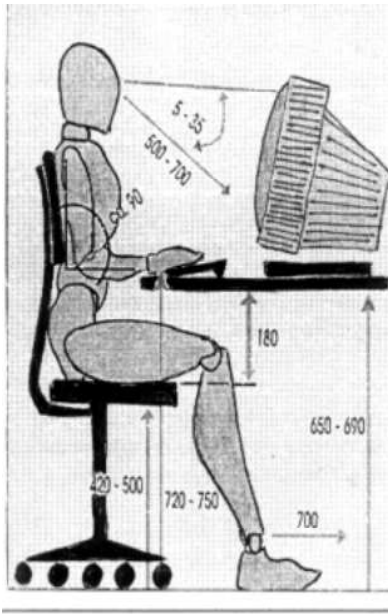


Ergonomia



Adapte o seu posto de trabalho e obtenha uma postura confortável

- ✚ Regule a altura do assento de forma a que:
 - A parte superior do ecrã se situe ao nível dos olhos ou logo abaixo
 - O ângulo entre o braço e o antebraço não seja inferior a 90°
 - As coxas fiquem na horizontal e os seus pés repousem apoiadas no chão ou base auxiliar
- ✚ Regule a altura e/ou inclinação da sua cadeira, de forma a apoiar a base das costas e a zona dorsal

Monitor

- ✚ Se costuma olhar mais tempo para o monitor do que para a documentação e teclado, evite posicionar o monitor ao lado
- ✚ Se usar óculos bifocais e trifocais, é muito importante regular correctamente a altura do seu monitor.
- ✚ Evite inclinar a cabeça para trás para olhar para o ecrã através da parte inferior dos seus óculos, pois poderá resultar em fadiga dos músculos da nuca e nas costas. Em vez disso, tente baixar o seu monitor.
- ✚ Poderá usar óculos monofocais que estejam concebidos especialmente para o trabalho no computador
- ✚ Regule a clareza e o contraste do seu monitor a fim de melhorar a qualidade do texto e da gráfica
- ✚ Evite o ofuscamento e reflexões no monitor, regulando a luz do dia através de persianas, cortinas ou similares, bem como optar por uma luz de mesa, reduzindo as luzes de tecto



Olhos

- ✚ Quando estiver a olhar para o monitor e também a descansar os olhos, é conveniente piscar estes, ajudando a protegê-los de modo natural, bem como, hidratar e prevenir contra a desidratação
- ✚ Periodicamente desvie o olhar do monitor e foque um ponto distante.