

Situações que podem causar redução no desempenho

- Posturas inadequadas
- Desconforto visual
- Excesso de esforço físico
- Posição estática



EDILENE ESPÍNDOLA

Enfermeira Mestre em Ergonomia

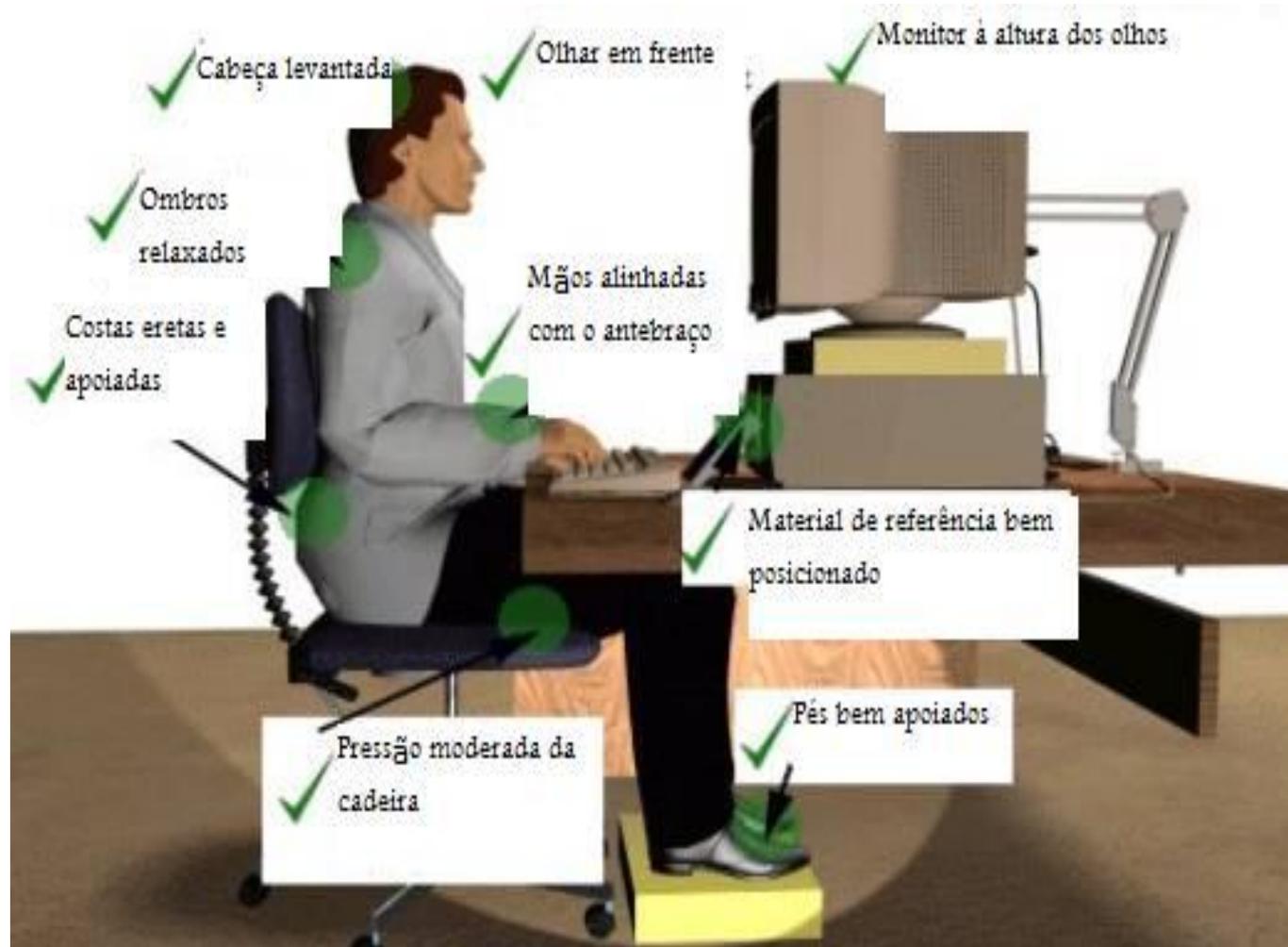
Ambiente que necessita de intervenção



EDILENE ESPÍNDOLA

Enfermeira Mestre em Ergonomia

Ambiente de trabalho ideal



EDILENE ESPÍNDOLA

Enfermeira Mestre em Ergonomia

Ambiente de trabalho ideal



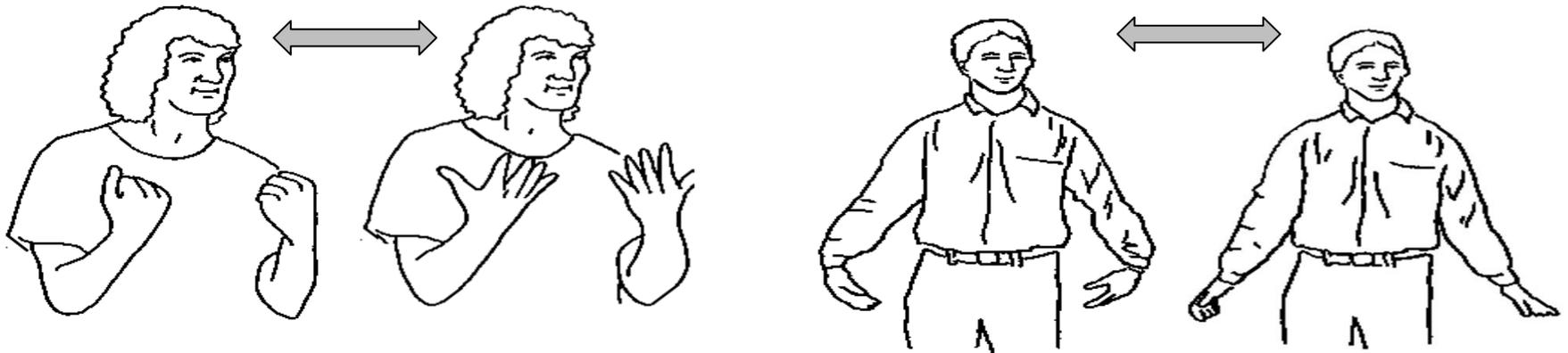
- Elimine qualquer reflexo no seu monitor
- Posicione os equipamentos restantes em locais acessíveis

EDILENE ESPÍNDOLA

Enfermeira Mestre em Ergonomia

Exercícios com as mãos

Este *slide* mostra algumas ilustrações de movimentos de alongamento que podem ser executados no trabalho.



EDILENE ESPÍNDOLA

Enfermeira Mestre em Ergonomia

Exercícios para as costas e os ombros

Levante-se, com as costas eretas, coloque a mão direita no seu ombro esquerdo e mova a cabeça para trás suavemente.

Repita o exercício para o ombro direito.



EDILENE ESPÍNDOLA

Enfermeira Mestre em Ergonomia

Exercícios para a cabeça e o pescoço

Movimente a cabeça da esquerda para a direita e novamente para a esquerda.

Movimente a cabeça de trás para a frente.



EDILENE ESPÍNDOLA

Enfermeira Mestre em Ergonomia