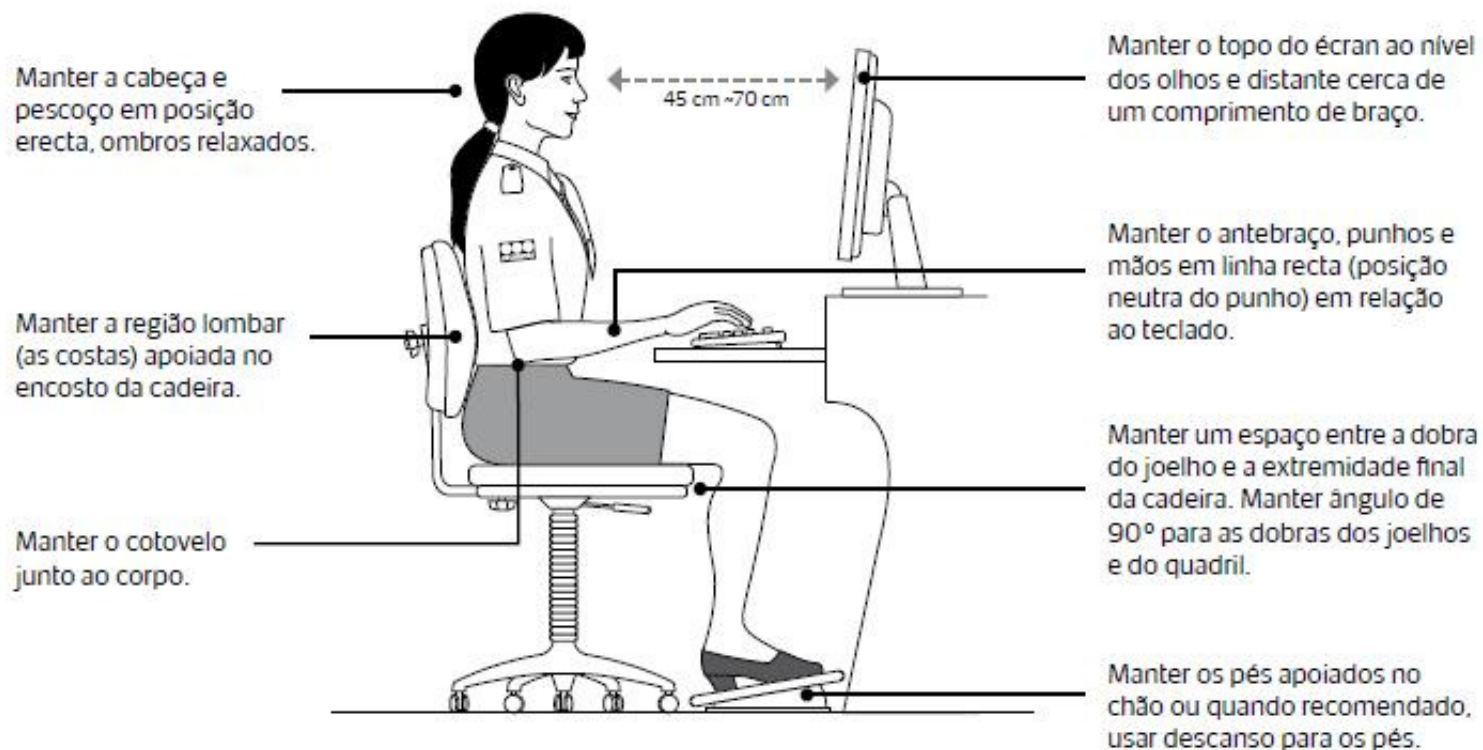
