



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ GABINETE
DA REITORIA

ANEXO II

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS E DE SEGURANÇA DO TRABALHO PARA O TELETRABALHO

O local de trabalho

Local calmo e iluminado, por luz natural ou artificial, porém, sem que haja reflexo da luminosidade no computador ou notebook. Deve ter conforto térmico que favoreçam a concentração.

Da mesa e assento de trabalho

“A mesa de trabalho deve possuir altura e profundidade suficientes para as pernas ficarem livres e confortáveis. Deixe os braços e cotovelos próximos ao corpo”. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021, p. 8). Segundo a NR-17, a mesa de trabalho deve ter no mínimo 70 cm de altura e 45 cm de profundidade para um encaixe confortável das pernas. De preferência para mesas com bordas arredondadas.

No que diz respeito ao assento, é recomendável usar uma cadeira confortável e ajustável (ou com almofadas de apoio lombar). Evite má postura; mantenha os pés apoiados no chão.

Reserve um espaço na mesa para o manuseio do teclado, monitor e CPU/gabinete buscando melhor conforto no desenvolvimento das atividades.

Posicionamento em frente ao monitor

A fim de se evitar entorse, posicione o monitor imediatamente a sua frente - evite lateralizá-lo; a borda superior do monitor deve estar horizontalizada em relação aos seus olhos. Evite deixá-lo abaixo ou muito acima dos olhos e como referência para o distanciamento entre o monitor e você, utilize seu braço estendido na horizontal.

Uso de Notebook

Quanto ao uso dos notebooks deve-se evitar algumas posturas como:

- a) ficar curvado sobre o aparelho. Dê preferência em colocá-lo em cima de uma superfície plana e lisa, se possível a 75 cm de altura, assim poderá evitar dores nas costas;
- b) usar o notebook sobre as pernas ou na cama, estas posições podem ocasionar dores na coluna e na cabeça;
- c) usar o teclado do notebook: é ergonomicamente recomendável que este, bem como o mouse, sejam independentes, a fim de obter melhor rendimento postural;
- d) manter os braços afastados do corpo e/ou afastados da mesa ao digitar.

Recomenda-se mantê-los próximos ao corpo ou apoiados sobre a mesa.

Da Iluminação

Atenção à iluminação do seu ambiente de trabalho para o desenvolvimento satisfatório de suas atividades;

- a) para evitar sobrecarregar os seus olhos com a baixa iluminação, utilize lâmpadas entre 500 e 700 luxes;



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ GABINETE
DA REITORIA**

- b) evite o ofuscamento, excesso de luminosidade, pois ele induz a erros, fadiga e pode ocasionar acidentes. Utilize persianas ou outro item para diminuir a luminosidade;
- c) cuidado com a intensidade da iluminação natural, procure não ficar muito próximo a janelas.

Durante o teletrabalho

Faça pausas breves de 10 a 12 minutos a cada hora de trabalho conforme recomenda a norma do Ministério do Trabalho e alongue-se durante as pausas.

Dê preferência para o uso de roupas mais leves e evite ficar de pijama durante o período laboral. Segundo alguns especialistas, tais vestimentas condicionam o cérebro a cadenciar o ritmo das atividades e o levam a ficar mais suscetível a distração.

É recomendável a prática de ginástica laboral antes (ginástica de aquecimento), durante ou após a jornada de trabalho (ginástica de relaxamento), com duração média de 10 min. para cada ciclo.

**ORIENTAÇÕES SOBRE A ESTRUTURA/EQUIPAMENTOS E CONECTIVIDADE PARA O
TELETRABALHO**

As especificações descritas são necessárias para garantir um desempenho adequado e seguro nas atividades administrativas em regime de teletrabalho, com ênfase no uso dos sistemas institucionais **SIG** e **PGD Petrvs**.

Requisitos Mínimos de Hardware (Computador):

- **Processador:** Intel Core i5 (8ª geração ou superior) ou AMD Ryzen 5 (série 2000 ou superior). Processadores mais antigos podem apresentar lentidão, especialmente ao lidar com múltiplas abas ou aplicações simultaneamente.
- **Memória RAM:** 8 GB. A memória RAM é importante para manter a fluidez ao alternar entre diferentes aplicações, como o navegador com múltiplas abas do SIG e outros softwares de escritório.
- **Armazenamento:** SSD de 256 GB. A tecnologia SSD (Solid State Drive) é significativamente mais rápida que os HDDs tradicionais, o que reduz o tempo de inicialização do sistema e o carregamento dos programas, melhorando a produtividade.
- **Monitor:** Resolução mínima de 1920x1080 (Full HD). Uma boa resolução facilita a visualização de documentos e planilhas, reduzindo o cansaço visual.

Requisitos Mínimos de Conectividade (Internet):

- **Velocidade de Download:** Mínimo de **50 Mbps**.
- **Velocidade de Upload:** Mínimo de **10 Mbps**.

Essas velocidades garantem uma melhor navegação nos sistemas SIG e PGD Petrvs, além de permitir o uso de ferramentas de videoconferência para reuniões sem interrupções. Recomenda-se o uso de uma conexão estável e, se possível, por cabo de rede (Ethernet) em vez de Wi-Fi, para minimizar perdas de sinal.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ GABINETE
DA REITORIA

Sugestões de Software e Segurança da Informação:

A segurança da informação é de extrema importância para proteger tanto os dados institucionais quanto os pessoais do servidor. Recomendamos fortemente a adoção das seguintes práticas:

- **Antivírus:** Mantenha um antivírus de boa reputação instalado e sempre atualizado. A DTI/IFPA recomenda soluções como **Norton, Total AV, Bitdefender, PC PROTECT, Kaspersky, Panda ou McAfee (versões gratuitas ou pagas)**. Eles são essenciais para detectar e remover ameaças como vírus e malwares.
- **Atualizações:** Mantenha o sistema operacional (Windows, macOS ou Linux) e todos os softwares, especialmente os navegadores, sempre atualizados. As atualizações frequentemente contêm correções de segurança críticas.
- **Navegadores Suportados:** Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari