



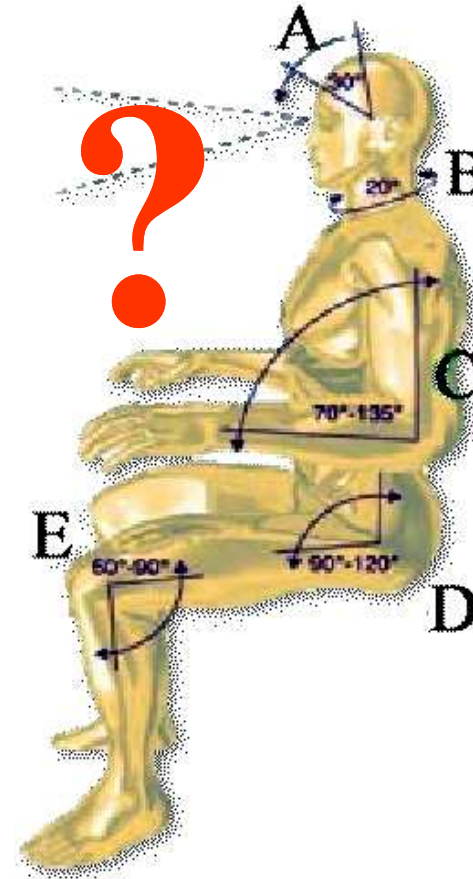
**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
CAMPUS GUARULHOS**

