

TIC

REGRAS DE ERGONOMIA SUBJACENTES AO USO DE COMPUTADORES E/OU OUTROS DISPOSITIVOS ELETRÓNICOS

Prof. Gustavo Fernandes
Prof. João Macedo

ERGONOMIA

Conhecer e adotar regras de ergonomia subjacentes ao uso de computadores e/ou dispositivos eletrónicos



ERGONOMIA



A ergonomia é a ciência que estuda o modo como as pessoas trabalham, contribuindo para que o façam de forma eficiente, segura e confortável

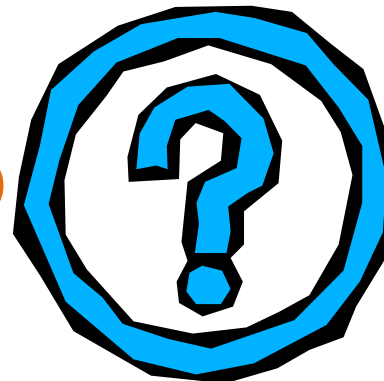


ERGONOMIA

A utilização do computador, com regularidade e por longos períodos de tempo, pode provocar diversos problemas de saúde.



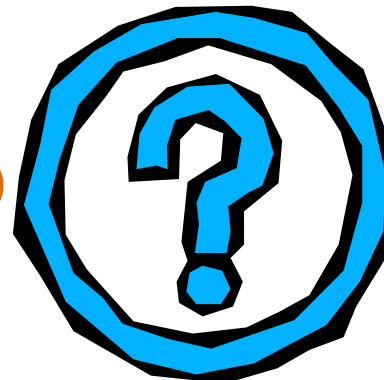
Tais como



ERGONOMIA

- ✓ Dores nas costas;
- ✓ Rigidez de pescoço e ombros;
- ✓ Dores e tensão nas mãos e dedos;
- ✓ Tendinites nos pulsos;
- ✓ Problemas oculares;
- ✓ Stress;
- ✓ Etc.

Tais como



ERGONOMIA

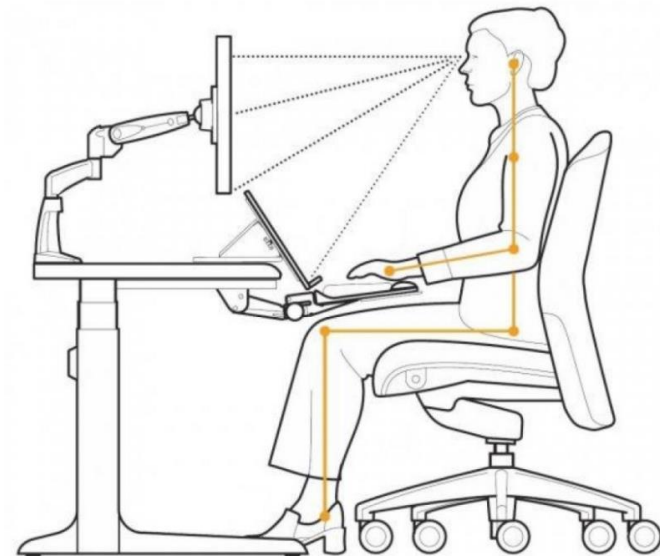
- ✓ Dores nas costas;
- ✓ Rigidez de pescoço e ombros;
- ✓ Dores e tensão nas mãos e dedos;
- ✓ Tendinites nos pulsos;
- ✓ Problemas oculares;
- ✓ Stress,
- ✓ Etc.

Como evitar



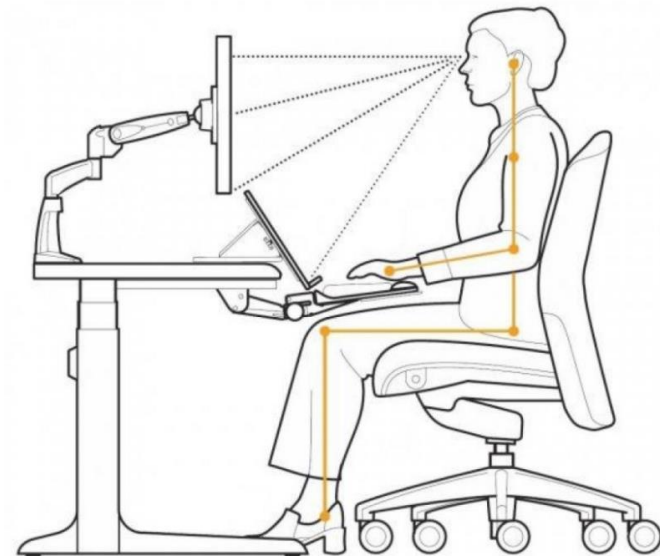
ERGONOMIA

- Usar uma cadeira com suporte de costas;
- Sentar de frente para o monitor;
- Posicionar o limite superior do ecrã à altura dos olhos;
- Manter os ombros relaxados e cotovelos junto ao corpo;



