

**QUALIDADE DE VIDA NO  
TRABALHO REMOTO:**  
ROTEIRO DE DICAS SOBRE O QUE É  
PRECISO SABER E O QUE POSSO  
FAZER

SILVANA MOREIRA DA SILVA

CURITIBA/2021

**TEXTO: SILVANA MOREIRA DA SILVA**

**ORIENTADORA: DRA ELISÂNGELA VALEVEIN RODRIGUES**

**COORIENTADORA: DRA CRISTINE ROBERTA PIASSETTA XAVIER**

**DIAGRAMAÇÃO/ILUSTRAÇÃO: DEJEAN DA SILVA DE FRANÇA**

**COLABORADORA: DRA CINDY RENATE PIASSETTA XAVIER  
MEDEIROS**

Dados da Catalogação na Publicação  
Instituto Federal do Paraná  
Biblioteca do Campus Curitiba

S5887 Silva, Silvana Moreira da  
Qualidade de vida no trabalho remoto: roteiro de dicas sobre o que é preciso saber e o que posso fazer. Silvana Moreira da Silva; Elisângela Valevein Rodrigues, coorientadora Cristine Roberta P. Xavier – Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2021. - 47 p.: il. color.

1. Educação profissional. 2. Qualidade de vida no trabalho. 3. Ergonomia. 4 Trabalhadores - Treinamento físico. 5. Teletrabalho. I. Rodrigues, Elisângela Valevein, orientadora. II. Xavier, Cristine Roberta P. coorientadora. III. Institutos Federais. Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica. IV. ProfEPT. V. Título.

CDD 23. ed. - 370

ISBN 978-65-00-41933-7

# APRESENTAÇÃO

Esse guia é um produto educacional resultante da pesquisa realizada durante o mestrado profissional no programa de Pós-Graduação Strictu Sensu em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná – (ProfEPT) – Campus Curitiba. Ele acompanha a dissertação intitulada “Espaços laborais e Qualidade de Vida no Trabalho Remoto dos Técnicos Administrativos Educacionais: uma pesquisa exploratória no Instituto Federal do Paraná – Campus Curitiba”.

O guia foi criado para um público específico: os Técnicos Administrativos (TAEs), mas pode ser consultado por pessoas que estão no modo de teletrabalho, por meio do formato digital, com o intuito de apresentar orientações simples e objetivas para o ambiente de trabalho e a qualidade de vida.

Esse Guia está dividido em duas partes específicas: uma com dicas para o espaço laboral, abordando as normas regulamentadoras, diretrizes que orientam as boas práticas nas situações de trabalho nas organizações, além de diretrizes para a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais, usando a ergonomia como princípio norteador. Ainda trata da iluminação, poluição sonora e a temperatura nos ambientes.

Na segunda parte, as dicas são para a busca da qualidade de vida e indicações de boas práticas para melhorar a produtividade: o alongamento e a importância das pausas, prática de atividade física, alimentação saudável, automassagem, meditação, além de indicar uma ação altamente positiva para valorizar o espaço do teletrabalho.


# SEJAM BEM-VINDOS!!



Esse é um guia de orientações simples e práticas para o ambiente de teletrabalho, voltado à qualidade de vida nesse ambiente, e tem o objetivo de estimular o autocuidado dos Técnicos Administrativos em Educação (TAEs) em diversos aspectos relacionados principalmente ao nosso espaço laboral e nossa qualidade de vida.

## SE LIGA!



Durante a leitura veremos algumas indicações com o símbolo . São links que levarão você a vídeos ou leituras interessantes que complementam as informações deste guia.

# INTRODUÇÃO



## Mas o que é o modo teletrabalho?

Diferente dos trabalhos realizados no espaço da instituição, a modalidade à distância trata de atividades realizadas e possibilitadas pelas tecnologias de informação (Tis). “Trabalhos que passaram a ser realizados em casa (à distância) mediados por computadores, notebooks, tablets e smartphones com conexão pela Internet”<sup>1</sup>.

Nós, funcionários públicos federais, temos uma Instrução Normativa que regulamenta o trabalho à distância: a [Instrução Normativa nº 65](#) <sup>2</sup> que estabelece orientações para a adoção do regime de teletrabalho nos órgãos e entidades integrantes do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal (SIPEC). Foi regida pelo Ministério da Economia, através da Secretaria de Gestão e Desempenho de Pessoal<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> BRIDI et al., 2020, p. 3.

<sup>2</sup> BRASIL, 2020.

E com a exigência do distanciamento social, decorrente do COVID-19, ficou em evidência o trabalho a partir de casa. A doença infecciosa respiratória causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2) e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Identificada pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China, se espalhou pelo mundo e deu origem a uma pandemia, matando milhares de pessoas<sup>3</sup>.

Assim, algumas instituições migraram seus colaboradores para o meio remoto e sua via de comunicação passou a ser por meios tecnológicos.

Segundo Filardi; Castro; Zanini (2020) atualmente a tecnologia da informação, é a principal ferramenta de apoio às atividades administrativas e operacionais das empresas, tornando-se um dos componentes fundamentais no aperfeiçoamento da qualidade de produtos, serviços e resultados.

**Mas será que todos nos adaptamos tão rapidamente a esse modelo?**

Deve-se considerar que, embora estejamos no conforto de nosso lar, necessitamos de disciplina e organização para que nossas funções se efetivem, pois nossa residência passa também a ser ambiente de trabalho, e essa relação, agora mais ampliada, precisa ser saudável e produtiva.

---

<sup>3</sup> OMS, [s.d.]

Quando se fala em bem-estar e qualidade de vida (QV), precisamos entender que ela não se refere apenas à prática de exercícios físicos e cuidados com a saúde, mas inclui diversos aspectos que determinam se levamos uma vida adequada, de acordo com nossos padrões pessoais<sup>4</sup>.

Considerando o trabalho, o termo qualidade de vida no trabalho (QVT), há algum tempo por estar presente no dia a dia dos indivíduos, procuramos buscar melhores adequações nas nossas condições de vida, maior bem-estar e a satisfação<sup>5</sup>.

Assim, buscar adequar o ambiente de trabalho é importante para que possamos desenvolver nossas atividades laborais da melhor forma possível.

Quando pensamos no trabalho associado à saúde, tratamos da ergonomia, que apresenta como algumas vantagens a ampliação da nossa saúde e qualidade de vida e, por isso, o aumento da produtividade no geral, ou seja, em qualquer atividade que estivermos executando<sup>6</sup>.

A definição de ergonomia se divide em física, cognitiva e organizacional, sendo que para a física e a cognitiva as características são:

---

<sup>4</sup> Francisco; Marinho Filho, 2019.

<sup>5</sup> Francisco; Marinho Filho, 2019.

<sup>6</sup> Mendes; Machado, 2016.