*Segurança e Medicina do Trabalho*

**Ergonomia nos Serviços  
Administrativos**

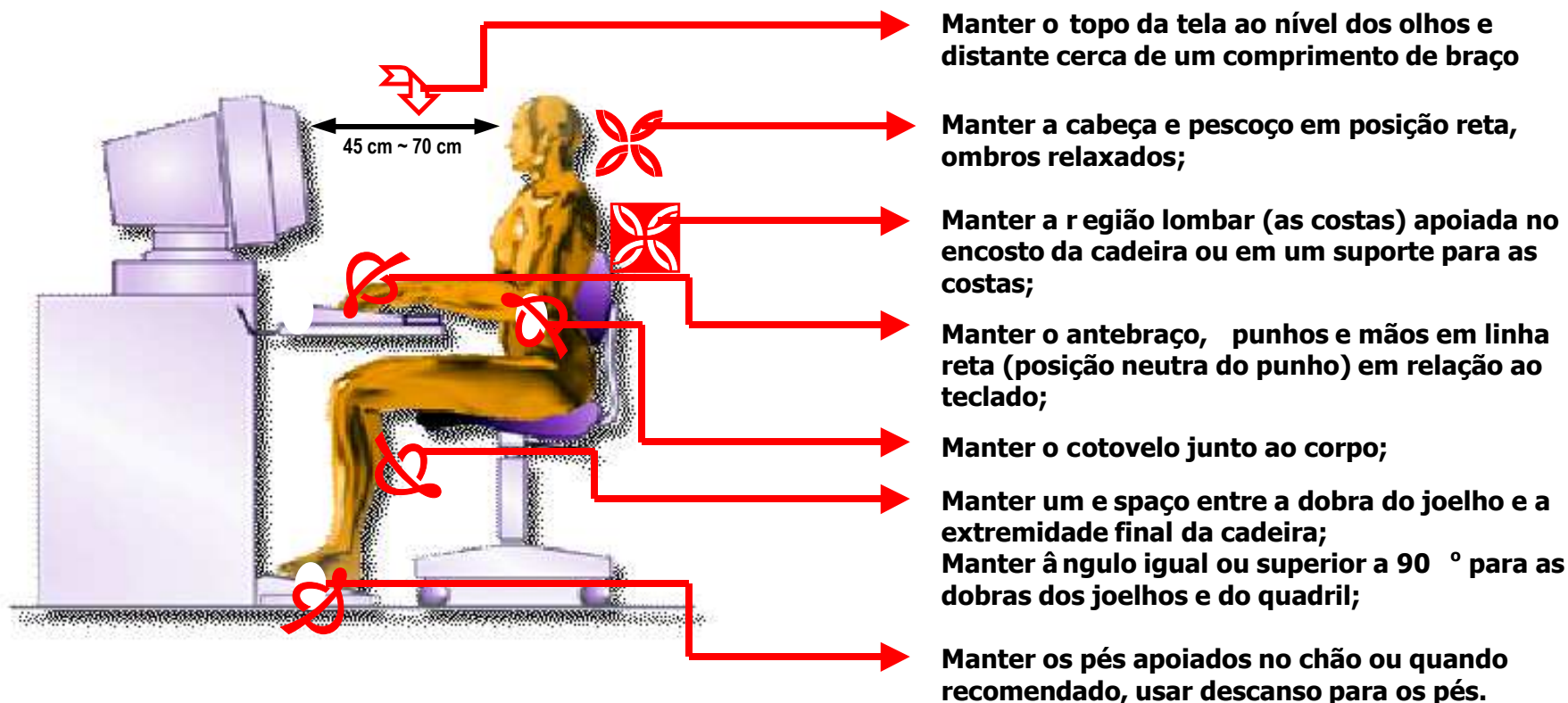


**Você já  
pensou na  
Sua Postura  
Hoje ?**



**O Segredo está na Postura Correta.**

# Dicas Gerais para uma Boa Postura



# Fatores Operacionais



**Manter o documento próximo ao monitor e no mesmo plano visual, nos trabalhos de digitação.**

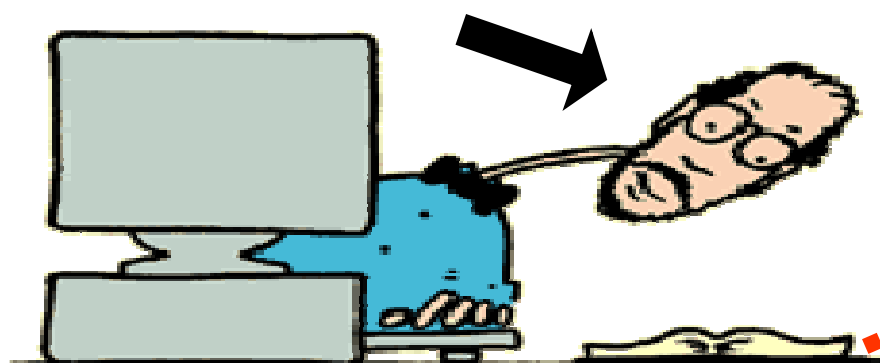
**Manter o mouse e outros acessórios próximos ao teclado (no mesmo plano);**

