

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE SÃO BERNARDO DO CAMPO
“ADIB MOISÉS DIB”**

BRISA IZIS RUBLOSKI SILVA
DAIANY VALENTIM DE OLIVEIRA
NATALIA SAYURI IOCUNO NUNES

INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO

São Bernardo do Campo – SP
Dezembro/2022

BRISA IZIS RUBLOSKI SILVA
DAIANY VALENTIM DE OLIVEIRA
NATALIA SAYURI IOCUNO NUNES

INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Tecnologia de São Bernardo do Campo “Adib Moisés Dib”, como requisito parcial para a obtenção do título de Tecnólogo em Informática para Negócios.

Orientadora: Prof^a Dra. Jacy Marcondes Duarte.

**BRISA IZIS RUBLOSKI SILVA
DAIANY VALENTIM DE OLIVEIRA
NATALIA SAYURI IOCUNO NUNES**

INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Tecnologia de São Bernardo do Campo “Adib Moisés Dib” como requisito parcial para a obtenção do título de Tecnólogo em Informática para Negócios.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado e aprovado em: 29/11/2022.

Banca examinadora:

Prof.^a Dra. Jacy Marcondes Duarte, FATEC SBC – Orientadora

Prof. Me. Jovelino Sérgio Seraphim, FATEC SBC – Avaliador

Prof.^a Me. Rosangela Kronig, FATEC SBC – Avaliadora

RESUMO

Com o avanço da epidemia da covid-19, as empresas viram-se na contingência de direcionar seus colaboradores ao modelo de trabalho híbrido ou totalmente em teletrabalho. Mas, em decorrência dos colaboradores não disporem, muitas vezes, do local ou das condições apropriadas para o trabalho, vários pontos negativos podem impactar o conforto desse trabalhador e mesmo comprometerem sua eficiência. Considerando esse cenário, este projeto tem como objetivo desenvolver um informativo sobre o teletrabalho, visando melhorar as condições para esse tipo de atividade, para que as pessoas possam ter acesso a informações que as ajudem em seu bem-estar físico e informações de especificações técnicas sobre informática, com os cuidados necessários para se resguardar e melhorar o seu dia a dia. Trata-se de uma pesquisa aplicada, com orientações para os teletrabalhadores, com caráter explicativo, concebida a partir do método hipotético-dedutivo e baseada na bibliografia relativa aos assuntos da área. A importância desta proposta é contribuir para um contexto, o teletrabalho, que ganhou visibilidade com a pandemia da covid-19, mas que já existia e provavelmente continuará a existir daqui para a frente, no que diz respeito ao trabalhador. Como resultado, obteve-se um guia de fácil leitura, com orientações e discussões específicas sobre o assunto, que poderá auxiliar as pessoas de diversos tipos, e que será disponibilizado nas redes sociais, como o Facebook.

Palavras-chave: Teletrabalho, Home Office, Hardware, Software.

ABSTRACT

With the advance of the covid-19 epidemic, companies found themselves in the contingency of directing their employees to the hybrid work model or fully teleworking. But, as a result of employees often not having the appropriate place or conditions for work, several negative points can impact the comfort of this worker and even compromise his efficiency. In view of this scenario, this project aims to develop an information about teleworking, aiming to improve the conditions for this type of activity, so that people can have access to information that helps them in their physical well-being and information about technical specifications on information technology, with the necessary care to protect and improve your day-to-day. This is an applied research, with guidelines for teleworkers, with an explanatory character, conceived from the hypothetical-deductive method and based on the bibliography related to the subjects of the area. The importance of this proposal is precisely to contribute to a context, teleworking, which gained visibility with the covid-19 pandemic, but which already existed and will probably continue to exist from now on, with regard to the worker. As a result, an easy-to-read guide was obtained, with specific guidelines and discussions on the subject, which can help people of different types, and which will be made available on social networks, such as Facebook.

Keywords: Telework, Home Office, Hardware, Software.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9
1.1 Novos tipos de trabalho no mundo moderno.....	9
1.1.1 Teletrabalho.....	9
1.1.2 <i>Home Office</i>	13
1.1.3 Regime híbrido.....	14
1.2 O trabalhador remoto.....	15
1.2.1 Benefícios e malefícios do trabalho remoto.....	15
1.2.2 Cuidados para o trabalhador remoto.....	17
1.2.3 Especificações técnicas.....	22
1.2.4 Periféricos.....	25
1.2.5 Notebooks.....	32
1.3 Considerações complementares sobre o trabalho <i>home office</i>.....	34
1.4 Ferramentas para desenvolvimento.....	37
1.4.1 Canva.....	37
1.4.2 <i>Photoshop</i>	37
1.4.3 Facebook.....	38
2 METODOLOGIA.....	39
2.1 Classificação da pesquisa.....	39
2.2 Descrição do projeto.....	39
2.3 Etapas para o desenvolvimento do projeto.....	40
2.3.1 Etapas teóricas.....	40
2.3.2 Etapas práticas.....	40
3 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	42
3.1 Discussões.....	42
3.1.1 Breve apresentação do contexto do trabalho.....	42
3.1.2 Informações técnicas.....	43
3.2.2 Resultados obtidos.....	44
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	49
REFERÊNCIAS.....	50
APÊNDICE A – PRODUTO.....	56

INTRODUÇÃO

Com o avanço do novo coronavírus, as empresas viram-se na contingência de colocar seus colaboradores em trabalho híbrido ou totalmente em teletrabalho, até que eles não corressem risco de saúde. Mas em decorrência de os colaboradores não terem muitas vezes o local ou as condições apropriadas para o trabalho, as LER's (Lesões por Esforços Repetitivos) e outros problemas relacionados ao trabalho *home office* aumentaram.

Ao considerar esse cenário, este projeto consiste em um informativo com o objetivo de melhorar o conforto em teletrabalho, do principal alvo que é a população que trabalha de casa, para que as pessoas possam ter acesso a informações que as ajudem em seu bem-estar físico e mental.

O objetivo geral deste projeto de pesquisa, portanto, é desenvolver um informativo sobre os cuidados necessários para resguardar a saúde no trabalho remoto, com informações que possam melhorar o dia a dia desse trabalhador, com orientações, entre outras, sobre qual a melhor altura de monitor, a distância entre os braços e o mouse e teclado, o melhor ângulo para a coluna, qual a melhor forma de fazer pausas para que o trabalho seja mais eficiente.

A importância desta proposta é justamente contribuir para uma situação – o teletrabalho e o trabalho *home office* – que ganhou visibilidade com a pandemia do coronavírus 19, mas que já existia e provavelmente continuará a existir daqui para a frente, no que diz respeito à saúde do trabalhador.

Este trabalho se divide nas seguintes partes: Capítulo 1 – Fundamentação teórica, em que se discutem autores e teorias nas quais se baseia o projeto; Capítulo 2 – Metodologia, com as questões relativas ao planejamento do trabalho e com as etapas previstas para sua realização; Capítulo 3 – Desenvolvimento, em que é colocado o passo a passo da feitura da parte prática do projeto; por último, as Considerações Finais, com as discussões decorrentes de todo o processo.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Nesse capítulo são apresentados os autores e as discussões em que se baseia este trabalho.

1.1 Novos tipos de trabalho no mundo moderno

Segundo Castilho (2020, p.1) “As relações de trabalho se modificaram profundamente com a disseminação da tecnologia, da internet e da inteligência artificial”. Pode se ver a mudança no processo seletivo das empresas, que era realizado de modo totalmente presencial, tanto para recrutamento, como para seleção dos profissionais mais adequados para as vagas, e atualmente empresas como: Embraer, *Time-Now* e Cotesa fazem utilização de Inteligência Artificial no processo de Recrutamento e Seleção (ALVES, 2021).

Outra área que sofreu muitas transformações foi a ascensão das redes sociais, segundo Vieira e Mondoni (2020). Em especial com o Digital *Influencer*, uma profissão relativamente nova no mercado, que tem o poder de influenciar determinado grupo de pessoas, impactando centenas e até milhares de pessoas por dia, e propicia também através da divulgação o acompanhamento do mercado. Segundo Vieira e Mondoni (2020) algumas pesquisas de mercado são realizadas por meio de internet e das redes sociais e antes do produto ser lançado o fator levantado é se o produto será aceito na internet e nas redes sociais.

Com o desenvolvimento de novas tecnologias relacionadas à tecnologia da informação, houve maior comunicação e aproximação entre as pessoas. As relações de trabalho se tornaram mais dinâmicas. Devido a essas transformações, o colaborador consegue, mesmo longe, em locais diferentes, em regiões diferentes, em países diferentes trabalhar a distância (ANTUNES apud DURÃES, 2021).

1.1.1 Teletrabalho

Para diminuir a circulação de pessoas nas ruas, transportes públicos, evitando aglomerações, o Conselho Nacional de Saúde (2020) recomendou o *lockdown* para

alguns municípios, suspendendo atividades não essenciais à manutenção da saúde e da vida e o isolamento social para combater a proliferação da covid-19.

Com o impacto da pandemia da covid-19, diversas empresas adotaram o Teletrabalho, Modelo Híbrido e *home office* como modelos de trabalho e os temas foram extensivamente discutidos (ROCHA; AMADOR, 2018).

Segundo Fernandes (2021), o trabalho híbrido se enquadra no regime *home office*, pois o seu local de trabalho continua sendo a empresa, mesmo cumprindo a jornada semanal a distância, porém a legislação trabalhista brasileira não tem nenhum dispositivo que mencione especificamente sobre o trabalho híbrido.

Atualmente *home office* não dispõe de regras ou leis que sejam específicas para essa modalidade e o que existe em sua maioria é um termo aditivo no contrato de trabalho ou pode ser uma política interna da organização que define as regras dessa modalidade (PONTO TEL, 2021).

O modelo *home office*, híbrido ou teletrabalho, não surgiu no contexto da pandemia, porém com esse cenário algumas empresas tiveram de se adaptar rapidamente (PONTO TEL, 2021).

Para Strapazzon et al. (2013) o teletrabalho surgiu em 1791 quando a França estava em condições de extrema escassez de alimentos e alto índice de desemprego em decorrência da revolução recém-eclodida. E a miséria atingia desde camponeses até trabalhadores urbanos que tinham uma jornada de trabalho de, aproximadamente, 16 horas diárias.

Nesse contexto surge Claude Chappe, um engenheiro e inventor francês e realiza a primeira experiência de comunicação a distância, criando o Telégrafo de Chappe.

Desenvolvido por razões bélicas, sua administração era feita pelo Ministério da Guerra e começou a se reorganizar a partir de 1823, passando a ser composta por três administradores, um chefe e dois adjuntos em quatro escritórios físicos e distantes

das torres de telégrafos. Havia diretores e inspetores responsáveis pelos pagamentos de salários, os gerentes tinham a tarefa de codificar, decodificar e transmitir e emitir as mensagens. Os inspetores também monitoravam as estações e suas manutenções necessárias. E havia os estacionários que ficavam nas torres de comunicação fazendo o telégrafo funcionar. Um deles fazia a observação com a luneta e o outro anotava as mensagens (STRAPAZZON et al, 2013).

Devido a esse contexto, entende-se que o distanciamento entre gestor e os prestadores de serviço desempenha um elemento caracterizador de teletrabalho (STRAPAZZON et al. 2013).

A definição de teletrabalho surge em 1973, quando Jack Nilles, um pesquisador da *University of Southern Califórnia*, enfocando os estudos entre transporte e telecomunicação, desenvolveu seu primeiro projeto de Teletrabalho, com objetivo de diminuir o tempo gasto no transporte dos trabalhadores até as empresas, utilizando os meios tecnológicos (SILVEIRA et al, 2014).

Considerado pai do teletrabalho, Nilles define o teletrabalho como “quaisquer formas de substituição de deslocamentos relacionados com a atividade econômica por tecnologias da informação, ou a possibilidade de enviar o trabalho ao trabalhador, ao invés de enviar o trabalhador ao trabalho” (SILVEIRA et al, 2014).

Sobratt (2015) define o teletrabalho como uma modalidade de trabalho, que utiliza as Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC), no qual as atividades são realizadas a distância, fora do âmbito onde se encontra o contratante, de modo total ou parcial, podendo possuir ou não relação de dependência de empregado com o contratante ou de maneira autônoma (*free-lance*), executando atividades que podem ser desenvolvidas com equipamentos móveis, tais como computadores, smartphones, tablets etc.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) destaca que o teletrabalho possui diferentes variáveis a respeito dele: local de trabalho, tempo de trabalho, sendo este tempo: integral ou parcial, tipo de contrato: assalariado ou independente e competências requeridas: conteúdo do trabalho (ROCHA; AMADOR, 2018).

Os autores Rosenfield e Alves (apud ROCHA; AMADOR, 2018) destacam 6 categorias desse tipo de trabalho:

- 1) trabalho em domicílio: trata-se do trabalho realizado na casa do trabalhador;
- 2) trabalho em escritórios-satélite: os colaboradores exercem as atividades em unidades pequenas espalhadas de uma empresa central;
- 3) trabalho em telecentros: o trabalho é desenvolvido em locais normalmente mais próximos ao domicílio do trabalhador que oferecem postos de trabalho a empregados ou serviços de telecomunicação a clientes remotos;
- 4) trabalho móvel: fora do domicílio ou do local de trabalho, abrangendo viagens de negócios, trabalho de campo ou em instalações do cliente;
- 5) trabalho em empresas remotas ou *off-shore*: *call-centers* ou telesserviços por meio das quais firmas instalam seus escritórios-satélite ou terceirizam os telesserviços de outras regiões com mão de obra mais barata;
- 6) trabalho informal ou teletrabalho misto: acordo com o empregador para trabalhar algumas horas fora da empresa.

