

Utilização de notebooks

Notebooks e netbooks fazem parte da vida de muitas pessoas hoje em dia, porém, se por um lado melhora a eficiência do trabalho, do outro, a utilização inadequada piora a postura, causando dores nos braços, ombros e coluna. Esses equipamentos foram originalmente projetados para o uso de curta duração, mas devido ao avanço tecnológico, substituíram os computadores de mesa; o principal problema é que não possuem a tela separada do teclado, prejudicando a postura do usuário durante a sua utilização.



O computador está muito alto e distante, com os braços do usuário elevados e estendidos, resultando em fadiga desnecessária nos ombros, pescoço, costas, antebraços e mãos.

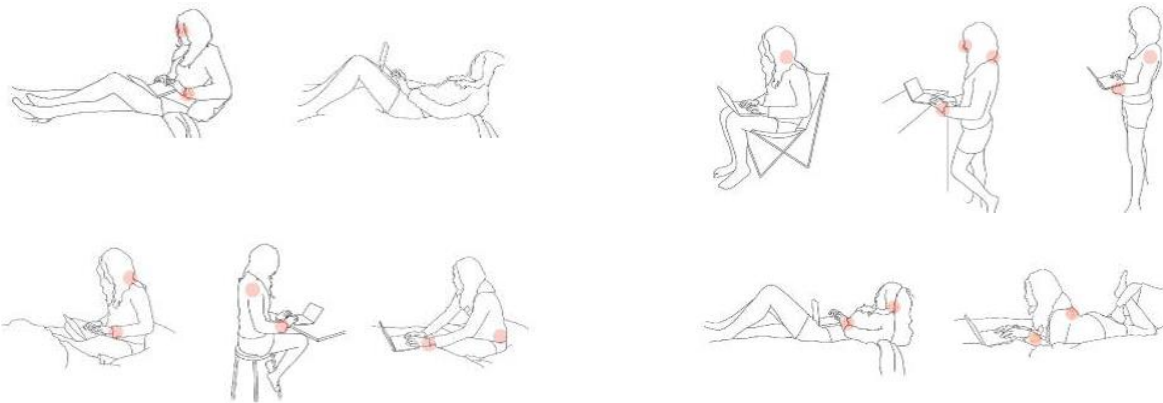


O usuário tem o laptop no colo, que facilita o bom posicionamento do braço, porém a cabeça do usuário está pendurada, causando tensão nos músculos das costas, pescoço, ombros e tórax.



O aparelho está em uma superfície que é muito baixa e próxima para uma visualização confortável e muito alta para o conforto dos membros superiores. Observa-se que as mãos estão mais altas que os cotovelos, os pulsos estão descansando na extremidade da superfície de trabalho e a parte inferior das costas não está apoiada. Esta posição aumenta o risco de danos no pescoço, costas, cotovelos e punhos.

Posturas inadequadas em momentos de lazer ou trabalho, como em sofás, cadeiras, bancadas, sobre o colo ou pernas dobradas, sentado ou deitado sobre a cama, aumentarão a probabilidade de dor crônica no futuro:



O suporte para notebook possui regulagem de altura, possibilitando o posicionamento do computador com a linha dos olhos; também devemos adquirir um mouse e um teclado, mantendo as mesmas dicas de ergonomia para o trabalho em desktops:

