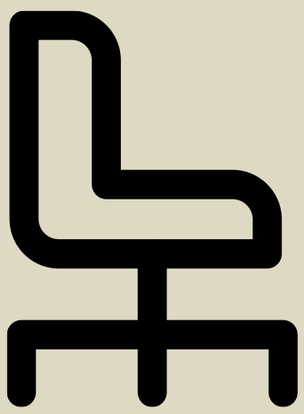
A SUA POSTURA GRITA POR AJUDA?

8 PASSOS SIMPLES PARA AJUSTAR O SEU POSTO DE TRABALHO, PREVENIR LESÕES E AUMENTAR O SEU BEM-ESTAR DIÁRIO

A CADEIRA: O SEU TRONO

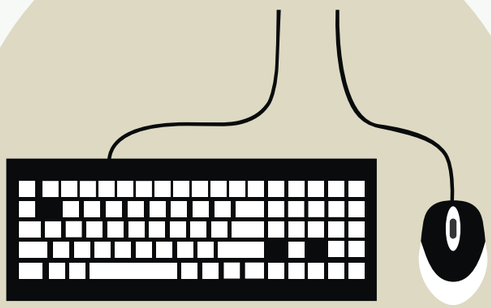


Pés: Bem assentes no chão.
Joelhos: Dobrados a 90°.
Costas: Totalmente apoiadas no encosto.
Braços: Ângulo de 90° com os cotovelos.

O MONITOR: OLHOS NO HORIZONTE

Altura: Topo do ecrã ao nível dos olhos.
Distância: Distância de um braço esticado.
Inclinação: Ligeiramente inclinado para trás.

TECLADO E RATO: PRECISÃO

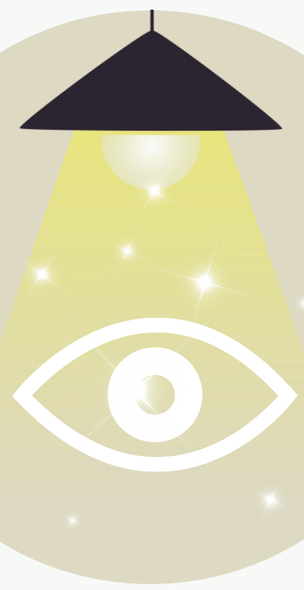


Posição: Mantenha os pulsos direitos e alinhados.
Cotovelos: Junto ao corpo.
Movimento: Use o braço todo, não apenas o pulso.

USA PORTÁTIL? ELEVE-O!

Solução: Use um suporte para elevar o ecrã.
Essencial: Teclado e rato externos.

ILUMINAÇÃO: AMIGA DA VISÃO



Evite Reflexos: Posicione o monitor de lado para as janelas.
Luz Ambiente: Garanta que o espaço está bem iluminado.

PAUSAS ATIVAS!

Regra 20-20-20: A cada 20 min, foque um objeto a 6m por 20 seg.
Levante-se: A cada hora, caminhe e espreguice-se.

TUDO AO ALCANCE

Zona Primária: Objetos de uso constante perto de si.
Zona Secundária: Itens menos usados um pouco mais longe.

DOCUMENTOS: CABEÇA ERGUIDA

Posição: Use um suporte de documentos ao lado do monitor e à mesma altura.

Pequenos ajustes, grandes benefícios! A saúde é o seu bem mais precioso.

RTA Academy

A Ergonomia vai além da postura.
Descubra a nossa formação certificada e transforme o bem-estar na sua empresa.

www.rta-consultoria.pt