**Utilizar apoio para os punhos (É importante para ajudar você a manter-se na postura neutra).**

**Considerando-se que o  
segredo está na Postura  
Neutra, segue abaixo  
exemplos do que se deve  
ou não fazer**

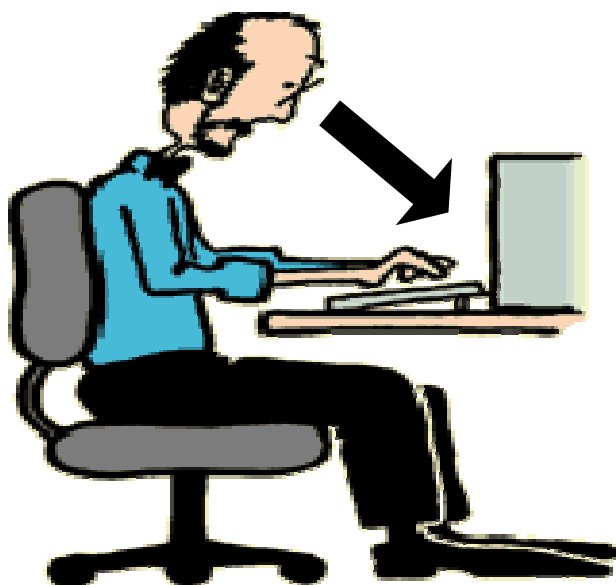


**Certo!**



**Torcer o pescoço**

**Errado!**

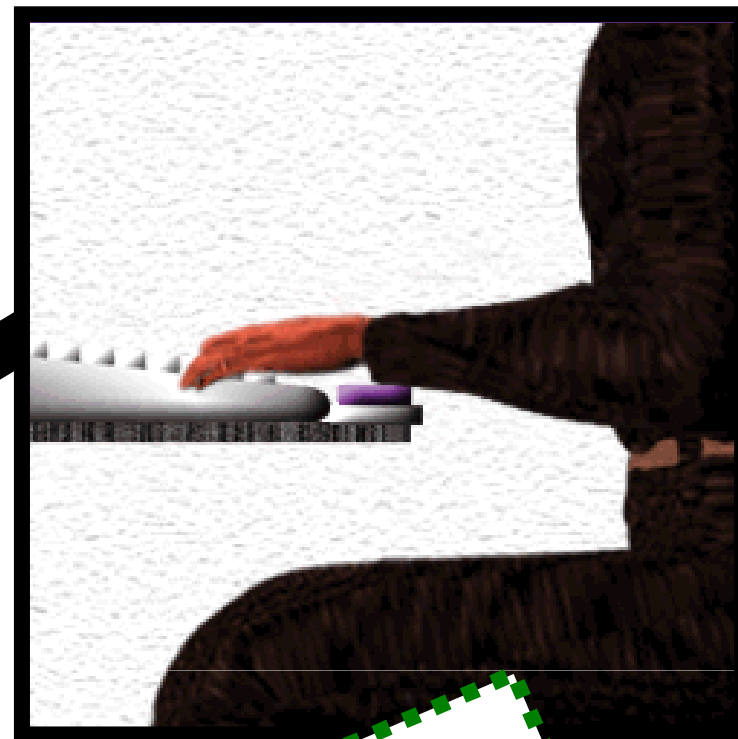
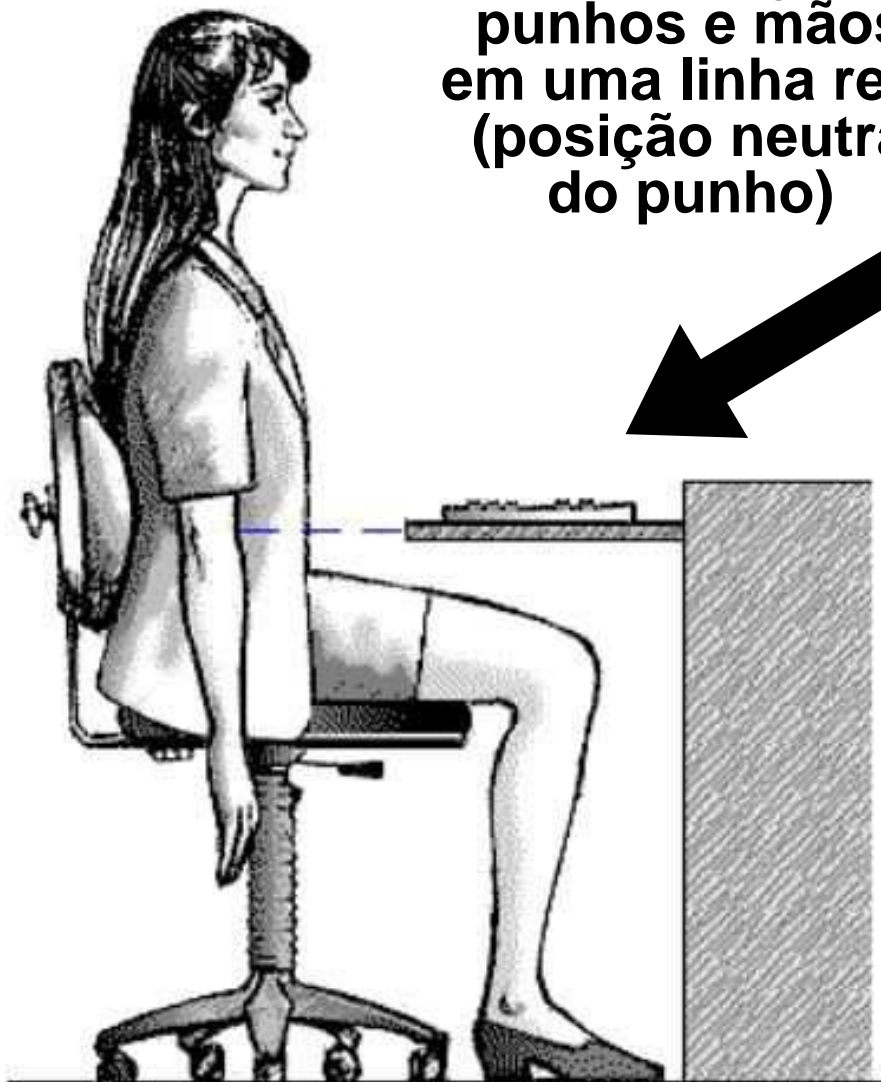


