

Instruções ergonómicas



ADVERTÊNCIA: A utilização imprópria ou prolongada do teclado pode causar lesões.



ADVERTÊNCIA: Olhar para o visor ou para o ecrã externo do monitor durante períodos prolongados de tempo pode resultar em cansaço visual.

Os computadores portáteis não foram necessariamente projectados para funcionarem continuamente como equipamento de escritório. Se este computador portátil for utilizado em regime contínuo, recomendamos que ligue um teclado externo.

Os modelos de computadores portáteis PP05S e PP06S não foram criados para funcionarem continuamente como equipamento de escritório. Para utilização alargada num escritório, recomenda-se a ligação de um teclado externo.

Para maior conforto e eficiência, siga as seguintes directrizes ergonómicas ao configurar e utilizar o computador:

- Posicione o computador directamente à sua frente enquanto trabalha.
- Ajuste a inclinação do ecrã do computador, as configurações de contraste e/ou brilho e a luminosidade ao seu redor (como lâmpadas de tecto, candeeiros e cortinas ou persianas nas janelas mais próximas) de modo a minimizar os reflexos e clarões no ecrã.
- Ao utilizar um monitor externo com o computador, coloque-o a uma distância visualmente confortável (normalmente de 450 a 610 milímetros dos olhos). Posicione o ecrã ao nível dos olhos ou levemente abaixo ao sentar-se em frente do monitor.
- Utilize uma cadeira que garanta um bom suporte para a região lombar.
- Ao utilizar o teclado, o tapete sensível ao toque, o dispositivo de controlo ou o rato externo, mantenha os antebraços na horizontal, com os pulsos numa posição neutra e confortável.
- Utilize sempre o apoio para as mãos com o teclado, o tapete sensível ao toque ou o dispositivo de controlo. Deixe espaço para descansar as mãos quando estiver a utilizar um rato externo.
- Solte os braços naturalmente na parte lateral do corpo.
- Mantenha os pés totalmente apoiados no chão.
- Ao sentar-se, apoie o peso das pernas nos pés e não na extremidade do assento da cadeira. Ajuste a altura da cadeira ou utilize um apoio para os pés, se necessário, para manter uma postura apropriada.
- Diversifique suas actividades de trabalho. Tente organizar o seu trabalho de modo a não precisar de digitar por períodos prolongados. Ao parar de digitar, procure actividades em que utilize ambas as mãos.

Para obter mais informações sobre hábitos ergonómicos para uso do computador, consulte a norma BSR/HFES 100, a qual pode ser adquirida no sítio da Web da Human Factors and Ergonomics Society (HFES) em www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (apenas em inglês).

References: (English Only)

1. American National Standards Institute. *ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. *BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). *ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs)*. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.