

ERGONOMIA

- 1 Conserva uma **distância** adequada ao monitor e põe o topo do **monitor** posicionado à altura dos olhos.
- 2 Mantém a **cabeça direita**.
- 3 Senta-te com as **costas direitas** e **apoiadas**.
- 4 Coloca os **cotovelos à altura do teclado** e os **pulsos direitos**.
- 5 Mantém as **pernas direitas** e **apoiadas**.
- 6 Apoia completamente os **pés no chão** ou num descanso para pés.

LEGENDA A IMAGEM COM OS
NÚMEROS CORRESPONDENTES