## ERGONOMIA FÍSICA

- Postura no trabalho,
- Manuseio de materiais
- Distúrbios músculo-esqueléticos relacionados ao trabalho
- Movimentos repetitivos
- Projetos de postos de trabalho
- Segurança e saúde do trabalhador

## ERGONOMIA COGNITIVA

- Processos mentais
- Carga mental
- Interação homem-computador
- Tomada de decisões
- Estresse
- Treinamento

Fonte: Lida, 2005, p. 3. Adaptado pela autora

Agora que já delimitamos uma breve introdução sobre o tema e abordamos o trabalho remoto por intermédio de meios tecnológicos, iniciamos as dicas para melhorar o ambiente laboral.

A internet oferece uma gama de assuntos, e esse tema não fica de fora. Há muitas informações que podem ajudar na melhoria das nossas condições de trabalho e tornar esse momento confortável, mais rico e produtivo.

# DICAS PARA O TRABALHO REMOTO

- Devemos estabelecer uma rotina.
- Promover o autocuidado, buscando nosso bem-estar físico, mental e emocional.
- É necessário que tenhamos um espaço adequado de trabalho: um cômodo da sua casa, ambiente que acomode todas as coisas relacionadas a ele.
- Nosso ambiente deve ser tranquilo, não sendo local de passagem dos membros da família.
- Um mobiliário adequado para trabalhar, de preferência seguindo o modelo ergonômico, nos propicia uma postura adequada<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> IFPR, 2020; IFBA, 2020.


# NORMA REGULAMENTADORAS

## NR-17


Conhece as **NORMAS REGULAMENTADORAS**?

As **NR'S** são diretrizes que orientam as boas práticas nas organizações, relacionadas à **SEGURANÇA E SAÚDE DOS TRABALHADORES** nas situações de trabalho, além da prevenção de acidentes e doenças ocupacionais.

A Norma Regulamentadora 17 (NR-17) trata necessariamente sobre assuntos relacionados à ergonomia. São orientações para as empresas, no entanto, podem ser seguidas diretamente por todos nós, em busca de um bom ambiente de trabalho remoto. Propõe estabelecer parâmetros que visem a melhor adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas de cada um de nós em nossa atividade laboral, proporcionando, dessa forma, a segurança, o desempenho eficiente e um adequado conforto.

Para o trabalho dos TAEs, que geralmente é realizado sentado, na NR17 há indicação de como devem ser as cadeiras. Aqui, encontramos sugestões de cadeiras  mais adequadas para o modo teletrabalho.

Além disso, de acordo com a norma, para as atividades realizadas no modo sentado, nossos pés devem alcançar o piso, e, se isso não acontecer, mesmo depois da regulagem do assento, deve haver um objeto auxiliar, o suporte para os pés,

que se adapte ao comprimento de nossas pernas, e que tenha inclinação ajustável, para que elas fiquem em um ângulo de 90°. Consulte a [NR17](#) .



## SE LIGA



O trabalho na postura sentada leva a algumas consequências para as articulações do corpo, braços, cotovelos, punhos, coluna cervical, pernas e coluna lombar. Sendo assim, uma boa postura diminui o aparecimento de problemas musculoesqueléticos (MÁSCULO, 2011) desde que a realização de nosso trabalho seja feita com os equipamentos eletrônicos posicionados ergonomicamente.

## Dicas para o posicionamento adequado das articulações<sup>8</sup>:

- a) Devemos manter o antebraço em ângulo reto com o braço;
- b) nosso punho deve estar em posição neutra, isto é, na mesma linha do antebraço, com flexão ou extensão menores que 25°;
- c) evitar o movimento de pinça entre o polegar e o indicador de nossas mãos, procurando usar os demais dedos;
- d) evitar desvios laterais do punho, principalmente para o lado do dedo mínimo; e
- e) procurar fazer exercícios para a linha do antebraço. Devemos evitar o uso de força, principalmente se a atividade envolver movimentos repetitivos. Na presença de um desses fatores, fazer pausas regulares, alternar o tipo de atividade durante a jornada e fazer exercício para os punhos (p. 193).

Veja: [cuidados e orientações](#) .

Mas se nosso ambiente não é tão adequado assim, a ergonomista Gleiciane Santos mostra adaptações que podem ser feitas para buscar um local adaptado e funcional para trabalharmos, usando o que se tem em casa SEM TER QUE GASTAR, visando à saúde e à eficiência.

Pode ser que não tenhamos o melhor local para trabalhar, mas, se tomarmos alguns cuidados, podemos prevenir muitos problemas decorrentes da atividade ocupacional. A má postura é um deles, que pode nos causar dores ou desconforto no pescoço, ombros e coluna. Apresentamos aqui alguns dos principais cuidados para que possamos cuidar de nossa saúde

---

<sup>8</sup> Másculo, 2011.

ocupacional.



Fonte: adaptado do site Bahia Notícias.

Mas se gostarmos de padrões, podemos montar NOSSO CANTINHO DE TRABALHO do nosso jeito. Se isso ainda não foi feito, nesse vídeo há dicas de como podemos montar nosso [espaço com ergonomia](#) e deixá-lo A NOSSA CARA.

# ILUMINAÇÃO



A iluminação artificial interfere em nossa percepção cognitiva e visual e, quando inadequada, insuficiente ou excessiva, pode gerar consequências no desenvolvimento das nossas atividades, provocando variações no sistema nervoso, perturbações e fadiga visual, ofuscamento e interferência no rendimento e na produtividade<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Iida, 2005.

# FADIGA VISUAL

## SINTOMAS

### NOS OLHOS

Lacrimejamento, ardência, vermelhidão, coceira, formigamento piscar muito, olhos pesados.


### ALTERAÇÃO DA VISÃO

Visão borrada ou embaçada, visão dupla, incomodo com a claridade mesmo fora do trabalho (fotofobia).

### SINTOMAS GERAIS

Principalmente dor de cabeça (na teste ou na nuca); enjoô e tontura podem ocorrer, mas são menos frequente.

Fonte: Brandimiller, 1999, p. 82 – Adaptado pela autora.


O mais indicado é trabalhar sob a LUZ NATURAL , porém, se não for possível, ter uma iluminação artificial que atenda às nossas necessidades é o mais indicado. Como não somos especialistas em tudo, podemos consultar quem pode auxiliar nessa situação. A arquiteta, professora e especialista em iluminação, Mila Peixoto, em seu canal do Youtube, dá dicas de como adequar [a melhor iluminação ao home office](#) .



# POLUIÇÃO SONORA



O ruído é definido como “[...] qualquer som indesejado. Na prática, chama-se de “som” quando não é desagradável, e “ruído” quando perturba. Geralmente, mas não sempre, ruído é “alto”, ou seja, de alto nível de pressão sonora”<sup>10</sup>. O conceito de ruído é relativo, podendo ser indesejável para um e aceitável para outro, ou pode ter aceitações diferentes para a mesma pessoa em momentos distintos. Dessa forma, os estímulos sonoros tornam-se uma ameaça à qualidade de vida no nosso trabalho, pois afetam a nossa concentração e interferem em nossa execução de tarefas, e, a longo prazo, podem também prejudicar nossa saúde auditiva<sup>11</sup>.

