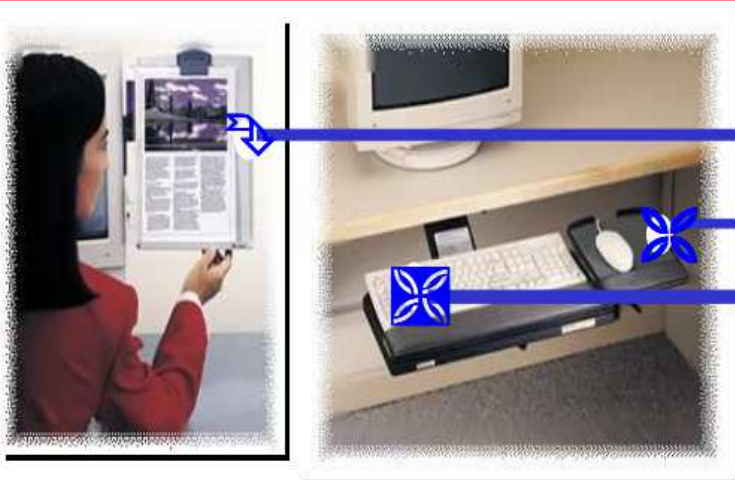
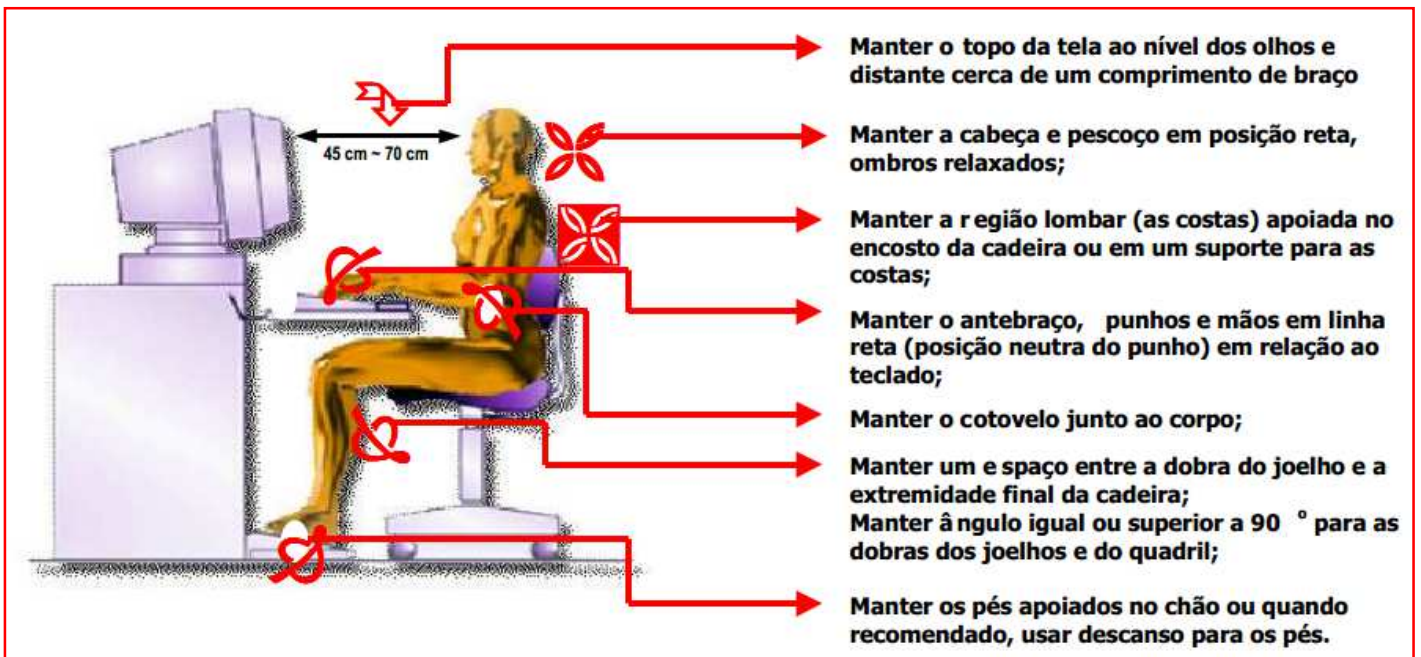




# Ergonomia no trabalho (escritório)

## Dicas gerais para uma boa postura – Parte 1



- Manter o documento próximo ao monitor e no mesmo plano visual, nos trabalhos de digitação.
- Manter o mouse e outros acessórios próximos ao teclado (no mesmo plano);
- Utilizar apoio para os punhos (É importante para ajudar você a manter-se na postura neutra).

Fonte: [http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ergonomia\\_no\\_escritorio.pdf](http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ergonomia_no_escritorio.pdf)

### Expediente – Gestão 2012/2013

**Prefeito:** Prof. Dr. José Roberto Pereira Lauris  
**Presidente:** Luis Carlos Garcia (r. 358205)  
**Vice-Presidente:** Nilton C. Orni Barbosa (r. 358396)  
**Secretária:** Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 358388)  
**Membros:** Alexandre Alves Ribeiro (r. 358396)  
Cleidi Ferrarini Galisa (r. 358337)  
Geraldo Ramos Junior (r. 358202)  
Luzia de Cassia Machado Yogui (r. 358003)  
Thiago Machado de Oliveira (r. 358353)  
**Elaboração:** Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza  
**E-mail:** [cipa@ccb.usp.br](mailto:cipa@ccb.usp.br)

**CIPA PUSP-B:**  
**Priorizando a vida com saúde  
e segurança**

[cipa@ccb.usp.br](mailto:cipa@ccb.usp.br)