**Monitor muito baixo**



**Monitor muito alto**

Antebraço,  
punhos e mãos  
em uma linha reta  
(posição neutra  
do punho)



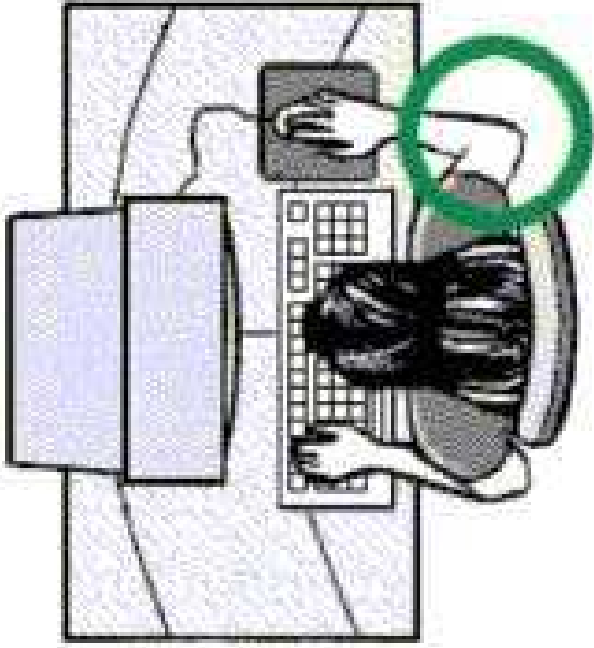
**Certo!**



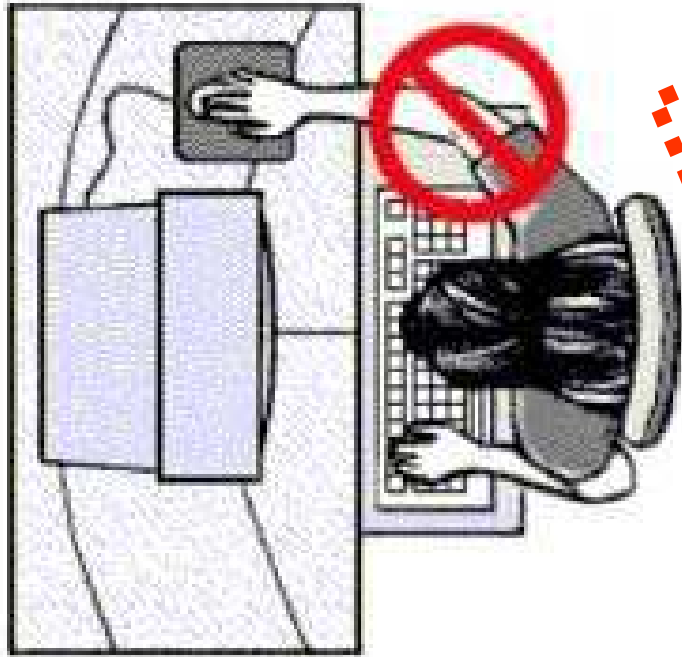
**Região lombar  
apoiada no encosto  
da cadeira ou em um  
suporte para  
as costas**