**Norma Reguladora NBR 10152**  – regulamenta os níveis de ruído que são compatíveis com o conforto acústico nos vários ambientes em que se apresentam, avalia a faixa de valores em decibéis, apontando se o local tem estímulos

---

<sup>10</sup> Kroemer, 2005, p. 256 *apud* Wictor; Bazzanella, 2012, p. 2.

<sup>11</sup> Iida, 2005.

sonoros aceitáveis ou se estão acima dos padrões. Ruídos acima de 90 dB já começam a desencadear reações fisiológicas prejudiciais ao organismo, aumentando o stress e a fadiga. Os ruídos, quando são intensos, tendem a prejudicar as atividades que demandam muito de nossa atenção, concentração mental, ou até aquelas que exigem velocidade e precisão nos movimentos<sup>12</sup>.

Nível de ruído dB(A)	Atividade
50	A maioria considera como um ambiente silencioso, mas cerca de 25% das pessoas terão dificuldade para dormir.
55	Máximo aceitável para ambientes que exigem silêncio.
60	Aceitável em ambientes de trabalho durante o dia.
65	Limite máximo aceitável para ambientes ruidosos.
70	Inadequado para trabalho em escritórios. Conversação difícil.
75	É necessário aumentar a voz para conversação.
80	Conversação muito difícil.
85	Limite máximo tolerável para a jornada de trabalho de 8 horas diárias.

## SE LIGA



O aplicativo **DECIBELÍMETRO** (Sound Meter) mostra valores de decibéis por medir o ruído ambiental, exibe valores medidos dB em várias formas, usando o microfone do nosso dispositivo para medir e mostrar uma referência

<sup>12</sup> Lida, 2005.

# TEMPERATURA



As recomendações estabelecidas pela NR17 para a busca do conforto térmico<sup>13</sup>:

Nos locais de trabalho onde são executadas atividades que exijam solicitação intelectual e atenção constantes, tais como: salas de controle, laboratórios, escritórios, salas de desenvolvimento ou análise de projetos, dentre outros, são recomendadas as seguintes condições de conforto:

b<sup>1</sup>) índice de temperatura efetiva entre 20°C (vinte graus centígrados) e 23°C

(vinte e três graus centígrados); (117.024-4 / 12)

c) velocidade do ar não superior a 0,75m/s; (117.025-2 / 12)

d) umidade relativa do ar não inferior a 40 (quarenta) por cento. (117.026-0 / 12)

---

<sup>13</sup> A alínea a) foi excluída por abordar o tema ruído, porém trouxe-se aqui: a) Níveis de ruído de acordo com o estabelecido na NBR 10152, norma brasileira registrada no INMETRO; (117.023-6/12).

Ter um local confortável e com a temperatura adequada auxilia no nosso rendimento no trabalho. Muitas vezes, as intervenções são necessárias para buscarmos uma melhor interação entre o clima ambiental e o trabalhador, ou seja, nosso conforto térmico <sup>o</sup>.



# QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

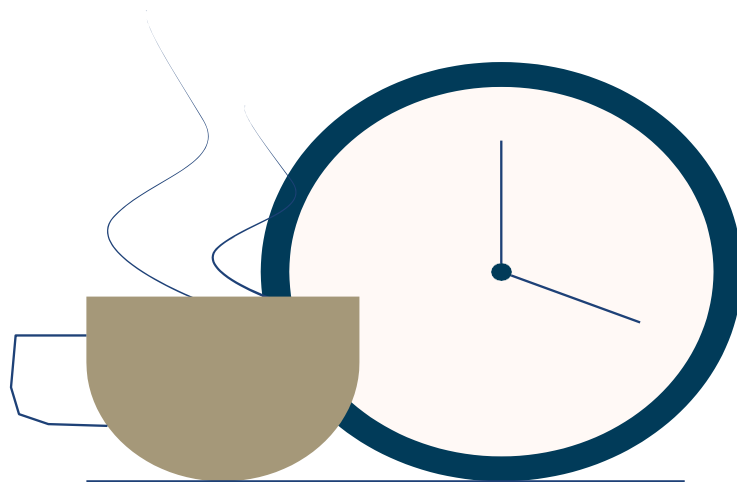
## PRODUTIVIDADE



A produtividade está ligada à quantidade de atividades cumpridas no dia, a uma meta diária a ser obtida. Mas, muitas vezes, a distração e a procrastinação nos dominar, e as tarefas acabam ficando para outro dia.


No trabalho remoto, essa situação é bem mais frequente nos momentos laborais, pois a comodidade de estarmos num ambiente familiar pode nos trazer complicações com relação ao cumprimento de metas. [A Técnica Pomodoro](#) <sup>🔗</sup> propõe uma opção para organizarmos a rotina e otimizarmos as tarefas cotidianas. Outras opções também são apresentadas para apenas [melhorar a produtividade](#) <sup>🔗</sup> ou ainda dicas de [como ser mais produtivos](#) <sup>🔗</sup> e pararmos de procrastinar no trabalho remoto.

# PAUSAS



Fazer uma paradinha no meio do expediente, mesmo que seja para tomar uma água, ir ao banheiro ou se alimentar, é essencial, ainda que seja fora das “paradas oficiais”. As pausas são importantes no momento laboral e tem como objetivo buscar o nosso restabelecimento<sup>14</sup>.

Trabalhar ininterruptamente por muito tempo, pode nos levar ao desgaste físico e mental, dessa forma, as paradas curtas nos ajudam a descansar , tanto o corpo quanto a mente, para recompor nossas energias e, na sequência, nos fazer voltar ao trabalho.

Cada um deve **RESPEITAR SUAS NECESSIDADES** e fazer a pausa quando sentir necessidade, pois, para a ergonomia , é obrigatório que as pausas sejam respeitadas.

---


<sup>14</sup> Negreiros, 2014.

O fisioterapeuta Guilherme Stellbrink utiliza o termo “mini pausa”, e explica sobre a importância dos intervalos voltados ao trabalho e home office, para prevenção das Lesões por esforços repetitivos (LER) e os Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Além disso, ainda aborda os malefícios do trabalho sentado e em pé.

A pausa também vem como uma auxiliar para acabar com as distrações do nosso cotidiano, pois quem nunca se pegou distraído com atividades que não fazem parte do trabalho? Esses intervalos vão nos ajudar a dar uma descansada e, logo depois, voltar a focar no que estamos fazendo.

Há aplicativos que nos lembram de dar uma parada na atividade – como o [BREAK PRO](#) .



