

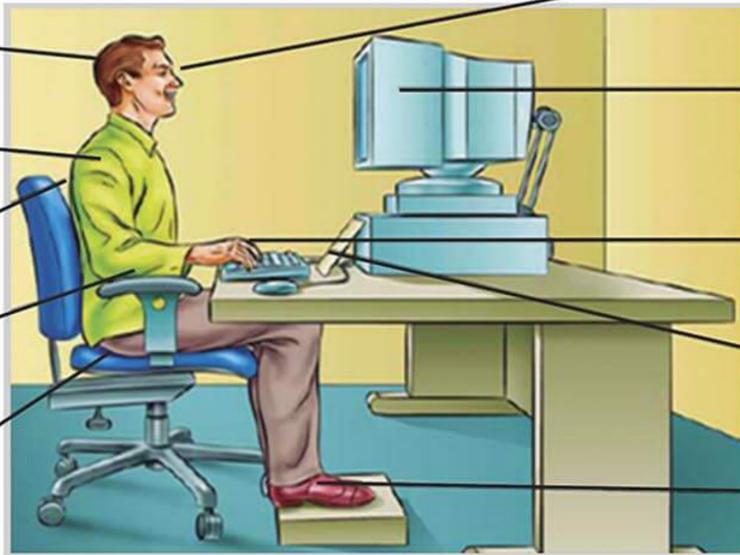
Postura Correta No Escritório



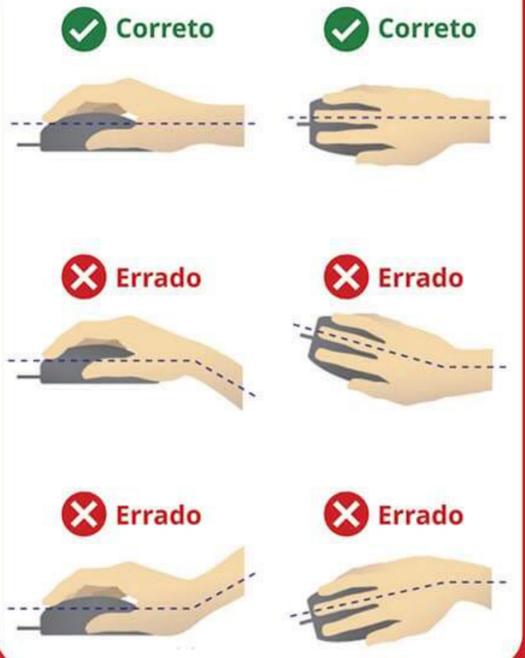
De forma a evitar o desconforto e possíveis lesões, é importante ter um **ambiente de trabalho adequado** e adotar uma **postura correta** quando passamos grande parte do dia sentados:

✓ Ambiente Adequado

- Cabeça levantada
- Ombros relaxados
- Costas eretas e apoiadas
- Cadeira com apoio de braços regulável
- Pressão moderada do almofadado da cadeira

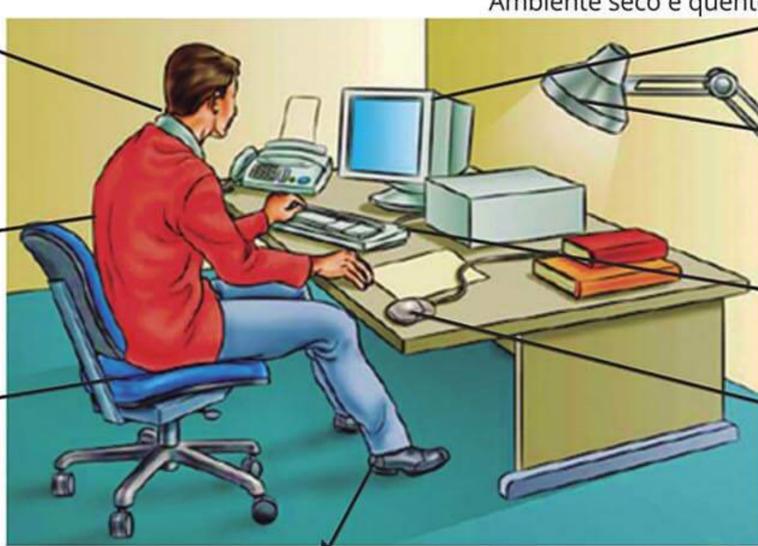


- Olhar em frente na maior parte do tempo
- Monitor à altura dos olhos e braços distanciados
- Mãos alinhadas com o antebraço
- Material de referência bem posicionado
- Pés firmes no descanso apropriado



✗ Ambiente Inadequado

- Pescoço com rotação lateral para olhar o monitor
- Costas não apoiadas no encosto da cadeira
- Borda da cadeira pressionando a zona posterior da coxa



Pés não apoiados perpendicularmente ao chão

Ambiente seco e quente

- Monitor mal posicionado
- Luminária mal posicionada
- Teclado mal posicionado
- Mouse longe, causando esforço sobre o ombro e hiperextensão do braço

