

Ergonomia

Teclado e dispositivo de apontar (rato)



- ✚ Posicione o teclado directamente à sua frente para evitar girar a sua nuca
- ✚ Regule a inclinação do seu teclado de modo que os seus pulsos fiquem direitos
- ✚ Posicione o rato directamente do lado direito ou esquerdo do seu teclado

Estilo de dactilografar

- ✚ Pressione as teclas suavemente, evitando premer as teclas com muita força



Estilo de apontar

- ✚ Quando estiver a usar o rato, segure-o de modo solto. Mantenha a sua mão relaxada e execute cliques nos botões com um toque ligeiro
- ✚ Evite agarrar ou apertar o rato com força
- ✚ Ao usar o rato, mantenha os seus pulsos numa posição neutra e direita, evitando dobrá-los



Intervalos e variação de tarefas

- ✚ Faça frequentemente pequenos intervalos
- ✚ Preste atenção a qualquer tensão, desconforto ou dor que possa sentir, e aja imediatamente para relaxar
- ✚ Evite permanecer sentado numa só posição durante muito tempo, para não causar desconforto e fadiga muscular
- ✚ As tarefas que exigem um longo período sentado devem ser alternadas com outras que permitam ficar em pé ou andando
- ✚ Respire ar fresco profunda e regularmente. A intensa concentração mental que pode acompanhar o uso do computador poderá levar a reter a respiração ou respirar pouco profundamente