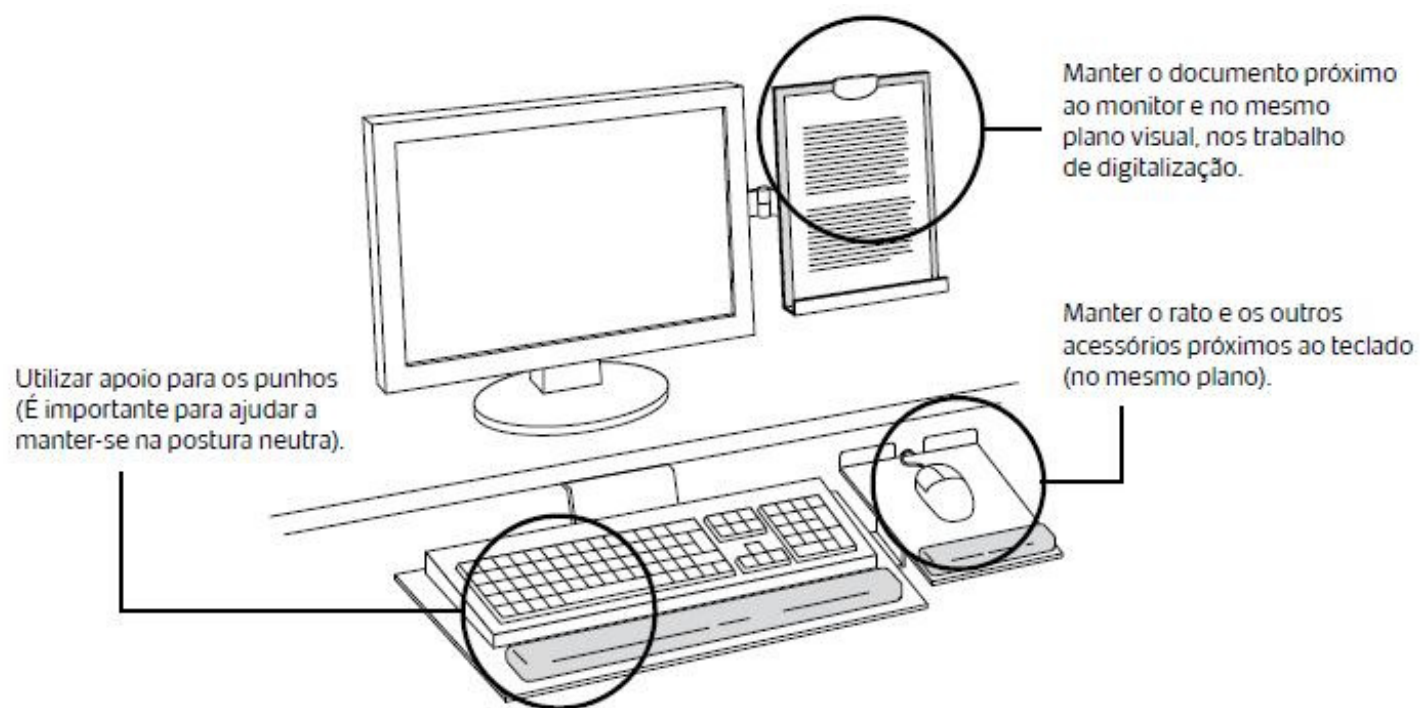


