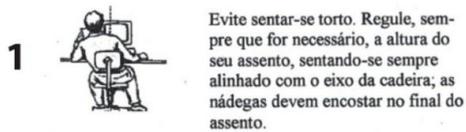
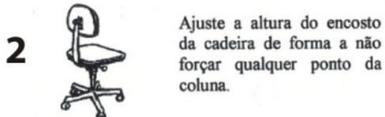


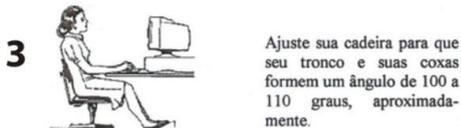
SUGESTÃO PARA CORREÇÃO POSTURAL



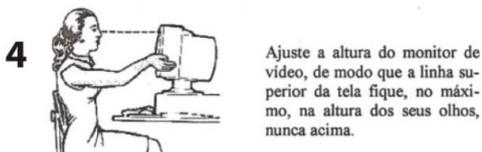
Evite sentar-se torto. Regule, sempre que for necessário, a altura do seu assento, sentando-se sempre alinhado com o eixo da cadeira; as nádegas devem encostar no final do assento.



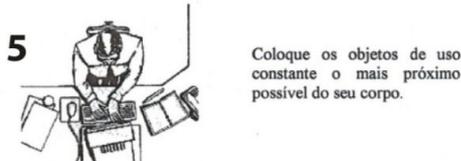
Ajuste a altura do encosto da cadeira de forma a não forçar qualquer ponto da coluna.



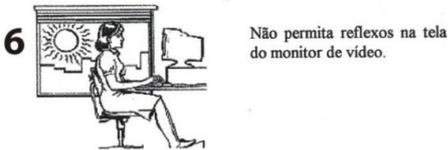
Ajuste sua cadeira para que seu tronco e suas coxas formem um ângulo de 100 a 110 graus, aproximadamente.



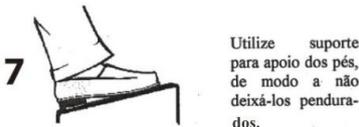
Ajuste a altura do monitor de vídeo, de modo que a linha superior da tela fique, no máximo, na altura dos seus olhos, nunca acima.



Coloque os objetos de uso constante o mais próximo possível do seu corpo.



Não permita reflexos na tela do monitor de vídeo.

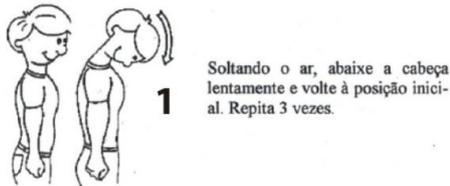


Utilize suporte para apoio dos pés, de modo a não deixá-los pendurados.

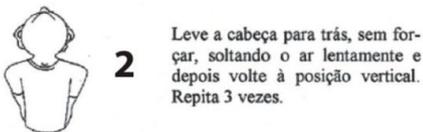


Proposta de layout para laboratórios
Este esboço de layout propõe um rearranjo das estações de trabalho num laboratório. A elaboração de uma proposta mais adequada demandaria análise aprofundada de diferentes tipos de atividades executadas no laboratório. Assim, este esboço serve tão-somente como ponto de partida.

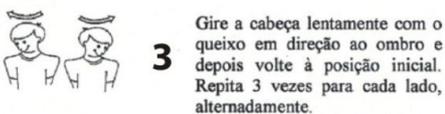
EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA COMPENSATÓRIA



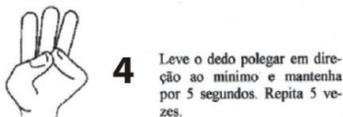
Soltando o ar, abaixe a cabeça lentamente e volte à posição inicial. Repita 3 vezes.



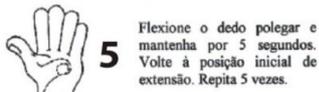
Leve a cabeça para trás, sem forçar, soltando o ar lentamente e depois volte à posição vertical. Repita 3 vezes.



Gire a cabeça lentamente com o queixo em direção ao ombro e depois volte à posição inicial. Repita 3 vezes para cada lado, alternadamente.



Leve o dedo polegar em direção ao mínimo e mantenha por 5 segundos. Repita 5 vezes.



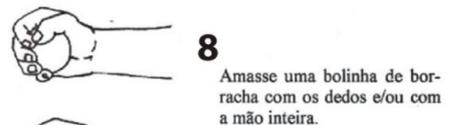
Flexione o dedo polegar e mantenha por 5 segundos. Volte à posição inicial de extensão. Repita 5 vezes.



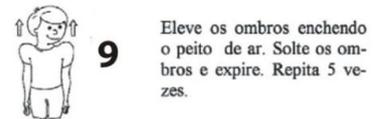
Separe e estenda os dedos. Permaneça por 5 segundos.



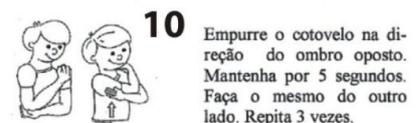
Solte os braços e sacuda as mãos, com dedos e punhos bem relaxados.



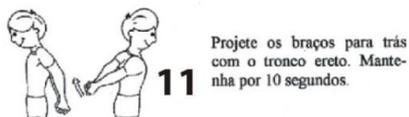
Amasse uma bolinha de borracha com os dedos e/ou com a mão inteira.



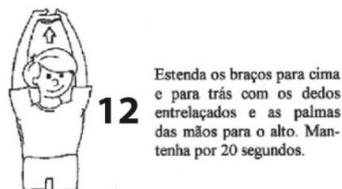
Eleve os ombros enchendo o peito de ar. Solte os ombros e expire. Repita 5 vezes.



Empurre o cotovelo na direção do ombro oposto. Mantenha por 5 segundos. Faça o mesmo do outro lado. Repita 3 vezes.



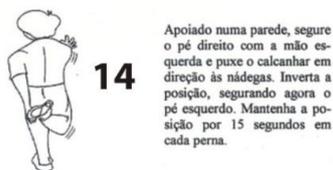
Projete os braços para trás com o tronco ereto. Mantenha por 10 segundos.



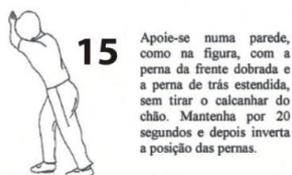
Estenda os braços para cima e para trás com os dedos entrelaçados e as palmas das mãos para o alto. Mantenha por 20 segundos.



Estenda o braço e puxe a mão em sua direção. Mantenha por 10 segundos. Repita 2 vezes com cada braço, ora com a mão dobrada para baixo, ora para cima.



Apoiado numa parede, segure o pé direito com a mão esquerda e puxe o calcanhar em direção às nádegas. Inverta a posição, segurando agora o pé esquerdo. Mantenha a posição por 15 segundos em cada perna.



Apoie-se numa parede, como na figura, com a perna da frente dobrada e a perna de trás estendida, sem tirar o calcanhar do chão. Mantenha por 20 segundos e depois inverta a posição das pernas.



Deixe cair a cabeça e os braços para alongar as costas e aliviar a pressão na coluna. Permaneça por 20 segundos. Para voltar à posição ereta, apoie as mãos nas coxas.



De pé, flexione o tronco à frente, deixando a cabeça livre e os braços soltos.

Extraído:
FERREIRA, M.C. (coord). Relatório: A Melhoria das Condições de Trabalho no Laboratório de Ensino Presencial, Pesquisa e Tutoria em Educação a Distância da FE da UnB, Brasília/DF, maio 1999. (págs.06, 25, 26, 27 e 28)