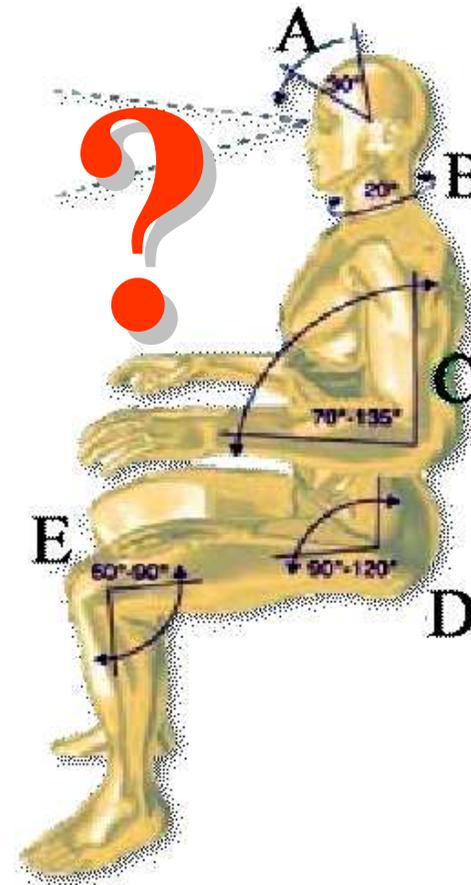


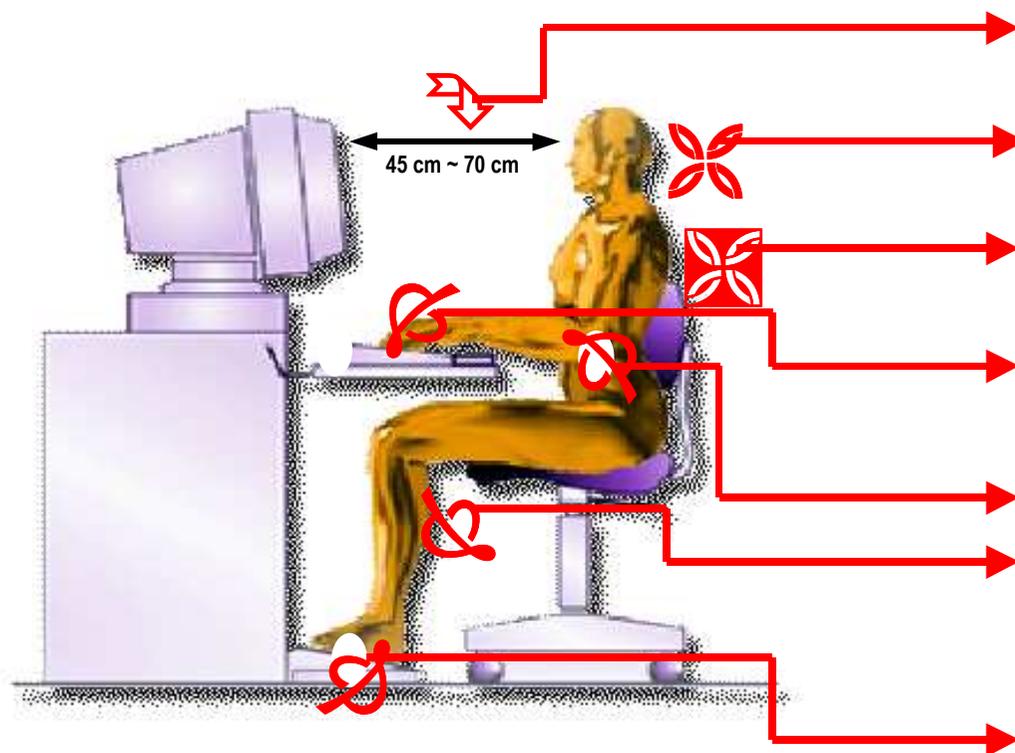
Ergonomia no Escritório

**Você já
pensou na
Sua Postura
Hoje ?**



O Segredo está na Postura Correta.

