

Ergonomia

10 minutos
para garantir
7 h e 50 min

Pescoço:

Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.



Ombro:

Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.



Punhos 1:

Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.



Punhos 2:

Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.



Rotação dos punhos:

Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.



Relaxar os músculos do pescoço:

Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.



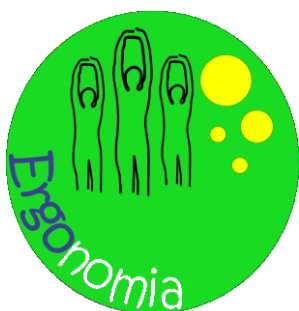
Relaxar os ombros:

Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.



Flexão das pontas dos dedos:

Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.



Ergonomia

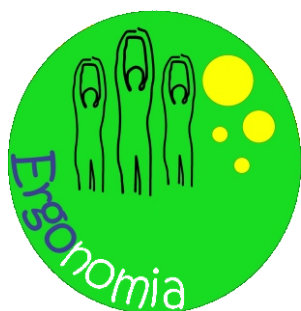
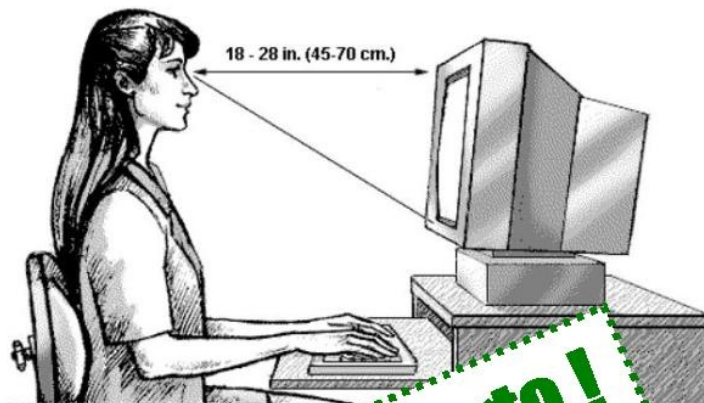
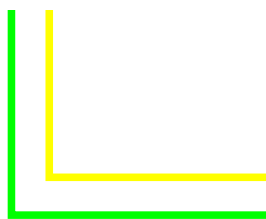
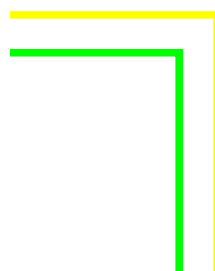
Faça
a sua
escolha



