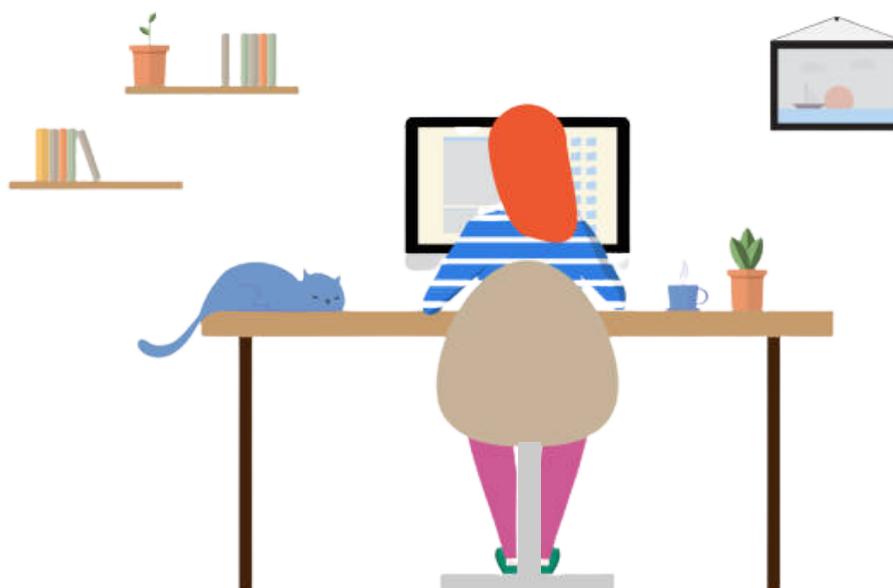


1

PREPARE UM ESPAÇO QUE SEJA PRIVADO, SILENCIOSO, BEM ILUMINADO E QUE COMPORTE ADEQUADAMENTE SUA ESTAÇÃO DE TRABALHO.



- **Escolha um ambiente de preferência reservado para o teletrabalho.**
- **Caso não seja possível evitar o barulho do entorno, considere o uso de fones de ouvido do tipo acolchoados, que propiciam maior conforto. Música ambiente em volume baixo também pode ser uma alternativa para tentar abafar eventual barulho indesejável.**
- **Se houver a possibilidade de utilizar a luz natural e a mesma for suficiente e confortável aos olhos, persianas permitem controlar a claridade e eventuais reflexos. Caso o local não possua luminosidade natural suficiente, a mesma pode ser complementada com luz artificial.**
- **A superfície de trabalho deve acomodar adequadamente um computador ou um notebook com teclado e mouse externos.**
- **A profundidade da mesa deve ser suficiente para que as pernas estejam livres e confortáveis.**
- **Sob a mesa, evite lixeiras, objetos, caixas e outros que possam atrapalhar mudanças de posição.**