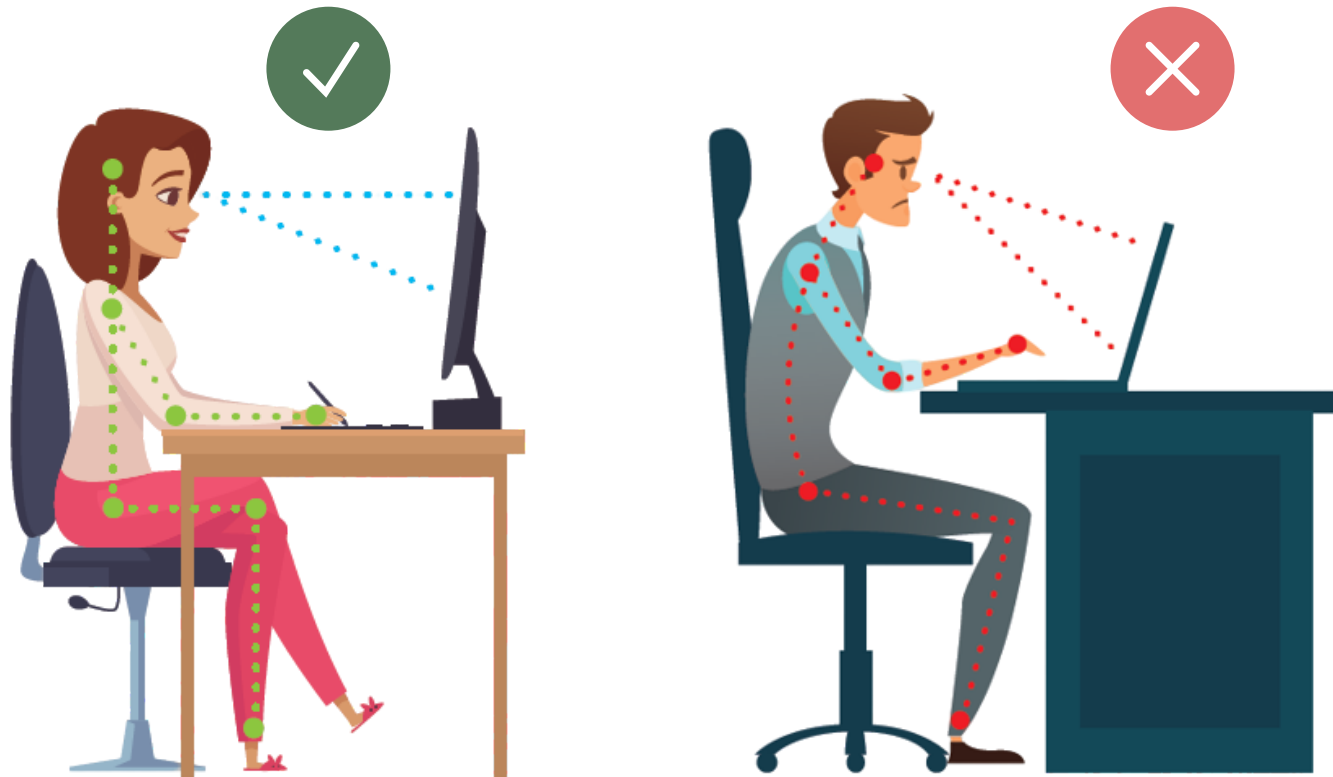
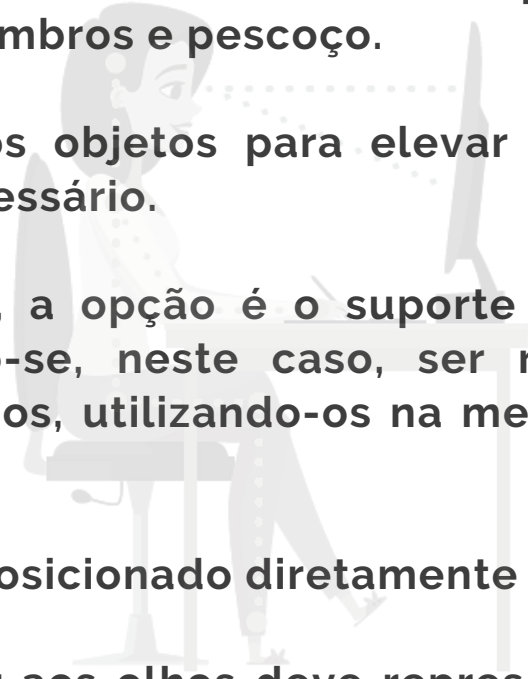


3

POSICIONE O MONITOR NA ALTURA DOS OLHOS OU LIGEIRAMENTE ABAIXO.



- 
- A barra superior do monitor ou notebook deverá estar na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo, minimizando a pressão e a sensação de desconforto sobre os ombros e pescoço.
 - Utilize livros ou outros objetos para elevar a altura do monitor do computador se for necessário.
 - No caso do notebook, a opção é o suporte ergonômico com altura regulável, observando-se, neste caso, ser recomendado o uso de teclado e mouse avulsos, utilizando-os na mesma superfície e mesmo nível.
 - O monitor deve estar posicionado diretamente atrás do teclado.
 - A distância do monitor aos olhos deve representar um braço esticado aproximadamente (50 a 70 cm).
 - Lembre-se de controlar o brilho da tela do monitor, evitando excessos e proporcionando conforto visual.