

# COMO PODE REDUZIR A INATIVIDADE NO POSTO DE TRABALHO

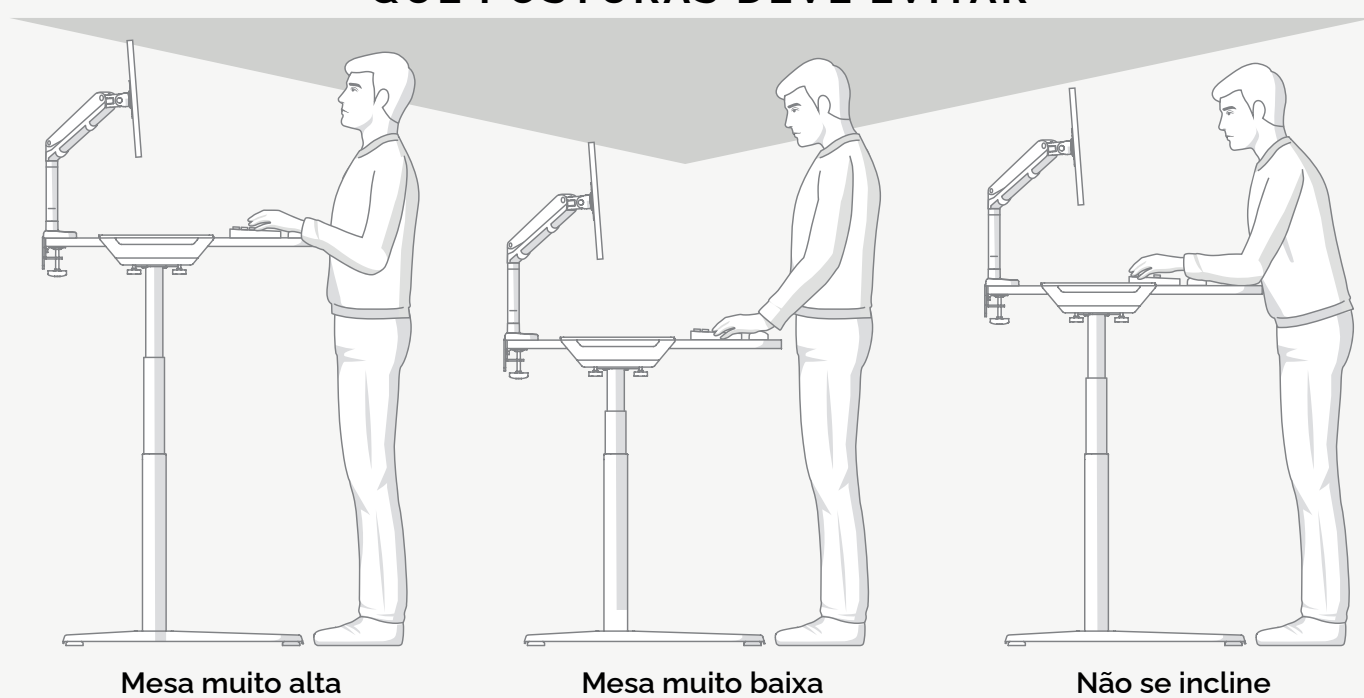


**ZONA 4**  
REDUZIR A INATIVIDADE

Estar sentado à secretária durante longos períodos de tempo pode aumentar os riscos para a saúde, como a obesidade, a tensão arterial elevada e as doenças cardíacas.

Consulte o nosso guia para reduzir a inatividade no local de trabalho para aumentar os níveis de energia, aumentar a produtividade e promover o bem-estar geral durante o seu dia de trabalho.

