



CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO



RAFAEL DE SOUZA DAMASCENO
201-000831



RAFAELDAMASCENO2000@GMAIL.COM

Exercício Avaliativo

Identifique em seu trabalho ou residência quais seriam os problemas ergonômicos que vocês encontram, baseado nos reportado nos vídeos.

Os principais problemas ergonômicos que encontro no meu dia a dia são:

- **Postura inadequada:** diante de praticamente umas 17 horas diárias sentado, é normal que em algum momento passa despercebido o jeito que minha posição esteja diante do meu local de estudo e trabalho.
- **Situação de estresse:** por muitas vezes, em algum momento é comum enfrentar uma constante fonte de estresse que prejudica o raciocínio e consequentemente a produtividade de algo que estou executando.
- **Luminosidade:** a luz que chega pelo dia, reflete na janela do meu quarto, batendo assim na tela do meu computador.
- **Sons:** Barulhos externos são uma grande constante que acontece no meu dia a dia, moro perto de uma loja de materiais de construção, logo por ter várias máquinas ligadas ao mesmo tempo é algo que atrapalha bastante.
- **Posição com aparelhos:** tanto celular, como os braços em relação ao teclado, e a visão em relação ao monitor são alguns fatores que prejudicam um bom desempenho.
- **Fortes dores:** com esse dia a dia repentino, as fortes dores musculares, principalmente nas costas, nos olhos, são um dos principais motivos de desistir de algum projeto com facilidade.
- **Cor da parede e piso:** as cores do meu ambiente são outros pontos que são prejudiciais no meu desenvolvimento, onde que tenho paredes muito escuras e o piso também é bem escuro.