

Guia de Ergonomia

volume 2

Orientação ao usuário
para posto de trabalho

Aprenda a ajustar seu posto de trabalho

Siga o passo a passo e faça
as adequações necessárias!

Você sabe como ajustar a sua cadeira?



Ajuste a altura do encosto de forma que a região lombar permaneça bem apoiada na cadeira.



Posicione o monitor na sua frente e regule a altura de forma que a parte superior da tela fique na altura dos olhos, com uma distância entre 40 cm e 95 cm aproximadamente. Mantenha a cabeça e pescoço alinhados.



Deixe livre a região posterior da coxa com o joelho em angulação entre 90° e 110°. Apoie bem os pés no chão ou no apoio de pés quando necessário.



Aproxime o telefone, o mouse e o teclado ao corpo e mantenha punhos e mãos alinhados ao antebraço.



Regule a altura do seu assento de forma que os cotovelos fiquem na altura do tampo da mesa. Os braços podem ficar apoiados no tampo da mesa ou no apoio de braço. O cotovelo deve ficar em um ângulo de 90° e 110° e os ombros relaxados.



Aproxime o telefone, o mouse e o teclado ao corpo e mantenha punhos e mãos alinhados ao antebraço.



Faça pausas com frequência, troque de posição e movimente-se!



Dúvidas? Consulte o Guia



FIOCRUZ