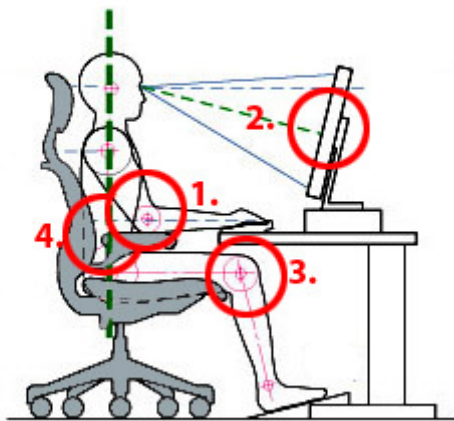


PARA QUEM TRABALHA SENTADO

Proteja a sua coluna...



1. Ajuste a cadeira de forma a que os antebraços fiquem paralelos ao chão

2. Coloque o computador de forma a que a parte de cima do ecrã fique ao nível dos seus olhos. Se necessário, coloque um suporte.

3. Mantenha as pernas ao mesmo nível da cadeira, ou um pouco mais acima, mas nunca mais abaixo. Se necessário poderá utilizar um apoio para colocar os pés e elevar as pernas.

4. Encoste-se bem à cadeira de forma a que a sua coluna fique bem apoiada. Se se sentir melhor pode colocar uma toalha enrolada ou uma almofada na zona lombar.