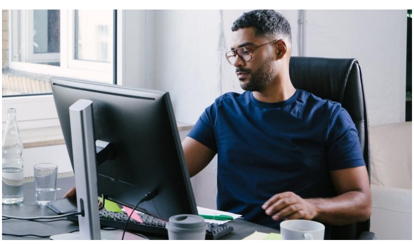
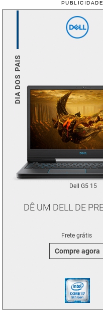
PUBLICIDADE

DELL Technologies
E CONSULTORIA ESPECIALIZADA
Vostro 14 5000
intel CORE i5 10TH GEN

Como escolher a cadeira ideal para seu home office; veja dicas


Cadeira do home office
Imagem: Getty Images

PUBLICIDADE



Hygino Vasconcellos
Colaboração para o Nossa
27/07/2020 04h00

Alternativa na pandemia do coronavírus, o home office pegou muita gente de surpresa que agora já começa a pensar em melhorias para o espaço. Uma delas é a compra de uma cadeira adequada ao trabalho.

Há inúmeras opções no mercado, de variados preços e materiais diferentes, o que gera a dúvida do que levar em conta na hora da escolha.

Trabalho em casa mais confortável e bonito

Home office no quarto: como conciliar o espaço de descanso com trabalho

Home office barulhento? Melhore a acústica da casa com truques simples

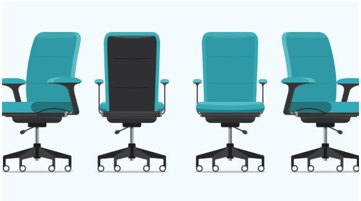
10 passos para deixar o home office mais funcional

Além do critério estético (cor e revestimento), o que você deve levar em conta na hora de escolher sua maior companheira do trabalho em casa é a ergonomia, ou seja, a cadeira adequada para o trabalho.

Uma norma regulamentadora, chamada de NR 17, determina especificações para esse produto. Entre elas estão:

- a cadeira precisa ter cinco pés giratórios que não podem provocar o movimento involuntário do móvel;
- as superfícies nas quais ocorre contato do corpo devem ser estofadas e revestidas de material que permita a transpiração;
- o encosto deve ter ajuste de altura para proteger a região da lombar. E o produto deve ter braços reguláveis de 20 a 25 centímetros de altura a partir do assento.

O que notar na compra (até online)


Antes de comprar sua cadeira para home office, fique atento a dicas de especialistas
Imagem: Getty Images/iStockphoto

Nas lojas é possível encontrar produtos com encosto que cobre metade ou as costas por inteiro - as chamadas cadeiras presidente. O mais importante é acomodar bem a lombar.

É preciso observar ainda o tipo de material utilizado no encosto — sendo o ideal espuma no lugar de tela para mais firmeza.

O apoio para o pescoço, presente no alto do encosto, é considerado item dispensável pelos especialistas. Já os braços reguláveis são imprescindíveis. A falta deles exigiria uma mesa profunda para sustentar os braços sem forçar os cotovelos.

Normalmente, as pessoas deixam o teclado próximo da beirada da mesa e os apoiam nas laterais da cadeira, que são estofadas. Caso não haja esse revestimento nos braços, o contato dos cotovelos pode provocar um processo inflamatório chamado de epicondilite. Além disso, é importante observar a borda da mesa, que deve ser arredondada. No caso de mesa com canto vivo (quina) pode causar tendinite de punhos.

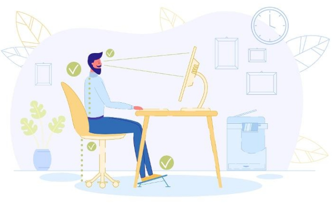
Além disso, a cadeira precisa ter regulagem de altura: o ideal é não ficar com as pernas balançando ou os joelhos dobrados. As duas partes das pernas devem formar um ângulo de 90 graus, com os pés apoiados no chão. É preciso observar também o tipo de sistema pneumático, também conhecido como pistão ou cilindro a gás, que faz o assento da cadeira subir e descer. Há diferentes classes, que variam conforme o peso, sendo as mais usuais a 3 (que suporta até 140 quilos) e a 4 (que suporta até 150 quilos).

Outra dica é observar o tipo de rodas da cadeira. Materiais muito baratos podem quebrar frequentemente e eventualmente danificar o piso.

Em relação ao revestimento da cadeira, o recomendado é couro ou feitos a partir de poliuretanos (PU). Revestimentos como tecidos sintéticos, corinos ou courvins (PVC), também são menos duráveis.