## QUE POSTURAS DEVE EVITAR

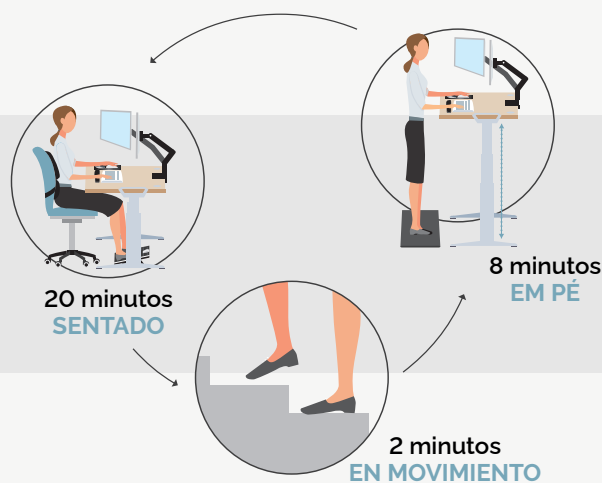


## COMO TRABALHAR DE PÉ CORRETAMENTE

1. Ajuste a sua mesa ajustável em altura ou estação de trabalho de pé e sentado até que os seus antebraços fiquem paralelos à mesa/estrutura.
2. Relaxe os ombros e os braços e coloque os cotovelos junto ao corpo, alinhados com os ombros.
3. Ponha-se de pé, com a cabeça sobre os ombros.
4. Certifique-se de que o(s) seu(s) monitor(es) está(ão) posicionado(s) ao alcance do braço e que a parte superior do ecrã está alinhada com os seus olhos.
5. Certifique-se de que usa calçado adequado.
6. Um tapete anti-fadiga pode aumentar o conforto e o movimento enquanto está de pé.
7. Lembre-se de alternar entre estar sentado e estar de pé ao longo do dia.

Technical specifications: 500-850mm (height), 17° (monitor angle).

## O MODELO DE TRABALHO IDEAL DO DR. ALAN HEDGE ALAN HEDGE<sup>1</sup>



## PORQUE É IMPORTANTE?

- 48%** têm dificuldade em movimentar-se/exercitar-se todos os dias<sup>2</sup>
- 40%** admitem estar sentados mais de 7 horas à secretária<sup>3</sup>
- 86%** "frequentemente" ou 'por vezes' passa demasiado tempo sentado no trabalho<sup>2</sup>

## CONHEÇA A NOSSA GAMA DE ACESSÓRIOS ERGONÓMICOS CONCEBIDOS PARA AJUDAR A REDUZIR A INATIVIDADE.

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



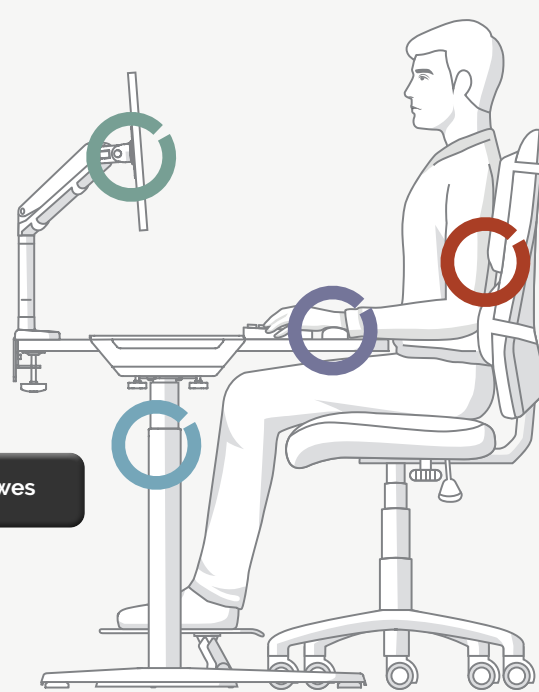
- Mesas ajustáveis em altura (Fellowes 15 ANOS ESTRUTURAL 7 ANOS ELÉTRICO GARANTIA)
- Estações de trabalho de pé e sentado
- Tapetes anti-fadiga

## QUER SABER MAIS SOBRE A ERGONOMIA NO 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** ALIVE A TENSÃO DO PESCOÇO | **ZONA 4** REDUZA A INATIVIDADE

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



<sup>1</sup> <https://statics.teams.cdn.office.net/evergreen-assets/safelinks/1/atp-safelinks.html>

<sup>2</sup> Promover o bem-estar dos trabalhadores - Deloitte Insights

<sup>3</sup> Estudo da Fellowes sobre a trabalhadora do futuro 2019