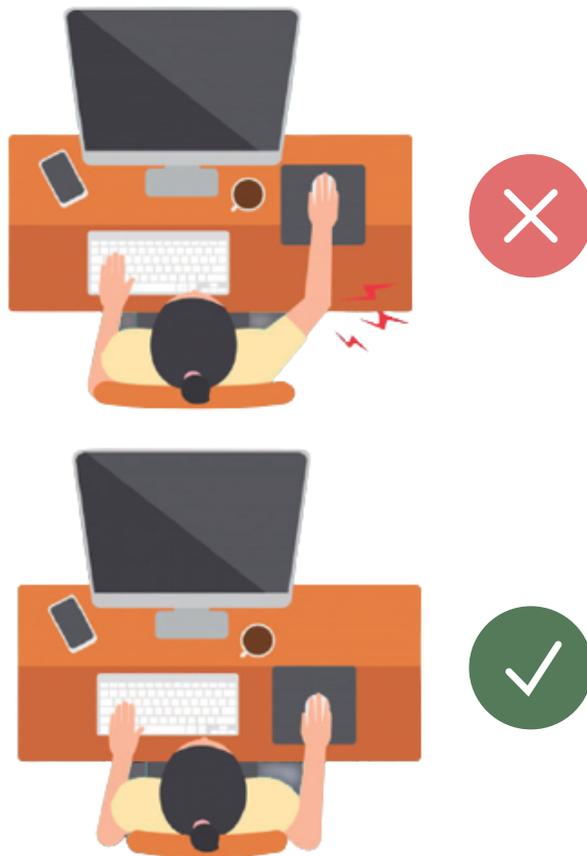


5

**MANTENHA TECLADO E MOUSE
PRÓXIMOS AO CORPO.**



- **Organize os dispositivos de entrada de modo que fiquem próximos ao corpo, posicionados em um raio de 30 cm aproximadamente, permitindo assim uma postura relaxada e confortável.**
- **Sugere-se que equipamentos, documentos e objetos não utilizados frequentemente fiquem fora de um raio de 50 cm, para que tenhamos de levantar para acessá-los, e evitar assim posições desconfortáveis ao alcançar tais objetos.**
- **Mantenha os punhos retos e alinhados aos antebraços enquanto digitar ou utilizar o mouse, evitando desvios dos mesmos.**
- **Mãos e pulsos devem estar livres para se mover ao digitar.**