

# 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:

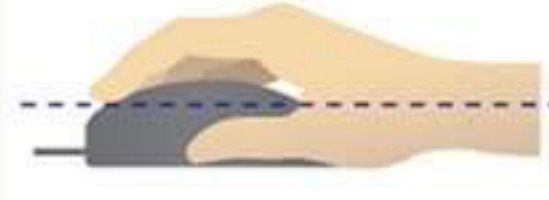
## ✓ Ambiente Adequado

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

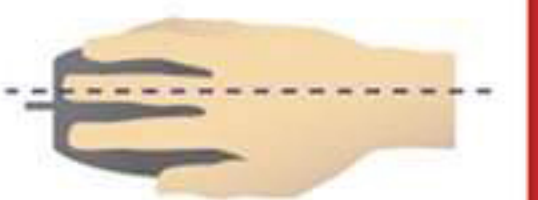


- Olhar em frente na maior parte do tempo
- Monitor à altura dos olhos e braços distanciados
- Mãos alinhadas com o antebraço
- Material de referência bem posicionado
- Pés firmes no descanso apropriado

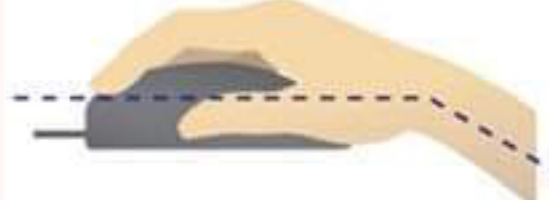
✓ Correto



✓ Correto



✗ Errado



✗ Errado



✗ Errado



✗ Errado



## ✗ Ambiente Inadequado

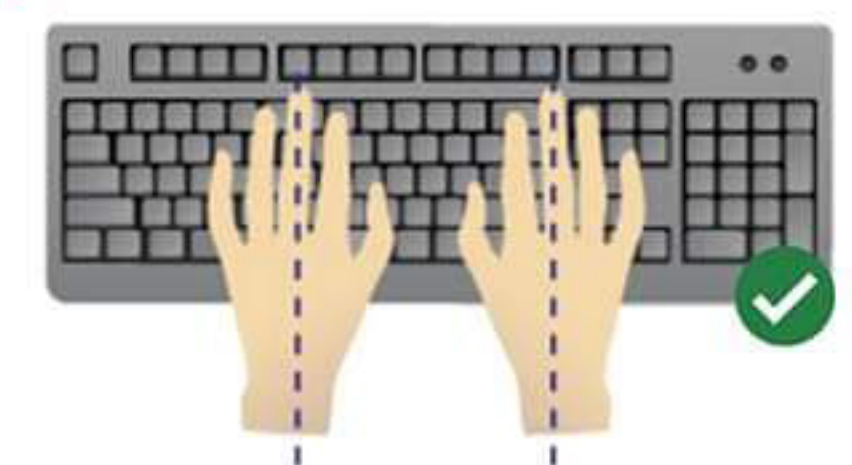
- Pescoço com rotação lateral para olhar o monitor
- Costas não apoiadas no encosto da cadeira
- Borda da cadeira pressionando a zona posterior da coxa



Pés não apoiados perpendicularmente ao chão

Ambiente seco e quente

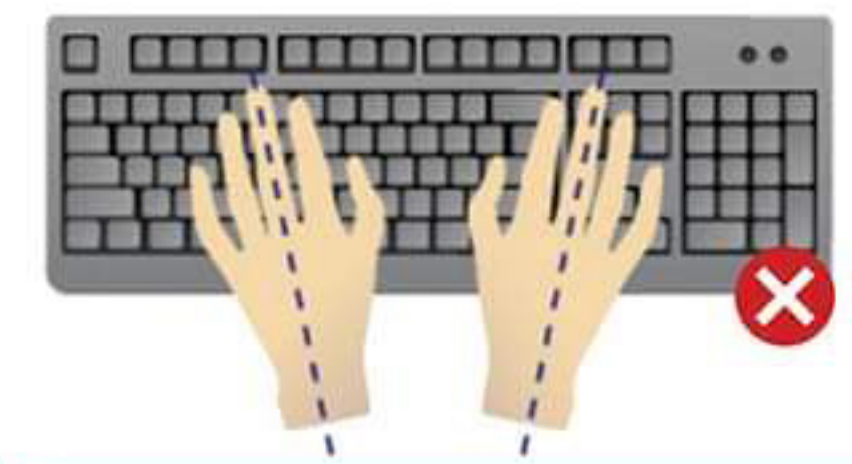
- Monitor mal posicionado
- Luminária mal posicionada
- Teclado mal posicionado
- Mouse longe, causando esforço sobre o ombro e hiperextensão do braço



✓ Correto

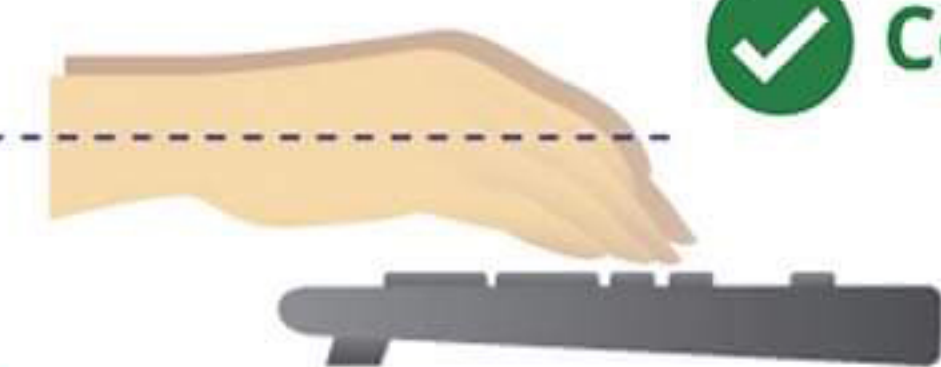


✗ Errado

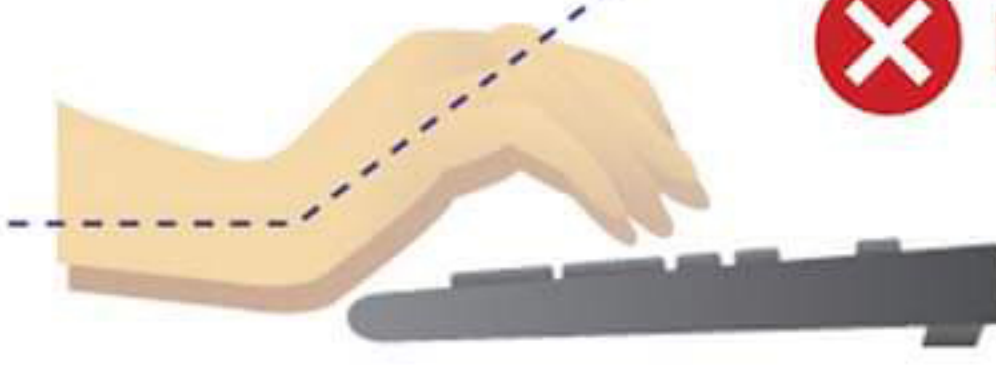


✗ Errado

✓ Correto



✗ Errado



✗ Errado

