

Trabalho com computador

A ergonomia é a ciência que estuda a relação entre o homem e seu ambiente de trabalho. Entre os objetivos da ergonomia é possibilitar conforto ao empregado e prevenir acidentes e patologias relacionadas a um determinado tipo de trabalho. Evitando a postura inadequada durante o uso do computador dificultaremos o surgimento de doenças e lesões, tais como:



Portanto, procure manter uma posição confortável no posto durante a jornada diária:



O ambiente de trabalho também precisa estar adequado para o uso do computador. É importante posicionar em local acessível os demais equipamentos utilizados no dia a dia, como o telefone, calendário, agenda, entre outros.

A estocagem de material abaixo da mesa também deverá ser evitada, pois reduz o espaço para acomodar as pernas prejudicando o posicionamento frente ao micro.