Serve para lembrar de fazer pequenas pausas no teletrabalho, notificar e ainda dar dicas de alongamentos e exercícios. Esse programa é muito interativo, pois possui tudo gravado em vídeo e fotos para nosso melhor entendimento. Contudo, existem muitas outras opções, aplicativos que ajudam no descanso aos olhos, o [EYELEO](#) .



No momento da pausa, o aplicativo assume a tela, cria uma camada preta transparente e mostra exercícios simples para relaxar nossos olhos. A fadiga ocular pode se apresentar como um problema para quem passa muito tempo na frente de um computador.

# ALONGAMENTO



O trabalho por longo tempo na posição sentada pode acarretar em fadiga muscular de várias regiões do corpo, como mostra a pesquisa que antecedeu o desenvolvimento desse guia. Os funcionários apontaram que as regiões mais afetadas no final do expediente, são a região cervical, ombros e a parte inferior das costas, podendo, dessa forma, aumentar a fadiga muscular, o estresse e, por consequência, a diminuição da produtividade. Mas sabemos que depende de nossa individualidade, <sup>15</sup>ao final do dia, nos sentimos pouco ou muito cansados, com uma tensão corporal ou até mesmo dor nas costas e outras partes do corpo,

---

<sup>15</sup> Brnadimiller, 1999.



como nuca, punhos, pernas e pés inchados.

A prática regular do alongamento deve ser priorizada, pois a regularidade dessa prática diminui a rigidez muscular, aumenta o fluxo sanguíneo na área trabalhada, desenvolve a flexibilidade e a consciência corporal, prevenindo assim a sobrecarga e até o agravamento musculoesquelético<sup>16</sup>.

Importante nos alongar antes, durante e depois da jornada laboral; as pausas curtas e frequentes são imprescindíveis para a mudança de postura e a realização de alongamentos. A regularidade de levantar e alongar vai fazer toda a diferença no final de nosso período de trabalho<sup>17</sup>.

Muitas opções estão disponíveis, o Youtube (site de compartilhamento de vídeos enviados pelos usuários através da internet) apresenta muitas contribuições, no entanto, a preferência foi para exercícios específicos para as estruturas corporais mais solicitadas, indicadas pelo grupo da pesquisa.

- [Exercícios alongamento para cervical](#) 🔗.
- [Exercícios para eliminar a tensão no pescoço e ombros](#) 🔗.
- [9 exercícios de alongamento que podem substituir uma sessão de massagem](#) 🔗.

---

<sup>16</sup> Stecca, 2020.

<sup>17</sup> Stecca, 2020.

Aqui vão dicas de como devemos nos alongar:

Siga as seguintes dicas de  
**ALONGAMENTO**  
para reduzir a fadiga e evitar lesões.



1

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



2

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



3

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



4

Braços atrás das costas, pegue o pulso com a mão oposta e puxe enquanto inclina a cabeça. Inverta e repita.  
10 - 20 segundos



5

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



6

Com os dedos entrelaçados, estique os braços acima da cabeça e empurre as mãos para cima.  
10 - 15 segundos



7

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



8

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



9

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



10

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

# GINÁSTICA LABORAL

Conceitos e aplicações sobre a ginástica laboral.

A ginástica laboral, pode contribuir ergonomicamente, reduzindo dores, fadiga, estresse, monotonia, doenças e acidentes ocupacionais de todos nós, pois bem orientada pode se mostrar eficaz<sup>18</sup>. ESSA PRÁTICA age como MANUTENÇÃO DA SAÚDE e prevenção às lesões e doenças ocupacionais, desse modo, enfatiza-se a importância da ginástica laboral nos ambientes de trabalho.


São exercícios específicos, pensados para a atividade laboral que está sendo desenvolvida, que tem o objetivo de prevenção e manutenção aplicada no ambiente de trabalho pela busca de nossa saúde e qualidade de vida. Veja o vídeo da prática da ginástica laboral para o home office, e se sentir necessidade já aproveita e pratica.

---

<sup>18</sup> Lara; Soares, 2009.

# PRATIQUE UMA ATIVIDADE FÍSICA

O trabalhar a partir de casa pode nos levar a uma zona de conforto tão significativa que o sair de casa se torna um incômodo. A estadia prolongada, limitada ao agora casa/trabalho, como consequência, pode diminuir nossa interação social, além de trazer reflexos quando ficamos por períodos prolongados sentados ou deitados, contribuindo, dessa forma, para o aumento da inatividade e sedentarismo da população. Ainda pode haver outros aspectos, como a diminuição do nível motivacional para a prática da atividade física, que fica comprometida, principalmente, para aqueles que usam uma estrutura física, como academias, ou locais fixos como parques, praças e clubes<sup>19</sup>.

Contudo, a internet oferece muitas opções para a PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA, como as [atividades domiciliares](#)  que são uma opção possível e viável. E mesmo se formos sedentários ou iniciantes, há opções que contemplam nosso grupo. Há também opções pagas, caso tenhamos necessidade.



---

<sup>19</sup> Souza Filho; Tritany, 2020.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Pensando nas possibilidades de estar em casa em trabalho remoto, a alimentação pode se apresentar de forma positiva, mas também negativa, pois teremos mais tempo para ORGANIZAR NOSSA ALIMENTAÇÃO, contudo, vai ter uma maior facilidade no acesso a alimentos não muito saudáveis. A decisão de comer de forma saudável e balanceada é de cada um de nós.

A alimentação saudável se distingue por 3 princípios básicos: variedade, moderação e equilíbrio. Variedade nos alimentos pertencentes aos diversos grupos; moderação nas quantidades, ou seja, comer o necessário; equilíbrio se define na quantidade e qualidade dos alimentos, com porções variadas de cada um deles<sup>20</sup>.

Devemos fazer ESCOLHAS INTELIGENTES E PRÁTICAS; o planejamento alimentar com antecedência pode ajudar nas escolhas saudáveis. Podemos fazer a leitura de um [Guia alimentar](#)  que foi criado especificamente para a população brasileira, que traz ótimas orientações sobre o tema, ou ver um vídeo sobre [alimentação saudável](#) .