Todas essas categorias foram desenvolvidas com o intuito de otimizar tempo e bem-estar dos trabalhadores. Segundo a OIT “Organização Internacional do Trabalho”, a aplicação do teletrabalho traz suas vantagens como redução de custos para os trabalhadores e as empresas, um aumento significativo na produtividade, maior satisfação dos trabalhadores e diminuição do tráfego de carros nas cidades, incentivando de modo sutil o trabalho àqueles de maior vulnerabilidade, como pessoas com idade mais avançada, jovens estudantes deficientes físicos e mães com filhos pequenos (ROCHA; AMADOR, 2018).

Segundo Rocha e Amador (2018), é difícil determinar a quantidade de teletrabalhadores atualmente, porém, é excepcional a sua propagação e forte aceitação mundial.

1.1.2 Home Office

A expressão *home office* traduzida literalmente significa “escritório em casa”. Mas trabalhar em casa não é uma ideia nova, pois já eram utilizadas na Idade Média as lojas e oficinas em casa. Surgiu nos Estados Unidos em 1857, quando as tarefas começaram a ter o apoio de um telégrafo, sistema utilizado para receber e transmitir mensagens (GOMES, 2020).

Segundo Declatra (2021), o *home office* é o trabalho realizado de forma remota e eventualmente. Uma solução para casos emergenciais, por exemplo a costureira que não precisa de TIC para realizar o trabalho *home office*. Outra característica é a flexibilização de rotinas, que é estipulada por políticas da empresa.

De acordo com Gatti et al. (2018, p. 05), dentre as características que se destacam no *home office* estão: uso de tecnologias, horários flexíveis, comunicação a distância e agilidade. Podemos ressaltar ainda que a adoção do *home office* nas empresas trouxe muitas especulações acerca de como seria realizado este trabalho, garantindo que ainda que haja conforto e redução de custos tanto para o empregador quanto ao empregado, haja também produtividade e entrega de resultados.

Gatti et al. (2018, p. 10) salientam que o *home office* se caracteriza por trabalhar com metas a serem atingidas, cumprimento de prazos e resultados a serem mostrados e que ainda sim, nem todos os profissionais conseguem se adaptar a estes requisitos.

Em um estudo feito por Rafalski e Andrade (2015, p. 07), A Transição e os Desafios do Trabalho a Partir de Casa, os participantes da pesquisa destacaram tópicos relacionados à família, rotina, relacionamento interpessoal e relacionamento com o mercado, sendo o relacionamento com a família o mais mencionado sobre a importância, adaptação e aceitação para inserção plena do trabalho. Os participantes da pesquisa ainda reforçaram que o papel dos pais, filhos e cônjuges foram suportes fundamentais na adaptação dessa nova modalidade de trabalho, evidenciando a necessidade do comprometimento entre o trabalhador e a família para que não haja interferência tanto no ambiente laboral quanto no ambiente familiar.

1.1.3 Regime híbrido

Para Fernandes (2021) o modelo de trabalho híbrido é a junção de duas formas de trabalho. A expressão é utilizada para determinar relações empregatícias mais flexíveis tanto do trabalho presencial quanto do teletrabalho. O modelo traz mais flexibilidade em relação ao trabalho e permite que os colaboradores mudem de ambiente e trabalhem de forma mais confortável.

Atualmente, não existe legislação trabalhista referente ao modelo híbrido, contudo ela versa sobre o teletrabalho.

Segundo Dias (2021), com o retorno gradual dos serviços, algumas empresas perceberam as vantagens de manter seus colaboradores em casa e adotaram esse modelo como fixo ou alternando os serviços entre presenciais e a distância. O trabalho híbrido pode variar de empresa para empresa, mudando, principalmente, devido ao setor de atuação. Em sua maioria, não apresenta diferenças entre os serviços realizados em casa e os serviços feitos presencialmente, mas existem alguns casos em que as empresas deixam os serviços presenciais que não podem ser feitos em casa.

Para Prado (2021), o trabalho híbrido consiste em colaboradores trabalhando de forma remota (através de acesso remoto VPN - *Virtual Private Network* -) e outros funcionários trabalhando no escritório.

Alves (2021) considera que o maior desafio desse modelo é a dificuldade de as gerações mais antigas aceitarem a liberdade de trabalho e confiar nos mais novos. Trata-se de uma geração que foi criada no modelo de comando e controle.

Devido à pandemia covid-19, as empresas enfrentaram desafios para se adequar, em particular, à mobilidade de trabalho híbrido (SANTOS, 2021).

Para Carvalho (2021), ter as pessoas efetivamente a distância não é desejável, mesmo sendo possível trabalhar-se a distância com foco e produtividade. Pois perde-se *networking*, socialização, cultura, ligação emocional à empresa e às

peçoas. E devido a isso ela acredita no caminho mais híbrido, mas devidamente contextualizado no setor de atividade e cultura empresarial.

Para a empresa Accenture (2022), o modelo híbrido é a junção do melhor dos dois mundos. Uma pesquisa reunindo 11 países, ouvindo 9326 trabalhadores, 83% afirmam que o ideal é o trabalho mais híbrido.

1.2 O trabalhador remoto

As discussões a seguir referem-se ao profissional que trabalha de forma remota.

1.2.1 Benefícios e malefícios do trabalho remoto

De acordo com Antunes (2020 apud FERREIRA; AGUILERA, 2021), é ilusório confiar que o teletrabalho oferece mais benefícios do que malefícios para os teletrabalhadores. Pode-se citar a perda de identidade coletiva, isolamento, jornada dupla, adoecimento e omissão das proteções trabalhistas que se tornaram uma descontente realidade para os trabalhadores.

Segundo SEBRAE (2022), as desvantagens de trabalhar em casa são: perda da privacidade pessoal, jornada de trabalho extensiva, indefinição dos horários de trabalho e lazer e tendência ao isolamento social.

O isolamento pode acabar afetando o indivíduo, que desta forma se sente desmotivado com o trabalho, podendo provocar o sentimento de solidão, estendendo para problemas relacionados com o estresse excessivo, sensação de ser explorado e insegurança, podendo ocasionar problemas psicológicos como depressão ou dificuldade de se relacionar com outras pessoas (MORAIS; RIBEIRO, 2021).

Ferreira e Aguilera (2021) citam que a saúde mental e física, no meio ambiente laboral, é um direito do trabalhador, pois é através do seu cumprimento que é viável realizar um trabalho digno e decente.

Em questão dos benefícios, o SEBRAE (2022) destaca:

- Proximidade da família: a qualquer momento, o trabalhador pode dar abraço um integrante da família e fazer um carinho no cachorro.

- Maior independência: dependendo da empresa e do gerenciamento do trabalho, é possível fazer o próprio horário, tirar um cochilo após o almoço e realizar outras regalias impensáveis no escritório convencional.

- Redução do estresse decorrente do trânsito: não é necessário dirigir, ouvir buzinas, procurar estacionamento e correr o risco de acidentes e de ser multado.

- Privacidade, desde que planejada: no seu local de trabalho ninguém poderá incomodar, desde que não seja uma emergência.

- Redução de alguns custos (aluguel de sala comercial, transporte): não será necessário esforço para conseguir um ponto comercial e não haverá custos de impostos e taxas necessárias.

- Pode-se obter franquias onde não necessariamente precisa de ponto físico: como no *home office*, outras pessoas podem querer trabalhar com a marca e não ter um local.

- Definir o próprio horário: para quem se sentir mais produtivo durante a noite, fique à vontade, O relógio pode ser um aliado.

- Rendimentos superiores aos níveis convencionais de mercado: com menos taxas e impostos a pagar, o rendimento só tende a aumentar, com a opção de usar esse dinheiro poupado em outros investimentos.

- Incluir a família: a pessoa terá a ajuda de funcionários fiéis dentro de casa, colocando-os a par dos negócios e do jeito de trabalhar dela.

1.2.2 Cuidados para o trabalhador remoto

O Ministério da Saúde (2012) evidenciou que o elevado número de pessoas com LER/DORT (Lesão por Esforço Repetitivo/ Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) se caracteriza pelo estabelecimento de metas e produtividade por parte das instituições, sem levar em consideração os limites físicos e psíquicos de cada trabalhador.

Para Paula e Amaral (2019) atualmente, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são considerados um grande problema de saúde pública, pois, devido ao elevado número de pessoas diagnosticadas com o DORT, aumenta-se a procura pelos serviços públicos de saúde e acarreta um número altíssimo de pedidos de afastamento do trabalho.

Segundo Souza et al. (2021), existem diversas condições que podem ser consideradas doenças ocupacionais, entre elas evidenciam-se as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, como tendinite, tenossinovite, bursite, síndromes por compressão neural, doenças respiratórias, como a asma, epicondilite, cistos sinoviais, deformidades, a perda auditiva induzida por ruído, doenças de pele, como as dermatites e o câncer de pele, incluindo também as doenças psicossociais que são ansiedade, estresse e depressão.

De acordo com Freitas apud Mendes et al. (2019), a lombalgia é a afecção mais constante quando se refere dos DORTs, pois a região lombar suporta maior carga de peso. É sabido que a causa da lombalgia é multifatorial. Inúmeros aspectos podem influenciar, destacando a biomecânica, as características individuais e os fatores ocupacionais, como longos períodos na posição sentada ante ergonômica.

Em 2021, devido à pandemia da covid-19, muitas transformações ocorreram trazendo novos desafios para área de saúde e segurança do trabalho. Uma delas foi o regime de trabalho que possibilitou que as pessoas trabalhassem em casa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Mediante o cenário, foi desenvolvida uma cartilha com o intuito de orientar e fortalecer ações de saúde e segurança (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Primeiro orienta-se escolher o local de trabalho, que seja confortável, aconchegante e se o espaço for coletivo, compartilhado, combinar horários para diminuir interrupções (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021). Defina um horário para começar e finalizar atividades, converse com seu chefe. Obter foco, agenda organizada e buscar ter empatia com a equipe, o processo de mudança e adaptação exige tempo.

Depois é abordado a ergonomia, porém uma outra cartilha desenvolvida pelo Tribunal Regional do Trabalho (2019) apresenta mais informações quanto à ergonomia:

1- Correção visual:

Verificar se é necessário realizar alguma correção relacionada aos óculos ou lentes do trabalhador e fazer uso das recomendações médicas.

2- Posição do computador e eliminação de reflexos na tela:

É necessário identificar o reflexo do monitor com o mesmo desligado, também é possível posicionar o monitor ou equipamento ao lado para janela, evitando ficar de frente ou de costas para a janela e se tiver de costas colocar cortina, persiana ou mantê-la fechada, para evitar os reflexos.

3- Posição em frente ao monitor de vídeo:

O trabalhador precisa evitar usar o monitor de lado, pois pode ocorrer lesões no troco e pescoço. Para ajustar a distância do monitor do corpo é necessário esticar o braço de modo que somente as pontas dos dedos toquem a tela;

A altura do monitor deve estar na horizontal aos olhos e se o trabalhador utiliza dois monitores, o que for utilizado com mais frequência deve estar mais próximo ao corpo, diminuindo rotações;

Se o trabalhador usar lentes multifocais para presbiopia, o monitor deve estar um pouco mais baixo que a horizontal dos olhos;

E regular a luminosidade e o contraste do monitor para evitar esforços visuais.

4- Cadeira adequada e ajustes:

A cadeira utilizada deve possuir: ajuste de altura, ajuste de inclinação do assento e inclinação do encosto;

A cadeira deve ser giratória e possuir rodas para facilitar a movimentação e flexibilidade;

É preciso evitar cadeiras fixas e com ângulo reto entre as coxas e o tronco e cadeiras de palhinha;

O apoio das costas deve ser um modelo que acompanha as curvaturas da coluna, sem alinhar e sem acentuar as curvas fisiológicas;

A cadeira deve possuir apoio de braços regulável, em altura de 20 a 25cm a partir do assento, mas sem interferir na acomodação da cadeira em relação à mesa;

A altura adequada da cadeira é aquela em que os cotovelos estejam na altura do tampo da mesa;

Caso os pés estejam suspensos, deve-se utilizar um apoio apropriado para os pés;

Ajuste a cadeira de tal forma que seu tronco e suas coxas formem um ângulo de aproximadamente 100 a 110 graus;

A curvatura do apoio da cadeira deve ajustar-se à região lombar;

Movimente o ajuste de altura até encontrar a posição mais adequada.

5- Mesa de trabalho:

As mesas com 75 cm de altura são mais fáceis de adaptação para a maioria dos trabalhadores;

É preciso evitar mesas com tampo de vidro, ou com superfícies brilhosas, dessa forma é possível evitar os reflexos e ofuscamento nos olhos;

Procure liberar espaço de sua mesa de trabalho e se necessário afaste a CPU;

Deixe algum espaço para movimentar o teclado um pouco para frente ou para trás;

Todos os objetos de uso constante devem estar o mais próximo possível do corpo, reduzindo as torções de tronco;

Se tiver gavetas que estejam próximas do piso de preferência, evite ou não as utilize;

Para evitar o uso de suportes ergonômicos para o punho no uso do teclado e do mouse, é necessário deixar as articulações na posição neutra, evitando compressões de nervos, vasos sanguíneos e músculos (no caso de mesas com “quinas vivas”).

