



Ergonomia

Relacionada ao uso correto
do computador

Quer você esteja trabalhando ou divertindo-se, evite a má postura, reposicione-se durante sessões prolongadas e posicione-se de forma confortável, não apenas para aumentar a sua produtividade, mas para evitar doenças osteomusculares.

Sugestões para criar um ambiente mais confortável

- **Para apoiar suas costas** use uma cadeira que dê apoio à parte inferior da mesma e ajuste a superfície de trabalho à altura da cadeira.
- **Para promover posturas confortáveis às pernas**, tire tudo debaixo da mesa para posicionar-se e movimentar-se. Use um apoio para os pés, se não se sentir confortável, apoiando-os no chão. Ao utilizar o apoio você melhora a circulação, ao manter a perna levemente esticada, já que quando as pernas estão muito dobradas, o fluxo sanguíneo é comprometido e dificulta a irrigação, fazendo com que o coração seja forçado a bater mais rapidamente.
- **Para minimizar a curvatura e torção do pescoço**, centralize o monitor a sua frente e posicione a parte superior da tela na altura dos olhos. Os portadores de lentes bifocais talvez precisem abaixar a tela ou buscar orientação qualificada sobre as lentes apropriadas para uso de computador.
- **Para minimizar o cansaço visual**, posicione o monitor à distância de um braço, sentado confortavelmente na frente dele. Evite os reflexos, colocando o monitor longe de fontes de luz. Lembre-se de limpar a tela regularmente. Ajuste o brilho e o contraste do monitor. Se o seu programa de computador tiver este recurso, ajuste o tamanho das fontes na tela para que a exibição fique mais agradável aos olhos.



- **Para uma postura confortável dos ombros e braços**, coloque o teclado e o mouse na mesma altura, mais ou menos na altura do cotovelo. Ao digitar, centralize o teclado na sua frente, com o mouse próximo, seus braços devem pender para os lados, de forma relaxada. Coloque os itens usados com frequência, confortavelmente ao seu alcance.
- **Para promover a postura correta dos pulsos e dedos**, mantenha os pulsos retos ao digitar e usar o mouse. Evite curvar os pulsos para cima, para baixo ou para os lados. Se seu teclado tiver pés, estenda-os, isso ajuda a manter uma posição confortável e correta dos pulsos. Digite com as mãos e os pulsos acima do teclado, sem apoiá-los, para que você possa usar todo o braço para alcançar as teclas mais distantes, em vez de esticar os dedos.
- **Faça intervalos para ajudar o corpo** a se recuperar de qualquer atividade, evitando doenças osteomusculares. A duração e a frequência corretas dos intervalos dependerão do tipo de trabalho que você estiver fazendo. Interromper a atividade e relaxar é uma das maneiras de fazer um intervalo, mas existem outras. Por exemplo, a simples mudança de tarefas, como levantar-se para falar ao telefone, depois de ficar sentado digitando, pode contribuir para alguns músculos relaxarem, enquanto outros permanecem produtivos.

Seção de Segurança do Trabalho-SEST