Dicas Gerais para uma Boa Postura



Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço

Manter a cabeça e pescoço em posição reta, ombros relaxados;

Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;

Manter o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;

Manter o cotovelo junto ao corpo;

Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;

Manter o ângulo igual ou superior a 90 ° para as dobras dos joelhos e do quadril;

Manter os pés apoiados no chão ou quando recomendado, usar descanso para os pés.

Fatores Operacionais

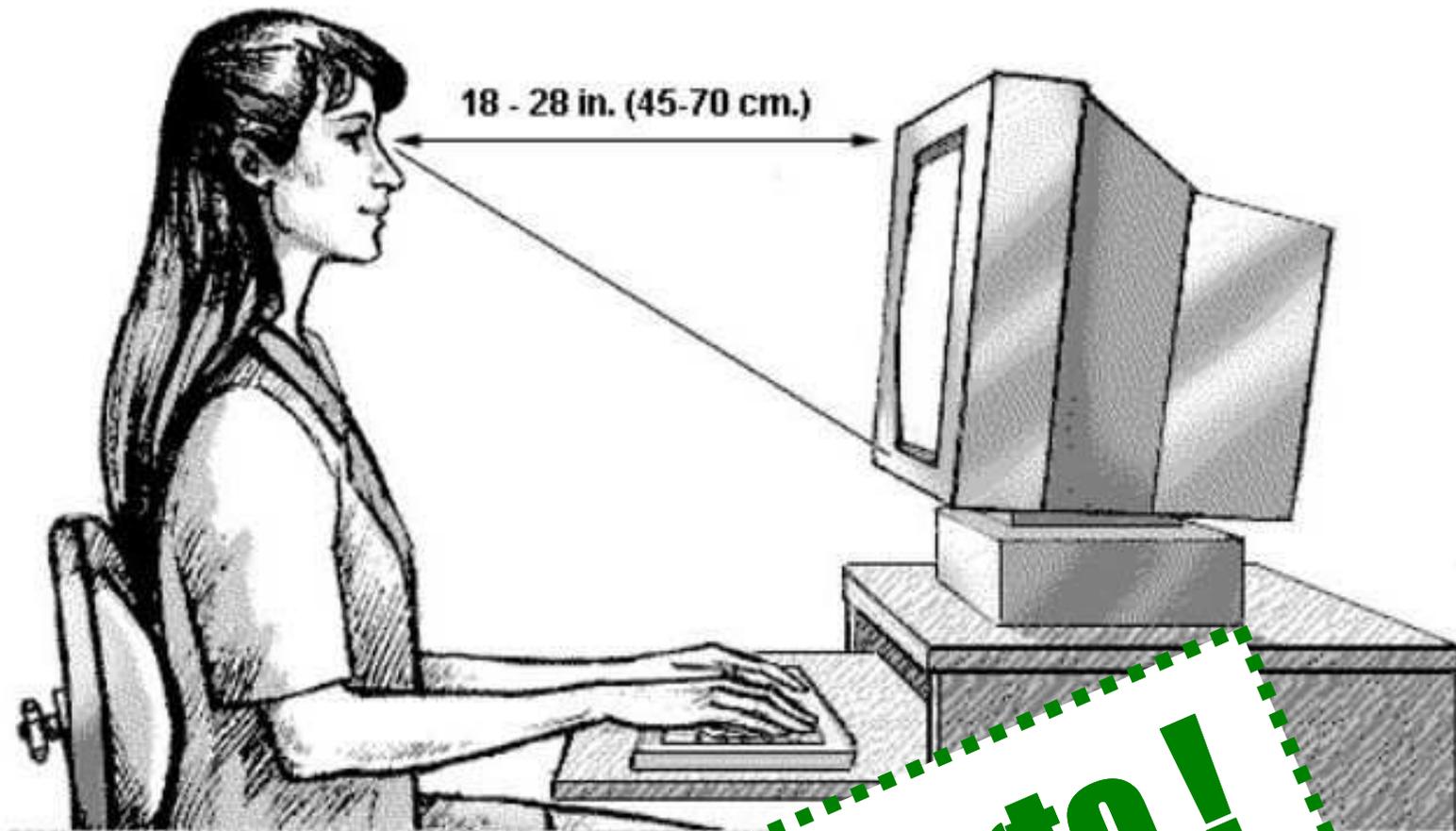


Manter o documento próximo ao monitor e no mesmo plano visual, nos trabalhos de digitação.

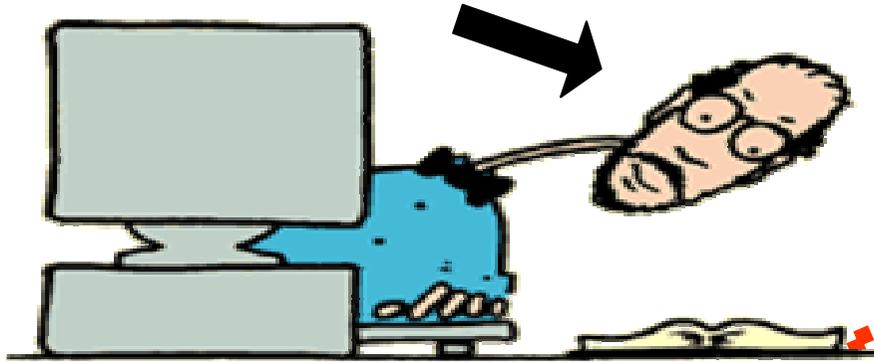
Manter o mouse e outros acessórios próximos ao teclado (no mesmo plano);

Utilizar apoio para os punhos (É importante para ajudar você a manter-se na postura neutra).

**Considerando-se que o
segredo está na Postura
Neutra, segue abaixo
exemplos do que se deve
ou não fazer**



Certo!

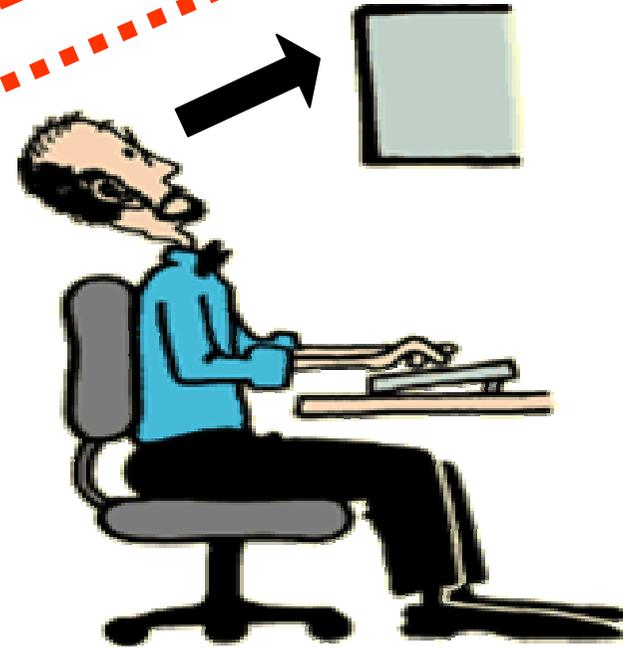


Torcer o pescoço

Errado!