6- Teclado e mouse:

É recomendado que o teclado seja independente e que tenha mobilidade, permitindo o ajuste e devendo estar no mesmo plano do mouse;

Utilizar os 10 dedos, para digitação;

Realizar a troca do teclado e mouse se estiver duro para o uso;

Procure conhecer as teclas de atalho de seu programa, para reduzir o uso do mouse, e otimizar o tempo;

Procure trabalhar com os braços próximo ao corpo, ou apoiados sobre a mesa, evitando ao máximo esticar o braço para usar o teclado ou mouse;

Sempre que possível trocar o mouse para mão oposta.

7- Trabalho com o notebook:

Para o uso de notebook usar teclado e mouse externo e posicionar o notebook sobre um suporte, de modo que a altura da borda superior da tela possa ser ajustada no nível dos olhos;

8- Síntese da postura correta:

O trabalhador precisa sentar-se sempre alinhado com o eixo da cadeira;

O monitor mais utilizado deve estar bem na frente dos olhos, um pouco abaixo da projeção horizontal da linha dos olhos (borda superior na altura dos olhos);

O Teclado e mouse precisa estar alinhado numa posição equivalente aos cotovelos;

Os antebraços devem ficar na posição horizontal, apoiados sobre a mesa (formato em L), ou nos braços da cadeira;

Os cotovelos devem ser mantidos sempre juntos ao corpo;

Alinhe seus antebraços com o teclado;

Alinhe o mouse com o teclado;

A coluna deve estar reta em relação à mesa e ao monitor;

O ângulo entre o tronco e as coxas deve ser de aproximadamente 100 graus, o ângulo entre coxas e pernas de aproximadamente 100 graus;

Os pés precisam estar apoiados e se necessário utilize um apoio portátil;

Não adote posturas erradas, nem por breves momentos;

Não utilize talas de imobilização do punho para trabalhar.

9- Pausas de distensionamento e de alongamento:

A cada duas horas (no máximo) o trabalhador deve interromper o trabalho por 10 minutos, levantar-se, andar um pouco e fazer exercícios;

Fazer pausas de digitação, em atividades permanentes, de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados.

10- Condições ambientais e avaliação ergonômica:

Para que o ambiente laboral seja favorável ao desenvolvimento das atividades de teletrabalho, é necessário considerar alguns fatores como o ruído, a temperatura e a iluminação;

Deve-se observar se a iluminação estimula o conforto, desempenho e segurança visual, se possível utilizar a iluminação natural, através das janelas. Conforme recomendado pela NR-17 (norma que trata da ergonomia), “as condições ambientais de trabalho devem estar adequadas às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado”.

11- Escute seu corpo:

O trabalhador precisa analisar o corpo caso perceba alguma dor, cansaço visual ou reflexos incômodos, e mude de posição ou interromper o trabalho por alguns minutos, fazendo outra atividade, caso sinta algum desses sintomas;

Procure identificar o que está errado e melhore sua condição de trabalho.

Em outra parte da cartilha o Ministério da Saúde (2021) apresenta que estar saudável vai além de não ter doenças, envolve ter boas interações sociais, condições de segurança, fatores psicológicos, perspectiva de futuro, qualidade de vida e hábitos que tornem a vida mais saudável, como:

- Não trabalhar deitado;

- Evitar o sedentarismo praticando atividade físicas e alongamentos;

- Programar os horários para realizar as refeições;
- Visitar o médico regularmente;
- Evitar se automedicar;
- Higienizar bem as mãos;
- Se necessário ir ao trabalho, utilizar máscaras, álcool em gel e realizar uma boa limpeza na sua estação de trabalho;
- Fazer ginástica laboral;
- Estar atento à saúde mental nesses tempos de pandemia;
- Relaxar através da meditação;
- Realizar pausas no trabalho;
- Realizar massagens nas mãos.

1.2.3 Especificações técnicas

Com objetivo de auxiliar nas atividades desenvolvidas pelos empregados em regime de teletrabalho, existem diversos softwares que podem contribuir para a realização e gerenciamento dessas atividades a distância, e o Tribunal Superior do Trabalho (BRASIL, 2020) elaborou um material educativo sobre o teletrabalho e recomendou algumas ferramentas;

Para realizar reuniões virtuais e videoconferências:

1- Google Hangouts:

A ferramenta viabiliza reuniões audiovisuais com segurança, onde as videochamadas são criptografadas em trânsito, com opções de gravação de reuniões, compartilhamento de tela, compartilhamento de link para acesso as reuniões, mensagens e abrange muitas pessoas nas videochamadas (GOOGLE, [s.d.]).

2- Zoom:

Uma ferramenta que propicia o rápido acesso, iniciar, colaborar e agendar reuniões em qualquer dispositivo, com segurança, proteção por senha, sala de espera e reunião criptografada, possibilita vídeo e áudio HD para até mil participantes, compartilhamento de tela e gravação de reuniões. (ZOOM, 2022).

3- Whereby:

É uma plataforma para realizar videoconferência e para utilizá-lo não é necessário download de programas ou cadastros, basta utilizar um link disponibilizado pelo administrador da reunião e pode utilizar reações com emojis ao vivo (WHEREBY, 2022).

4- Webex Meeting:

Uma ferramenta para reunir equipes através da videoconferência, com remoção de ruído, reconhecimento de gestos, transcrição automática, compartilhamento de tela e permite gravações. A ferramenta também possibilita integração com mais de 100 aplicativos (CISCO, 2022).

5- Microsoft Teams:

É uma ferramenta voltada para colaboração de equipes, proporcionando a reunião de equipes através de chamadas de áudio e vídeo com compartilhamento de tela, telas de fundo personalizadas, possibilita a gravação de reuniões, uso de chat para se comunicar e compartilhar arquivos, rótulos de confidencialidade para classificar e proteger o conteúdo confidencial (MICROSOFT TEAMS, 2022).

Para gerenciar equipes:

6- Trello:

É uma ferramenta que proporciona o gerenciamento de projetos, do fluxo de trabalho com listas, monitoramento de tarefas e possibilita integração com outros aplicativos e serviços (TRELLO, 2022).

7- Todoist:

É uma ferramenta para gerenciar tarefas, que auxilia na organização de projetos e rotinas. A ferramenta também possibilita conexão com outras ferramentas (DOIST, [s.d.]).

8- Monday:

Uma Ferramenta de gestão, que possibilita personalizar fluxos de trabalho, conectar equipes, centralizar os trabalhos, ferramentas e processos na plataforma (MONDAY, [s.d.]).

9- Asana:

Uma ferramenta de gerenciamento que visa acompanhar, gerenciar e conectar projetos. Possibilita a criação de cronogramas, quadros Kanban, construção de fluxos de trabalho, calendário compartilhado e integração com outros aplicativos (ASANA, 2022).

10- Neotriad:

É uma ferramenta voltada para a gestão pessoal e profissional. A versão de equipes possui recursos de colaboração que torna o monitoramento mais fáceis para o gestor e seus colaboradores (NEOTRIAD, [s.d.]).

Para comunicação em tempo real:

11- Telegram:

É um aplicativo mensageiro instantâneo, baseado em nuvem, onde o usuário pode conversar através de chats com outros dispositivos, suporta grupos com até duzentos mil membros e tem como foco a segurança e velocidade (TELEGRAM, [s.d.]).

12- WhatsApp:

É um aplicativo de comunicação instantâneo que permite troca de mensagens de texto e voz, conversas em grupo, chamadas de voz e de vídeo, criptografia e permite o compartilhamento de fotos, vídeos, documentos. Dispõe também de ferramenta para computador (WHATSAPP, 2022).

13- Skype:

É um software que possibilita fazer chamadas de vídeo e voz, enviar mensagens de chat, compartilhar arquivos, gravar chamadas e legendas, ligar para

telefones, criptografia e compartilhamento de tela. Pode se conectar com outros dispositivos (MICROSOFT, 2022).

14- Slack:

É uma ferramenta que promove a comunicação entre colegas e equipes por meio de compartilhamento de comentários, ideias e notícias, permitindo o controle de canais privados, canais públicos e propicia a conexão com outras ferramentas de trabalho (SLACK, 2022).

1.2.4 Periféricos

“O monitor é primeira questão que o usuário deve levar em conta na hora de montar um computador. Se vai usar apenas para consultar o *e-mail*, visitar *sites* ou redes sociais, então um *Full HD* com 20 a 25 polegadas é o que basta para satisfazer as necessidades” (FNAC, 2021). Em geral, é normal pensar que apenas uma tela seja suficiente para as funções de um colaborador, mas para melhorar a performance e rapidez é recomendado uma segunda tela, que permite trabalhar com dois ambientes de aplicações ao mesmo tempo. Monitores de 19 a 22 polegadas são fortemente recomendados (SILVA, 2022). Segundo o Manual da Compra (2022) estes são os melhores monitores para o trabalho:

1- Monitor Dell Widescreen 21.5”, SE2216H:

- Tamanho de tela: 21.5 polegadas;
- Resolução: Full HD;
- Tempo de resposta: 5 ms;
- Taxa de atualização: 60 Hz;
- Sem funções adicionais.

2- Monitor Samsung LED 24” Widescreen Curvo, Full HD, HDMI/VGA, FreeSync-LC24F390FHLMZD:

- Tamanho de tela: 24 polegadas;
- Resolução: Full HD;
- Tempo de resposta: 4 ms;
- Taxa de atualização: 60 Hz;

-Funções adicionais: Freesync, modo “Game”, Samsung magic angle, Samsung magic Bright, Samsung magic upscale, eco saving plus.

3- Monitor LG Gamer LED 25” IPS Ultrawide Full HD – 25UM58:

-Tamanho de tela: 25 polegadas;

--Resolução: Full HD;

Tempo de resposta: 5 ms;

-Taxa de atualização: 60 a 75Hz;

-Funções adicionais: OnScreen control, Split Screen 2.0, modo “Game”, Black Stabilizer, Dynamic Action Sync.

4- Monitor Dell 27”, P2719H, Preto:

-Tamanho de tela: 27 polegadas;

-Resolução: Full HD;

-Tempo de resposta: 8 ms modo normal e 5 ms modo rápido;

-Taxa de atualização: 60Hz;

-Funções adicionais: Tecnologia In-Plane Switching, Anti Reflexo, Rotação para horizontal ou vertical, portas USB.

5- Monitor profissional LED QHD IPS 23,8” Widescreen Dell P2418D Preto:

-Tamanho de tela: 23,8 polegadas;

-Resolução: 2k;

-Tempo de resposta: 8 ms modo normal e 5 ms modo rápido;

-Taxa de atualização: 60Hz;

-Funções adicionais: Tecnologia In-Plane Switching, Anti Reflexo, Rotação para horizontal ou vertical, portas USB.

6- Monitor para computador Full HD UltraWide LG LED IPS 29” – 29WK600:

-Tamanho de tela: 29 polegadas;

-Resolução: Full HD;

-Tempo de resposta: 5 ms;

-Taxa de atualização: 60Hz;

-Funções adicionais: Onscreen control, Screen split 2, Ajuste de ângulo, Tecnologia MAXXAUDIO, HDR10.

- 7- Monitor LG LEF 31.5" Widescreen, 4K, FreeSync, Som Integrado, Altura Ajustavel – 32UD59-B:
- Tamanho de tela: 31,5 polegadas;
 - Resolução: 4K;
 - Tempo de resposta: 4 ms;
 - Taxa de atualização: 60Hz;
 - Funções adicionais: Screen Split 2,0, AMD FreeSync, On Screen Control, Picture in Picture.
- 8- Monitor Dell U2718Q, UltraSharp 27":
- Tamanho de tela: 27 polegadas;
 - Resolução: 4K;
 - Tempo de resposta: 5 ms;
 - Taxa de atualização: 60Hz;
 - Funções adicionais: 5 entradas USB, Comfortview, HDR.
- 9- Monitor Samsung LC34F791WQLXZD Monitor LED 34" Ultrawide Curvo, Branco:
- Tamanho de tela: 34 polegadas;
 - Resolução: WQHD;
 - Tempo de resposta: 4 ms;
 - Taxa de atualização: 100Hz;
 - Funções adicionais: Picture-by-Picture, Picture-in-Picture, Flicker Free, Eye Saver Mode, AMD FreeSync, Alto-falantes embutidos.
- 10- Monitor Profissional Curvo UltraWide, ViewSonic, VP3881, USB Tipo C, 38":
- Tamanho de tela: 38 polegadas;
 - Resolução: 4K;
 - Tempo de resposta: 5 ms;
 - Taxa de atualização: 60Hz;
 - Funções adicionais: Flicker-Free, ViewSplit.

Para Moreira (2022) estes são os melhores teclados para o teletrabalho:

1- Logitech Ergo K860:

Este é um teclado compacto, curvo, dividido e ergonômico. Possui uma teclamação macia e rápida. Com um contraste que permite uma boa visualização em ambientes pouco iluminados. É alimentado por duas baterias AA e possui conexão via Bluetooth ou receptor USB-A.

2- Microsoft Modern Keyboard com Fingerprint Id:

Possui um leitor de digitais compatível com o Windows Hello, e conta com vários controles de multimídia e de configuração de sistema, além de teclas para acionamento de outras ferramentas. Possui uma experiência de mecanografia excelente, suas bordas de alumínio oferecem maior resistência, e pode ser utilizado por cabo ou Bluetooth.

3- Logitech K780:

É fácil de usar com vários dispositivos, pois pode se conectar via Bluetooth ou com um receptor USB sem fio. Conta com teclado numérico e um slot para sustentar o tablet ou smartphone. É compatível com o software Logitech Flow, que permite a movimentação do cursor entre dispositivos emparelhados com a mesma rede.

