

A simple line drawing of a person sitting at a desk, viewed from the side. The person is using a computer. The drawing shows the desk, a chair, a keyboard, and a mouse. The person's hands are on the keyboard and mouse. The drawing is minimalist, using only black outlines on a light background.

Ergonomia aplicada à Informática

Sumário

» Introdução

» Postura

» Equipamentos ergonômicos para informática »

Exercícios

» Exercícios 1.0

Equipamentos ergonômicos para a informática

Um dos maiores problemas entre as pessoas que trabalham e tem no seu dia a dia que ficar sentadas por muito tempo em frente ao computador são os movimentos repetitivos que isso implica. As lesões por esforço repetitivo são muito comuns de forma que foram criados objetos que deveriam ser colocados no cotidiano dessas pessoas para que não tenham lesões no futuro. E então aqui serão listados os tipos de equipamento e também algumas de suas utilidades para trabalho na área de informática, ou, melhor dizendo, na área de escritório em geral.

MOUSE PAD COM APOIO PARA PUNHO – ao ficar por muito tempo com o ato de digitar por muito tempo, corremos o risco de causar algum tipo de lesão por movimentos repetitivos como o que se faz ao usar o mouse do computador. O mouse pad com apoio foi criado com o objetivo de manter o punho a 90° e evitar que danos ocorram.

APOIO PARA PÉS – as pessoas diferentes que usam de um mesmo computador podem ter alturas diferentes. O ideal para uma pessoa que venha a usar o computador é que seus pés estejam apoiados pois a falta deste pode vir a causar desconforto, inchaço, má circulação, entre outros por o nosso corpo não estar realmente acostumado a ficar sentado.