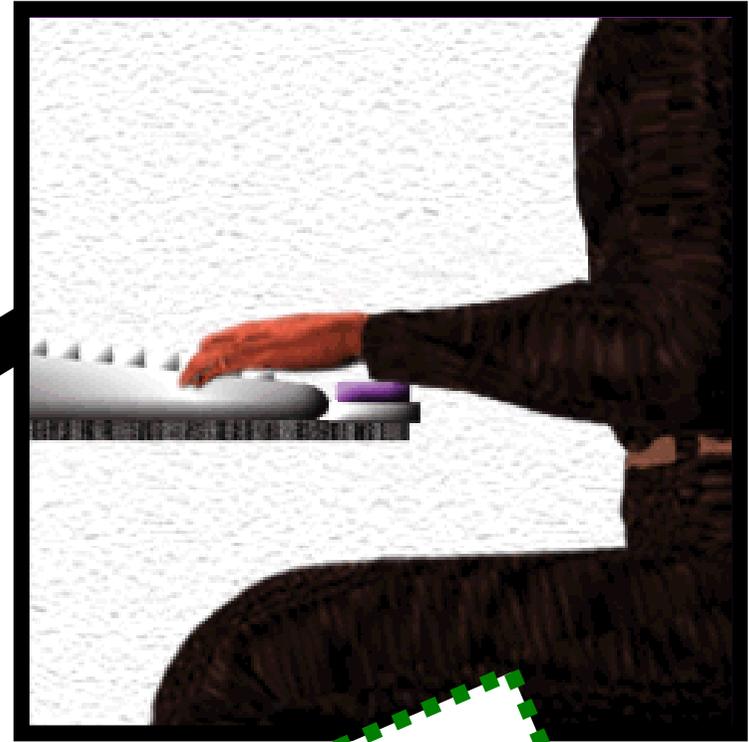
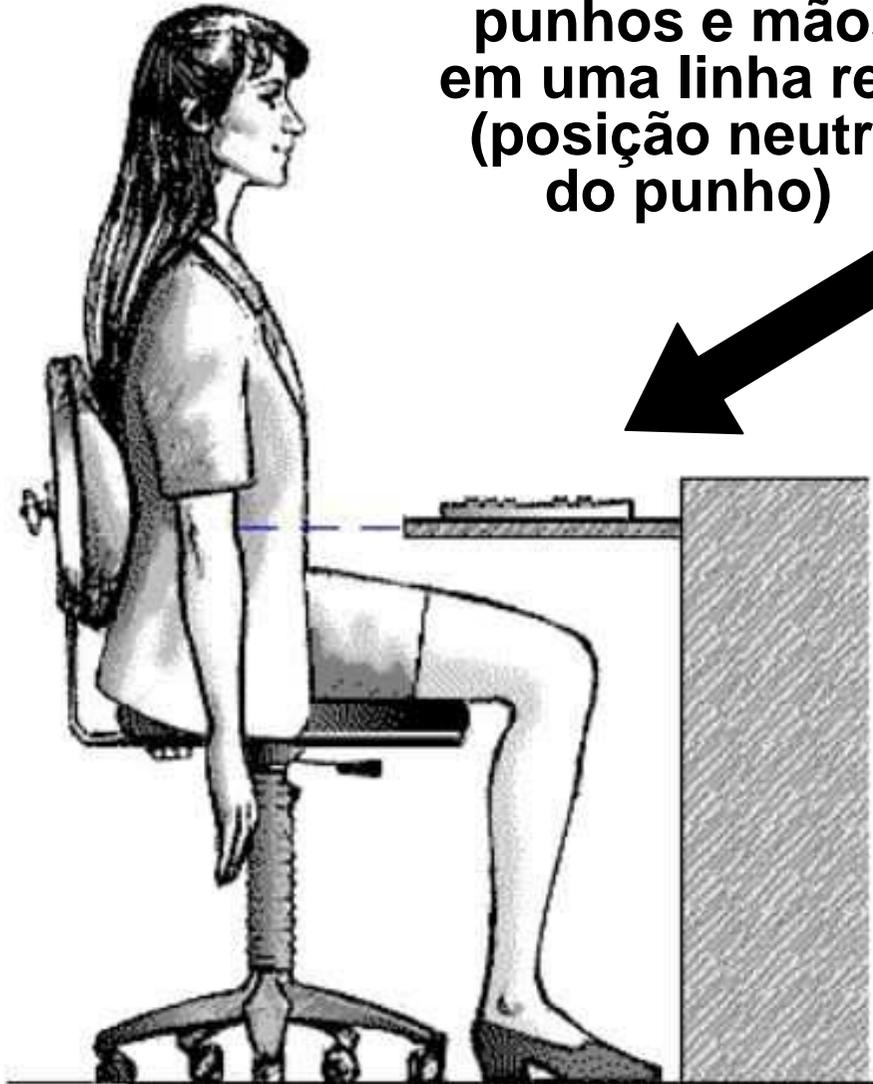


Monitor muito baixo



Monitor muito alto

Antebraço,
punhos e mãos
em uma linha reta
(posição neutra
do punho)



Certo!