4- iClever BK10:

Este teclado Bluetooth que pode se conectar até três dispositivos, com troca rápida entre conexões. Seu corpo é fino e leve, com aço inoxidável e acabamento mate, além do plástico ABS na parte inferior. As teclas com mecanismo, entrega uma resposta sensível, e sua bateria pode durar até três meses com uma única carga.

5- Artech HB030B Universal Bluetooth:

O teclado é leve, fino, barato e com uma longa vida de bateria. Pode ser usado em smartphone, tablet ou computador. Seu design é de fácil adaptação, conexão bluetooth, com teclas realmente cômodas. Sua luz de fundo pode ser modificada em sete cores.

6- Macally Bluetooth Wireless:

Uma cópia do Apple Magic Keyboard. Não possui fio, fino e discreto, com uma bateria que dura meses com uma carga. Seu mecanismo oferece uma experiência de digitação cômoda. Pode se conectar a até três dispositivos Apple, com troca rápida e descomplicada. E é bem mais em conta que o original da Apple.

Anamaria UOL (2020) indica os seguintes mouses:

1- Mouse Logitech M90 USB Preto:

Este mouse possui um design ambidestro, rastreamento óptico e proporciona fácil seleção de texto.

2- Mouse Optical Basic Com Fio Usb Microsoft:

Além de permitir uma navegação com mais velocidade, este produto possui sensor óptico, que controla os movimentos em quase todas as superfícies.

3- Mouse Multilaser Emborrachado Com Fio Usb:

Possui um valor acessível, possui textura emborrachada e design anatômico.

4- Mouse Dell WM126:

O Mouse óptico wireless WM126 possui bateria de longa duração, fácil instalação e 3 botões clicáveis.

Segundo Santana (2020), entre os principais cuidados para manter a conectividade no ambiente de teletrabalho o colaborador deve considerar os blecautes causados pela falta de energia elétrica, que podem impactar na execução e entrega das atividades, na produtividade, na comunicação com clientes e entre a equipe.

Para preservar e reduzir os prejuízos dessa falta de energia, existem soluções tecnológicas que promovem a conectividade no teletrabalho, denominados nobreaks ou UPS (Uninterruptible Power Supply) que são fontes de alimentação de energia ininterrupta (SANTANA, 2020).

Segundo a Intelbras (2020), nobreak é um equipamento que tem como objetivo proteger e manter o funcionamento dos equipamentos eletrônicos em casos de ausência de energia elétrica ou em situações de oscilação de energia elétrica. O nobreak propicia um sistema inteligente de estabilização para evitar a queima ou o mau desempenho dos equipamentos.

Os nobreaks possuem bateria interna ou externa e impedem o desligamento imediato dos dispositivos conectados, contribuindo com um tempo para finalizar ou salvar alguma atividade importante e na preservação da vida útil dos equipamentos (INTELBRAS, 2020).

Alguns pontos devem ser observados como o tempo de autonomia destes equipamentos, que pode variar de alguns minutos para algumas horas. Outro fator importante são os tipos de ondas semi senoidal com formato de onda quadrada é recomendada para aparelhos simples como computadores de mesa, modem, sistema de alarme e outros e a onda senoidal que é mais indicada para aparelhos mais sensíveis como PCs gamers, Smart TVs, eletrodomésticos que possuem motores indutores entre outros. E a onda de dupla conversão, denominada também como online, recomendada para aparelhos muito sensíveis como servidores, banco de dados e outros (MANUAL DA COMPRA, [s.d.]

Segundo o Manual da Compra ([s.d]), os cinco melhores nobreaks são:

- 1- Station II 600VA
 - Potência: 600MA;
 - Onda: senoidal por aproximação;
 - Bivolt: Sim;
 - Tomadas: 4;
 - Função DC Start.

- 2- APC BZ600BI-BR:
 - Potência: 600 VA;
 - Onda: Senoidal aproximada;
 - Bivolt: Sim;
 - Tomadas: 4.

- 3- Station II 1200VA:
 - Potência: 1200VA;
 - Onda: senoidal aproximada;
 - Bivolt: Sim;
 - Tomadas: 6;
 - Função DC Start.

- 4- UPS Compact Pro:
 - Potência: 1200Va;
 - Onda: semi-senoidal;
 - Bivolt: Sim;
 - Tomadas: 6;
 - Suporte a bateria externa;
 - Conexão USB.

- 5- NHS Compact Plus III:
 - Potência: 1500;
 - Onda: senoidal pura;
 - Bivolt: Sim;

- Tomadas: 8;
- Suporte a bateria externa;
- Configuração pelo PC.

Para Intelbras (2021) escolher um estabilizador de energia ou nobreak depende da necessidade. O estabilizador de energia tem como finalidade evitar a queima e danos no equipamento em casos de oscilação de energia e manter a instabilidade elétrica, porém o equipamento não mantém os equipamentos ligados em caso de falta de energia. E o nobreak garante as mesmas proteções do estabilizador, porém ele mantém os equipamentos ligados, devido a bateria que possui, funcionando como uma fonte de energia em caso de ausência de energia. O tempo de funcionamento de um nobreak depende do seu modelo, tendo potencial de amparar por 15 minutos ou até algumas horas.

O gerador de energia elétrica é uma máquina que transforma energia mecânica, química ou de outras fontes em energia elétrica. Os geradores de energia só começam a funcionar após a ausência de energia, porém podem fornecer energia por um período maior que o nobreak. Os geradores são utilizados em locais que não podem ficar sem abastecimento de energia como: hospitais, edifícios comerciais, laboratórios entre outros. Os geradores podem ser utilizados simultaneamente com o nobreak. Enquanto o nobreak fornece energia no momento da falta a energia, o gerador começa a trabalhar para fornecer a energia (GENERAC BRASIL, 2020).

1.2.5 Notebooks

Segundo o MEUPCNET (2022) os cinco melhores notebooks para teletrabalho são:

1- Notebook Samsung E30:

Possui o processador Intel Core i3, 1 TB de espaço interno e 4 GB de memória RAM.

2- Notebook Lenovo IdeaPad S145:

Com processador Intel Core i5, 8 GB de RAM e 1 TB de armazenamento. Ideal para quem precisa reproduzir vídeos e programas que exigem mais processamento.

3- Notebook Samsung F30:

Modelo básico da Samsung, entra na lista de melhores notebooks para *home office*. Possui HD SSD, um tipo de placa muito mais rápida e que tem melhor desempenho para diversos tipos de atividades.

4- Notebook Acer Nitro 5:

O estilo de armazenamento se destaca, é híbrido, sendo parcialmente SSD. Também pode ser considerado um PC Gamer, já ele consegue rodar diversos jogos mais pesados. Para trabalhar em *Home Office* e se divertir nas horas vagas.

5- Notebook Dell G5:

Possui com uma configuração bem avançada de placa de vídeo a GeForce GTX 1660 Ti, com 1TB de uma das HDs de armazenamento interno e uma outra HD SSD com 256 GB de armazenamento.

Para que o trabalhador possa ter um melhor desempenho durante o teletrabalho é recomendado um computador com processador Intel Core i3, Intel Core i5, AMD Ryzen 3 ou AMD Ryzen 5. São processadores eficazes para o usuário que deseja trabalhar com arquivos pesados, planilhas, programas e aplicativos conectados em tempo real. Se trabalhar com edição de vídeo e imagens, programação ou áreas que exigem mais performance, o ideal é possuir um processador Intel Core i7, Intel Core i9 ou AMD Ryzen 7 (G.LAB, 2021).

Em questão de Memória RAM, quanto mais memória RAM na configuração, mais constante será o trabalho e com menos travamentos no uso diário, na realização

das tarefas e na abertura dos programas. Para trabalhar sem dificuldades, a recomendação é, utilizar no mínimo, 8 GB de memória RAM. Alguns notebooks permitem adicionar novos pentes de memória para melhorar ainda mais a performance (G.LAB, 2021).

Em relação ao armazenamento, as opções mais comuns são: o HD convencional, que é mais acessível, porém, mais lento no acesso aos arquivos, ou o SSD, que é muito mais rápido e mais caro, mas com menor quantidade de armazenamento (G.LAB, 2021).

Para proporcionar conforto visual e qualidade de imagem, é recomendado que o notebook (ou monitor) possua tela Full HD e placa de vídeo integrada, que deve desempenhar a maior parte das tarefas. Por outro lado, se se trabalha com design e edição de vídeo ou também vai utilizar o computador com games, é válido pensar em investir em um notebook (ou monitor) com tela 4K e com placa de vídeo dedicada (G.LAB, 2021).

Se tratando de internet, recomenda-se pagar um melhor serviço de internet. Velocidade e estabilidade serão fundamentais para agilizar o trabalho e garantir a comunicação e troca de arquivos com a empresa (PATEL, 2022). Para Oi (2022), a videochamada se tornou rotina na vida de algumas pessoas. E com objetivo de atender essa demanda, um plano a partir de 200 Mega pode prover às necessidades tanto na hora do trabalho, quanto na hora do lazer.

Se a ideia é ter muita velocidade de internet na sua casa ou apartamento, vários dispositivos conectados ao mesmo tempo e na mesma rede, enviar e receber arquivos em alta resolução ou ainda disputar o campeonato de jogos, a recomendação é um plano de internet mais poderoso: acima de 500 Mega.

1.3 Considerações complementares sobre o trabalho *home office*

Para Cysne (2020), alguns profissionais serão contratados sem nunca terem compartilhado o mesmo espaço e morando em diferentes países. Isso decorre com a

maior utilização dos meios digitais de trabalho e educação. Por exemplo, com a expansão das aulas *online*, um professor pode alcançar um número imenso de alunos pelo mundo. No setor de fabricação algumas peças são produzidas em diferentes países, possibilitando o maior aproveitamento das vantagens de cada região do globo. Com as novas tecnologias no setor de produção musical, a composição é realizada a distância e agrupadas através de software. Esse processo de cooperação e divisão do trabalho se dá pelo acesso de uso intensivo das tecnologias digitais.

Para Aros (2020), a crise provocada pela covid-19 promoveu mudanças no mercado de trabalho, alterando rotinas de diversos profissionais que tiveram que trabalhar em suas casas, gerando impactos imediatos nas operações e na cultura das empresas.

Para Stefanini (2020), a nova realidade gerou atenção ao trabalho remoto e a segurança da informação se tornou uma prioridade. Com equipes distribuídas, as informações em múltiplos lugares e acessados por diversos dispositivos não gerenciados, aumenta a vulnerabilidade da organização e propiciam os ataques cibernéticos.

A cultura das empresas que não utilizavam trabalho remoto não tem rotinas e protocolos para o desenvolvimento do trabalho. Ferreira apud Santander ([s.d.]) salienta que para vencer a perda da cultura, as empresas devem adotar sistemas mistos de trabalho, que o líder tenha oportunidade de conviver com a equipe, com o uso de ferramenta tecnológicas, como vídeo conferência. E ressalta a importância do modo de trabalho presencial para dividir experiências, realizar treinamento, eventos, reuniões, descobrir soluções e por fim ressalta a importância de avaliar o desempenho a distância.

Uma das ferramentas que podem ser utilizadas para facilitar o é o *Cloud Drive* (arquivo em nuvem), pois é uma plataforma que compartilha documentos entre toda a equipe (TARGETHOST, 2020).

Para Vasconcelos (2020), algumas informações que podem ajudar a empresa são:

1- Viabilizar uma comunicação regular.

É importante perceber que o distanciamento social não significa isolamento social. Em vista disso, é essencial incentivar os colaboradores a manter uma comunicação frequente com outros colaboradores, familiares e amigos. Seja através de reuniões regulares ou videochamada, continuar com o hábito de cumprimentar os colegas, ainda que remotamente, é uma prática saudável.

2- Maior flexibilidade de horários, mas cumprindo metas e objetivos.

Com o teletrabalho, a tendência é a flexibilização dos horários, eliminando a necessidade de marcação de ponto. Contudo, é importante determinar horários específicos para as pausas, as refeições e definição de metas a serem cumpridas.

3- Promover um espaço de trabalho positivo em casa.

Nem todos os colaboradores dispõem de condições para trabalhar a partir de casa, mas é indispensável a criação de um local de trabalho positivo e com regras. Por exemplo, desligar a televisão e reduzir distrações adicionais que colocam em risco a produtividade e a concentração, geram uma atmosfera propícia ao teletrabalho.

4- Flexibilidade e exigência no teletrabalho, acrescida com crianças.

As empresas devem ser mais flexíveis e atenciosas nos casos em que haja trabalhadores com filhos que necessitem de atenção redobrada. Para o trabalhador, é importante que a empresa compreenda o contexto da situação.

5- Incentivar a desconexão fora do expediente.

Em algumas situações os trabalhadores em teletrabalho podem continuar trabalhando além do horário normal. Este excesso de trabalho pode não ser positivo e é prudente desenvolver uma estratégia de desconexão do trabalhador. Fazer yoga, ler, meditar, pintar, jogar ou fazer exercícios são ótimos exemplos de atividades que os trabalhadores podem realizar fora do horário de expediente. Isso não apenas

auxilia na saúde mental, como também contribui para aumentar a autoestima e a produtividade em geral.

1.4 Ferramentas para desenvolvimento

As discussões a seguir referem-se a ferramentas utilizadas para o desenvolvimento do informativo.

1.4.1 Canva

A ferramenta Canva foi lançada em 2013, com a missão de assegurar que qualquer usuário consiga criar um design para ser publicado onde desejar (CANVA, 2022).

Segundo Paes e Araújo (2019) Canva é uma ferramenta de design de conteúdos voltada para usuários experientes ou sem experiência em conteúdos gráficos. A ferramenta é utilizada por usuários que desejam criar conteúdo encantador e com aparência profissional.

