

COMO AJUSTAR SEU POSTO DE TRABALHO EM CASA

. Certifique-se de que a iluminação do ambiente é adequada, evitando reflexos na tela do monitor.

. Mantenha seu monitor na altura dos olhos. O comprimento do seu braço é o referencial para a distância do monitor.

. Relaxe seus braços e ombros. Caso estejam tensos, isso é um possível indicador para avaliar melhor o seu local de trabalho.

. Deixe suas mãos e seus antebraços descansarem na superfície da mesa ou no teclado do computador em que você trabalha.

. Fique atento à força colocada sobre seus punhos e suas mãos. Percebida a tensão, pare um pouco para relaxar.

. Utilize fones de ouvido com microfone para chamadas de áudio ou vídeo, mantendo suas mãos livres para digitar.

. Mantenha uma postura adequada (costas retas e apoiadas no encosto da cadeira). Utilize uma cadeira ergonômica e confortável.

. Ajuste a altura da sua cadeira de forma que seus pés fiquem apoiados no chão e seus joelhos formem um ângulo de 90 graus. Utilize um suporte se necessário.

. A mesa de trabalho deve possuir altura e profundidade suficientes para as pernas ficarem livres e confortáveis.

. Os materiais utilizados na realização das tarefas devem ficar posicionados a uma pequena distância, para que sejam alcançados sem que seja necessário se alongar.

. Evite o excesso de objetos na área de trabalho para facilitar as atividades, a mobilidade e a higiene do ambiente.

. Procure adaptar a altura do notebook de modo a não forçar o pescoço e provocar tensões. A tela deve ficar na linha dos olhos.

. Evite o uso do notebook sobre as pernas.

. Utilize teclado e mouse auxiliares, a fim de facilitar a mobilidade dos membros superiores.

. Se possível, adquira um suporte para notebook. Na falta do suporte, pode ser usado livro ou objeto similar.

