

Ficha de Trabalho - Ergonomia no Posto de Trabalho (corrigenda)

Afirmação	Resposta Correta
A ergonomia estuda a adaptação do ser humano às máquinas, sem considerar o conforto.	F
As LER (Lesões por Esforço Repetitivo) podem afetar músculos, tendões e articulações.	V
Trabalhar com o monitor demasiado alto ou baixo pode causar dores no pescoço.	V
A cadeira ergonómica deve ter apoio lombar e regulação de altura.	V
É indiferente a posição dos pés durante o uso prolongado do computador.	F
O topo do monitor deve estar abaixo do nível dos olhos.	F
Os pulsos devem estar dobrados para cima quando se escreve ao teclado.	F
Deve manter-se uma distância de cerca de 50-60 cm entre os olhos e o monitor.	V
Fazer pausas regulares durante o trabalho ajuda a prevenir lesões.	V
Manter os cotovelos ao nível do teclado ajuda a garantir uma boa postura.	V
O encosto da cadeira não deve apoiar as costas completamente.	F
A técnica Pomodoro sugere pausas curtas a cada 25 minutos de trabalho.	V