Ao utilizar o Canva o usuário poderá criar convites, logotipos, informativos, panfletos, cartões, entre outras opções, e a cada nova criação o Canva oferece a possibilidade de o usuário usar *templates* prontos ou de começar seu *template* do zero (PERIPOLLI, 2020).

1.4.2 Photoshop

Segundo Cruz (2019), o *Photoshop* foi desenvolvido por Thomas Knol, nos Estados Unidos em 1987.

O *Photoshop* é um software de imagem usado por profissionais da web e vídeo. O software oferece ao usuário controle criativo para realizar mudanças de imagens e edição de vídeo (ADOBE, 2022).

Cruz (2019) cita que o uso do *Photoshop* tem como principais atividades:

- 1) Correções de imagens: com o uso do *Photoshop* é possível eliminar objetos, ajustar iluminação, nitidez, contraste e cores das imagens;
- 2) Criação de layouts e banners: o *Photoshop* pode ser utilizado para criar layout, banners e matérias promocionais;
- 3) Ilustração Digital: é possível criar ilustrações e fazer a colorização dos desenhos através do *Photoshop*.

1.4.3 Facebook

Segundo Rodrigues et al. (2016), o *Facebook* é uma rede social desenvolvida por Mark Zuckerberg em 2004. O objetivo do *Facebook* era criar um espaço onde os usuários poderiam dividir com seus amigos opiniões e fotografias.

O *Facebook* é uma ferramenta pela qual é possível manter contato com amigos, profissionais, e é oferecido aos usuários a opção de bate-papo, o compartilhamento de vídeo, foto, entre outros. Além dessas opções a rede social pode ser utilizada no *marketing*, através de criação de grupos e páginas, segundo Rodrigues et al. (2016).

Reed apud Rodrigues et al. (2016) cita que o *Facebook* se tornou a ferramenta mais utilizada por empresas para promover o *marketing online*.

2 METODOLOGIA

Neste capítulo são apresentadas as considerações relativas à metodologia adotada para o desenvolvimento deste Trabalho de Conclusão de Curso, projeto intitulado **Informativo sobre cuidados no teletrabalho**. Tais considerações englobam métodos, procedimentos, técnicas e etapas necessárias para o planejamento e consecução do trabalho.

Para o embasamento teórico deste capítulo, foram utilizadas as contribuições de Lakatos e Marconi (2017). Toda a redação desta monografia baseia-se nas normas da ABNT, obtidas a partir do Manual de Normalização de Projeto de Trabalho de Graduação da Fatec SBC (DUARTE, 2021).

2.1 Classificação da pesquisa

Trata-se de uma pesquisa aplicada, com vistas ao desenvolvimento de um produto tecnológico, um informativo com orientações sobre ergonomia para os teletrabalhadores, com caráter explicativo, concebida a partir do método hipotético-dedutivo.

Quanto aos procedimentos técnicos (*design* da pesquisa), este trabalho pode ser classificado como:

- Pesquisa bibliográfica, com a discussão das contribuições de autores da área;
- Pesquisa experimental, com vistas ao desenvolvimento de um produto tecnológico.

2.2 Descrição do projeto

O informativo foi desenvolvido na plataforma Canva e no software *Photoshop*, que são ferramentas auxiliares na criação de informativos bem elaborados e intuitivos, e compartilhado no *Facebook*. O informativo tem como objetivo proporcionar orientações que ajudam em bem-estar físico e informações de especificações técnicas

sobre informática, auxiliando no desenvolvimento das atividades laborais, esclarecendo dúvidas, proporcionando mais conforto, segurança e desempenho ao realizar suas funções.

2.3 Etapas para o desenvolvimento do projeto

As seguintes etapas estão previstas para o trabalho, englobando aspectos teóricos e práticos:

- 1) Revisão da bibliografia;
- 2) Fichamento dos dados bibliográficos;
- 3) Comparação dos autores;
- 4) Planejamento técnico do projeto (documentação preliminar, materiais, recursos e ferramentas necessários, fases previstas do trabalho);
- 5) Desenvolvimento - construção do projeto, destacando as fases que o compõem, o passo a passo de sua realização;
- 6) Análise e discussão dos resultados;
- 7) Redação final do trabalho e revisão.

2.3.1 Etapas teóricas

A parte da pesquisa bibliográfica (etapas 1), 2) e 3) anteriormente colocadas) foi a primeira atividade desenvolvida depois da delimitação do tema/problema, englobando consultas a sites especializados, manuais, livros, artigos científicos, teses e dissertações universitárias etc., além de livros relativos à metodologia científica.

Todo o material consultado foi fichado e configurou-se como a base para o Capítulo 1 desta monografia (Fundamentação Teórica).

2.3.2 Etapas práticas

As etapas práticas - itens 5), 6), 7) acima - fazem parte do desenvolvimento do projeto (Capítulo 3), e fora concretizada no sexto semestre do curso.

O item 4) - *Planejamento técnico do trabalho* - refere-se à organização do projeto, fazendo parte deste capítulo 2 (Metodologia). Esse planejamento iniciou-se no quinto semestre e descreve o passo a passo do desenvolvimento realizado no sexto semestre do curso.

A seguir é apresentada a previsão das fases metodológicas para o desenvolvimento deste TCC.

Primeira fase – Os instrumentos escolhidos para serem utilizados foram as plataformas Canva e o software *Photoshop*.

Segunda fase – Na plataforma Canva foi feito a escolha do layout, as cores, e a fonte.

Terceira fase – Definição do nome do produto.

Quarta fase – Levantamento sobre quais tópicos foram abordados no informativo e a ordem dos tópicos.

Quinta fase – Depois de criado o informativo na plataforma Canva foi necessário utilizar o software *Photoshop* para realizar os ajustes no informativo, que não foram possíveis de desenvolver na plataforma Canva.

Sexta fase – Após terminado o desenvolvimento o informativo foi postado e compartilhado no *Facebook* e outras redes sociais.

3 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Neste capítulo são apresentadas as considerações sobre o desenvolvimento do projeto, tais como as discussões, informações técnicas, legalidade e segurança das informações, roteiro do desenvolvimento e os resultados obtidos.

3.1 Discussões

A seguir são apresentadas as discussões relativas a este TCC, no tocante ao desenvolvimento dele.

3.1.1 Breve apresentação do contexto do trabalho

Durante a pandemia da covid-19, o teletrabalho aumentou a sua visibilidade, sendo usado para evitar o contágio e aglomeração. Muitas vezes o teletrabalho foi confundido como *home office* e às vezes com o regime híbrido.

O teletrabalho pode ser definido como um trabalho realizado a distância, em que o teletrabalhador faz uso de Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) para realizar o teletrabalho.

O *home office* é um trabalho realizado eventualmente e de forma remota, em que o trabalhador pode ou não necessitar das tecnologias da informação. Como por exemplo a costureira que não precisa das TICs para realizar seu trabalho. Outro ponto a ser considerado é o fato de poder flexibilizar as rotinas estipuladas por políticas da empresa.

No regime híbrido o trabalhador tem a liberdade de mudar o ambiente de trabalho, podendo escolher entre trabalhar a distância ou presencial.

Em muitos casos as empresas acabaram não prestando um suporte necessário sobre a adaptação ao teletrabalho ou os trabalhadores não possuíam uma estrutura apropriada para realizar os serviços de forma adequada.

Dado a relevância e atualidade do tema, este projeto de pesquisa propõe o desenvolvimento de um informativo sobre o teletrabalho, visando a contribuir com informações para a melhoria das condições de realização das atividades laborais e igualmente para chamar a atenção sobre a questão dos cuidados com a saúde.

Para a criação do informativo foi utilizada a plataforma Canva e o software Photoshop.

3.1.2 Informações técnicas

Com o principal objetivo de oferecer informações de forma clara e simples, o informativo pode ser acessado por qualquer trabalhador através das redes sociais.

Ao visualizar o informativo encontrará informações que o ajudam em seu bem-estar e cuidados necessários para se resguardar e melhorar o seu dia a dia.

3.1.3 Legalidade e segurança das informações

O informativo será disponibilizado na plataforma do Facebook, que atua de acordo com a LPDP (Lei de Proteção de Dados Pessoais).

Em seu site o Facebook disponibiliza uma Central de Privacidade e apresenta as Políticas de Privacidade. Discorre sobre quais dados são coletados, compartilhados, por quanto tempo serão mantidos, entre outras informações.

3.2 Histórico do desenvolvimento e resultados

A seguir se apresentam o passo a passo do desenvolvimento e os resultados obtidos.

3.2.1 Histórico do desenvolvimento

Na Figura 3.1 é possível visualizar as fases do desenvolvimento do projeto.

Figura 3.1 – Histórico de Desenvolvimento

Primeira fase	Os instrumentos escolhidos para serem utilizados foram as plataformas Canva e o <i>software Photoshop</i> .
Segunda fase	Na plataforma Canva foi feito a escolha do layout, as cores, e a fonte.
Terceira fase	Definição do nome do produto.
Quarta fase	Levantamento sobre quais tópicos foram abordados no informativo e a ordem dos tópicos.
Quinta fase	Depois de criado o informativo na plataforma Canva foi necessário utilizar o <i>software Photoshop</i> para realizar os ajustes no informativo, que não foram possíveis de desenvolver na plataforma Canva.
Sexta fase	Após terminado o desenvolvimento o informativo fora postado e compartilhado no <i>Facebook</i> e outras redes sociais.

Fonte: Autoria própria, 2022

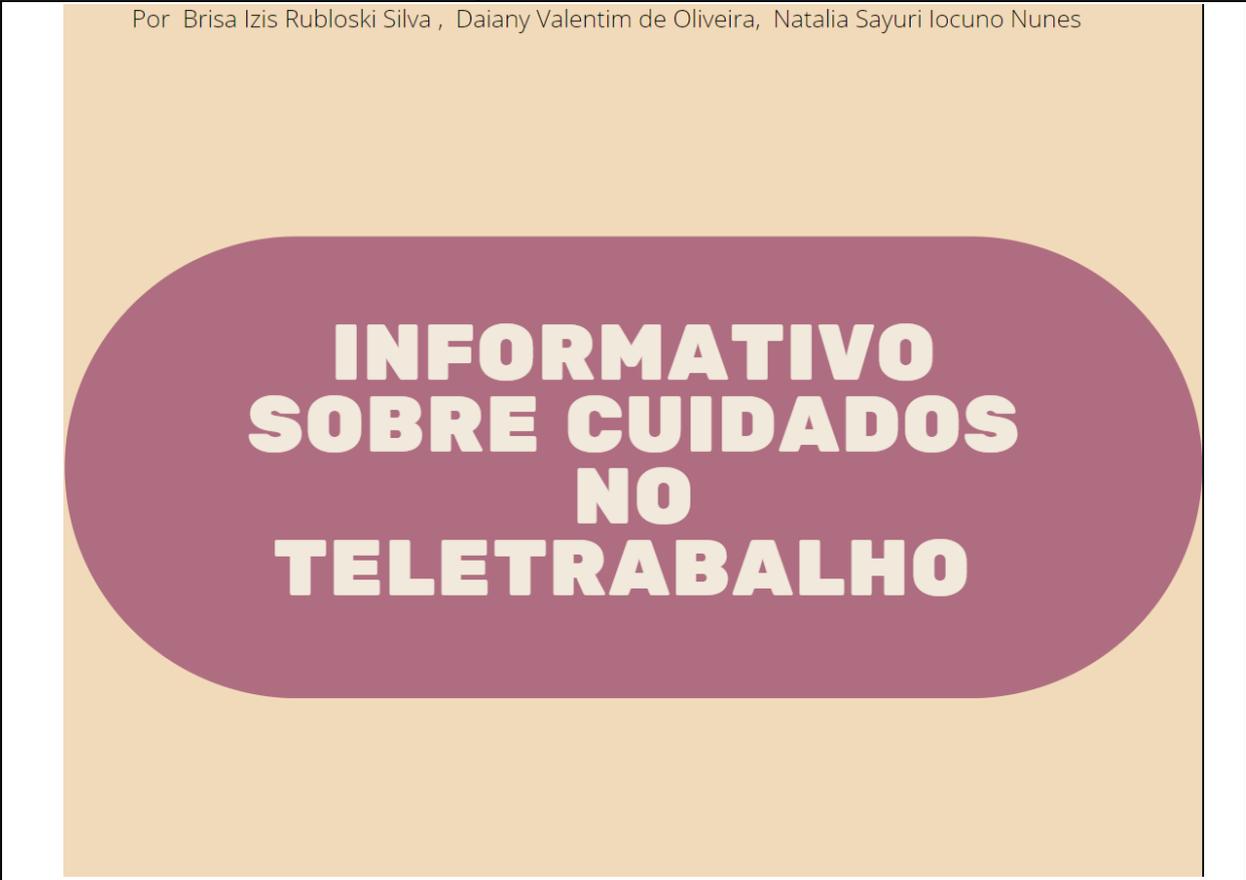
3.2.2 Resultados obtidos

O Informativo completo encontra-se no apêndice A - produto, ao final desta monografia. Mas a seguir são mostrados e discutidos alguns pontos dele, para melhor ilustração do trabalho desenvolvido.

Após definir as ferramentas para desenvolver o informativo, foi realizada a escolha do layout e definido o nome do informativo. A Figura 3.2 representa o nome do informativo e o layout da capa.