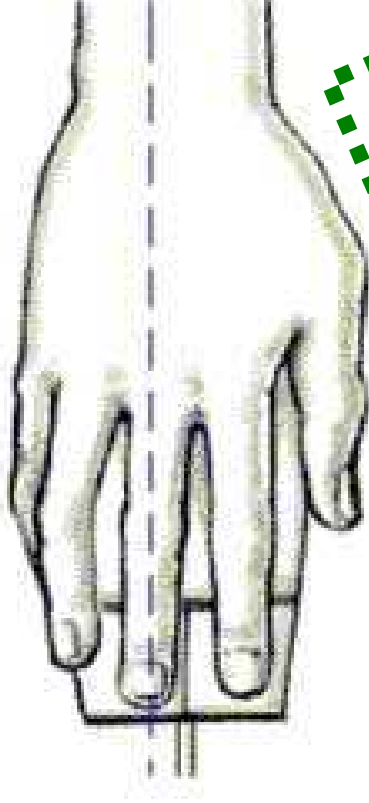
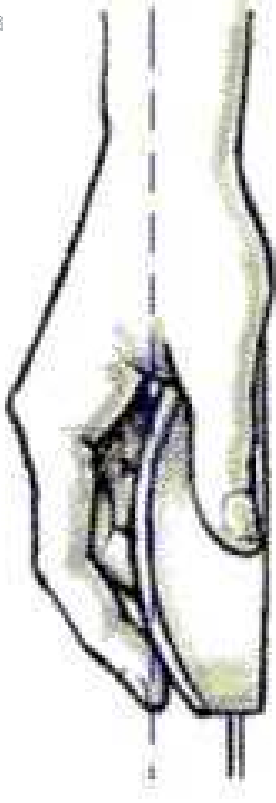
**Certo!**



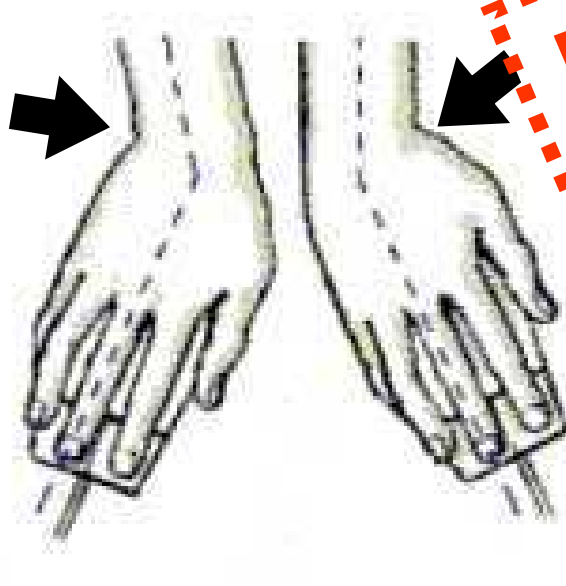
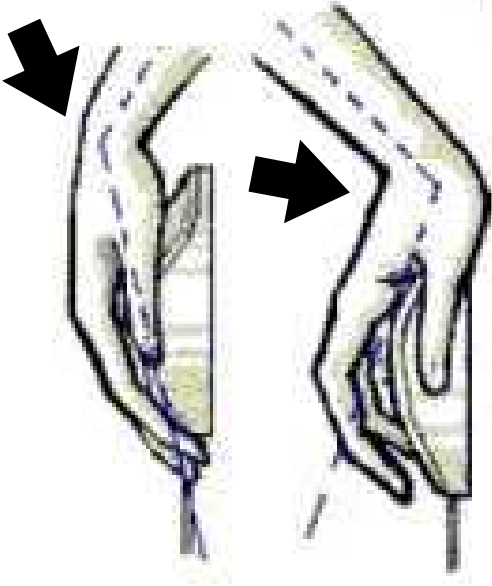
**Certo!**



