



POSTURA E MOBILIÁRIO PARA HOME OFFICE



Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

Regule brilho e contraste do monitor

Teclado diretamente à sua frente

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés

Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência.

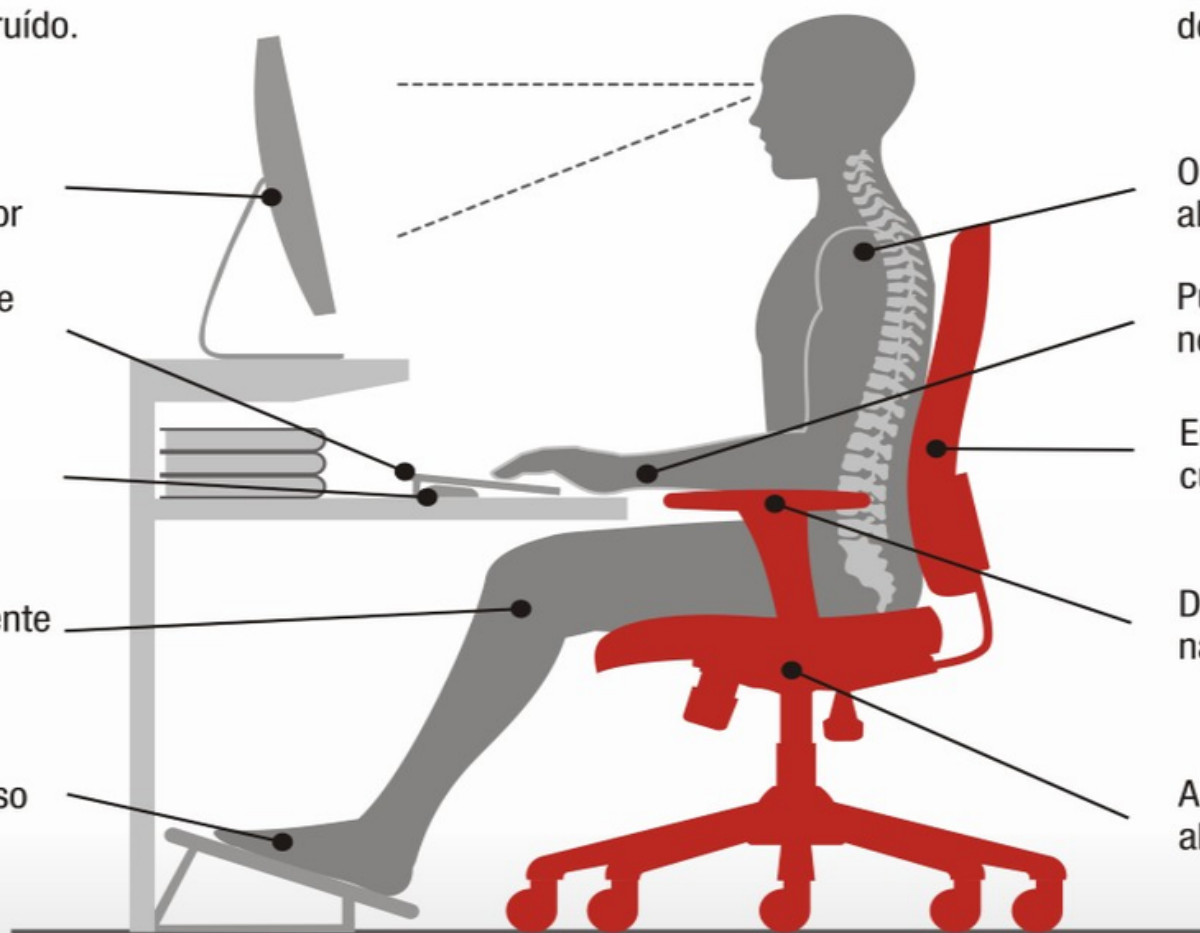
Ombros e quadris alinhados

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

Encosto adaptado à curvatura da coluna

Descanso de braço na altura do cotovelo

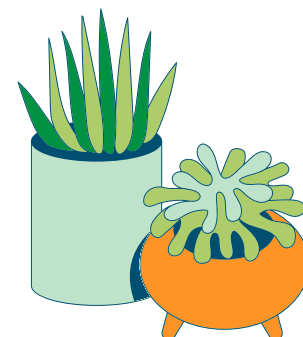
Altura do assento abaixo da patela

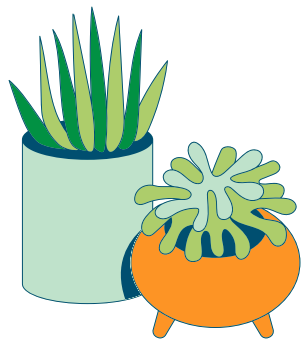


<https://laboreweb.com.br/25-dicas-ergonomia-para-quem-trabalha-com-computador/>



**ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS ATRAVÉS DO TELEATENDIMENTO
AGENDAR PELO CONTATO 83 991440048.**

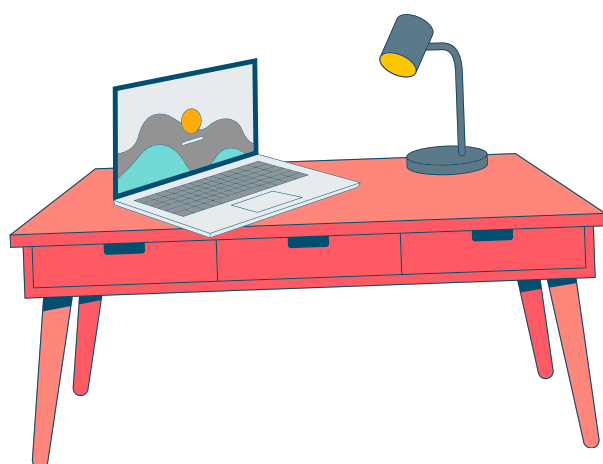




POSTURA E MOBILIÁRIO PARA HOME OFFICE

CADEIRA

- DEVE POSSUIR PRINCIPALMENTE AS SEGUINTE CARACTERÍSTICAS: RODÍZIO, APOIO PARA OS BRAÇOS, ENCOSTO, REGULAGEM DA ALTURA DO ASSENTO, DO ENCOSTO E DO APOIO PARA OS BRAÇOS.
- A ESCOLHA DO REVESTIMENTO DA CADEIRA DEVE FACILITAR A HIGIENIZAÇÃO.



ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS ATRAVÉS DO TELEATENDIMENTO
AGENDAR PELO CONTATO 83 991440048.

GUIA DE ERGONOMIA: Orientações
para compra de mobiliário. FIOCRUZ



POSTURA E MOBILIÁRIO PARA HOME OFFICE

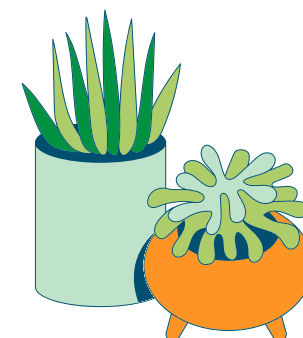


TECLADO E MOUSE

- É IMPORTANTE REFORÇAR QUE TECLADO E MOUSE DEVEM ESTAR NA MESMA ALTURA E UM AO LADO DO OUTRO PARA EVITAR MAIOR PRESSÃO NO PUNHO OU RECRUTAMENTO EXCESSIVO DE MÚSCULOS DO OMBRO.



"https://br.freepik.com/fotos-gratis/homem-trabalhando-com-um-computador_25106158.htm#query=teclado%20mouse&position=30&from_view=keyword">Freepik



**ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS ATRAVÉS DO TELEATENDIMENTO
AGENDAR PELO CONTATO 83 991440048.**

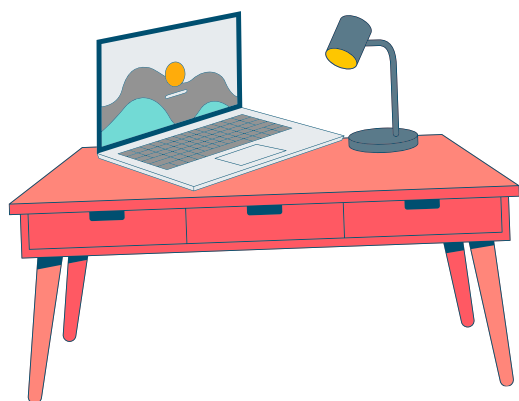


POSTURA E MOBILIÁRIO PARA HOME OFFICE



APOIO PARA OS PÉS

- O APOIO PARA OS PÉS É IMPORTANTE PARA AQUELAS PESSOAS QUE, APÓS FAZEREM OS AJUSTES DE ALTURA DA CADEIRA, NÃO CONSEGUEM ENCOSTÁ-LOS NO CHÃO. SE CONSEGUE TER UM BOM APOIO NO CHÃO, ESSE ACESSÓRIO NÃO SE FAZ NECESSÁRIO.



ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS ATRAVÉS DO TELEATENDIMENTO
AGENDAR PELO CONTATO 83 991440048.