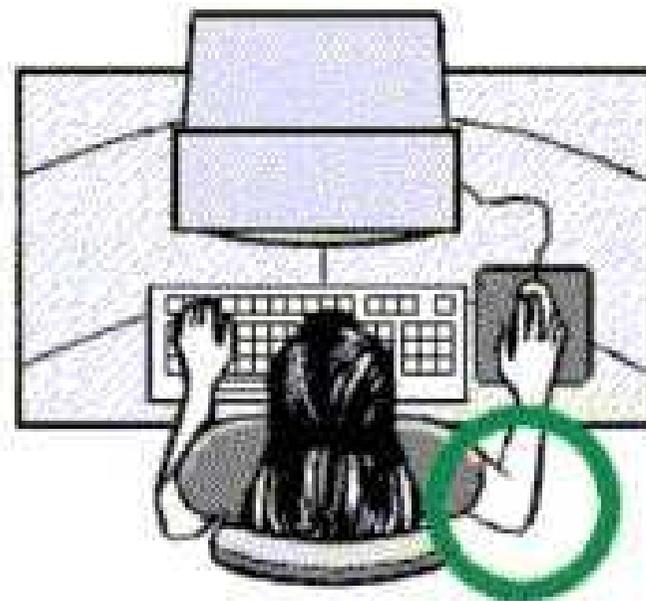
**Região lombar
apoiada no encosto
da cadeira ou em um
suporte para
as costas**



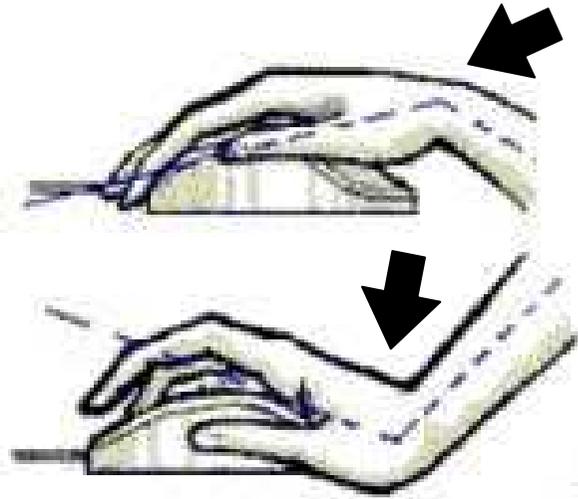
Certo!



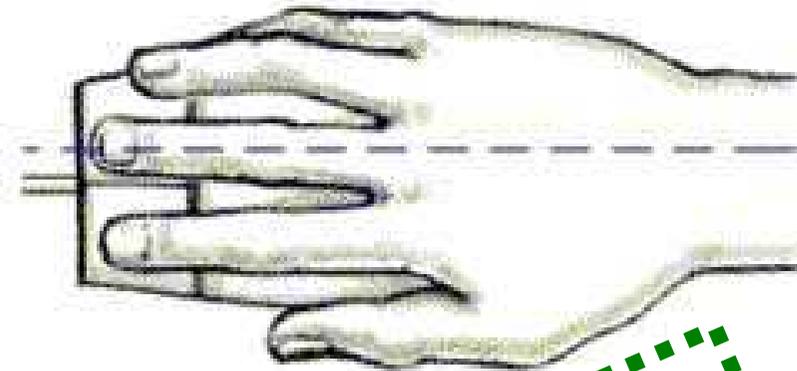
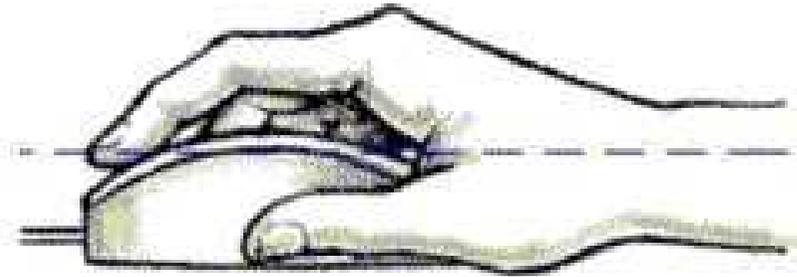
Errado!



