

**Monitor**

- Tamanho adequado;
- Mobilidade do ecrã, ao nível dos olhos;
- Dimensão e contraste dos caracteres;
- Centrar o monitor, distância 45 -70cm;
- Regular a inclinação de forma a eliminar reflexos.

**Portátil**

- Utilizar teclado e rato independente;
- Regular altura do portátil pela linha dos olhos, com auxílio de suportes específicos;
- Manter a utilização do ecrã fixo.

**Teclado/ Rato**

- Centrar teclado e rato ao lado do teclado;
- Braços em ângulo recto e pulsos alinhados;
- Não carregar nas teclas com muita força.

**Cadeira**

- Confortável e robusta, com apoio de braços regulável;
- Estável (5 pontos de apoio);
- Regulável em altura e inclinação: Assento e espaldar;
- Com rodas;

**Telefone**

- Evitar posturas desfavoráveis;
- Utilizar headset em funções que façam muitas chamadas.



**Fatores de Risco:**

- Posturas incorretas;
- Trabalho com ecrãs;
- Movimentos repetitivos;
- Posição estática;
- Ausência de pausas durante a jornada de trabalho.

**Consequências/danos/ lesões:**

- Torcicolos (Dor pescoço);
- Dores lombares;
- Tendinites;
- Lesões Musculo-esqueléticas;

**Correto**

**Incorreto**

**NOTA IMPORTANTE**

- ✓ Realiza pausas curtas e frequentes;
- ✓ Mantém o teu espaço de trabalho organizado;