

# Regras de ergonomia no computador

- ▶ Mantenha uma boa postura, utilizando uma cadeira que tenha suporte para as costas
- ▶ Colocar os pés devidamente apoiados, utilizando se necessário um suporte
- ▶ Manter os ombros relaxados, com os cotovelos junto ao corpo
- ▶ Manter os dedos e articulações relaxados enquanto escreve
- ▶ Trabalhar a um ritmo razoável
- ▶ Diminua os movimentos repetitivos, utilizando combinações de teclas e evitando o usos sistemático do rato
- ▶ Utilize um apoio para o teclado e para o rato para que fique bem posicionado
- ▶ Regule o monitor de modo que o seu topo fique ao nível dos olhos ou um pouco mais abaixo e de forma a evitar brilho excessivo

