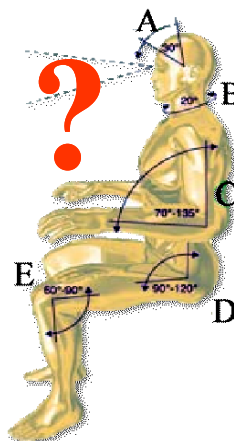


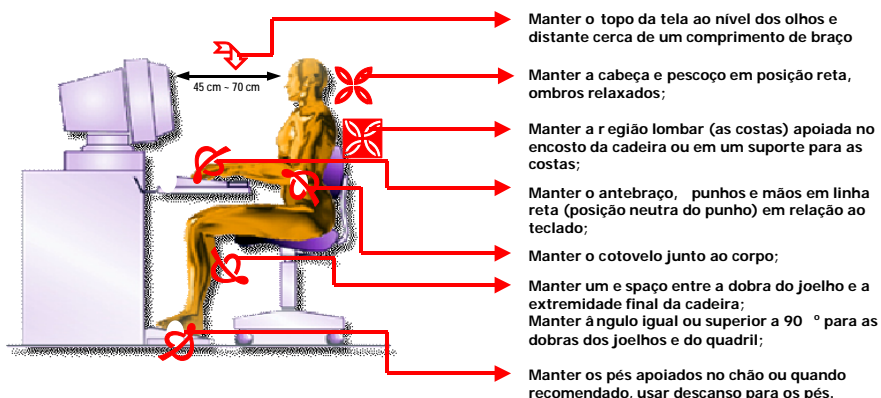
## Ergonomia no Escritório

Você já  
pensou na  
**Sua Postura**  
Hoje ?



O Segredo está na **Postura Correta.**

## Dicas Gerais para uma **Boa Postura**



## Fatores Operacionais



Manter o documento próximo ao monitor e no mesmo plano visual, nos trabalhos de digitação.

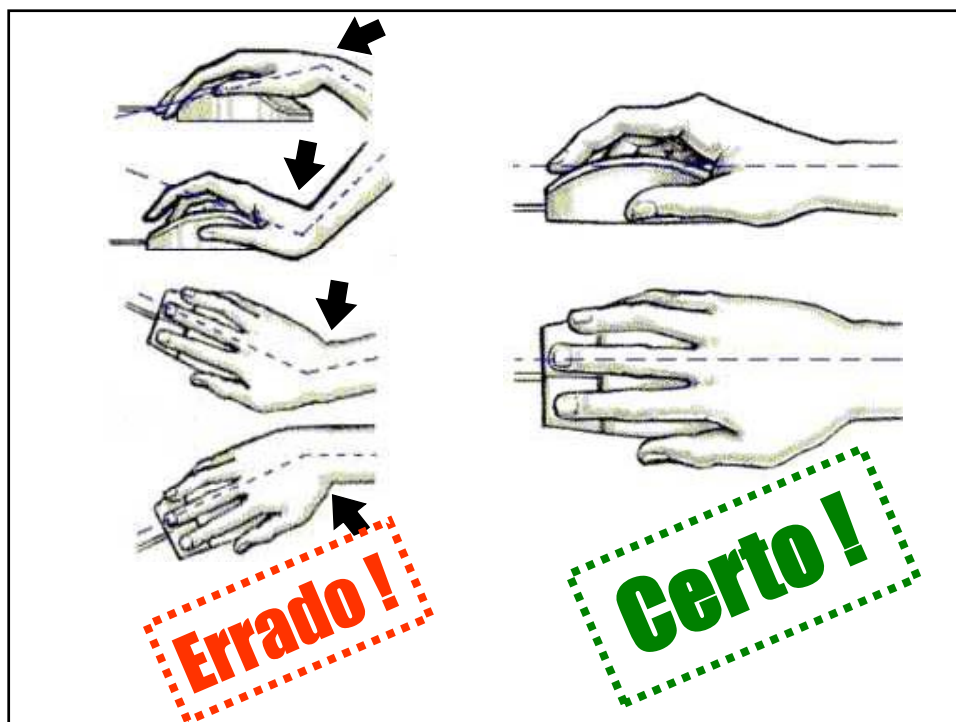
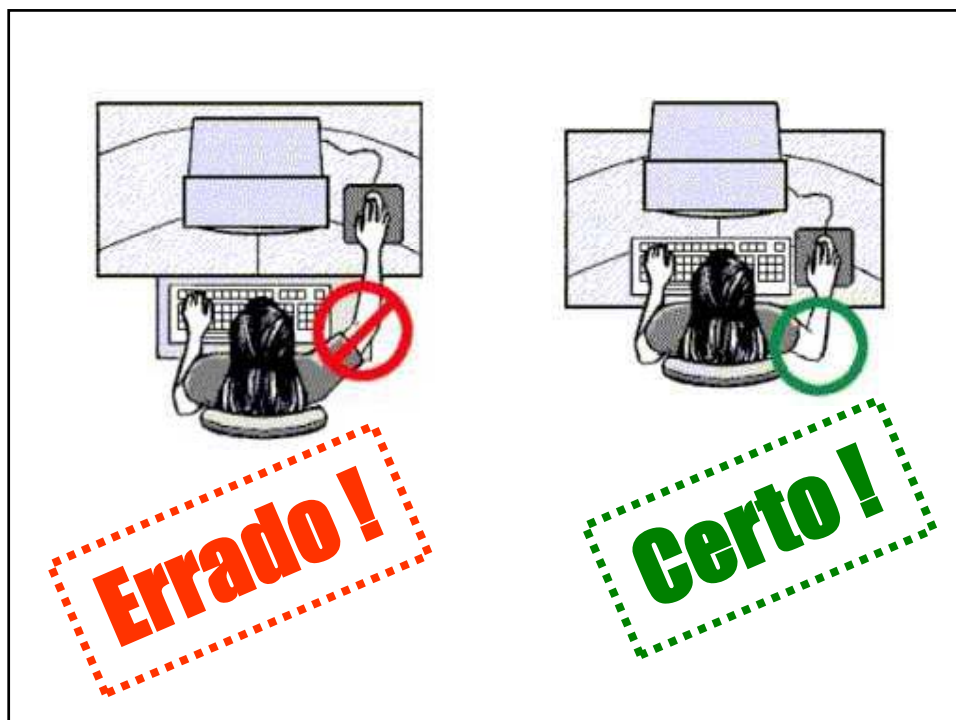
Manter o mouse e outros acessórios próximos ao teclado (no mesmo plano);