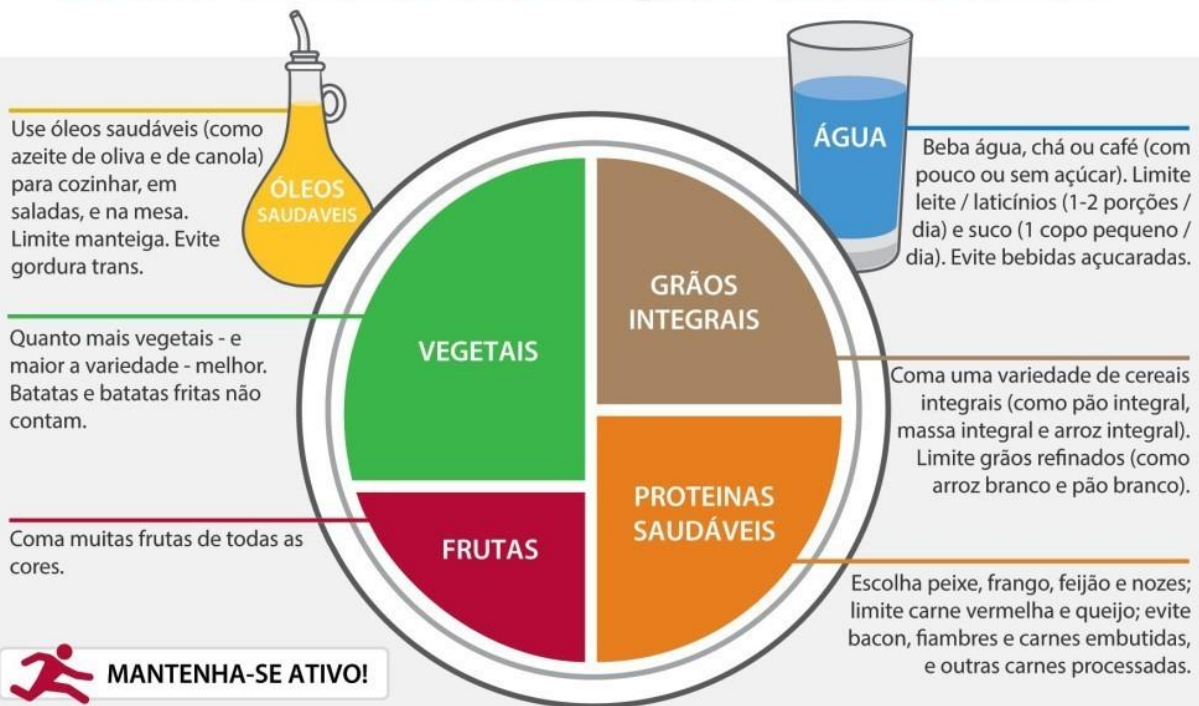
Para facilitar a orientação, trouxemos o prato de alimentação saudável, criado por especialistas da Harvard T.H. Chan School of public

---

<sup>20</sup> BRASIL, 2020.

Health e editores da Harvard Health Publications onde buscam orientar a criação de pratos saudáveis e equilibrados, ou seja, um prato bem colorido e variado.

## PRATO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**MANTENHA-SE ATIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org), and Harvard Health Publications, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu).

# B E B A Á G U A

Que a ÁGUA É VITAL para o ser humano isso já sabemos, e, mesmo sabendo da importância de se tomar água ☺ muitas vezes, pela correria do dia a dia, esquecemos de cumprir essa necessidade básica para nosso organismo.

Como a ideia aqui é não apenas trazer orientações para nos auxiliar ergonomicamente, mas também buscarmos qualidade de vida no momento laboral, vamos dar uma ajudinha para você não se esquecer de tomar água.

O aplicativo BEBER ÁGUA ☺ é uma boa opção para auxiliar no dia a dia.

## SE LIGA



Contudo, uma dica básica para lembrar de TOMAR ÁGUA é andar com uma GARRAFA A TIRACOLO, ou apenas deixar uma garrafa com água sempre por perto, isso nos induz inconscientemente a beber água.

# MEDITAÇÃO



Em nossa cultura, o ser multitarefas ter uma vida agitada e um mundo repleto de cobranças, onde as coisas são para “ontem”, soa como uma situação normal do cotidiano. Entretanto, essa vida agitada traz consequências físicas e mentais a longo prazo e a meditação é um recurso onde ha <sup>21</sup>uma conexão entre a mente, corpo e espírito. Foi criada no oriente por diferentes tradições espirituais e desenvolvida com o intuito da manutenção da saúde e ampliação da consciência. Estudos mostram que os efeitos psicológicos <sup>22</sup>da meditação relacionam a técnica com alguns de nossos aspectos emocionais de forma positiva, o que, conseqüentemente, se caracteriza com uma condição de melhor saúde e bem-estar.

---

<sup>21</sup> Sampaio, 2016.

<sup>22</sup> Menezes, 2009.



Dessa forma, a meditação pode ser uma intervenção benéfica, pois, esse método treina a capacidade de prestar atenção, não permitindo que nossa mente divague, e ainda dura para além do momento da execução, deixando-nos mais alertas e capazes de captar até sutis manifestações no ambiente que nos rodeia, sem deixar nossa mente dispersar-se<sup>23</sup>.

Conheça os [tipos de meditação](#) ☞ existentes. Assista, e escolha o tipo que mais lhe agrada.

No YouTube, há uma infinidades de vídeos com orientações de como meditar, sugestões de [músicas](#) ☞ , [meditação guiada](#) ☞ e muitas outras opções.

---

<sup>23</sup> Goleman, 1999.

# AUTOMASSAGEM

A pesquisa que antecedeu esse guia apontou, que após o expediente, os membros nos quais sentimos mais dores são o pescoço, ombros e parte inferior das costas. O corpo reclama de dores ou desconfortos por variados motivos, que, se não tratados, podem perdurar ou até mesmo aumentar e se tornar uma dor crônica. <sup>24</sup>Dessa forma, a automassagem pode se apresentar como uma prática educativa com intuito da promoção da saúde e que se destaca

pela baixa complexidade, fácil aprendizado e eficácia do método, em que o simples toque do próprio corpo é um caminho autoeducativo que, quando feito com conhecimento, atua na prevenção, na manutenção da saúde e como coadjuvante a diversos tratamentos.



Como nem sempre temos tempo e recursos para ir a um profissional de massagem, essa técnica pode ajudar quando surgir aquela dorzinha persistente. Precisaremos de nossas mãos ou objetos que geralmente temos em casa, como bola para massagem ou até mesmo uma bola de tênis. E, como auxílio, podemos usar óleos essenciais ou mesmo óleos vegetais para ajudar no deslizamento e relaxamento, além dos diversos benefícios terapêuticos.

As contrações musculares e dores nas costas causadas pela má postura, por longo tempo sentado ou até mesmo o

---

<sup>24</sup> Barbosa *et al*, 2014, p. 2.

estresse no trabalho, geram os famosos “gatilhos”, que se definem por locais doloridos e persistentes. A automassagem pode trazer alívio e acabar com o desconforto.

Ficam aqui algumas sugestões de vídeos para aliviar as dores, as tensões e desconfortos persistentes ou do final do dia: [Automassagem para liberar a tensão](#)  do pescoço, ombros e braços. [Massagem na coluna](#)  com material que se tem em casa.



