

Projeto de TCC - Nikolle de Lacerda Nascimento e Tiago Civatti Frausino.
Brasília, 16 de maio de 2021;

Estado da arte - Aplicativos voltados à Ergonomia no escritório/local de estudo.

1. Sistemas similares

Sessão dedicada à pesquisa dos sistemas que também são dedicados à Ergonomia.

Office Ergonomics

O app *ErgoOffice* tem a simples premissa de ser um guia para o bem estar no trabalho. Através de uma série de perguntas sobre a estação de trabalho do usuário, o App faz recomendações e dá dicas para evitar dores e problemas advindos da má postura e de uma estação de trabalho ruim, mostrando com imagens como é a altura ideal da cadeira, mesa, monitor, etc.

Pomonomics

O app *Pomonomics* faz uso do método pomodoro, tal método foi criado nos anos 80 pelo italiano Francesco Cirillo que o criou para seus primeiros anos na faculdade. O método Pomodoro é basicamente fazer um ciclo de estudo de 25 minutos e outro de 5 minutos, mas para descanso.

E além desse método, ele oferece dicas de como organizar sua área de trabalho para uma melhor postura e também alongamentos que possam ser feitos.

Eye Reminder

O app *Eye Reminder*, mesmo não sendo exatamente sobre postura ou ergonomia, segue a mesma linha de pensamento do bem estar ao usar o computador ou celular, mas voltado para os olhos. Nele podemos encontrar:

- Uma biblioteca de exercícios para os olhos, voltados para descansos curtos, descansos longos e massagem. Cada exercício conta com uma descrição, a duração deste e uma simples imagem ilustrativa;
- e um sistema de lembretes para realização de intervalos de descanso. Esse sistema pode ser configurado à medida do necessário, sendo possível escolher quantos descansos curtos e longos serão realizados, bem como a frequência e a duração de cada um.

Ergonomics

O app *Ergonomics* mostra de um jeito divertido e rápido como a postura em frente ao computador é algo importante. Disponível para iOS e custando \$0,99, ele também ganhador do People Choice Awards da categoria de *Labor App Challenge*. Nele podemos encontrar:

- Uma biblioteca de alongamentos, contendo vários exemplos de alongamentos que podem ser feitos. Esses alongamentos possuem ilustrações com instruções, um temporizador para cada alongamento, e o usuário pode escolher entre ter um único ou vários alongamentos numa sessão de alongamento;

- Configurações ergonômicas opcionais, ele ensina a como ajustar sua área de trabalho, algumas dicas sobre isso e todos os detalhes providos e apoiados pela Administração de Segurança e Saúde Ocupacional (OSHA - *Occupational Safety and Health Administration*).
- E lembretes, ele oferece alarmes para que o usuário lembre de se levantar e se mover.

Tabela de comparação das funcionalidades dos aplicativos e o ErgonoMission.

Funcionalidades /APPS	Office Ergonomics	Pomonomics	Eye Reminder	Ergonomics	ErgonoMission
Recomendar alongamentos		X	X	X	X
Biblioteca de Alongamentos			X	X	X
Lembrete (alongar e dar descanso)			X	X	X
Cálculo das medidas do Workstation		X		X	X
Método pomodoro		X			X
Info das medidas do Workstation	X				X
Inclusão de cuidados com os olhos			X		X
Perfil e multiplataformas					X
Informações sobre LER e afins					X
Gamificação					X