

5 ERROS QUE TE FAZEM SENTIR DOR NO ESCRITÓRIO

E como evitar cada um.

1. *Cadeira sem apoio lombar*



Ficar horas sentado sem um encosto adequado sobrecarrega sua coluna. Priorize cadeiras com apoio lombar ajustável.

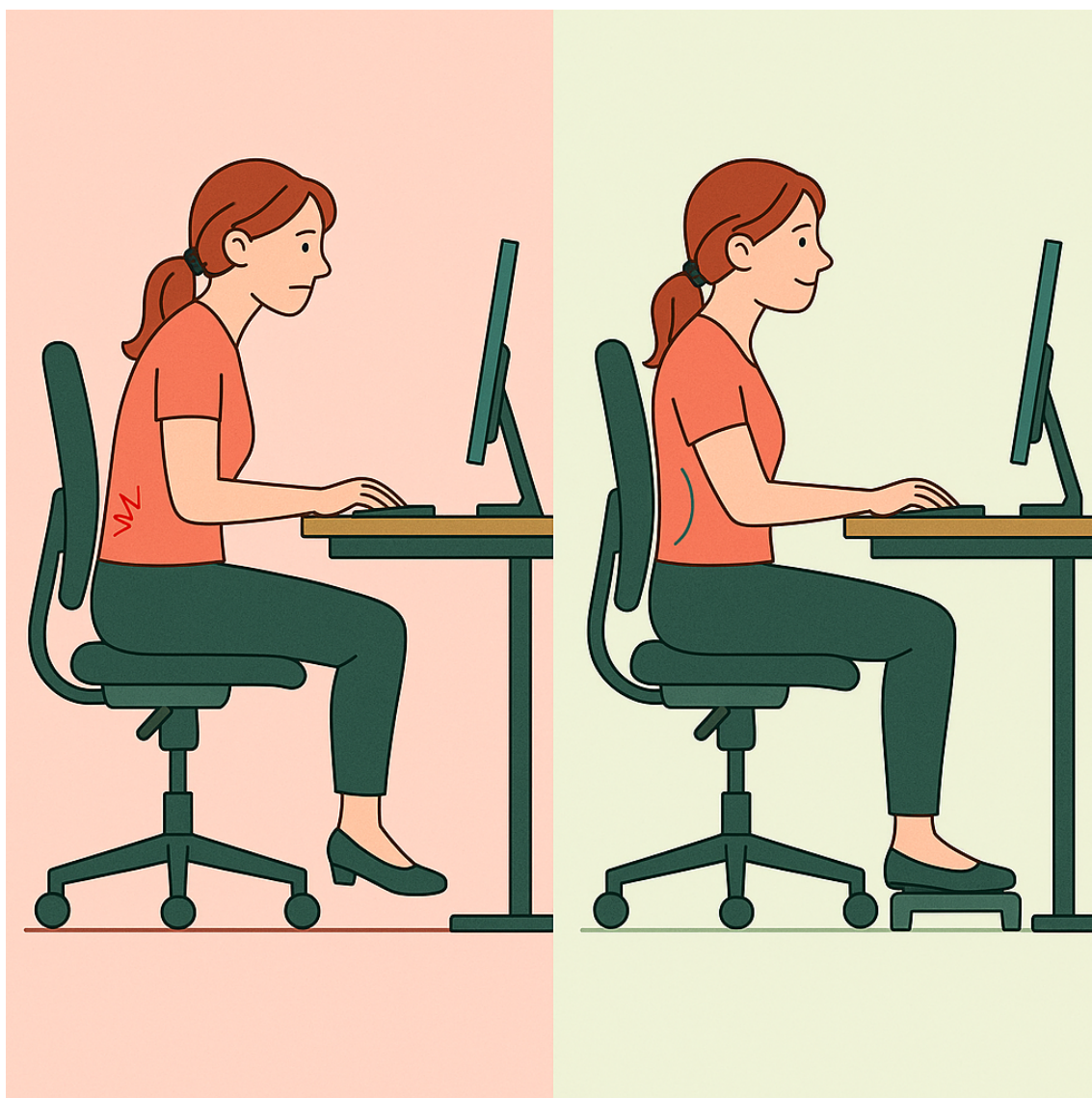
2. Altura errada da mesa



Se a mesa está muito alta ou baixa, você força ombros e punhos. O ideal é manter os braços em

ângulo de 90 graus.

3. Falta de apoio para os pés



Pés soltos no ar causam tensão na lombar. Use um apoio para manter os pés bem posicionados.

4. Monitor fora do campo de visão



Olhar para cima ou para baixo por muito tempo afeta o pescoço. Deixe o topo da tela na altura dos olhos.

5. Sentar-se de forma inclinada



Sentar-se torto ou inclinado causa desvios posturais. Use cadeiras ergonômicas que incentivem a postura correta.



Maqnort Móveis - Conforto e qualidade no seu espaço de trabalho