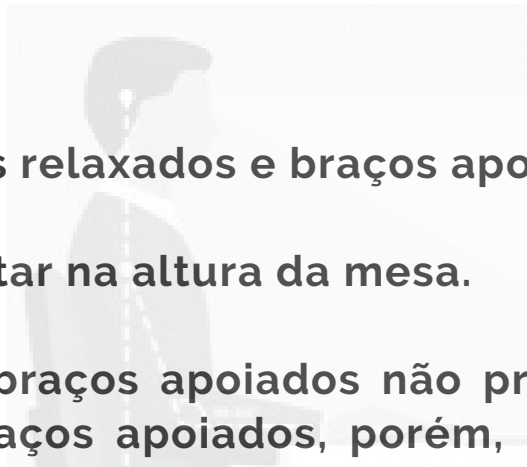


8

CUIDADOS COM A POSTURA: MEMBROS SUPERIORES





- **Mantenha os ombros relaxados e braços apoiados.**
- **Os braços devem estar na altura da mesa.**
- **Cuide para que os braços apoiados não provoquem tensão sobre os ombros, ou seja, braços apoiados, porém, muito elevados. O ideal é posicionar-se com braços e cotovelos juntos ao corpo, mantendo os cotovelos em um ângulo entre 90 e 110 graus.**
- **Caso necessite falar ao telefone e digitar ao mesmo tempo, procure colocar o aparelho no viva-voz ou utilizar fones de ouvido em vez de colocá-lo entre a cabeça e o pescoço.**