Figura 3.2 – Nome do informativo

Por Brisa Izis Rubloski Silva , Daiany Valentim de Oliveira, Natalia Sayuri Iocuno Nunes



**INFORMATIVO
SOBRE CUIDADOS
NO
TELETRABALHO**

Fonte: Autoria própria, 2022

A Figura 3.3 apresenta sugestões de equipamentos, onde o usuário consegue visualizar quais são os monitores recomendados.

Figura 3.3 – Sugestões de equipamentos

<p>INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO</p> <p>SUGESTÕES DE EQUIPAMENTOS</p> <p>Monitores</p>	<p>Monitor Dell 27", P2719H, Preto</p> <p>Tamanho de tela: 27 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 5 ms a 8 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Monitor Dell U2718Q, UltraSharp 27"</p> <p>Tamanho de tela: 27 polegadas Resolução: 4K Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	
	<p>Monitor profissional LED QHD IPS 23,8" Widescreen Dell, Preto</p> <p>Tamanho de tela: 23.5 polegadas Resolução: 2K Tempo de resposta: 5 ms a 8ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Samsung LC34F791WQLXZD Monitor LED 34" Ultrawide Curvo, Branco</p> <p>Tamanho de tela: 34 polegadas Resolução: WQHD Tempo de resposta: 4 ms Taxa de atualização: 100 Hz</p>	
	<p>Monitor Dell Widescreen 21.5"</p> <p>Tamanho de tela: 21.5 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Monitor para PC Full HD UltraWide LG LED IPS 29"</p> <p>Tamanho de tela: 29 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Monitor Profissional Curvo UltraWide, ViewSonic, VP3881, USB Tipo C, 38"</p> <p>Tamanho de tela: 38 polegadas Resolução: 4K Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>
	<p>Monitor Samsung LED 24" Widescreen Curvo, Full HD, HDMI/VGA, FreeSync</p> <p>Tamanho de tela: 24 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 4 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Monitor LG LEF 31.5" Widescreen, 4K, FreeSync, Som Integrado, Altura Ajustavel</p> <p>Tamanho de tela: 31,5 polegadas Resolução: 4K Tempo de resposta: 4 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	
	<p>Monitor LG Gamer LED 25" IPS Ultrawide Full HD</p> <p>Tamanho de tela: 25 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz a 75 Hz</p>		

Fonte: Autoria própria, 2022

A Figura 3.4 apresenta sugestões de software, onde o usuário consegue visualizar quais são os softwares recomendados para o uso durante o teletrabalho.

Figura 3.4 – Sugestões de softwares

<p style="text-align: center;">INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO</p> <p>SUGESTÕES DE SOFTWARES</p> <p>Para reuniões</p> <p>Google Hangouts A ferramenta viabiliza reuniões audiovisuais com segurança, onde as videochamadas são criptografadas em trânsito, com opções de gravação de reuniões, compartilhamento de tela, compartilhamento de link para acesso as reuniões, mensagens e abrange muitas pessoas nas videochamadas.</p> <p>Webex Meeting Uma ferramenta para reunir equipes através de videoconferência, com remoção de ruído, reconhecimento de gestos, transcrição automática, compartilhamento de tela e permite gravações. A ferramenta também possibilita integração com mais de 100 aplicativos</p>	<p>Whereby Uma plataforma para realizar videoconferência e para utilizá-lo não é necessário download de programas ou cadastros, basta utilizar um link disponibilizado pelo administrador da reunião e possibilita a utilização de reações com emojis ao vivo</p>	<p>Neotriad Uma ferramenta voltada para a gestão pessoal e profissional. A versão de equipes possui recursos de colaboração que torna o monitoramento mais fáceis para o gestor e seus colaboradores.</p>
	<p>Zoom Uma ferramenta que propicia o rápido acesso. Iniciar, colaborar e agendar reuniões em qualquer dispositivo, com segurança, proteção por senha, sala de espera e reunião criptografada, possibilita vídeo e áudio HD, para até mil participantes, compartilhamento de tela e gravação de reuniões.</p>	<p>Monday A ferramenta de gestão, que possibilita personalizar fluxos de trabalho, conectar equipes, centralizar os trabalhos, ferramentas e processos na plataforma</p> <p>Todoist Uma ferramenta para gerenciar tarefas, que auxilia na organização de projetos e rotinas. A ferramenta também possibilita conexão com outras ferramentas</p>
	<p>Para gerenciar equipes</p> <p>Asana Uma ferramenta de gerenciamento que visa acompanhar, gerenciar e conectar projetos. Possibilita a criação de cronogramas, quadros Kanban, construção de fluxos de trabalho, calendário compartilhado e integração com outros aplicativos.</p>	<p>Trello Uma ferramenta que proporciona o gerenciamento de projetos, do fluxo de trabalho com listas, monitoramento de tarefas e possibilita integração com outros aplicativos e serviços</p>

Fonte: Autoria própria, 2022

Além das recomendações de monitores e softwares, o informativo também possui informações sobre condições do ambiente, posição dos equipamentos etc.

Ao final do informativo, o usuário encontrará algumas referências das informações contidas no informativo e um **QR CODE** no qual é possível acessar o informativo. A Figura 3.5 representa algumas referências.

Figura 3.5 – Referências

 <p>Referências</p> <p>BRASIL. Ministério da Saúde. Dor relacionada ao Trabalho: Lesões por Esforços Repetitivos (LER), Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). 1. ed. Brasília: MS. 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf. Acesso em: 03 abr. 2022.</p>	<p>CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Recomendação N° 036. 2020. Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/images/Recomendacoes/2020/Reco036.pdf. Acesso em: 28 fev. 2022.</p>	<p>SEBRAE. Home office: vantagens e desvantagens.2022. Disponível em: https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/vantagens-e-desvantagens-do-home-office,78f89e665b182410VgnVCM100000b272010aRCRD. Acesso em: 25 fev. 2022.</p>
<p>CISCO. Reuniões. 2022 Disponível em: https://www.webex.com/pt/video-conferencing.html. Acesso em: 14 set. 2022.</p>	<p>FNAC EXPERT, Como escolher um monitor para teletrabalho. Disponível em: https://www.fnac.pt/Como-escolher-um-monitor-para-teletrabalho/cp2433/w-/ Acesso em 13 set. 2022.</p> <p>ROCHA, Cháris T. M. Da; AMADOR, Fernanda S. O teletrabalho: conceituação e questões para análise. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cebape/a/xdbyDySyFztnLT5CVwpxGm3g/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 06 mar. 2022.</p>	<p>SOBRATT - Sociedade Brasileira de Teletrabalhos e Teleatividades. O que é a Certificação do Teletrabalho? 2015. Disponível em: https://bit.ly/3qrWiiU. Acesso em: 19 mar. 2022.</p> <p>ZOOM. Videoconferência e troca de mensagens simplificadas entre qualquer dispositivo. 2022. Disponível em: https://explore.zoom.us/pt/products/meetings/. Acesso em: 15 set. 2022</p>

Fonte: Autoria própria, 2022

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a epidemia da covid-19 muitas empresas decidiram colocar os seus colaboradores em teletrabalho de forma repentina, muitas vezes sem oferecer suporte necessário para que eles pudessem realizar o trabalho de forma eficiente.

Ao considerar esse cenário, foi desenvolvido um informativo sobre o teletrabalho, visando melhorar as condições desse tipo de atividade, para que os teletrabalhadores possam ter acesso a informações para ajudá-los.

Como resultado, obteve-se um informativo de fácil leitura, com orientações e discussões específicas sobre o assunto, que poderá auxiliar os trabalhadores e que será disponibilizado através das redes sociais.

Para trabalhos futuros, o objetivo é transformar o informativo em um site, por meio qual, além ter acesso às informações disponíveis, os usuários possam fazer perguntas e obter respostas de profissionais, relacionadas à área.

REFERÊNCIAS

- ACCENTURE. **Trabalhar a partir de qualquer ambiente é o que os funcionários realmente desejam hoje, revela estudo da Accenture**. 2022. Disponível em: <https://bit.ly/37XWCTq>. Acesso em: 21 mar. 2022.
- ADOBE. **Photoshop | Perguntas frequentes**. 2022. Disponível em: <https://helpx.adobe.com/br/photoshop/faq.html>. Acesso em: 03 abr. 2022.
- ALVES, Tiago. **Como integrar gerações no modelo híbrido de trabalho**. 2022. <https://www.sobratt.org.br/23022022-como-integrar-geracoes-no-modelo-hibrido-de-trabalho/>. Acesso em: 21 mar. 2022.
- ALVES, Valmir. **Conheça 3 histórias de sucesso do uso de I.A. no recrutamento**. 2021. Disponível em: <https://bit.ly/3hTYLAF>. Acesso em: 27 fev. 2022.
- ANAMARIA OUL. **5 mouses que vão trazer mais conforto para o home office**. 2020. Disponível em: <https://anamaria.uol.com.br/noticias/ultimas-noticias/5-mouses-que-vao-trazer-mais-conforto-para-o-home-office.phtml>. Acesso em 16 set. 2022.
- AROS, Carlos. **Trabalho remoto**. 2020. Disponível em: <https://infobase.com.br/tendencias-de-marketing-e-tecnologia-coronavirus-2020/>. Acesso em: 01 fev. 2022.
- ASANA. **Faça o trabalho trabalhar por você**. 2022. Disponível em: <https://bit.ly/3Dz9Pj0>. Acesso em: 16 set. 2022.
- BRASIL. Tribunal Superior do trabalho. **O trabalho de onde você estiver Material Educativo** – 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3DrMYFY>. Acesso em: 14 set. 2022.
- CANVA. **Sobre o Canva**. Disponível em: https://www.canva.com/pt_br/about/. Acesso em: 01 abr. 2022.
- CARVALHO, Elsa. **Humanizar o futuro do trabalho a reinvenção do trabalho no pós-pandemia**. 2021. Disponível em: <https://bit.ly/3r6hAFY> Acesso em: 20 mar. 2022.
- CASTILHO, Rodrigo. **O trabalho por aplicativo**. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3Cij5V8>. Acesso em: 27 fev. 2022.
- CRUZ, Talita. **Tudo sobre fotoshop! Como surgiu, funcionalidades e onde baixar**. 2019. Disponível em: <https://www.vivadecora.com.br/pro/photoshop/>. Acesso em: 03 abr. 2022.
- CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Recomendação Nº 036**. 2020. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/images/Recomendacoes/2020/Reco036.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2022.

CISCO. **Reuniões: Uma melhor experiência com reunião começa agora.** 2022. Disponível em: <https://www.webex.com/pt/video-conferencing.html>. Acesso em: 14 set. 2022.

CYSNE, Rubens P. **COVID_19 e o Trabalho Digital.** 24 mar. 2020. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/28934?locale-attribute=en>. Acesso em: 02 mar. 2022.

DECLATRA. **Quais as diferenças entre teletrabalho e home office.** 2021. Disponível em: <https://bit.ly/3LaanMv>. Acesso em: 20 mar. 2022.

DIAS, João. **Trabalho híbrido: conceito, funcionalidade e vantagens.** 2021. Disponível em: <https://www.clicksign.com/blog/trabalho-hibrido/>. Acesso em: 20 mar. 2022.

DOIST. **Da desorganização para a tranquilidade.** [s.d.]. Disponível em: <https://todoist.com/features>. Acesso em: 14 set. 2022.

DUARTE, Jacy Marcondes. **Manual de normalização de Trabalho de Conclusão de Curso da Fatec São Bernardo.** São Bernardo: Fatec SBC, 2021. Disponível em: <http://www.fatecsbc.edu.br>. Acesso em: 25 fev. 2022.

DURÃES, Bruno; BRIDI M. A. da C.; DUTRA R. Q. **O teletrabalho na pandemia da covid-19: uma nova armadilha do capital?.** 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/se/a/b56QNc5Fq73NVbkjZSH3hjj/#>. Acesso em: 25 mar. 2022.

FERNANDES, Aline. **Modelo de trabalho híbrido: tudo sobre essa tendência!** 2021. Disponível em: <https://www.pontotel.com.br/modelo-trabalho-hibrido/>. Acesso em: 20 mar. 2022.

FERREIRA, Vanessa Rocha; AGUILERA, Raissa Maria Fernandez Nascimento. **Os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador e o direito à desconexão laboral.** 2021. Disponível em: <https://www.indexlaw.org/index.php/revistadtmat/article/view/7564>. Acesso em: 27 fev. 2022.

FNAC EXPERT, **Como escolher um monitor para teletrabalho.** 2021. Disponível em: <https://www.fnac.pt/Como-escolher-um-monitor-para-teletrabalho/cp2433/w/>. Acesso em 13 set. 2022.

GATTI, Daniele P. et al **HomeOffice: vantagens, desvantagens e desafios para empresas e Funcionários.** 2018. Disponível em: <http://unifatea.com.br/seer3/index.php/RAF/article/view/877/877>. Acesso em: 06 mar. 2022.

GENERAC BRASIL. **Nobreak ou gerador? Quando optar por um ou outro.** 2020. Disponível em: <https://generacbrasil.com.br/nobreak-ou-gerador-quando-optar-por-um-ou-outro/>. Acesso em: 24 set. 2022.

G.LAB **Como escolher o computador ideal para o home office.** 2021. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-eJardim/Publiceditorial/Shoptime/noticia/2020/11/como-escolher-o-computador-ideal-para-o-home-office.html>. Acesso em: 17 set. 2022.

GOOGLE. **Segurança e proteção comprovadas por empresas no mundo inteiro.** [s.d.]. Disponível em: <https://workspace.google.com/intl/pt-BR/products/meet/>. Acesso em: 15 set. 2022.