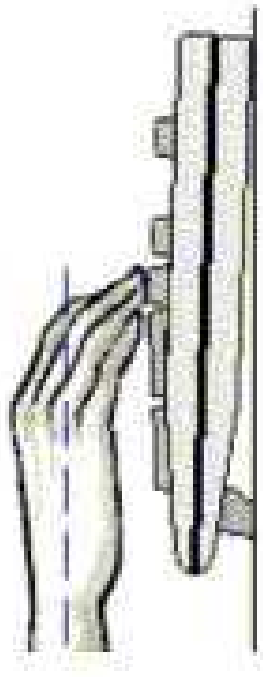
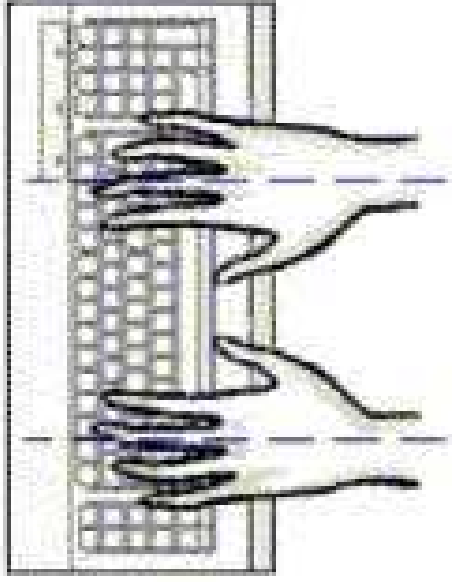
**Errado!**



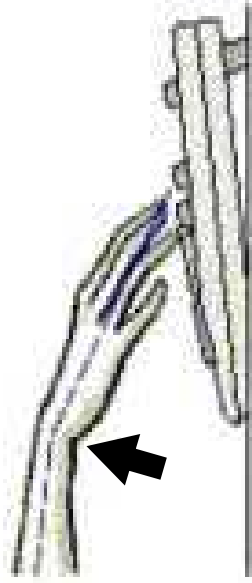
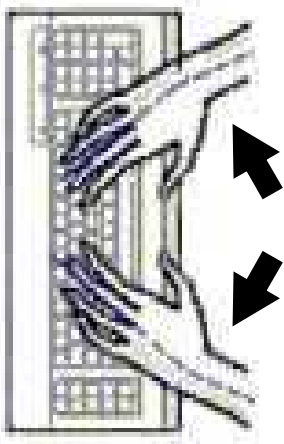
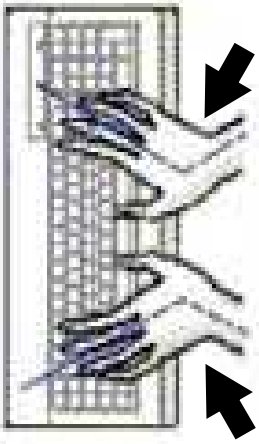
**Certo!**



**Errado!**



**Certo!**



**Errado!**

# Quais os Possíveis Efeitos da **Má Postura** ?

- Dor no Pescoço
  - Dor nas costas
  - Dor nos braços ou ante-braço
  - Dor nas mãos
  - Sensação de cansaço
  - Desconforto
  - Outros problemas de saúde (LER / DORT)
  - A melhor coisa é prevenir estes problemas;
  - Mantenha-se sempre na postura NEUTRA;
  - Postura neutra pode significar um dia mais produtivo e mais confortável para você.
- Não se esqueça de pensar neste assunto todos os dias

# Programa de Prevenção de Riscos Ambientais

## Plano Progressivo de Segurança e Saúde no Trabalho



**Campus Guarulhos**  
**Segurança do Trabalho**



***“Trabalhando pela vida e zelando pela sua segurança”***  
**Ramal 6180**

**Dicas, dúvidas e sugestões: [aparecido.cruz@unifesp.br](mailto:aparecido.cruz@unifesp.br)**

