

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 ✓

1. O monitor deve ser colocado na vertical e à distância certa da pessoa, para reduzir a incidência de reflexos
2. 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)
6. 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