## Postura adequada com computadores

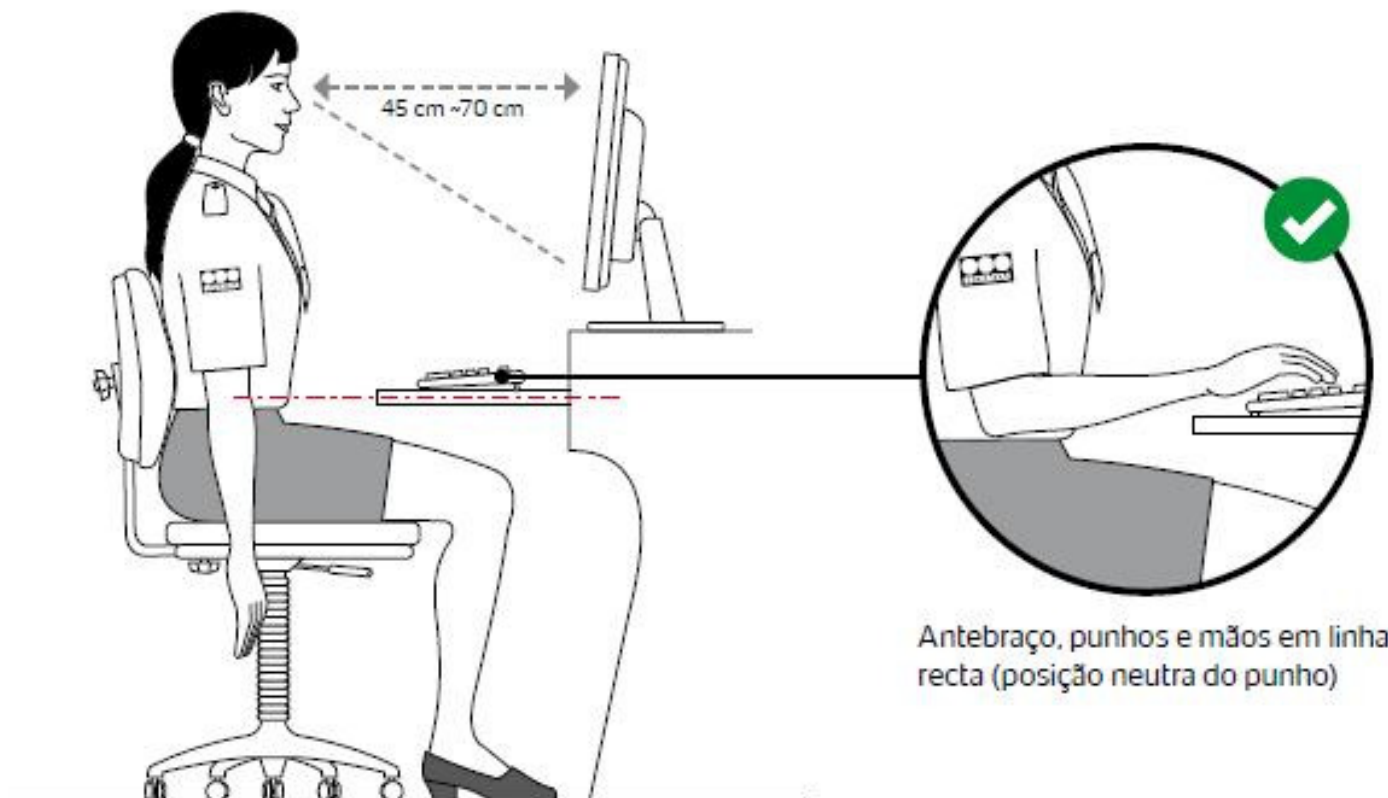
### Dicas gerais para uma boa postura



- **Factores operacionais**



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

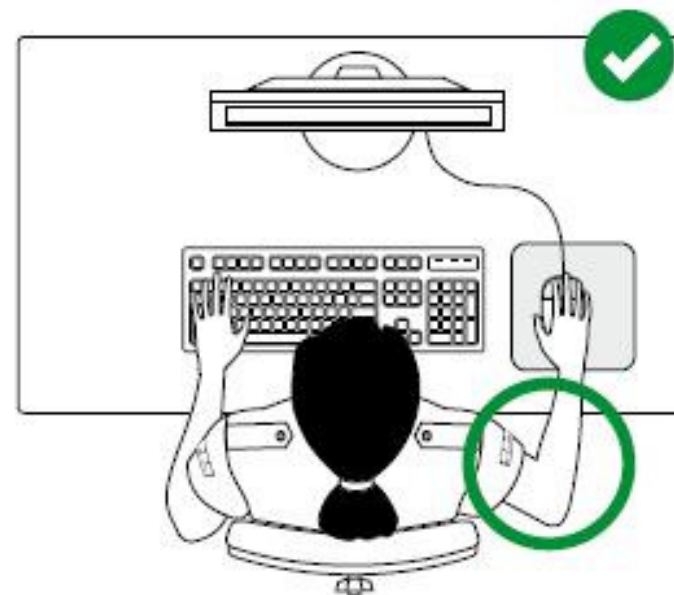


# Ambiente, Segurança e Saúde do Trabalho

Conselhos para Colaboradores e Parceiros da Securitas Portugal

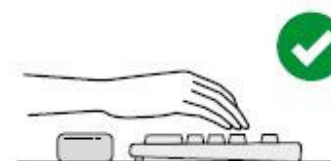
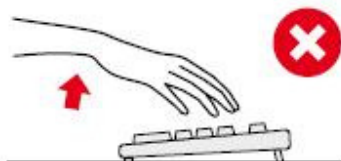
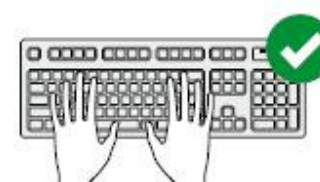


securitas.pt



# Ambiente, Segurança e Saúde do Trabalho

Conselhos para Colaboradores e Parceiros da Securitas Portugal



## 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!**