Torcer o pescoço

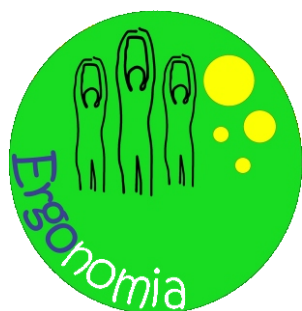
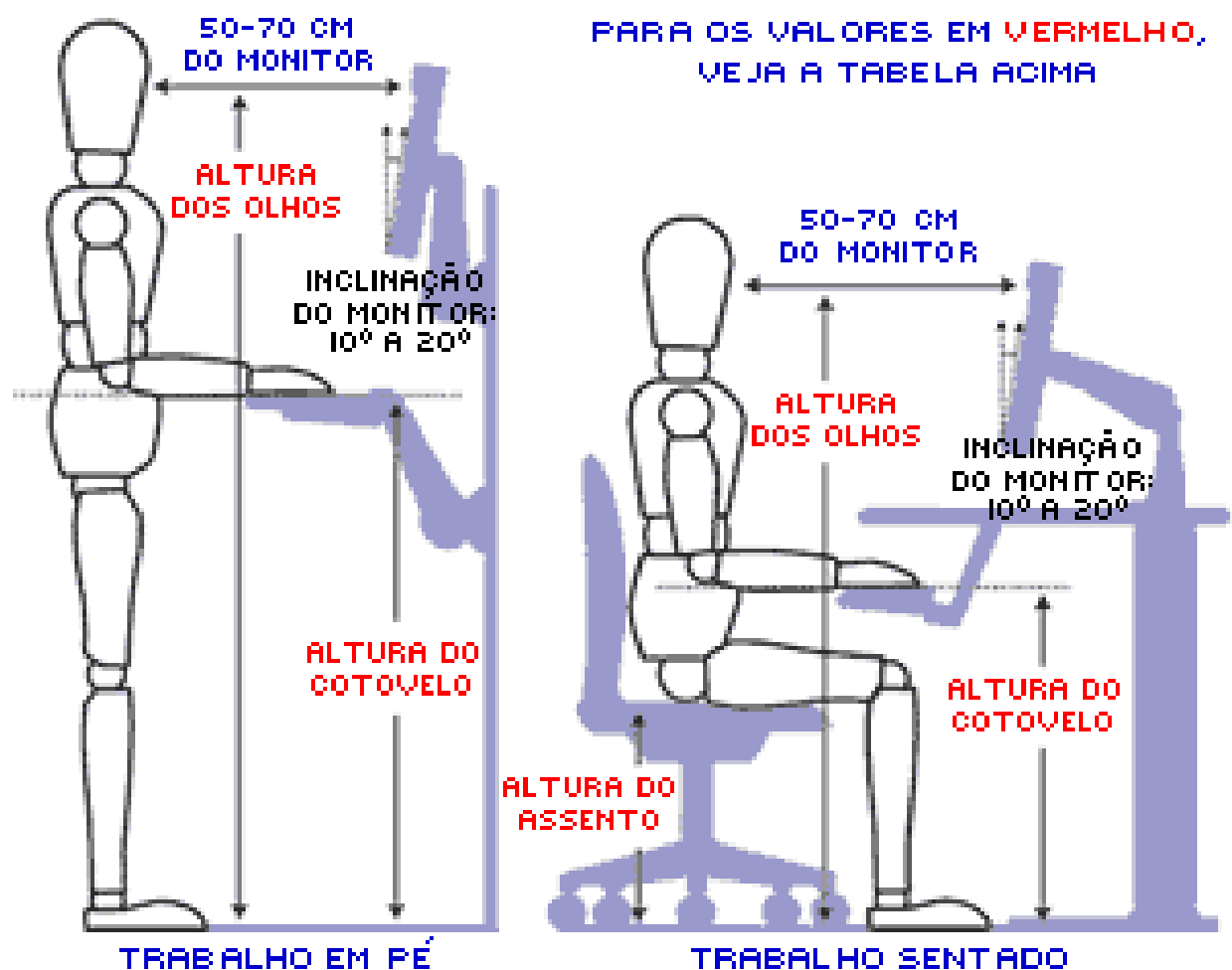


Monitor muito baixo



Ergonomia

Postura na medida certa



Ergonomia

QUAIS OS DETALHES DA BOA POSTURA QUE DEVEMOS OBSERVAR?

Monitor

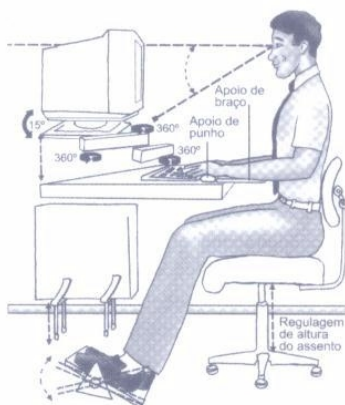
Deve estar alinhado com a parte superior da cabeça, a uma distância de 45 a 70cm dos olhos.

Teclado/Mouse

Deve estar posicionado numa altura que permita o alinhamento do antebraço / punho / mão, durante o trabalho.

Cadeira

Deve ser ajustável no encosto e altura, ser estofada e confortável. Você deve sentar numa postura ereta, sem curvar as costas ou se inclinar para frente; não deve levar os braços à frente ou afastá-los do corpo; os pés devem estar apoiados no chão ou no apoio de pés.



DICAS GERAIS

- 01 - Mude de posição quando necessário - levante, estique-se.
- 02 - Alongue-se, movimente-se e faça pausas, quando sentir sinais de cansaço. Não tenha vergonha de se alongar!
- 03 - Não ultrapasse o limite de resistência do seu corpo.
- 04 - Corrija sua postura e elimine os vícios posturais.
- 05 - Observe e permita que seja observado por um colega com relação à sua postura durante o trabalho.
- 06 - Use as duas mãos para executar comandos de duas teclas.
- 07 - Segure o mouse levemente. Não o agarre com força, nem o aperte. Use-o ora com a mão direita, ora com a mão esquerda e deixe-o próximo ao teclado.
- 08 - Evite usar diariamente sapatos com salto alto. Eles dificultam a circulação de sangue em suas pernas.
- 09 - Faça exercício regularmente. Você terá mais energia e, com certeza, irá melhorar sua qualidade de vida.
- 10 - Atividades domésticas/esportivas: evite tarefas/exercícios que exijam movimentos repetitivos semelhantes aos realizados durante o trabalho.

