

COMO USAR O RATO E ESCREVER CORRETAMENTE PARA EVITAR DORES NO PULSO



ZONA 2
EVITE A PRESSÃO SOBRE OS PULSOS

Digitar num teclado ou utilizar um rato pode causar dor e desconforto nas suas mãos, pulsos, braços e ombros.

Consulte o seguinte guia sobre como manter técnicas adequadas de digitação e de utilização do rato que apoiam a saúde do pulso, a produtividade e garantem um conforto duradouro.

COISAS A EVITAR

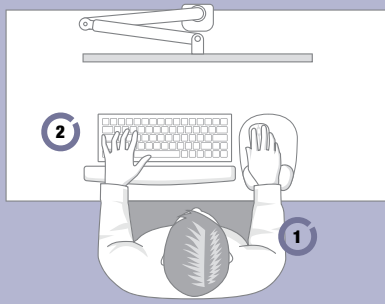


Não vire as suas mãos



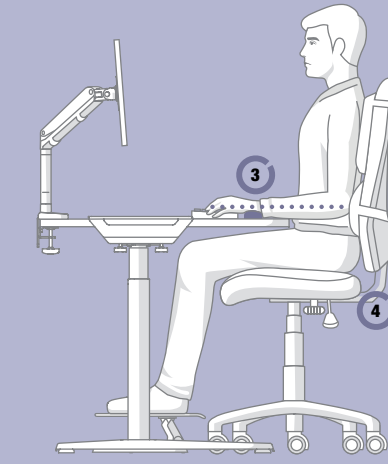
Não dobre as suas mãos

COMO ESCREVER CORRETAMENTE



1 Os ombros e os braços devem estar relaxados e os braços devem estar alinhados com os ombros.

2 O seu teclado deve estar posicionado a cerca de 5 a 10 cm da extremidade da sua secretária.



3 Toque ligeiramente nas teclas e apoie as palmas das mãos na secretária ou no apoio para os pulsos quando não estiver a escrever.

4 Ajuste a altura da sua cadeira de modo a que os seus braços fiquem na horizontal em relação à secretária e os cotovelos formem um ângulo de aproximadamente 90°.

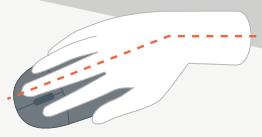
5 Certifique-se de que os seus pulsos estão numa posição neutra quando escreve. Um descanso para o pulso pode ajudá-lo a alcançar a posição correta.



O QUE DEVE EVITAR

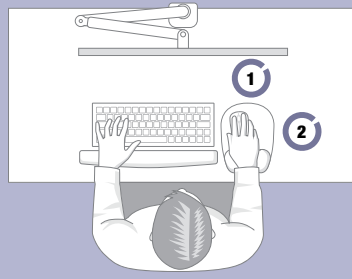


Não vire as mãos



Não dobre as mãos

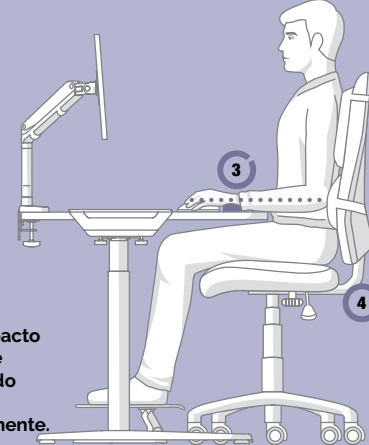
COMO NÃO UTILIZAR O RATO



1 Coloque o rato alinhado com o seu ombro e cotovelo (ou o mais próximo possível para reduzir o estiramento).

2 O seu rato deve estar posicionado a cerca de 5 a 10 cm da extremidade da secretária.

CONSELHO
Um teclado compacto pode ajudar neste aspeto se o teclado numérico não for utilizado regularmente.



3 Certifique-se de que o seu pulso está numa posição neutra quando utiliza o rato. Um descanso para o pulso pode ajudá-lo a alcançar a posição correta.

4 Ajuste a altura da cadeira de modo a que os seus braços fiquem na horizontal em relação à secretária e os cotovelos formem um ângulo de cerca de 90°.

5 Certifique-se de que o seu pulso está numa posição neutra quando utiliza o rato. Um descanso para o pulso pode ajudá-lo a alcançar a posição correta.



PORQUE É IMPORTANTE?



Em 2022, quase **um terço** dos trabalhadores da UE declarou utilizar dispositivos digitais **na totalidade ou na maior parte do seu tempo de trabalho**¹.



Num inquérito realizado pela Fellowes **27%** dos inquiridos **sofriam de dores nos pulsos durante o trabalho**².

CONSULTE A NOSSA GAMA DE ACESSÓRIOS ERGONÓMICOS CONCEBIDOS PARA EVITAR A PRESSÃO NOS PULSOS.

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



Tapetes para ratos e apoio para o pulso



Apoio de pulso para teclado



Ratos verticais

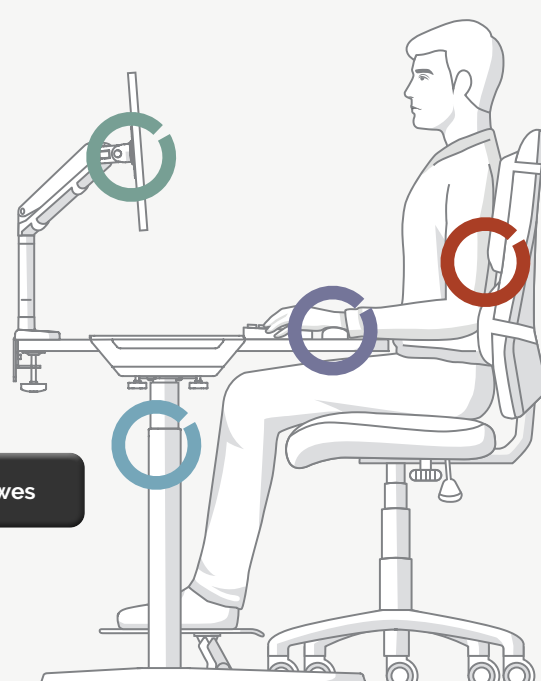
QUER SABER MAIS SOBRE A ERGONOMIA DO POSTO DE TRABALHO?

DESCUBRA AS 4 ZONAS ERGONÓMICAS DA FELLOWES

e melhore a sua saúde, conforto e produtividade!



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



¹ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230627-1>

² Estudo sobre o trabalhador do futuro da Fellowes 2019