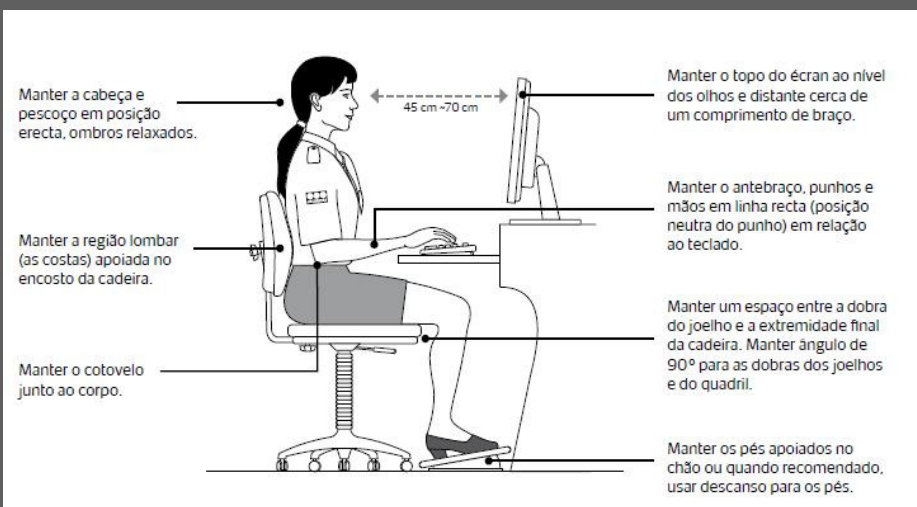
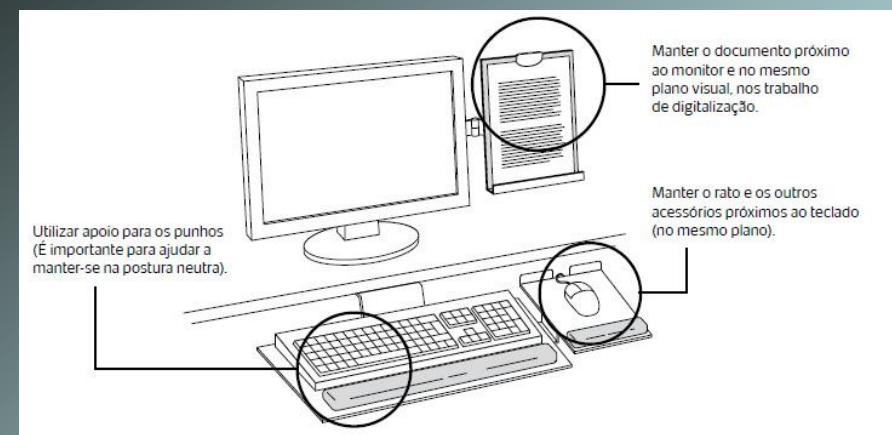


Postura adequada no trabalho com computadores

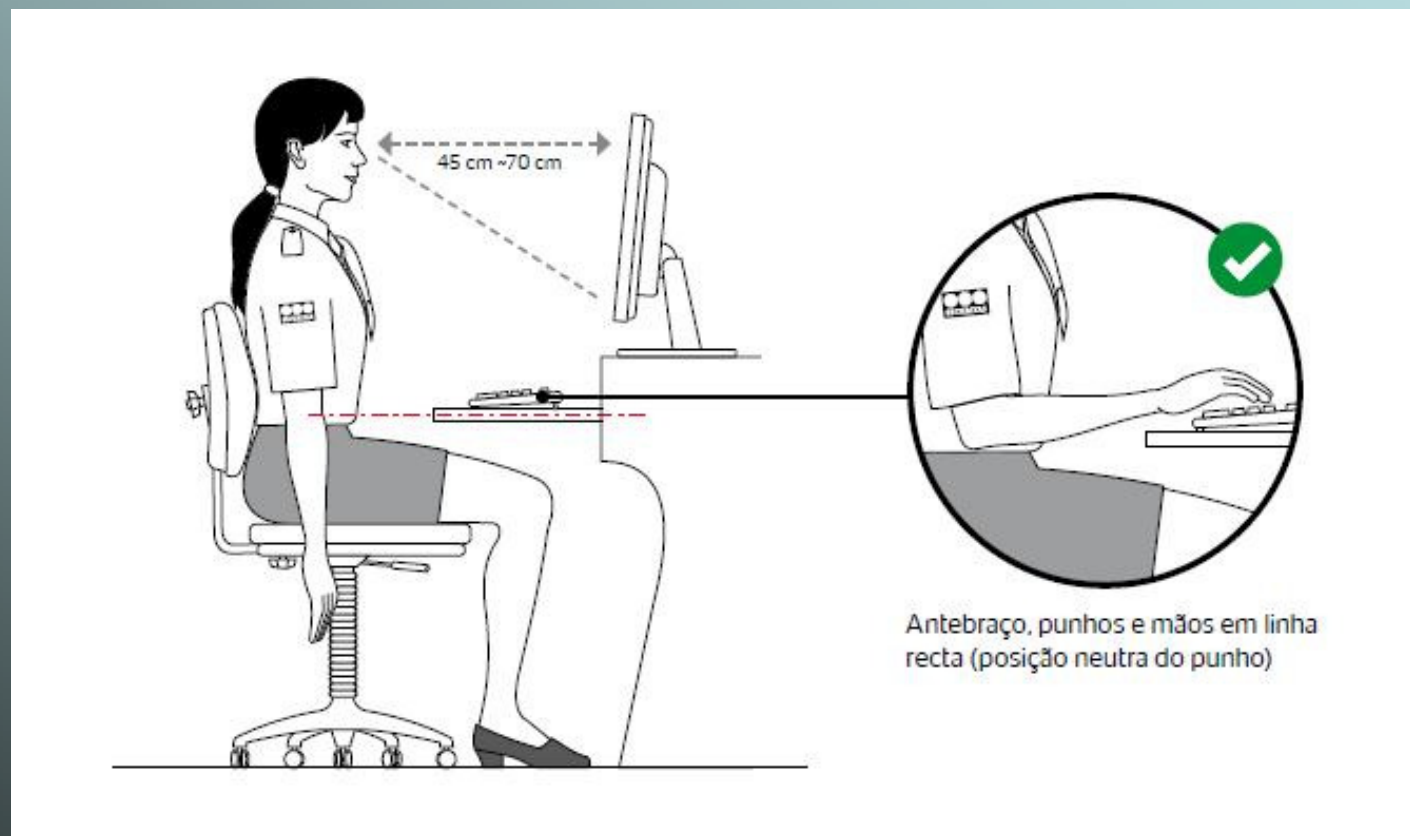
► Dicas gerais para uma boa postura

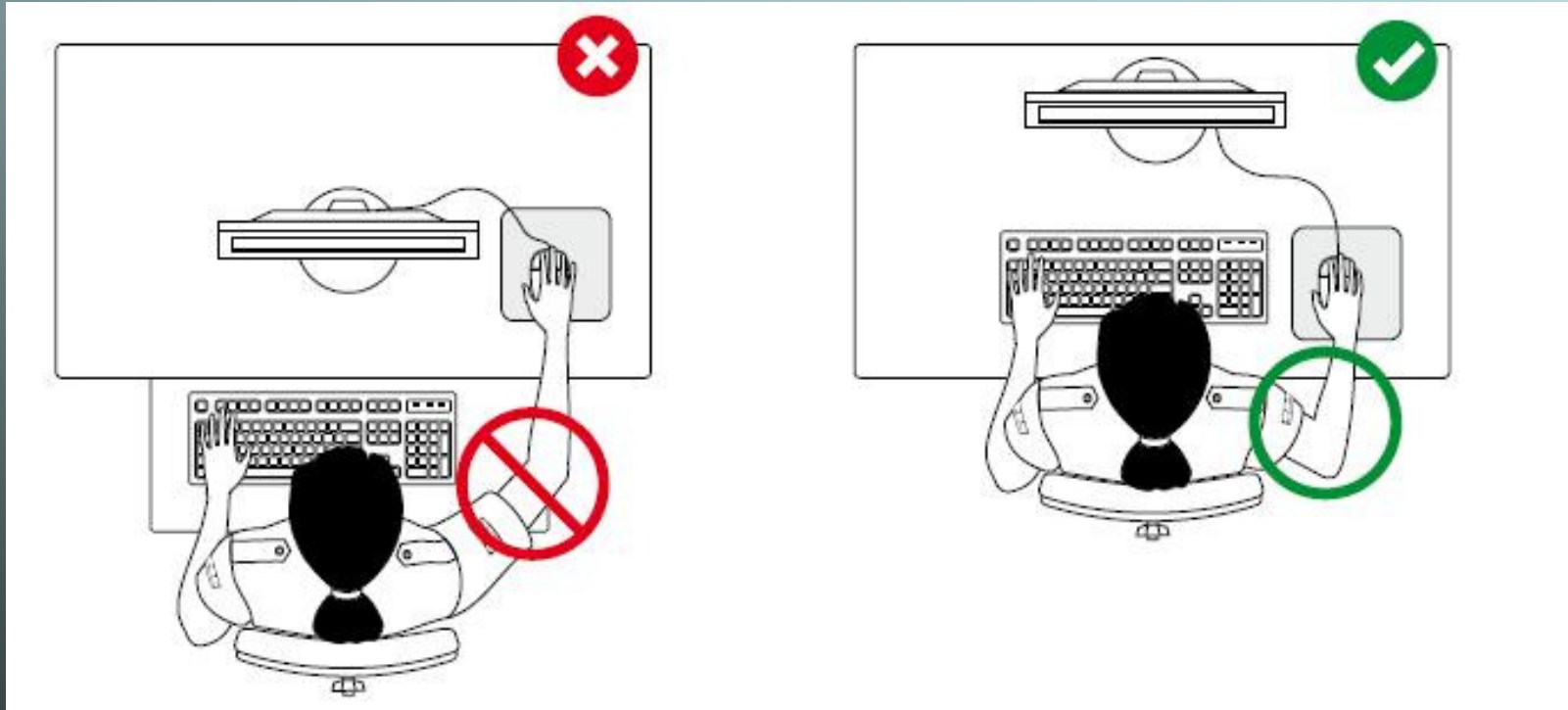


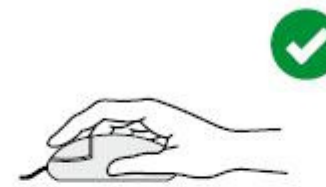
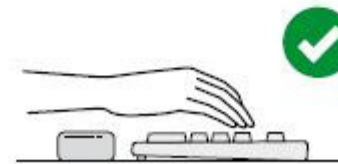
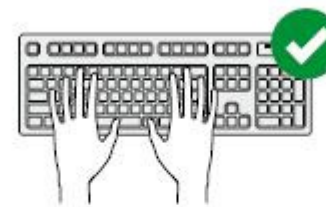
Factores operacionais



Considerando-se que o segredo está na Postura Neutra,
a seguir indicamos exemplos do que se deve ou não fazer.







➤ **Quais os Possíveis Efeitos da Má Postura ?**

- Dor no pescoço;
- Dor nas costas;
- Dor nos braços ou antebraço;
- Dor nas mãos;
- Sensação de cansaço;
- Desconforto;
- A melhor coisa é prevenir estes problemas;
- Mantenha-se sempre na postura NEUTRA;
- Postura neutra pode significar um dia mais produtivo e mais confortável para si.

Não se esqueça de pensar neste assunto todos os dias!