É preciso pesquisar bastante, ainda mais em tempos de lojas fechadas. Algumas fabricantes, como a Herman Miller permite simular como o móvel vai ficar no ambiente com um aplicativo de realidade aumentada.

Cadeira boa? Agora olho na postura


Não basta comprar a cadeira correta. Precisa ficar de olho na posição de todos os objetos e em sua postura
Imagem: Getty Images/iStockphoto

Com a cadeira em mãos, é preciso prestar atenção em relação à postura. A recomendação principal é não permanecer muito tempo sentado. O indicado é fazer micropausas a cada 45 minutos de trabalho e se alongar ou caminhar um pouco.

Para quem trabalha com notebook, a sugestão é comprar um suporte para elevar o computador. O monitor deve ficar na altura dos olhos, que têm que estar mais no meio da tela.

Além disso, os pés não devem ser apoiados na cadeira, mas no chão. Para evitar que isso ocorra, a recomendação é a compra de uma cadeira com a base mais inclinada, evitando que se coloque os pés ali.

Fontes: Pedro Henrique Deon, professor do curso de fisioterapia e coordenador do centro de Reabilitação da PUCRS; arquiteto Claudio Resmini; Arlete Motter, professora do departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia da UFPR (Universidade Federal do Paraná); Roberta Krause Fagundes Silveira, representante comercial da Marelli; Everton Sidnei Amaral da Silva, professor do curso de designer da UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul).

Veja também

Tijolinho aparente passeia por estilos como industrial e escandinavo

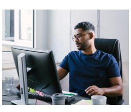
Decoração tom sobre tom: saiba como acertar na tendência monocromática

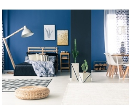
Daniel transformou a casa de 33 m² com cores, plantas e reaproveitamentos

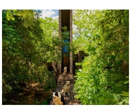
Nossa Nossa Casa

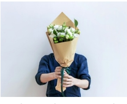
Casa ›

Tapeçaria decora paredes, luminárias e cadeiras em versões contemporâneas
Quando Luiza começou a costurar tinha 13 anos. Dessa época ela traz a maior lição que aprendeu com bordados e...
28/07/2020 04h00


Como escolher a cadeira ideal para seu home office; veja dicas
Alternativa na pandemia do coronavírus, o home office pegou muita gente de surpresa que agora já começa a pensar...
27/07/2020 04h00


Decoração tom sobre tom: saiba como acertar na tendência monocromática
De um lado, a turma que prefere cores intensas e contrastantes para decorar a casa; do outro, os apaixonados pelo...
27/07/2020 04h00


Casa com apenas 3 metros de largura é o sonho para o descanso na floresta
Você já parou para pensar como quer passar a vida quando estiver velhinho? A House of The Big Arch foi a solução...
26/07/2020 04h00

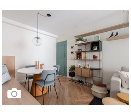

Flor é coisa só de mulher? Já passou da hora de rever esse conceito
"Nunca vendi tanto", comenta um amigo produtor de plantas. "Bati o faturamento histórico da empresa", me diz uma...
25/07/2020 04h00

Tapetes aquecem e decoram a casa com personalidade. Inspire-se
24/07/2020 11h21

Cabana de 30 m² é o projeto perfeito para isolamento na companhia de amigos
Criado pelo estúdio Hello Wood, Grand Cabin na Hungria foi construída em lugar isolado, mas perfeito para...
24/07/2020 11h16

5 soluções facéis e úteis para transformar lavanderias compactas
A sua lavanderia é pequena e você não sabe como organizá-la? Não tem problema! Vamos compartilhar ideias que deram
24/07/2020 04h00

Daniel transformou a casa de 33 m² com cores, plantas e reaproveitamentos
Quem vê a casa colorida que Daniel Virgnio, 30, e Leo da Cunha, 25, dividem, não imagina que há cinco anos ela era
23/07/2020 04h00


Sem quebra-quebra: acabamentos caprichados dão personalidade a apê de 50 m²
22/07/2020 04h00

Madeiras jogadas para escanteio ganham nova vida em forma de arte curiosa
Marcelo era um menino que amava fazer bolo e pão, decorar a casa e consertar liquidificador. Em Pernambuco, há...
21/07/2020 04h00

Tijolinho aparente passeia por estilos como industrial e escandinavo
Obrigatório em imóveis com pegada industrial, o tijolinho aparente jamais passa despercebido. Atemporal, volta e...
21/07/2020 04h00

VER MAIS

PUBLICIDADE