

# COMO SE SENTAR CORRETAMENTE E EVITAR DORES NAS COSTAS



**ZONA 1**  
EVITE A TENSÃO NAS COSTAS

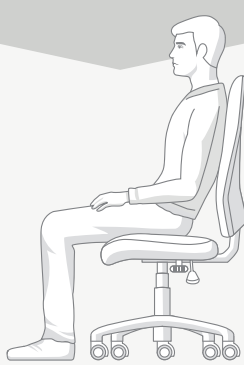
Estar sentado durante muito tempo sem um apoio adequado pode provocar má circulação e dores nas costas.

Consulte o nosso guia sobre como manter uma postura sentada correta e melhorar a sua saúde, conforto e produtividade.

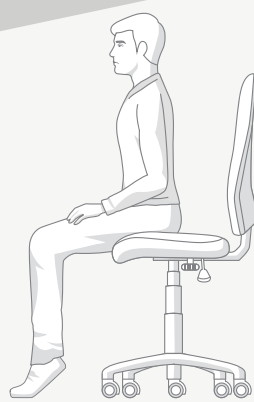
## COISAS A EVITAR



Não se incline



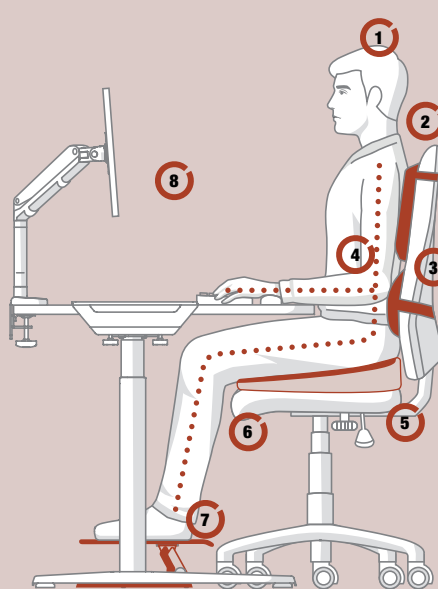
Não se desleixe



Não se eleve

## COMO SENTAR-SE CORRETAMENTE

- 1 Sente-se direito com a cabeça apoiada nos ombros.
- 2 Relaxe os ombros e mantenha o contacto entre as suas costas e a cadeira ou **um encosto**.
- 3 Mantenha a coluna lombar apoiada na cadeira ou **no encosto**.
- 4 Relaxe os braços, junto ao corpo e em ângulo reto em relação à secretária; uma **almofada de assento** pode ajudar a aumentar a altura, se necessário.



- 5 Incline o assento ou utilize uma **almofada em cunha** para que os seus joelhos fiquem à mesma altura ou ligeiramente mais baixos do que as ancas.
- 6 Apoie as suas coxas. Regule o encosto do banco de modo a deixar um espaço de 2 ou 3 dedos entre a parte de trás dos seus joelhos e o banco.
- 7 Mantenha os pés bem assentes no chão ou num apoio para os pés.
- 8 Lembre-se de fazer pausas regulares e de se movimentar.

## PORQUE É IMPORTANTE?



Num inquérito realizado pela Fellowes **1 de cada 3** dos inquiridos **gostariam de ter um melhor apoio para as costas quando se sentam**<sup>1</sup>



**60%** dos trabalhadores já **sentiram dores ou desconforto nas costas enquanto trabalhavam no seu posto de trabalho**<sup>2</sup>

Os apoios para as costas são um dos acessórios de saúde e bem-estar mais populares (47% dos inquiridos utilizam um), logo a seguir às cadeiras<sup>3</sup>.



## CONSULTE A NOSSA GAMA DE ACESSÓRIOS ERGONÓMICOS CONCEBIDOS PARA EVITAR O ESFORÇO DAS COSTAS.

Todos os nossos produtos têm **certificação ergonómica** e são fabricados para durar com uma **garantia de 5 anos**.



Apoio para as costas



Almofadas de assento



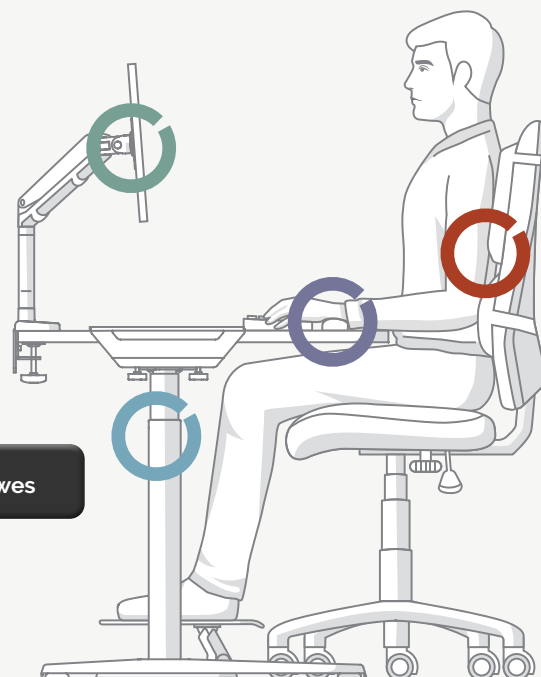
Apoio para os pés

## QUER SABER MAIS SOBRE A ERGONOMIA DO POSTO DE TRABALHO?

### DESCUBRA AS 4 ZONAS ERGONÓMICAS DA FELLOWES

e melhore a sua saúde, conforto e produtividade!

- ZONA 1** EVITE A TENSÃO NAS COSTAS
- ZONA 2** EVITE A PRESSÃO NOS PULSOS
- ZONA 3** ALIVIE A TENSÃO DO PESCOÇO
- ZONA 4** REDUZA A INATIVIDADE



Clique para obter mais informações sobre as 4 zonas ergonómicas da Fellowes

<sup>1</sup> Estudo da Fellowes sobre a nova forma de trabalhar em 2021.

<sup>2</sup> Estudo da Fellowes sobre a Trabalhadora do Futuro em 2019.

<sup>3</sup> Estudo de Fellowes Persona 2019.