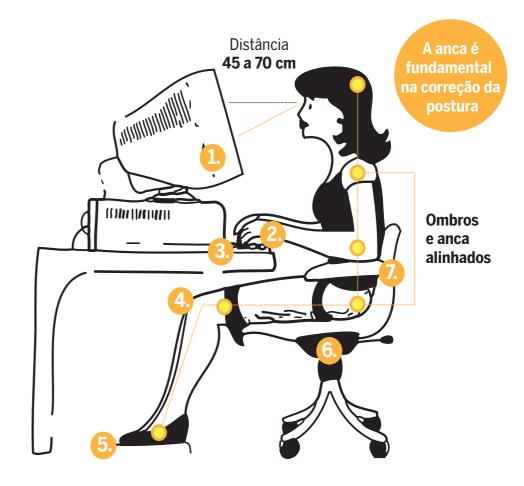
## Como se sentar bem no trabalho

Quem passa a maior parte do dia sentado no trabalho deve adotar uma postura correta. Assim, evita problemas físicos ou motores e melhora o seu conforto

## Postura certa

- **/**
- O monitor deve ser colocado na vertical e à distância certa da pessoa, para reduzir a incidência de reflexos
- Pulso em posição neutra, sem fazer esforço
- 3. Teclado à frente da pessoa e rato próximo
- 4. Joelhos abaixo da anca
- 5. Pés apoiados num descanso apropriado (evita a compressão das artérias e veias femorais, melhora a circulação sanguínea e corrige a postura sentada)
- Altura do assento abaixo da rótula do joelho
- 7. Encosto adaptado à curvatura da coluna para que a região lombar fique descontraída



Posição incorreta 🗶



A postura
errada provoca maior
desgaste das vértebras,
discos intervertebrais
e articulações, uma vez
que estão desalinhados
e a cartilagem articular
sofre maior
pressão