# BIOFILIA



O nome soa estranho, mas o conceito é super do bem<sup>25</sup>! Há uma tendência inata do ser humano em se relacionar com a natureza, como meio da busca do bem-estar biopsicossocial, visto que o contato visual com a natureza vincula sensação de paz e tranquilidade, além de regeneração do cansaço e do estresse mental. Por isso, o objetivo da biofilia é integrar os ESPAÇOS CONSTRUÍDOS COM A NATUREZA, <sup>26</sup>as práticas e dinâmicas da contemporaneidade não nos dão acesso nem tempo para passarmos o período necessário em contato com o meio ambiente, por isso, sentimos a necessidade dessa conexão com a natureza. A biofilia tem esse objetivo: estender esse vínculo da natureza com os espaços contruídos.

---



<sup>25</sup> Zanatta *et al*, 2019, p. 1, apud Kellert; Wilson 1995.

<sup>26</sup> Ladislau, 2019.

É um tema pouco abordado e aqui se apresenta como “a cereja do bolo”. Um conceito inovador e que tem sentido em ser abordado: nosso distanciamento em relação à natureza, em decorrência da concentração nos espaços urbanos, fez com que sentíssemos falta do verde, do ar puro, da tranquilidade que isso representa.



Nas grandes cidades, ficamos presos aos escritórios grande parte do tempo, e a ideia discorre sobre a ligação que o ser humano tem com os seres vivos e a natureza. <sup>27</sup>O termo biofilia surge pelas mãos de Edward Osborn Wilson, em seu livro homônimo, e significa o amor pela vida e natureza.

O conceito contempla variados elementos, que são introduzidos nos ambientes, como a madeira, luz natural, formas orgânicas, água e a vegetação. Esses elementos naturais são usados na construção para nos aproximar da natureza, já que nas cidades as construções tomaram conta dos espaços. Aqui daremos uma atenção maior a um dos elementos, a vegetação, que além de trazer “o verde” para os ambientes, traz beleza e purificam o ar.

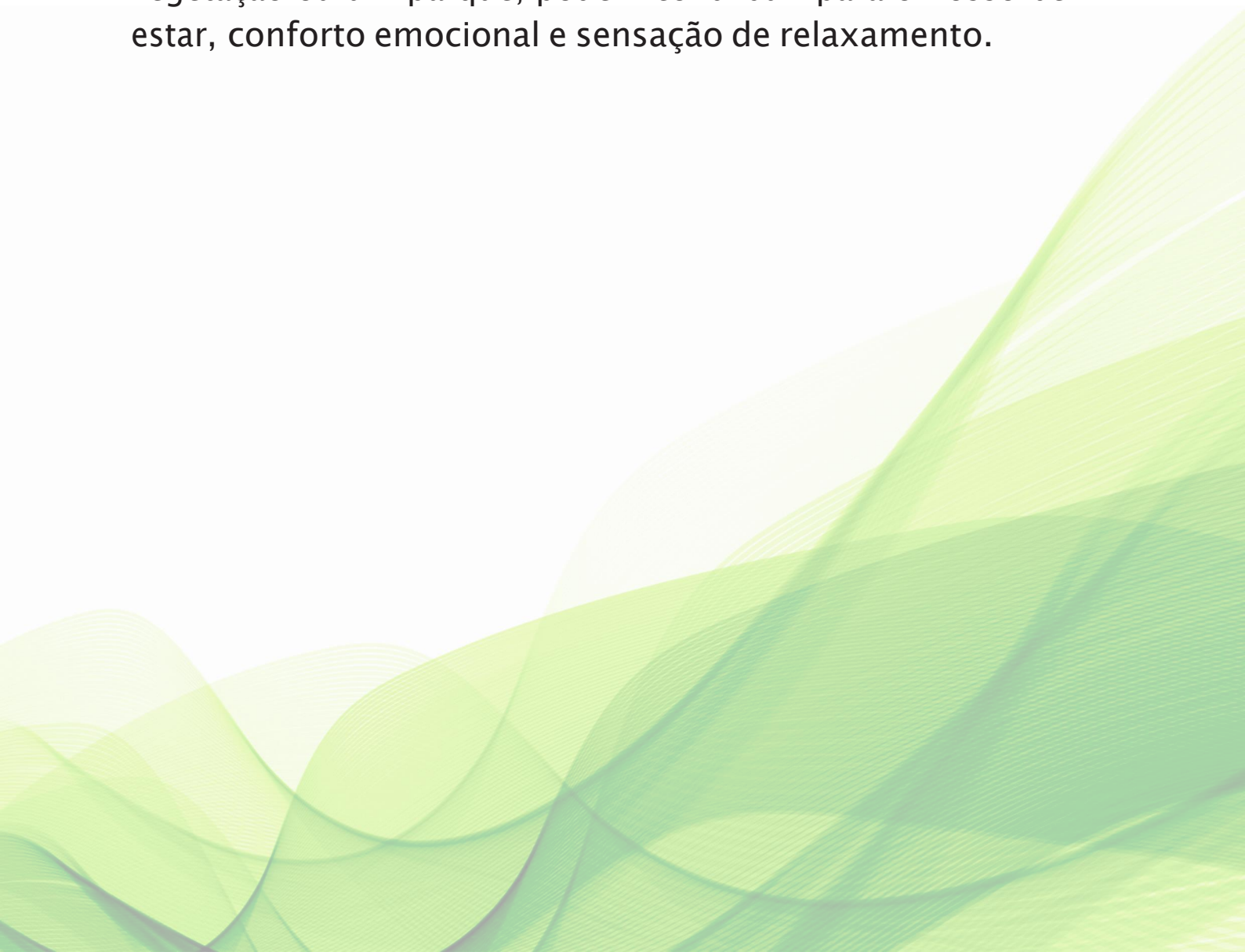
Apresentamos inicialmente um [documentário](#)  representando a opinião de designers, arquitetos, psicanalistas, professores, paisagistas, Chief Executive Officer (CEOs) sobre a biofilia, sua importância nos ambientes, as relações, a busca pela conexão. Aqui vem como uma representação do tema na [arquitetura](#) , ou seja, busca reconectar as pessoas com o ambiente natural através do design biofílico.

---

<sup>27</sup> Lima, Marconi, 2015.

Elencam-se aqui algumas ideias para viver em [espaços biofílicos](#) . Rebecca Bullene, especialista em biofilia, em entrevista ao Wall Street Journal, aponta que em ambientes fechados, a relação, mesmo que pouca, com a natureza pode ajudar a reduzir o stress, além de indicar quais são as [plantas ideais para seu escritório](#)  e a forma de cuidar delas.

Com todas essas dicas, entende-se que a presença de plantas, iluminação natural, artefatos de madeira, água e a vegetação pode contribuir para um ambiente mais leve, rico e propício à qualidade de vida. Sendo assim, incluir uma plantinha no nosso espaço de trabalho, procurar iluminação natural e até mesmo uma janela que seja voltada para a vegetação ou um parque, podem contribuir para o nosso bem-estar, conforto emocional e sensação de relaxamento.



# REFERÊNCIAS

BARBOSA, F. V.; *et al.* Automassagem sob a perspectiva da educação em saúde: análise e intervenção. *Rev. APS. Escola Superior de Ciências da Saúde*, 2014. P. 450 – 458. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15208/8025> . Acesso em: 29 ago. 2021.

BRANDIMILLER, P. A. **O corpo no trabalho: Guia de conforto e saúde para quem trabalha em microcomputadores**. São Paulo: Editora Senac, 1999.

BRASIL. Ministério do Trabalho. Secretaria de Emprego e Salário. Segurança e saúde no trabalho, legislação – **Normas Regulamentadoras**. Brasília, 2002.

Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho/pt-br/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/ctpp-nrs/normas-regulamentadoras-nrs> . Acesso em: 15 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Economia. **Instrução Normativa nº65**, orientações para a adoção do regime de teletrabalho nos órgãos e entidades integrantes do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal, de 30 de julho de 2020. Disponível em:

<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-65-de-30-de-julho-de-2020-269669395>. Acesso em: 29 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Economia. **Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17) – Ergonomia** (Área: Normas Regulamentadoras do Portal Valor Consulting). Disponível em:

<https://www.valor.srv.br/artigo.php?id=954&titulo=norma-regulamentadora-17>. Acesso em: 29 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cartilha Alimentação Saudável**, 2002.

Disponível em:

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf) .

Acesso em: 03 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população**

**brasileira**. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em:

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) . Acesso em: 03 ago. 2021.

BRIDI, M. A. et al. O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. **REMIR – Rede de Estudos e Monitoramento Interdisciplinar da Reforma Trabalhista**, 2020. Disponível em:

<https://www.eco.unicamp.br/remir/index.php/condicoes-de-trabalho/190-o-trabalho-remoto-home-office-no-contexto-da-pandemia-covid-19> . Acesso em: 27 jul. 2021.

**CONHEÇA a nova pirâmide alimentar brasileira**. Ceasa Compras, Publicado em 18 dez. 2014. Disponível em:

<https://ceasacompras.blogspot.com/2014/12/conheca-nova-piramide-alimentar.html>. Acesso em: 15 set. 2021.

FILARDI, F.; CASTRO, R. M. P.; ZANINI, M. T. F. Vantagens e desvantagens do teletrabalho na administração pública: análise das experiências do Serpro e da Receita Federal. **Cad. EBAPE.BR**, 18 (1), 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cebape/a/pJSWmhnCPvz6fGwdkcFyvLc/?lang=pt#>

Acesso em: 18 jun. 2021.



**IFRR. Saúde mental e qualidade de vida em tempos de trabalho remoto: desafios e possibilidades.** / Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia de Roraima, Boa Vista, RR: IFRR, 2020. Disponível em: <https://novoparaiso.ifrr.edu.br/reitoria/midia/arquivos-anexos/cartilha-saude-mental-e-qualidade-de-vida-em-tempos-de-trabalho-remoto>. Acesso em: 15 jun. 2021.

**IIDA, I. Ergonomia: projeto e produção.** São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

**KELLERT, S.R; WILSON, E. O. The biophilia hypothesis.** Washington: Island Press; 1995.

**LADISLAU, A. L. BIOFILIA E SUSTENTABILIDADE: Relação arquitetura-homem-natureza.** Repositório de trabalhos de conclusão de curso, 2019. Disponível em: <http://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/repositoriottcc/article/view/1670>. Acesso em: 05 out. 2021.

**LARA, M. A.; SOARES, F. A. Qualidade de vida no trabalho: o papel da ginástica laboral.** EFDEPORTES –Revista Digital, ano 14, nº 132, Buenos Aires, 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd132/o-papel-da-ginastica-laboral.htm> . Acesso em: 14 jul. 2021.

**LIMA, E. B.; MARCON, G. R. S. Fundamentos arquitetônicos: museu interativo biophilia.** 3º Simpósio –Sustentabilidade e contemporaneidadenas ciências sociais, 2015. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/upload/contemporaneidade/anais/5595477b21e60.pdf> . Acesso em: 15 jul. 2021.

**NEGREIROS, A. Pausas programadas ou pausas espontâneas? Qual**

delas é mais indicada para manter boas condições de saúde dos trabalhadores? Dissertação de Mestrado da Universidade Cidade de São Paulo – UNICID, São Paulo, 2014. Disponível em:  
[http://arquivos.cruzeirosuleducacional.edu.br/criacao/unicid\\_site/mestrado\\_fisioterapia/Dissertacao\\_de\\_Mestrado\\_Alexandher\\_Negreiros.pdf](http://arquivos.cruzeirosuleducacional.edu.br/criacao/unicid_site/mestrado_fisioterapia/Dissertacao_de_Mestrado_Alexandher_Negreiros.pdf) .  
Acesso em: 14 jul. 2021.

MÁSCULO, F. S. Biomecânica In: **Ergonomia: trabalho adequado e eficiente.**MÁSCULO, F. S.; VIDAL, M. C. Elsevier/ABEPRO, Rio de Janeiro, 2011.

MENDES, T. Z.; MACHADO, R. L. Análise ergonômica do trabalho: a ergonomia auxiliando na melhoria contínua do trabalho do homem. Estudo ergonômico sobre um posto de trabalho de uma indústria de ramo moveleiro. **ENEGEP/ ABEPRO** – XXXVI Encontro nacional de engenharia de produção, João Pessoa, 2016. Disponível em:  
[http://www.abepro.org.br/biblioteca/TN\\_STO\\_229\\_339\\_29330.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/TN_STO_229_339_29330.pdf)  
Acesso em: 20 jul. 2021.

MENEZES, C. B. **Por que meditar? Relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade.** Dissertação de Mestrado – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em:  
<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/15910> . Acesso em: 19 jul. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira, 2 ed.** Brasília, 2014. Disponível em:  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 11 set. 2021.

OMS. **Folha informativa sobre o COVID-19**. Organização Pan-americana da Saúde, 2020?. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 03 out. 2021.

**PRATO de alimentação saudável**, Harvard T.H. Chan School of Public, 2011. Disponível em:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>. Acesso em: 20 nov. 2021.

SAMPAIO, Cynthia. **Meditação, saúde e ciência**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 222-229. Disponível em:

[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: 19 jul. 2021.

SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, E. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **CSP – Cadernos de saúde pública**, 2020. Disponível em: <https://blog.scielo.org/wp-content/uploads/2020/05/1678-4464-csp-36-05-e00054420.pdf> . Acesso em: 15 jul. 2021.

STECCA, K. **Saiba como cuidar da postura no trabalho remoto**.

Universidade Federal de Goiás, 30 jul. 2020. Disponível em:

<https://www.ufg.br/n/134288-saiba-como-cuidar-da-postura-no-trabalho-remoto> . Acesso em: 28 ago. 2021.

