

GRATUITO

# Checklist de Mesa de Estudos

Ambiente, conforto, iluminação, ergonomia, tecnologia e acessibilidade.

*por Pâmela Dayane*

Concurseira PCD

# Por que a mesa importa

O ambiente de estudo influencia foco, conforto, permanência e energia. Este checklist ajuda a montar uma mesa funcional, acessível e agradável sem transformar organização em perfeccionismo.

**A melhor mesa é a que reduz atrito: você senta, encontra o que precisa e começa.**

## 1. Ambiente

- A mesa tem espaço suficiente para computador, caderno e material principal.
- Os itens usados diariamente ficam ao alcance das mãos.
- O ambiente tem ventilação ou temperatura confortável.
- Há uma lixeira ou local para descarte de papéis.
- Cabos estão organizados para evitar tropeços e distrações.
- A cadeira permite apoiar os pés ou usar suporte, se necessário.

## 2. Iluminação

- Há luz suficiente para leitura sem forçar os olhos.
- A fonte de luz não gera reflexo direto na tela.
- Há opção de luz auxiliar para estudo noturno.
- O brilho da tela está ajustado ao ambiente.
- Foi definido um modo noturno ou filtro de luz, se isso ajudar.

## Conforto e ergonomia

### 3. Postura e permanência

- A tela está na altura dos olhos ou foi improvisado um suporte seguro.
- O teclado e mouse estão confortáveis para punhos e ombros.
- A cadeira oferece apoio para lombar, mesmo que seja com almofada.
- Os pés ficam apoiados no chão ou em suporte.
- Há pausa programada para levantar, alongar e beber água.
- A meta de estudo considera limites físicos e sensoriais.

### 4. Tecnologia

- Carregador e tomada estão disponíveis antes de começar.
- Fones, mouse, teclado ou adaptadores foram testados.
- Arquivos importantes estão salvos em pasta organizada.
- Notificações foram silenciadas durante o bloco de estudo.
- Backup simples foi configurado para materiais importantes.
- Aplicativos de estudo estão atualizados e fáceis de acessar.

## Acessibilidade e bem-estar

### 5. Acessibilidade

- Fonte, contraste e zoom estão confortáveis para leitura.
- Leitor de tela, legenda, transcrição ou recurso assistivo foi testado, se necessário.
- Materiais estão em formato acessível sempre que possível.
- A posição dos objetos considera mobilidade, dor, fadiga ou sensibilidade sensorial.
- Há alternativa para escrever: digitação, áudio, mapa, flashcard ou marcação simples.
- O espaço permite pausas sem culpa quando houver sobrecarga.

### 6. Kit mínimo da mesa

- Água.
- Caderno ou folha de rascunho.
- Caneta funcional.
- Material do bloco atual, e não todos os materiais do concurso.
- Lista do que será feito no próximo bloco.
- Relógio, timer ou aplicativo de foco.

### O que vou ajustar na minha mesa
