

## Instruções sobre requisitos ergonômicos



**ADVERTÊNCIA:** O uso impróprio ou prolongado do teclado pode causar lesões.



**ADVERTÊNCIA:** Olhar para o vídeo ou para a tela do monitor externo por períodos prolongados de tempo pode resultar em fadiga visual.

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

Os modelos de computadores portáteis PP05S e PP06S não foram criados para serem operados continuamente como um equipamento de escritório. Para uso prolongado em um escritório, recomenda-se a conexão de um teclado externo.

Para maior conforto e eficiência, observe as seguintes diretrizes ergonômicas ao configurar e usar o computador:

- Posicione o computador diretamente à sua frente enquanto trabalha.
- Ajuste a inclinação da tela do computador, as configurações de contraste e/ou brilho e a luminosidade ao seu redor (como lâmpadas de teto, luminárias e cortinas ou persianas nas janelas mais próximas) de modo a minimizar reflexos e clarões na tela.
- Ao usar um monitor externo com o computador, coloque-o a uma distância confortável (do ponto de vista visual), ou seja, normalmente de 450 a 610 milímetros dos olhos. Posicione a tela ao nível dos olhos ou levemente abaixo ao se sentar em frente do monitor.
- Use uma cadeira que garanta um bom suporte para a região lombar.
- Ao usar o teclado, o touch pad, o track stick ou o mouse externo, mantenha os antebraços na horizontal, com os pulsos em uma posição neutra e confortável.
- Use sempre o apoio para as mãos com o teclado, o touch pad ou o track stick. Deixe espaço para descansar as mãos quando estiver usando um mouse externo.
- Solte os braços naturalmente na parte lateral do corpo.
- Mantenha os pés totalmente apoiados no chão.
- Ao sentar-se, apóie o peso das pernas nos pés e não na borda do assento da cadeira. Ajuste a altura da cadeira ou use um apoio para os pés, se necessário, para manter uma postura apropriada.
- Diversifique suas atividades de trabalho. Tente organizar seu trabalho de modo a não precisar digitar por períodos prolongados. Ao parar de digitar, procure atividades que utilizem ambas as mãos.

Para obter mais informações sobre hábitos ergonômicos para computação, consulte o padrão BSR/HFES 100, o qual pode ser adquirido no site da Human Factors and Ergonomics Society (HFES) em [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://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.