GOMES, Fábio. **História do Home-office e Teletrabalho.** 2020. Disponível em: <https://www.digitow.com.br/blog/home-office/>. Acesso em: 20 mar. 2022.

INTELBRAS. **Nobreak ou estabilizador: entenda a diferença entre eles.** 2021. Disponível em: <https://blog.intelbras.com.br/nobreak-ou-estabilizador/>. Acesso em: 23 set. 2022.

INTELBRAS. **Tudo sobre nobreak: o que é, vantagens, proteções e muito mais.** 2020. Disponível em: <https://blog.intelbras.com.br/tudo-sobre-nobreak/>. Acessado em: 23 set. 2022.

LAKATOS, Eva Maria e MARCONI, Marina de Andrade. 7ed. **Metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 2017.

MANUAL DA COMPRA. **Os 11 melhores nobreaks em 2022.** [s.d.]. Disponível em: <https://www.manualdacompra.com.br/os-melhores-nobreaks/>. Acesso em: 23 set. 2022.

MANUAL DA COMPRA, **Os melhores monitores para trabalho em 2022.** Disponível em: <https://bit.ly/3VWgQkE>. Acesso em: 15 set. 2022.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. **Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa.** 2019. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204> Acesso em: 27 fev. 2022.

MEUPCNET, **7 Melhores notebook para home office em 2022.** 2022. Disponível em: <https://blog.meupc.net/>. Acesso em: 16 set. 2022.

MICROSOFT. **Aproveite o Skype ao máximo.** 2022. Disponível em: <https://www.skype.com/pt-br/features/>. Acesso em: 15 set. 2022.

MICROSOFT TEAMS. **Vídeo: O que é o Microsoft Teams?.** 2022. Disponível em: <https://bit.ly/3fe3PIv>. Acesso em: 23 set. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE **Dor relacionada ao trabalho.** 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf. Acesso em: 04 abr. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE **Guia de Orientações Ergonômicas para o Trabalho Remoto**. 2021. Disponível em: <https://bit.ly/36TVyQ2>. Acesso em: 20 mar. 2022.

MONDAY. **A plataforma de gestão onde seu trabalho flui**. [s.d.]. Disponível em: <https://bit.ly/3DzNrG6>. Acesso em: 15 set. 2022.

MORAIS, Uérle Magalhães; RIBEIRO, Emily Nascimento. **Aspectos negativos do teletrabalho**. 2021. Disponível em: <https://semanaacademica.org.br/artigo/aspectos-negativos-do-teletrabalho>. Acesso em: 25 mar. 2022.

MOREIRA, Eduardo **Os melhores teclados para home office em 2020**. 2020. Disponível em: <https://www.targethd.net/os-melhores-teclados-para-o-home-office-em-2020/>. Acesso em: 17 set. 2022.

NEOTRIAD. **Qual solução é melhor para você?** [s.d.]. Disponível em: <https://neotriad.com/solu%C3%A7%C3%B5es>. Acesso em: 16 set. 2022.

OI_e. **Internet residencial: como escolher a melhor internet para minha casa?**. 2022. Disponível em: <https://www.oi.com.br/blog/internet/internet-residencial-como-escolher-a-melhor-internet-para-minha-casa/>. Acesso em: 16 set. 2022.

PAES, Elizabeth; Araújo Fernanda. **Tutorial do Canva**. 2019. Disponível em: http://www.cp2.g12.br/blog/informaticaeducativa/files/2020/04/Tutorial-do-Canva_Set2019.pdf. Acesso em: 01 abr. 2022.

PATEL, Neil **Home Office: 18 Dicas para você trabalhar melhor de casa**. 2022. Disponível em <https://neilpatel.com/br/blog/home-office/>. Acesso em: 16 set. 2022.

PAULA, Elaine Antonia De; AMARAL, Rosa Maria Monteiro Ferreira Do. **Atuação interdisciplinar em grupos de qualidade de vida para pacientes com Lesões por esforços repetitivos/Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho**. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000013119>. Acesso em: 27 fev. 2022.

PERIPOLLI, Patrícia Z. **Tutorial Canva**. 2020. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/511/2020/05/Tutorial-Canva.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2022.

PONTO TEL. **Entenda como funciona o teletrabalho, o que diz a legislação, principais regras e o que mudou com a pandemia**. 2021. Disponível em: <https://www.pontotel.com.br/teletrabalho/>. Acessado em: 19 mar. 2022.

PRADO, Robson. **Trabalho híbrido: conheça os Prós e Contras**. 2021. Disponível em: <https://administradores.com.br/artigos/trabalho-h%C3%ADbrido-conhe%C3%A7a-os-pr%C3%B3s-e-contras> Acesso em: 19 mar. 2022.

RAFALSKI, Julia C; ANDRADE, Aleksandro L. **Aspectos Exploratórios do Trabalho a partir de Casa Temas em Psicologia**. vol. 23, núm. 2, 2015, pp. 431-441. Disponível em: <redalyc.org/pdf/5137/513751491013.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2022.

ROCHA, Cháris T. M. Da; AMADOR, Fernanda S. **O teletrabalho: conceituação e questões para análise.** 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/xdbDYsyFztnLT5CVwpxGm3g/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 06 mar. 2022.

RODRIGUES, Glauco O. et al. **Análise do uso do Facebook como ferramenta de marketing por empresas brasileiras de comércio eletrônico.** 2016. Disponível em: <https://www.revistasg.uff.br/sg/article/view/878/404>. Acesso em: 02 abr. 2022.

ROSENFELD, C. L.; ALVES, D. A. **Dicionário de trabalho e tecnologia.** Porto Alegre: Zouk, 2011. p. 414-418.

SANTANDER. **Como manter a cultura organizacional com uma equipe remota?** [s.d.]. Disponível em: <https://santandernegocioseempresas.com.br/>. Acesso em: 01 mar. 2022.

SANTANA, Larissa. **Faltou energia no seu home office? Saiba como manter a conectividade dos seus equipamentos durante blecautes.** 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3UyF0kB>. Acesso em: 22 set. 2022.

SANTOS, Bruno Barboza dos; PRETTI, Gleibe. **Tipos de trabalhos reconhecidos pela reforma trabalhista.** 2021. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/94025/tipos-de-contratos-de-trabalhos-reconhecidos-pela-reforma-trabalhista>. Acesso em: 25 fev. 2022.

SEBRAE. **Home office: vantagens e desvantagens.** 2022. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/vantagens-e-desvantagens-do-home-office,78f89e665b182410VgnVCM100000b272010aRCRD>. Acesso em: 25 fev. 2022.

SILVA, Eduardo **Conheça +18 ferramentas para home office e turbine seu trabalho.** 2022. Disponível em: <https://rhtech.geekhunter.com.br/ferramentas-para-home-office/>. Acesso em: 13 set. 2022.

SILVEIRA, Marina G. C. I., et al. **Teletrabalho na sociedade pós-moderna.** 2014. Disponível em: [file:///D:/DOCS/Downloads/4127-15629-1-PB%20\(5\).pdf](file:///D:/DOCS/Downloads/4127-15629-1-PB%20(5).pdf). Acesso em: 19 mar. 2022.

SLACK. **Descubra uma nova maneira de trabalhar.** 2022. Disponível em: <https://slack.com/intl/pt-br/features/channels>. Acesso em: 14 set. 2022.

SOBRATT – Sociedade Brasileira de Teletrabalhos e Teleatividades. **O que é a Certificação do Teletrabalho?** 2015. Disponível em: <https://bit.ly/3qrW1iU>. Acesso em: 19 mar. 2022.

SOUZA, N. M, de; et al. **Fisioterapia: Saúde do Trabalhador.** Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo A, 2021. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556901701/>. Acesso em: 20 mar. 2022.

STEFANINI. **Trabalho remoto e segurança da informação**: um guia para proteger os dados da empresa. 29 mai. 2020. Disponível em: <https://stefanini.com/pt-br/trends/artigos/trabalho-remoto-e-seguranca-da-informacao-um-guia>. Acesso em: 01 mar. 2021.

STRAPAZZON, Carlos L. et al **Teoria geral e mecanismos de efetividade no Brasil e na Espanha: Tomo I** Joaçaba: Editora Unoesc.2013. Disponível em: https://www.unoesc.edu.br/images/uploads/editora/S%c3%a9rie_Direitos_Fundamentais_Sociais_tomo_I.pdf. Acesso em: 20 mar. 2022.

TARGETHOST. **Tecnologias que auxiliam o melhor desempenho no Home Office**. 2020. Disponível em: <https://www.targethost.com.br/tecnologia-ajuda-home-office/>. Acesso em: 04 abr. 2022.

TELEGRAM. **Por que o Telegram?** [s.d.]. Disponível em: <https://telegram.org/>. Acesso em: 14 set. 2022.

Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região). **Manual de orientações para o Teletrabalho**. Fortaleza: TRT 7ª. Região, agosto. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/3DIKz7T>. Acesso em: 03 abr. 2022.

TRELLO. **O Trello facilita a gestão de projetos e tarefas para os times**. 2022. Disponível em: <https://trello.com/tour>. Acesso em: 14 set. 2022.

VASCONCELOS, Kate. 2020. **Preservar a saúde mental dos trabalhadores em teletrabalho**. Disponível em: <https://bityli.com/mTWJA>. Acesso em: 04 abr. 2022.

VIEIRA, N; MONDONI, T. **Digital influencers**: afinal, o que é ser um influenciador nas redes? 2020. Disponível em: <https://canaltech.com.br/redes-sociais/digital-influencers-afinal-o-que-e-ser-um-influenciador-nas-redes-162554/>. Acesso em: 27 fev. 2022.

WHATSAPP. **Mensagens de texto**. 2022. Disponível em: <https://www.whatsapp.com/features>. Acesso em: 14 set. 2022.

WHEREBY. **Diga adeus às videoconferências ruins**. 2022. Disponível em: <https://whereby.com/information/meetings/>. Acesso em: 15 set. 2022.

ZOMM. **Videoconferência e troca de mensagens simplificadas entre qualquer dispositivo**. 2022. Disponível em: <https://explore.zoom.us/pt/products/meetings/>. Acesso em: 15 set. 2022.

APÊNDICE A – PRODUTO

Por Brisa Izis Rubloski Silva , Daiany Valentim de Oliveira, Natalia Sayuri Iocuno Nunes

INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO

<p>INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO</p>	<p>O monitor deve estar bem na frente dos olhos, um pouco abaixo da projeção horizontal da linha dos olhos.</p>	<p>O ângulo entre o tronco e as coxas deve ser de aproximadamente 100 graus, o ângulo entre coxas e pernas de aproximadamente 100 graus.</p>
<p>CONDIÇÕES DO AMBIENTE</p>	<p>A distância entre o monitor e os olhos é aproximadamente a distância de seu braço esticado.</p>	<p>Pés apoiados e se necessário utilize um apoio portátil.</p>
<p>Correção visual: verificar se é necessário fazer alguma correção relacionado aos óculos ou lentes e recomenda lentes multifocais e com antirreflexo.</p>	<p>Teclado e mouses colocados alinhados numa posição equivalente aos cotovelos.</p>	<p>A coluna reta em relação à mesa e ao monitor.</p>
<p>Busque analisar o seu corpo caso você perceba alguma dor, cansaço visual ou reflexos incômodos, mude de posição ou interrompa o uso por alguns minutos, fazendo outra atividade; Procure identificar o que está errado .</p>	<p>Os antebraços devem ficar na posição horizontal, apoiados sobre a mesa (formato em L), ou nos braços da cadeira.</p>	<p>Os cotovelos devem ser mantidos sempre juntos ao corpo. Alinhe seus antebraços com o teclado.</p>
<p>Procure sentar-se sempre alinhando com o eixo da cadeira.</p>		

<p>INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO</p>	<p>A cadeira de trabalho deve possuir: ajuste de altura do assento, ajuste de inclinação do assento e inclinação do encosto; Deverá ser giratória e possuir rodas para facilitar a movimentação e flexibilidade.</p>	
<p>POSIÇÃO DOS EQUIPAMENTOS</p>		
<p>Identifique o reflexo na tela com o monitor desligado, posicionar o monitor ou equipamento de lado para janela, evitando ficar de frente ou de costas para a janela e se tiver de costas colocar cortina ou manter fechada.</p>		<p>O apoio do dorso (costas) deve ter um modelo que acompanhe as curvaturas da coluna, sem alinhar e sem acentuar as curvas fisiológicas.</p>
<p>Apoio lombar: a curvatura do apoio da cadeira deve ajustar-se à sua região lombar.</p>	<p>Evitar trabalhar o monitor de lado, pois exige torções de tronco e pescoço, com possíveis consequências dolorosas para os músculos; Para ajustar a distância, esticar o braço de modo que somente as pontas dos dedos toquem a tela.</p>	
<p>A cadeira deve possuir apoio de braços regulável, em altura de 20 a 25cm a partir do assento, mas sem interferir na acomodação da cadeira em relação à mesa: A altura adequada da sua cadeira é aquela em que seus cotovelos estejam na altura do tampo da mesa.</p>		<p>Primeiro ajuste a cadeira e depois faça os ajustes os demais ajustes com mesa e equipamentos.</p>

