

## Dicas da VW para ergonomia e alongamento no home office

Com o objetivo de apoiar aqueles que estão trabalhando remotamente durante o isolamento social ocasionado pelo novo coronavírus (COVID-19), o time de ergonomistas da **Volkswagen do Brasil** preparou um breve guia com dicas básicas sobre ergonomia e alongamento no home office.

Em parceria com a **Fundação Grupo Volkswagen**, este material agora está disponível a todos os interessados na plataforma [#ConhecimentoQueSalvaPessoas](#), criada para reunir iniciativas inovadoras e solidárias que proponham caminhos para superarmos a pandemia e seus desafios socioeconômicos.

Confira nas páginas a seguir!

**Volkswagen do Brasil**

**Fundação Grupo Volkswagen**

## Ergonomia no home office

Para manter a produtividade e a saúde das nossas pessoas neste período de home office, temos algumas recomendações para sua nova estação de trabalho:

- Procure um local com boa iluminação, aproveite a iluminação natural e se atente a reflexos, ofuscamentos e sombras, pois eles podem causar fadiga visual;
- Fique em um local arejado com as janelas e portas abertas;
- Deixe suas ferramentas de trabalho (telefone, blocos de anotações, entre outras) ao alcance das mãos.
- Trabalhe sentado. O monitor deve estar na altura dos olhos. Em caso de notebook, utilize um suporte para adequar a altura do equipamento e um teclado e mouse portáteis. Os pés e braços devem estar apoiados e a coluna posicionada no encosto da cadeira;
- Faça pequenas pausas para se movimentar e se alongar durante alguns minutos.



## Alongamentos

Você já se movimentou hoje?

Que tal uma pausa para realizar alguns alongamentos?

Esses movimentos irão alongar sua musculatura e te proporcionar uma sensação de relaxamento.

Vamos lá?

**1**  
Palmas juntas com os dedos apontados para cima, empurre as mãos para baixo.  
10 segundos

**2**  
Palmas juntas com os dedos apontados para baixo, puxe as mãos para cima.  
10 segundos

**3**  
Entrelace os dedos entre as duas mãos, estique os braços e empurre as mãos para frente.  
10-20 segundos

**4**  
Braços atrás das costas, pegue o pulso com a mão oposta e puxe enquanto inclina a cabeça. Inverta e repita.  
10-12 segundos

**5**  
Braços acima da cabeça, ao mesmo tempo segure os cotovelos opostos, incline-se de um lado para o outro.  
8-10 segundos

**6**  
Com os dedos entrelaçados, estique os braços a cima da cabeça e empurre as mão para cima.  
10-15 segundos

**7**  
Com os braços paralelos para baixo, levante e abaixe os ombros com movimento circular.  
3-5 segundos, 3 vezes

**8**  
Com os braços paralelos para baixo, chacoalhe as mãos.  
8-10 segundos cada lado

**9**  
Cruze as pernas, coloque o braço oposto sobre o joelho, vire o corpo para fora.  
8-10 segundos cada lado

**10**  
Sente-se, coloque as mãos na lombar para apoio, incline-se para trás.  
10-15 segundos