

# Cuidados para quem fica horas na frente do computador

## Ergonomia:

Estuda a interacção física entre as pessoas e o seu trabalho – adaptando este último, o equipamento e o ambiente de trabalho ao trabalhador.

Pescoço virado para olhar para o monitor

Monitor muito mal posicionado

Cactos crescem em ambientes secos e quentes!

Teclado mal posicionado

Candeeiro de secretária mal posicionado

Costas não apoiadas no encosto da cadeira

Mouse longe causando força no ombro

Pés não apoiados no chão

Almofadado a pressionar a zona inferior da coxa

✓  
Cabeça levantada

✓  
Olhar em frente

✓  
Monitor à altura dos olhos e braços distanciados

✓  
Ombros relaxados

✓  
Costas erectas e apoiadas

✓  
Mãos alinhadas com o antebraço

✓  
Material de referência bem posicionado

✓  
Pressão moderada do almofadado da cadeira

✓  
Pés firmes no descanso de pés



## ...Ambiente de trabalho ideal...



- Elimine qualquer reflexo no seu monitor.

- Posicione os restantes equipamentos em locais acessíveis.

# Exercícios no escritório

- Um dos maiores factores de risco é a postura estática.
- Despenda de, pelo menos, 5 minutos por hora “longe” do seu computador.
- Execute exercícios ou movimentos de alongamento periodicamente.

Este slide mostra algumas ilustrações de movimentos de alongamento que pode executar no escritório:

## Exercícios com as mãos

- Feche firmemente a mão contra o pulso e abra , esticando os dedos.
- Repita 3 vezes



# Exercícios para as costas e ombros

- Levante-se, com as costas direitas, coloque a mão direita no seu ombro esquerdo e mova a cabeça para trás suavemente.
- Repita o exercício para o ombro direito



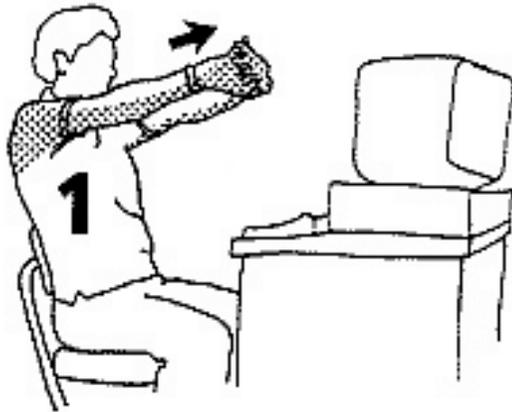
# Exercícios para a cabeça e o pescoço

- Movimento a cabeça da esquerda para a direita e novamente para a esquerda
- Movimento a cabeça de trás para a frente



# Alongamentos na cadeira ...

- Sentado ao computador por longos períodos causa, geralmente, tensão no pescoço e nos ombros e dores na zona lombar.
- Exercite os alongamentos, conforme abaixo indicado, várias vezes ao dia e/ou sempre que se sinta cansado .
- Não se esqueça de se levantar de vez em quando e passear pelo escritório! Vai ver que se sentirá melhor!



10-20 segundos  
2 vezes



10-15 segundos



8-10 segundos  
Para cada lado



15-20 segundos

# ... Alongamentos na cadeira ...



3-5 segundos  
3 vezes



10-12 segundos  
Cada braço



10 segundos



10 segundos

# ... .. Alongamentos na cadeira



8-10 segundos  
Cada lado



8-10 segundos  
Cada lado



10-15 segundos  
2 vezes



8-10 segundos  
Abane as mãos

# e...para completar.....

- A cada 50 minutos, uma pausa para sua coluna...
- Uma pausa para seu corpo...
- Um relaxamento laboral...

*relaxe e pratique a ginástica do gato....  
sua coluna merece!!!!!!!!!!!!!!*



*Osny Telles Orselli*

"Mundo Ergonomia"