIDADE DE VI-DA NO TRABALHO – TRT 17; Disponível em: https:// www.trtes.jus.br/arquivos/docs/escola-judicial/semana-formacao-continuada/2017/Material-de-apresentacao-Prof-Rodrigo-Marcal.pdf

Vitorin, A. Home Office: Qual a importância das pausas. 2020.