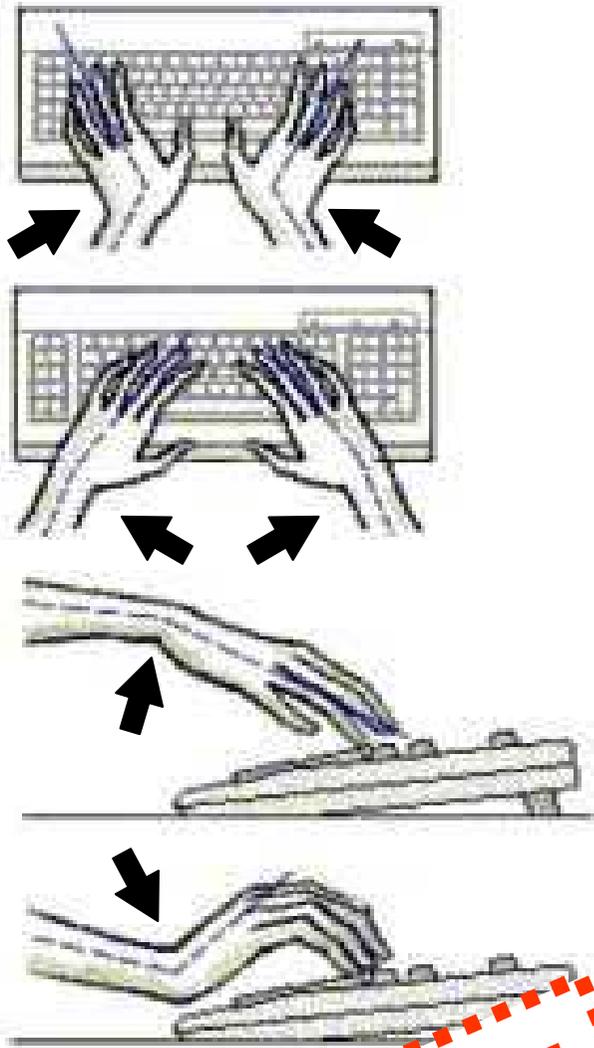
Certo!



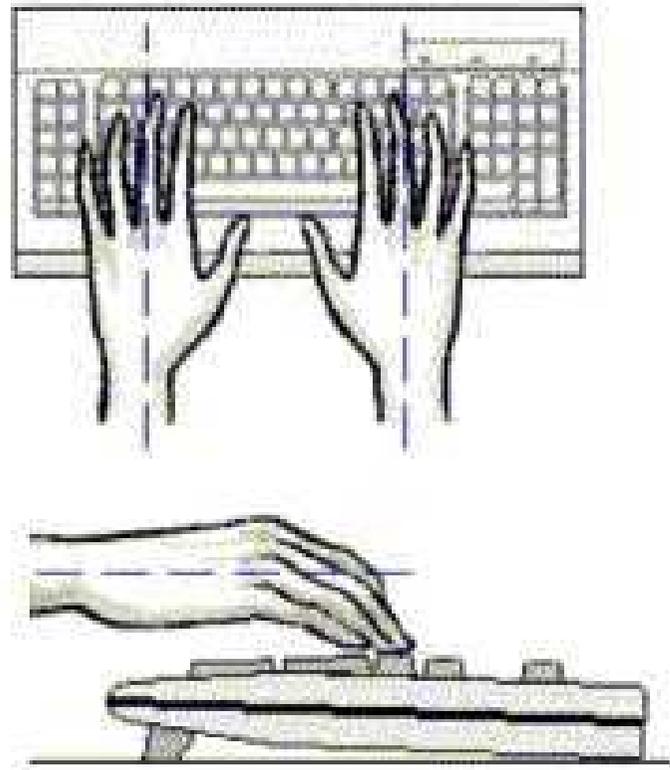
Errado!



Certo!



Errado!



Certo!

Quais os Possíveis Efeitos da **Má Postura** ?

- Dor no Pescoço
- Dor nas costas
- Dor nos braços ou ante-braço
- Dor nas mãos
- Sensação de cansaço
- Desconforto
- Outros problemas de saúde (LER / DORT)
- A melhor coisa é prevenir estes problemas;
- Mantenha-se sempre na postura NEUTRA;
- Postura neutra pode significar um dia mais produtivo e mais confortável para você.

• **Não se esqueça de pensar neste assunto todos os dias**