

# e-prevenç@o

clique nas setas para avançar

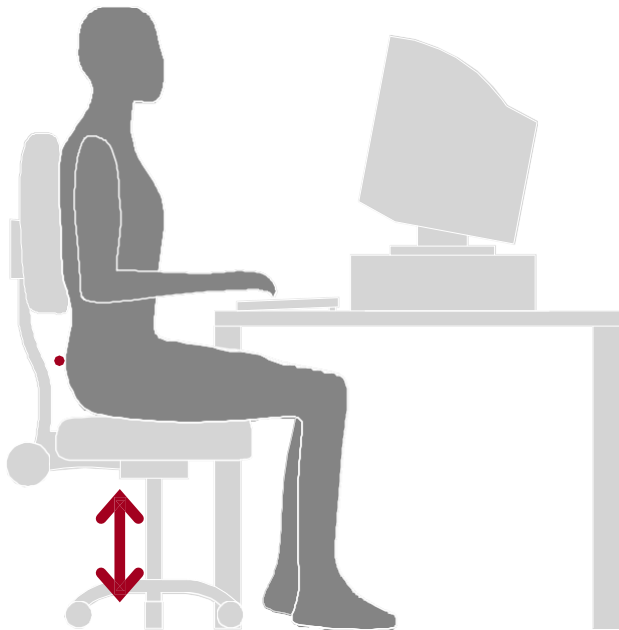
**A postura “SENTADA”**



# e-prevenç@o

## A postura “SENTADA”

*Se executa tarefas que requerem a adopção da postura “sentada” por períodos mais ou menos prolongados de tempo fique a saber que:*



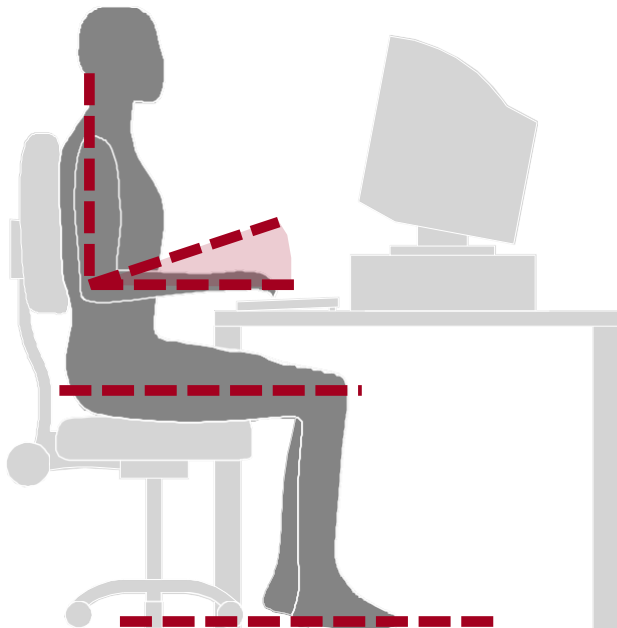
- ▶ deve utilizar uma cadeira que seja regulável em altura;
- ▶ deve alinhar as suas costas com o apoio de costas da cadeira;
- ▶ deve manter os ombros direitos;



# e-prevenç@o

## A postura “SENTADA”

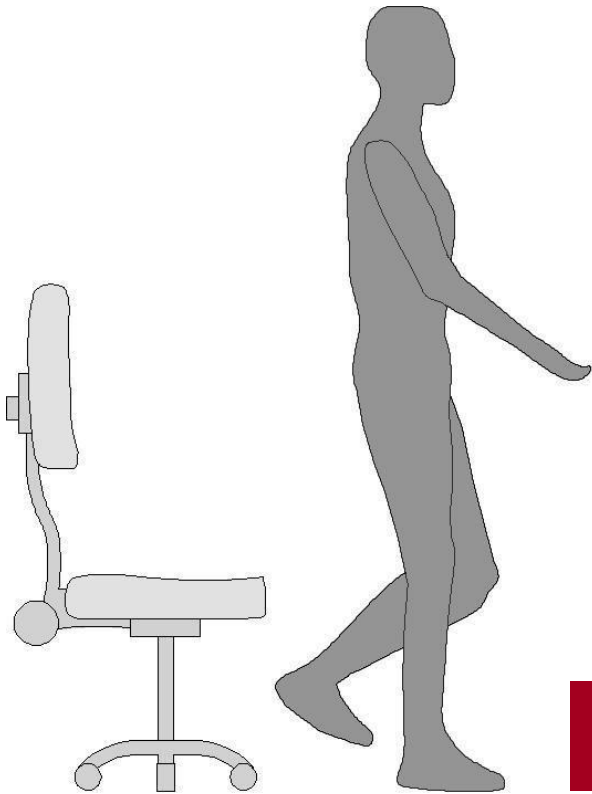
*Se executa tarefas que requerem a adoção da postura “sentada” por períodos mais ou menos prolongados de tempo fique a saber que:*



- ▶ os seus braços devem fazer um ângulo de 75°- 90° a nível do cotovelo;
- ▶ os joelhos devem estar ao nível das ancas (ou ligeiramente acima) para aliviar a pressão na parte posterior das coxas;
- ▶ deve manter os pés totalmente apoiados no chão (regule a altura da cadeira ou use um apoio de pés).

# e-prevenç@o

## A postura “SENTADA”



E não se esqueça de fazer pausas,  
levantando-se e andando!

**Bom trabalho!**

