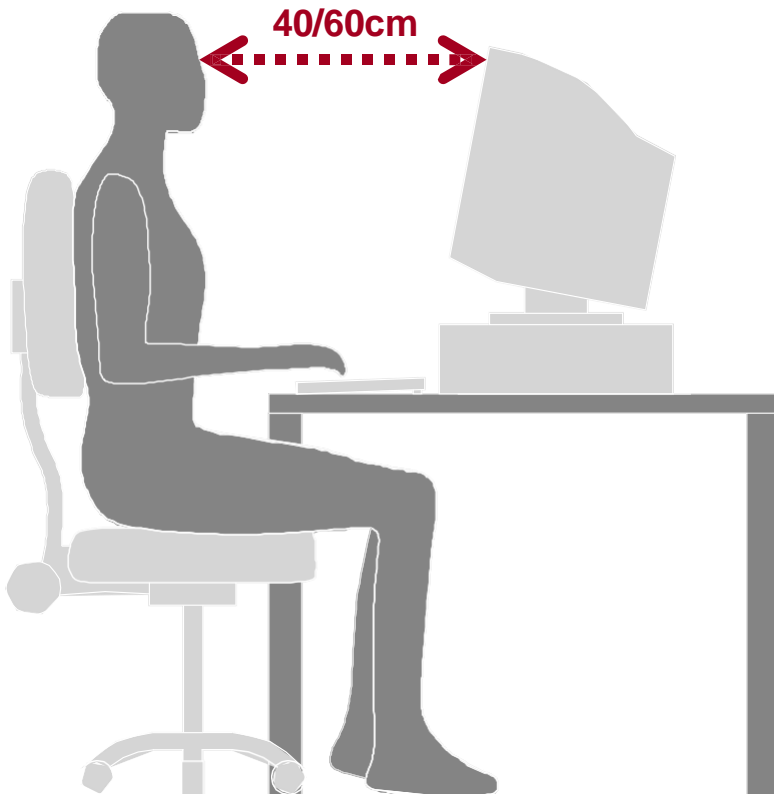


e-prevenç@o

A MESA DE TRABALHO





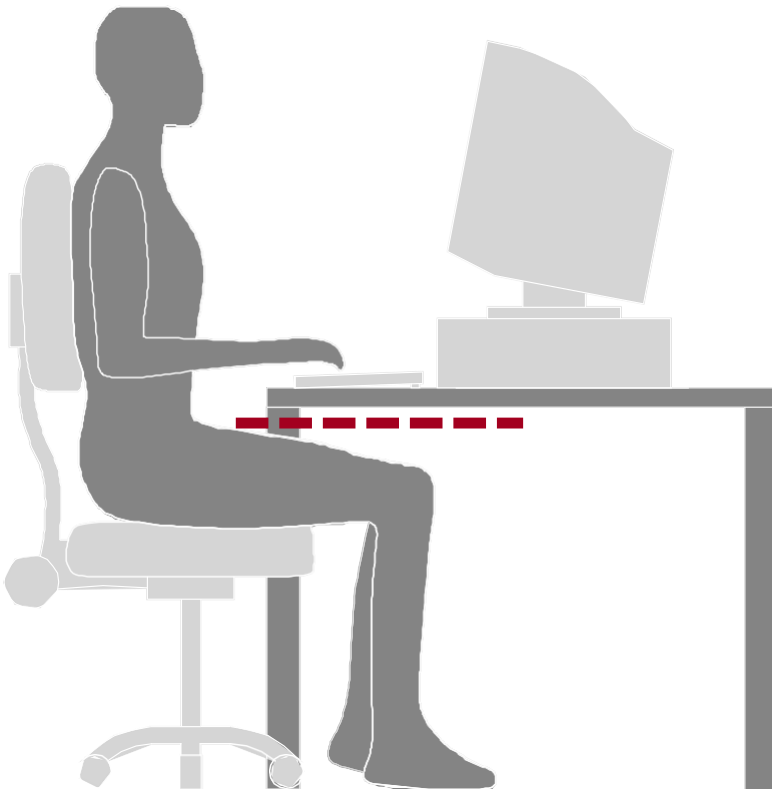
A sua superfície deve ter dimensões adequadas de modo a:

- ▶ acomodar o monitor, o teclado, o rato e material de referência;
- ▶ permitir o correcto posicionamento do teclado e uma distância entre os seus olhos e o monitor não inferior a 40cms;



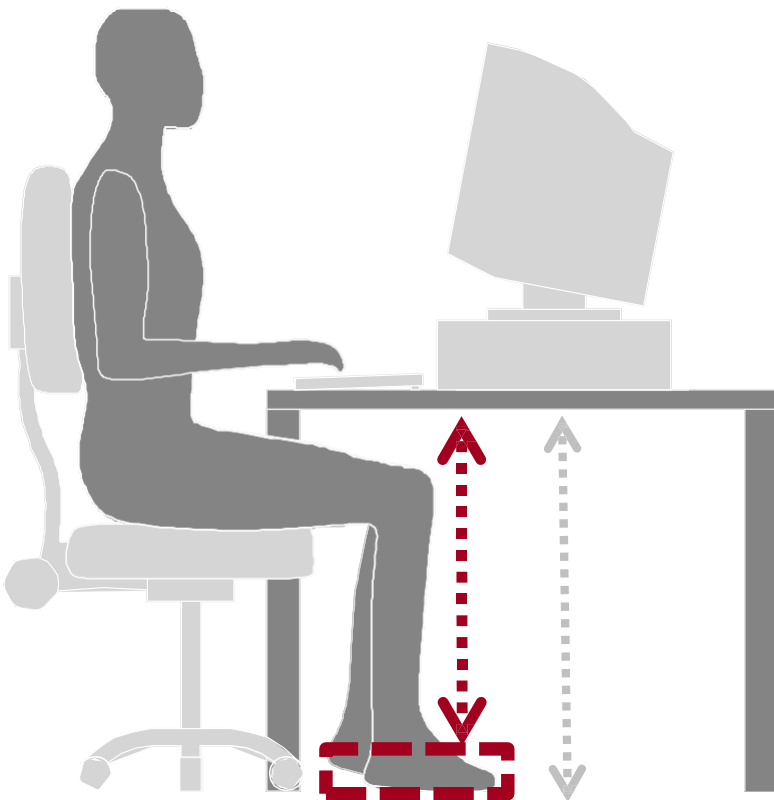
e-prevenç@o

A MESA DE TRABALHO



- ▶ as arestas da superfície da mesa devem ser boleadas e o tampo deve ser baixo para evitar reflexos indesejados;
- ▶ o espaço livre sob a mesa deve permitir o movimento livre das suas pernas;





- ▶ por vezes, a altura standard das mesas é excessivo para o trabalho com computadores. A regulação da altura da cadeira, nesses casos exigida, poderá ter de ser complementada com a colocação de um apoio para os pés que permita aliviar a pressão na parte posterior das coxas (pode improvisar com um caixote ou um pedaço de espuma rígida).



e-prevenç@o

A MESA DE TRABALHO



Bom trabalho!