ERGONOMIA

- Levantar a parte de trás do teclado;
- Manter os pulsos direitos ao utilizar o teclado;
- Apoiar a palma da mão ao utilizar o rato;
- Manter os pés apoiados no chão ou num suporte;
- Iluminar convenientemente a área de trabalho

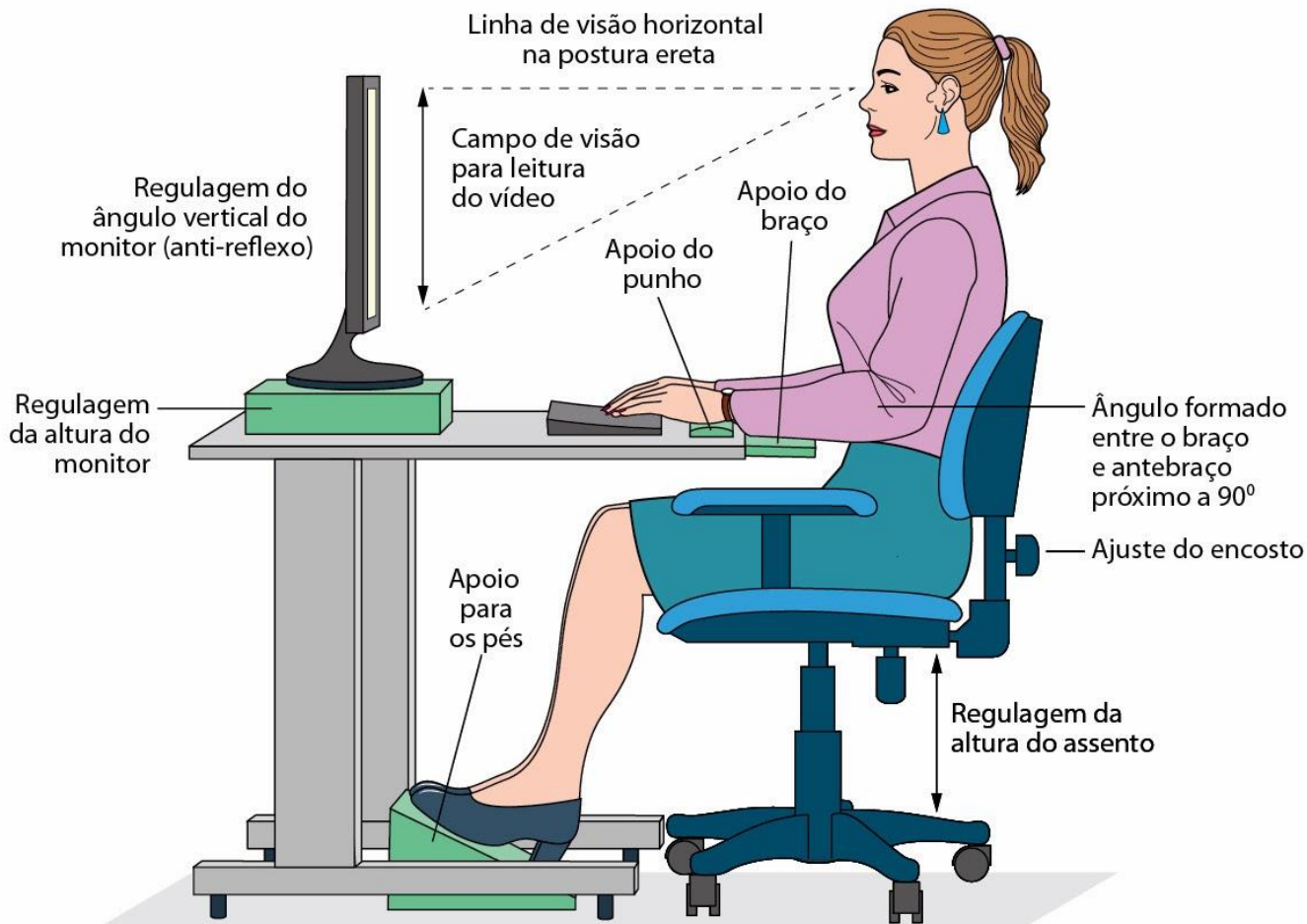


ERGONOMIA

Assiste ao vídeo produzido pela Vodafone e disponível no YouTube.



ERGONOMIA



ERGONOMIA

**E agora, estás sentado(a)
corretamente
e a cumprir as regras
básicas de ergonomia?**