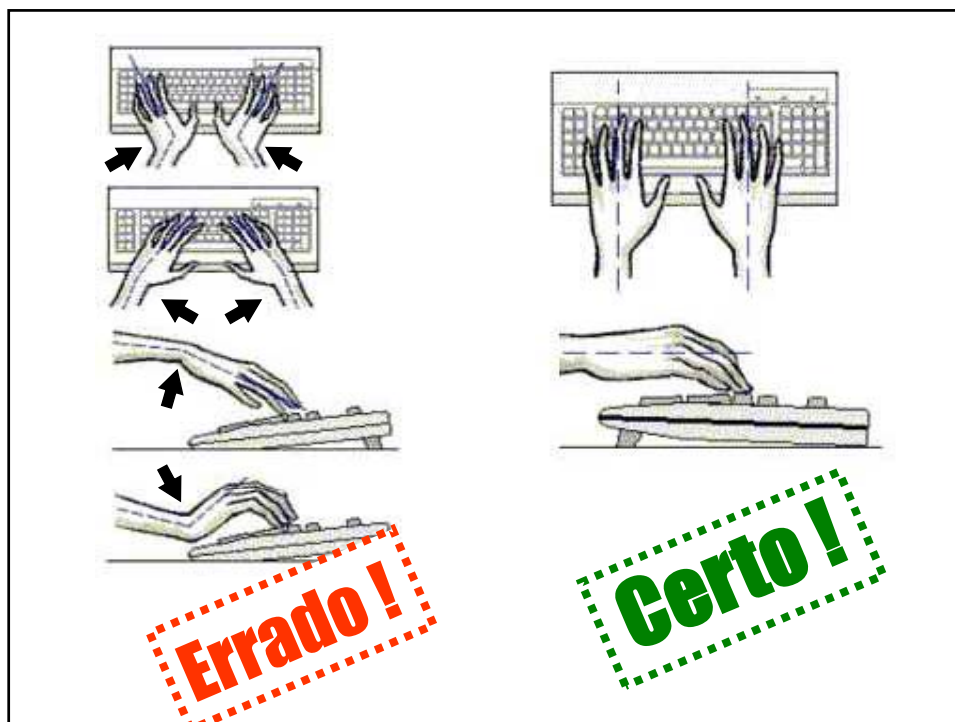
Utilizar apoio para os punhos (É importante para ajudar você a manter-se na postura neutra).

**Considerando-se que o segredo está na Postura Neutra, segue abaixo exemplos do que se deve ou não fazer**









### Quais os Possíveis Efeitos da **Má Postura** ?

- Dor no Pescoço
- Dor nas costas
- Dor nos braços ou ante-braço
- Dor nas mãos
- Sensação de cansaço
- Desconforto
- Outros problemas de saúde (LER / DORT)
- A melhor coisa é prevenir estes problemas;
- Mantenha-se sempre na postura NEUTRA;
- Postura neutra pode significar um dia mais produtivo e mais confortável para você.

• **Não se esqueça de pensar neste assunto todos os dias**