

CHECK LIST ERGONOMIA:



1º RELAÇÃO MESA:

- Encaixar cadeira na mesa

Apoiar pelo menos 1/3 do antebraço

Encaixe com corte arredondado → tentar usar o centro do corte

- Ajustar altura da cadeira:

Cotovelos nivelados com punho (antebraço paralelo ao chão)

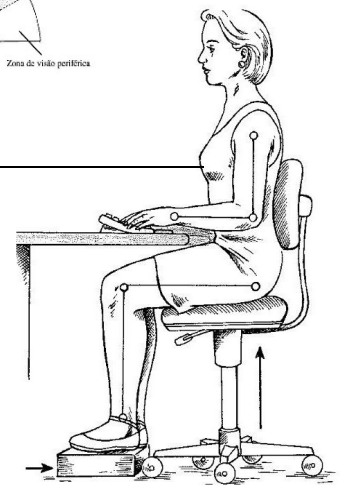
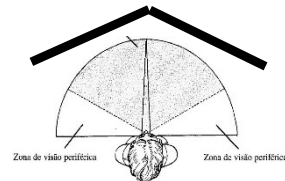
Ombros relaxados (respirar e soltar o braço)

- Observar Altura do teclado

Aconselhável nível mais baixo

- Disposição dos monitores/teclado/mouse

Centralizados



2º RELAÇÃO CADEIRA:

- Nivelar coxa paralela ao chão

Joelhos e quadris na mesma altura

- Pés devem estar apoiados

Observar necessidade do apoio para pés

- Joelhos 90° ou mais

Observar necessidade de aumentar a mesa para manter esta relação

- Ajustar encosto da cadeira

Inclinação → em torno de 5° e 15°; deixar com trava

Altura → conforto p/ curvatura da lombar (rolinho, se necessário)

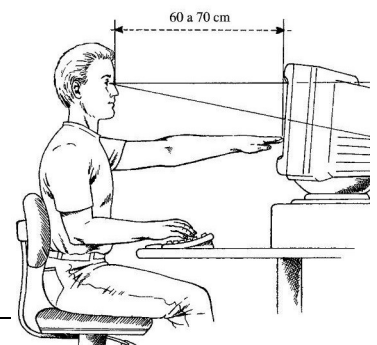
3º ALTURA DOS MONITORES

- Monitores nivelados entre si

- Nivelar olhar pelo topo da tela

Lembrar do “olhar no horizonte”

Cabeça no eixo/ queixo em posição neutra



4º DISPOSIÇÃO DOS PROGRAMAS

- Observar se os programas estão otimizados no centro