Tribunal Superior do Trabalho. **Teletrabalho: O trabalho de onde você estiver**. Material Educativo – 1a edição, 2020. Disponível em:

<https://www.tst.>

[jus.br/documents/10157/2374827/Manual+Teletrabalho.pdf/](https://jus.br/documents/10157/2374827/Manual+Teletrabalho.pdf/). Acesso em: 15 jun. 2021.

WICTOR, I. C.; BAZZANELLA, S. L. Avaliação Ergonômica do nível de ruído e as causas de acidentes de trabalho em empresas madeireiras. IX Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia, Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos12/49816641.pdf>. Acesso em: 04 jul.2021.

ZANATTA, A. A. *et al.* Biofilia: produção de vida ativa em cuidados paliativos. *Saúde em Debate* [online], v. 43, n° 122, pp 949–965, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/sdeb/2019.v43n122/949-965/#>

Acesso em: 05 jul. 2021.

### Sites e canais do Youtube que foram consultados:

Normas Regulamentadoras

Instrução Normativa 65 – <https://in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-65-de-30-de-julho-de-2020-269669395>

Canal do Youtube – Metrôpoles: Qual a melhor cadeira para o home office? <https://www.youtube.com/watch?v=vEfYNsyt420>

NR17 – <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/normas-regulamentadoras/nr-17.pdf>

Canal do Youtube – Fisioprev com Guilherme Stellbrink: Tudo sobre postura no trabalho – ergonomia – fisioprev:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oy-oPcnq1Y4>

Canal do Youtube – odCasa: Como montar um home office econômico <https://www.youtube.com/watch?v=XIVpJkEW-J0>

Iluminação

Canal do Youtube – Casa500: Como fazer a iluminação do seu home

office? <https://www.youtube.com/watch?v=TXOan4uJdS8&t=472s>

### Poluição Sonora

Site – Portal Acústica: Conforto acústico com a NBR 10.152 – O que mudou na norma em 2017

<https://portalacustica.info/conforto-acustico-nbr-10-152/>

### Temperatura

Canal do Youtube – Luciana Graci Rodela: Conforto térmico e acústico – intervenção em um ambiente residencial

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_TbXIVU0jw](https://www.youtube.com/watch?v=3_TbXIVU0jw)

### Produtividade

Canal do Youtube – IlustradaMente: Como ter mais foco

<https://www.youtube.com/watch?v=hfxfj7Qa4sg&t=291s>

Canal do Youtube – Nerdologia: Como melhorar a produtividade

<https://www.youtube.com/watch?v=3giwiZUceRA&t=523s>

Canal do Youtube – Jovens de Negócios: Como ser mais produtivo em casa? <https://www.youtube.com/watch?v=RgrGQBUDqWY&t=3s>

### Pausas

Canal do Youtube – Henrique Figueiredo Pereira: Importância das pausas para a ergonomia

<https://www.youtube.com/watch?v=pgAz9pTchQ0>

Site – Aplicativo Break pro:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BreakPro.breakpro&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BreakPro.breakpro&hl=en_US&gl=US)

Site – Aplicativo Eyeleo: <http://eyeleo.com/>

### Alongamento

Canal do Youtube – Fisioprev com Guilherme Stellbrink: Exercícios e alongamentos para cervical – Fisioprev

<https://www.youtube.com/watch?v=dHeSk0hCYnl>

Canal do Youtube – André Lima Oliveira: Exercícios para eliminar a

tensão do pescoço e ombros

<https://www.youtube.com/watch?v=e1vTsZVlIjI&t=21s>

Canal do Youtube – Incrível: 9 exercícios de alongamento que podem substituir uma sessão de massagem

<https://www.youtube.com/watch?v=HJllcoK-VOM&t=369s>

Ginástica Laboral

Canal do Youtube – Thiago Pegatin – Top Ergonomia: Ginástica Laboral – Conceitos e aplicações

<https://www.youtube.com/watch?v=1KY9gcw3O0Y>

Canal do Youtube – SaúdeMG SES–MG: Vida Saudável – Você sabe qual a importância da Ginástica Laboral?

<https://www.youtube.com/watch?v=05BKOMc4nVY>

Canal do Youtube – NAMU: Prática da Ginástica Laboral – prepare eu corpo para uma jornada de trabalho home office

<https://www.youtube.com/watch?v=CsWRNAJytcY>

Pratique uma atividade física

Canal do Youtube – BOAFORMA: Treino funcional de 20 minutos com o personal trainer Thiago Pugliesi

[https://www.youtube.com/watch?v=GhZGxW\\_8sQo&t=102s](https://www.youtube.com/watch?v=GhZGxW_8sQo&t=102s)

Alimentação Saudável

Site – Guia alimentar para a população brasileira

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

Canal do Youtube – Panelinha: Comida de verdade 1 – O que é alimentação saudável?

<https://www.youtube.com/watch?v=Ltt6si2U39I&t=54s>

Beba Água

Canal do Youtube – TV Aparecida: Biologia – a importância de beber

água por Samuel Cunha

<https://www.youtube.com/watch?v=5LM54qUrqI0>

Site – Aplicatigo Beber Água:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aplicativoslegais.beberagua&hl=pt\\_BR&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aplicativoslegais.beberagua&hl=pt_BR&gl=US)

Meditação

Canal do Youtube – Isah Araujo: 9 tipos de meditação. Qual a ideal para você? <https://www.youtube.com/watch?v=mKOIwxzpzHkg&t=3s>

Canal do Youtube – Músicas para meditar: música para meditação 20 minutos <https://www.youtube.com/watch?v=7VZD-e2Cj8k&t=8s>

Canal do Youtube – Meditar para despertar: Meditação guiada relaxamento completo

<https://www.youtube.com/watch?v=7VZD-e2Cj8k&t=8s>

Automassagem

Canal do Youtube – Laís Gervásio: AUTOMASSAGEM! Solte a tensão! Pescoço, ombros, braços!!

[https://www.youtube.com/watch?v=T\\_8fR3fyOiQ&t=285s](https://www.youtube.com/watch?v=T_8fR3fyOiQ&t=285s)

Canal do Youtube – Fisioprev com Guilherme Stellbrink: 2 mensagens para alívio da dor na coluna

<https://www.youtube.com/watch?v=yeVIOCd4a0M&t=928s>

Biofilia

Canal do Youtube – LABDESIGN.tv: Biofilia, em busca da conexão.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_R840HRw6KY&t=541s](https://www.youtube.com/watch?v=_R840HRw6KY&t=541s)

Canal do Youtube – Criando paisagens: Vivendo em espaços biofílicos

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkE3RiMtCDg&t=648s>

Canal do Youtube – Wall Street Journal: Biophilia expert explains how to pick de right Office plants

<https://www.youtube.com/watch?v=KG5bsLa47FA>