

CUIDADOS E POSTURA NO USO DO COMPUTADOR



UMA BOA POSTURA é fundamental para diminuir a FADIGA MUSCULAR E VISUAL.

Todos os dias antes de iniciar sua rotina ajuste a sua estação de trabalho a fim de evitar problemas como:

DESGASTES NOS DISCOS INTERVERTEBRAIS DEVIDO AO PESO DO CORPO E A MÁ POSTURA.



SOBRECARRREGAR O CORAÇÃO POIS O POSICIONAMENTO ERRADO DAS PERNAS PODE DIFICULTAR A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA DA REGIÃO.



POSICIONAMENTO IDEAL

ALINHAMENTO

Mantenha a cabeça, o pescoço, a coluna e o quadril alinhados.

COSTAS

Selecione uma cadeira que apoie as costas em uma posição relaxada e ereta, com um ligeiro arco. Você pode precisar de um rolo lombar (ou uma toalha enrolada) na cintura.

BRAÇOS E ANTEBRAÇOS

Mantenha os cotovelos à um ângulo de 90°, com os cotovelos próximos ao corpo e os antebraços paralelos ao chão.

PUNHOS

Mantenha os punhos retos, apoiados em uma almofada de espuma ou em braços da cadeira.

POSIÇÃO MONITOR

Posicione o monitor no nível dos olhos, diretamente na frente do seu corpo, a uma distância de um braço dos olhos.

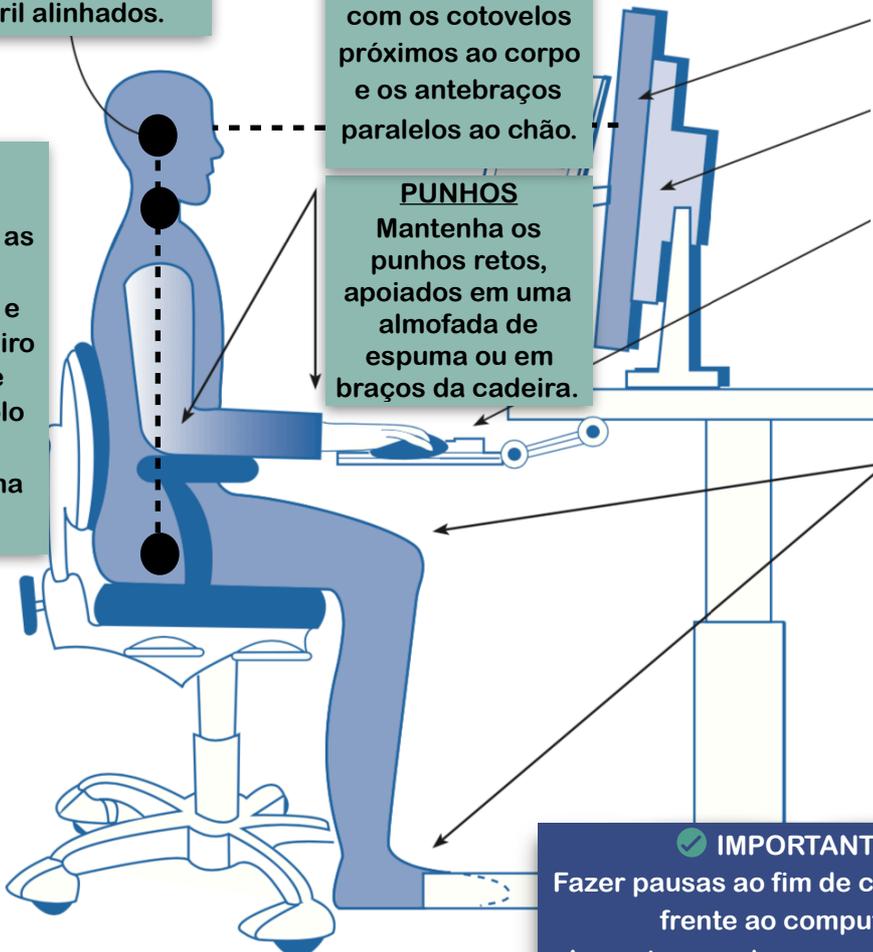
Incline o monitor ou ajuste a iluminação para evitar reflexos.

POSIÇÃO TECLADO

O teclado e o "mouse" devem estar na altura dos cotovelos. Prefira usar teclados ergonômicos com apoio para o pulso.

PERNAS

Mantenha a parte superior das pernas paralela ao solo e com os pés esticados e apoiados. O apoio para os pés é importante se a cadeira estiver muito alta.



✔ IMPORTANTE ✔

Fazer pausas ao fim de cada 1 hora em frente ao computador.

Levante-se e descanse 10-15min. Se puder faça exercícios de alongamento e relaxamento.