<p>INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO</p>	<p>Acer Nitro 5 O maior destaque desse modelo é o estilo de armazenamento, que é híbrido, sendo parcialmente SSD. Além disso, ele também pode ser considerado um PC Gamer, já que o custo benefício dele é bom e ele consegue rodar diversos jogos mais pesados. Para trabalhar em Home Office e também se divertir nas horas vagas.</p>	<p>Internet</p>
<p>SUGESTÕES DE EQUIPAMENTOS Notebook</p>	<p>Dell G5 O modelo vem com uma configuração bem avançada de placa de vídeo a GeForce GTX 1660 Ti, com 1TB de uma das HDs de armazenamento interno e uma outra HD SSD com 256 GB de armazenamento.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Fazer videochamada já virou rotina na vida de algumas pessoas. Para essas necessidades, um plano a partir de 200 Mega pode te atender muito bem, tanto na hora do trabalho, quanto na hora do lazer</p>
<p>Notebook Samsung E30 Seu processador é o Intel Core i3, possui 1 TB de espaço interno e 4 GB de memória RAM.</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/> Mas se o seu foco é tirar 10 na prova do curso a distância, entregar o TCC ou quem sabe iniciar nas aulas de pilates ou ioga, talvez sua internet residencial precise ser um pouco mais rápida. Então, a dica é um plano de internet residencial Wi-Fi a partir de 400 Mega</p>
<p>Notebook Lenovo IdeaPad S145 Possui processador Intel Core i5, 8 GB de RAM e um 1 TB de armazenamento. Ideal para quem precisa reproduzir vídeos, e trabalhar com programas que exigem mais processamento.</p>		
<p>Notebook Samsung F30 Modelo básico da Samsung, que também entra na lista de melhores notebooks para home office. Possui HD SSD, um tipo de placa muito mais rápida e que tem melhor desempenho para diversos tipos de atividades.</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/> Agora, se a ideia é ter muita velocidade de internet na sua casa ou apartamento, vários dispositivos conectados ao mesmo tempo e na mesma rede, enviar e receber arquivos em alta resolução ou ainda disputar o campeonato de jogos recomendação é que você tenha um plano de internet mais poderoso: acima de 500 Mega</p>

<p>INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO</p>	<p>Monitor Dell 27", P2719H, Preto</p> <p>Tamanho de tela: 27 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 5 ms a 8 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Monitor Dell U2718Q, UltraSharp 27"</p> <p>Tamanho de tela: 27 polegadas Resolução: 4K Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>
<p>SUGESTÕES DE EQUIPAMENTOS</p> <p>Monitores</p>	<p>Monitor profissional LED QHD IPS 23,8" Widescreen Dell, Preto</p> <p>Tamanho de tela: 23.5 polegadas Resolução: 2K Tempo de resposta: 5 ms a 8ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Samsung LC34F791WQLXZD Monitor LED 34" Ultrawide Curvo, Branco</p> <p>Tamanho de tela: 34 polegadas Resolução: WQHD Tempo de resposta: 4 ms Taxa de atualização: 100 Hz</p>
<p>Monitor Dell Widescreen 21.5"</p> <p>Tamanho de tela: 21.5 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Monitor para PC Full HD UltraWide LG LED IPS 29"</p> <p>Tamanho de tela: 29 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Monitor Profissional Curvo UltraWide, ViewSonic, VP3881, USB Tipo C, 38"</p> <p>Tamanho de tela: 38 polegadas Resolução: 4K Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p> 
<p>Monitor Samsung LED 24" Widescreen Curvo, Full HD, HDMI/VGA, FreeSync</p> <p>Tamanho de tela: 24 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 4 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	<p>Monitor LG LEF 31.5" Widescreen, 4K, FreeSync, Som Integrado, Altura Ajustavel</p> <p>Tamanho de tela: 31,5 polegadas Resolução: 4K Tempo de resposta: 4 ms Taxa de atualização: 60 Hz</p>	
<p>Monitor LG Gamer LED 25" IPS Ultrawide Full HD</p> <p>Tamanho de tela: 25 polegadas Resolução: Full HD Tempo de resposta: 5 ms Taxa de atualização: 60 Hz a 75 Hz</p>		

<p>INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO</p>	<p>Processadores</p>	<p>Memória RAM</p>
<p>SUGESTÕES DE EQUIPAMENTOS</p> <p>Armazenamento</p> <p>São duas opções, basicamente: notebook com HD convencional, que é mais barato, porém, mais lento no acesso aos arquivos, ou laptop com SSD, que é mais moderno e rápido e também mais caro. Como os SSDs costumam ter capacidade menor, é recomendável pensar em um HD externo ou em um serviço de armazenamento em nuvem para complementar o espaço para os arquivos</p>	<p>Um computador com processador Intel Core i3 ou Intel Core i5, de preferência, de décima geração, ou AMD Ryzen 3 ou AMD Ryzen 5, que têm performance similar - São chips que devem dar conta de trabalhar com arquivos mais pesados, planilhas, dados, programas e aplicativos conectados em tempo real. Se você atua com edição de vídeo e imagens, programação e design ou outras áreas que exigem mais performance, é ideal procurar por máquinas com processadores Intel Core i7, Intel Core i9 ou AMD Ryzen 7. Um Macbook Air ou Macbook Pro dos últimos dois anos também devem entregar o desempenho que você precisa</p>	<p>Quanto mais memória RAM na configuração, mais fluido será o trabalho e com menos travamentos no uso diário, na abertura dos programas e na realização das tarefas. Para trabalhar sem engasgos, nossa recomendação é, no mínimo, 8 GB de memória RAM. A maioria dos notebooks conta com upgrade facilitado, então não será complicado adicionar novos pentes para melhorar ainda mais a performance</p>

INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO

SUGESTÕES DE EQUIPAMENTOS

Tela e placa de vídeo

Pensando na qualidade da imagem e no conforto dos olhos, nossa indicação é que o seu novo notebook (ou monitor) conte com uma tela Full HD e placa de vídeo integrada, que deve dar conta da maior parte das tarefas. Por outro lado, se você trabalha com design e edição de vídeo ou também vai utilizar o computador com games, pode pensar em investir em um notebook com tela 4K e com placa de vídeo dedicada. Também há excelentes monitores 4K no mercado

Teclados

Logitech Ergo K860

Um teclado compacto, curvo, dividido e ergonômico. Sua tecla tem um tempo de viagem e rebote prazeroso, com um contraste que permite uma boa visualização em ambientes pouco iluminados (mas não na total escuridão). É alimentado por duas baterias AA e possui conexão via Bluetooth ou receptor USB-A.

Microsoft Modern Keyboard com Fingerprint

É a versão atualizada do Surface Keyboard. Possui um leitor de digitais compatível com o Windows Hello, além de contar com vários controles de multimídia e de configuração de sistema, além de teclas para acionamento de determinadas ferramentas. Possui uma experiência de mecanografia excelente, suas bordas de alumínio oferecem maior resistência, e pode ser utilizado por cabo ou Bluetooth. Sua configuração é automática uma vez que você o conectou ao Windows.

Logitech K780

É fácil de usar com vários dispositivos, pois pode se conectar via Bluetooth ou com um receptor USB sem fio. Conta com teclado numérico e um slot para sustentar o seu tablet ou smartphone. Também é compatível com o software Logitech Flow, que permite a movimentação do cursor entre dispositivos emparelhados com a mesma rede. É uma opção excelente para os usuários que vivem em deslocamento.

iClever BK10

É um teclado Bluetooth que pode se conectar a até três dispositivos, com troca rápida entre conexões. Pode funcionar com dispositivos com Windows, macOS, iOS, iPadOS e Android. Seu corpo é fino e leve, com aço inoxidável e acabamento mate, além do plástico ABS na parte inferior. As teclas com mecanismo tesoura entrega uma resposta sensível, e sua bateria pode durar até três meses com uma única carga.

Arteck HB030B Universal Bluetooth

Leve, fino, barato e com uma longa vida de bateria. Pode agradar aos usuários que querem combinar um teclado Bluetooth com o smartphone, tablet ou computador. Seu design é de fácil adaptação, com teclas realmente cômodas. Sua luz de fundo pode ser modificada em sete cores, e isso é algo que teclados mais caros não possui.

INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO

SUGESTÕES DE EQUIPAMENTOS

Teclados

Macally Bluetooth Wireless

Uma imitação do Apple Magic Keyboard. É sem fio, fino e discreto, com uma bateria que dura meses com uma carga. Seu mecanismo de tesoura oferece uma experiência de digitação cômoda. Pode se conectar a até três dispositivos da Apple, com troca rápida e descomplicada. E é bem menos caro que um teclado original da Apple.

Mouses

Mouse Logitech M90 USB Preto

Este mouse tem design ambidestro e rastreamento óptico. Sem contar que ele proporciona fácil seleção de texto!

Mouse Optical Basic Com Fio Usb

Além de permitir que você navegue com mais velocidade, este produto possui sensor óptico, que controla os movimentos em praticamente qualquer superfície.

Mouse Multilaser Emborrachado Com Fio Usb

Com ótimo custo-benefício, este produto possui textura emborrachada e design anatômico.

Mouse Dell WM126

Deixe a mesa do escritório livre de fios! O Mouse óptico wireless WM126 conta com bateria de longa duração, fácil instalação e 3 botões clicáveis.

SUGESTÕES DE SOFTWARES Comunicação

Skype

Um software que possibilita fazer chamadas de vídeo e voz, enviar mensagens de chat, compartilhar arquivos, gravar chamadas e legendas, ligar para telefones, criptografia e compartilhamento de tela. Pode se conectar com outros dispositivos.

Slack

Uma ferramenta que promove a comunicação entre colegas e equipes por meio de compartilhamento de comentários, ideias e notícias, permitindo o controle de canais privados, canais públicos e propicia a conexão com outras ferramentas de trabalho.

Telegram

Um aplicativo mensageiro instantâneo, baseado em nuvem, onde o usuário pode conversar através de chats com outros dispositivos, suporta grupos com até duzentos mil membros e tem como foco a segurança e velocidade.

WhatsApp

Um aplicativo de comunicação instantâneo que permite troca de mensagens de texto e voz, conversas em grupo, chamadas de voz e de vídeo, criptografia e permite o compartilhamento de fotos, vídeos, documentos. Dispõe também de ferramenta para computador

INFORMATIVO SOBRE CUIDADOS NO TELETRABALHO

SUGESTÕES DE SOFTWARES

Para reuniões

Google Hangouts

A ferramenta viabiliza reuniões audiovisuais com segurança, onde as videochamadas são criptografadas em trânsito, com opções de gravação de reuniões, compartilhamento de tela, compartilhamento de link para acesso as reuniões, mensagens e abrange muitas pessoas nas videochamadas.

Webex Meeting

Uma ferramenta para reunir equipes através de videoconferência, com remoção de ruído, reconhecimento de gestos, transcrição automática, compartilhamento de tela e permite gravações. A ferramenta também possibilita integração com mais de 100 aplicativos

Whereby

Uma plataforma para realizar videoconferência e para utilizá-lo não é necessário download de programas ou cadastros, basta utilizar um link disponibilizado pelo administrador da reunião e possibilita a utilização de reações com emojis ao vivo

Zoom

Uma ferramenta que propicia o rápido acesso. Iniciar, colaborar e agendar reuniões em qualquer dispositivo, com segurança, proteção por senha, sala de espera e reunião criptografada, possibilita vídeo e áudio HD, para até mil participantes, compartilhamento de tela e gravação de reuniões.

Para gerenciar equipes

Asana

Uma ferramenta de gerenciamento que visa acompanhar, gerenciar e conectar projetos. Possibilita a criação de cronogramas, quadros Kanban, construção de fluxos de trabalho, calendário compartilhado e integração com outros aplicativos.

Neotriad

Uma ferramenta voltada para a gestão pessoal e profissional. A versão de equipes possui recursos de colaboração que torna o monitoramento mais fáceis para o gestor e seus colaboradores.

Monday

A ferramenta de gestão, que possibilita personalizar fluxos de trabalho, conectar equipes, centralizar os trabalhos, ferramentas e processos na plataforma

Todoist

Uma ferramenta para gerenciar tarefas, que auxilia na organização de projetos e rotinas. A ferramenta também possibilita conexão com outras ferramentas

Trello

Uma ferramenta que proporciona o gerenciamento de projetos, do fluxo de trabalho com listas, monitoramento de tarefas e possibilita integração com outros aplicativos e serviços



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Dor relacionada ao Trabalho: Lesões por Esforços Repetitivos (LER), Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). 1. ed. Brasília: MS. 2012. Disponível em: https://bvsm.sau.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf. Acesso em: 03 abr. 2022.

CISCO. Reuniões. 2022 Disponível em: <https://www.webex.com/pt/videoconferencing.html>. Acesso em: 14 set. 2022.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Recomendação Nº 036. 2020. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/images/Recomendacoes/2020/Reco036.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2022.

FNAC EXPERT, Como escolher um monitor para teletrabalho. Disponível em: <https://www.fnac.pt/Como-escolher-um-monitor-para-teletrabalho/cp2433/w-/> Acesso em 13 set. 2022.

ROCHA, Cháris T. M. Da; AMADOR, Fernanda S. O teletrabalho: conceituação e questões para análise. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/xdB DYsyFztnLT5CVwpxGm3g/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 06 mar. 2022.

SEBRAE. Home office: vantagens e desvantagens.2022. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/vantagens-e-desvantagens-do-home-office,78f89e665b182410VgnVCM100000b272010aRCRD>. Acesso em: 25 fev. 2022.

SOBRATT - Sociedade Brasileira de Teletrabalhos e Teleatividades. O que é a Certificação do Teletrabalho? 2015. Disponível em: <https://bit.ly/3qrWiiU>. Acesso em: 19 mar. 2022.

ZOOM. Videoconferência e troca de mensagens simplificadas entre qualquer dispositivo. 2022. Disponível em: <https://explore.zoom.us/pt/products/meetings/>. Acesso em: 15 set. 2022

