



Tribunal de Justiça do Estado do Pará
Secretaria de Gestão de Pessoas
Coordenadoria de Saúde
Equipe de Saúde Ocupacional

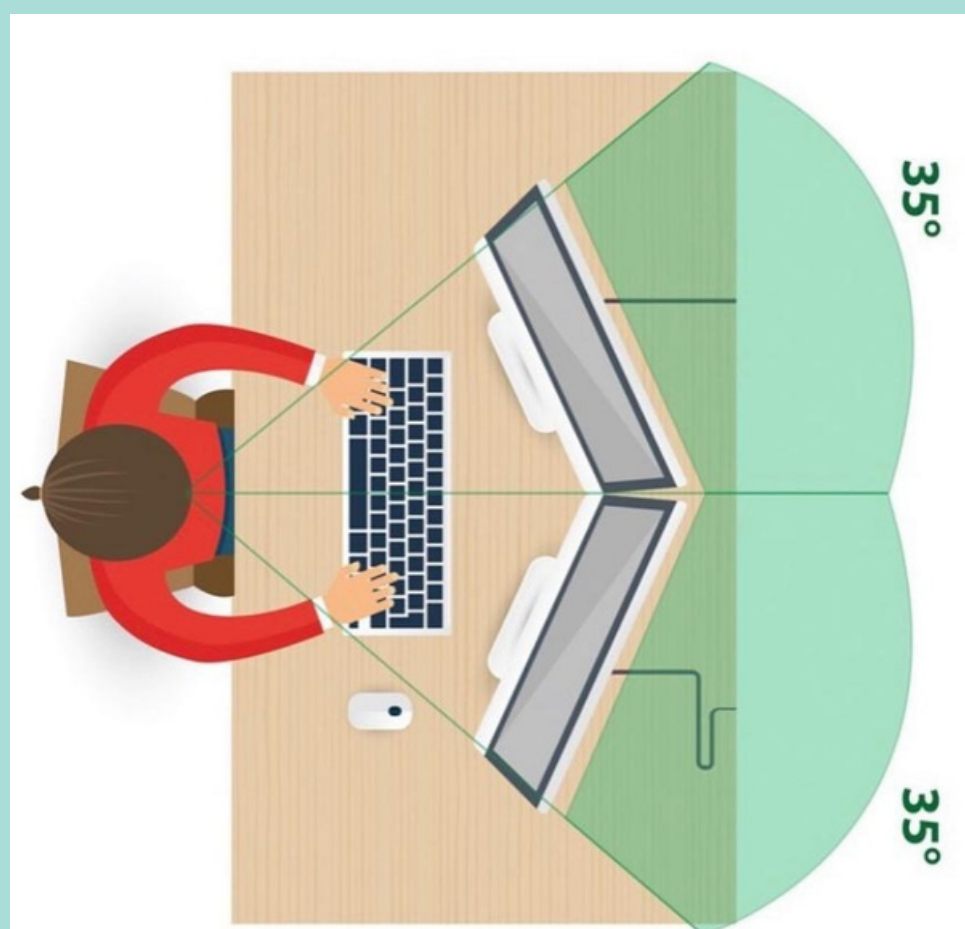
Como manter nosso ambiente de trabalho seguro, saudável e ergonomicamente confortável



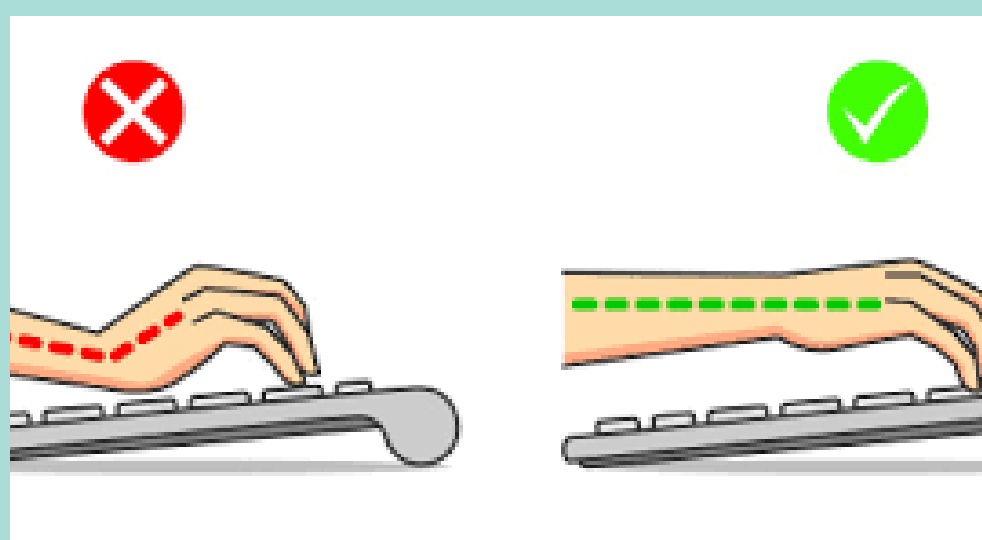
Ajuste seu posto de trabalho



Coluna reta, quadril e joelhos à 90° e pés apoiados ao chão



Telas de igual tamanho, na mesma distância, mesma altura, posicionado no centro das telas



Ao digitar, mantenha os punhos retos

Faça exercícios laborais



Extensão dos dedos e punhos
(Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos
(Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão
da coxa



Abdução e rotação externa
da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco

Pratique boa higiene



**Lave suas mãos e use
álcool gel**



Evite apertos de mãos



Use sempre máscara



**Desinfete seu posto de
trabalho**



**Aumente a ventilação
abrindo janelas e portas**

Cuide de seu bem-estar físico, mental e emocional



**Sedentarismo, má postura e dores
músculos-esqueléticas são estressantes
e causam ansiedade em muitas pessoas.**

**Estamos aqui para apoiar você!
Entre em contato: 3205-2864. Equipe de
Saúde ocupacional TJEPA**



PRESIDENTE

DESEMBARGADORA CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO

VICE-PRESIDENTE

DESEMBARGADOR RONALDO MARQUES VALLE

CORREGEDORIA GERAL

DES^a. ROSILEIDE MARIA DA COSTA CUNHA

CONSELHO DA MAGISTRATURA

Des. RONALDO MARQUES VALLE

Des^a. CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO

Des^a. ROSILEIDE MARIA DA COSTA CUNHA

Des^a. MARIA FILOMENA DE ALMEIDA BUARQUE

Des^a. EZILDA PASTANA MUTRAN

Des^a. ROSI MARIA GOMES DE FARIAS

Des^a. EVA DO AMARAL COELHO

SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

COORDENADORIA DE SAÚDE

CARTILHA AMBIENTE SAUDÁVEL

RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA CARTILHA

MANOEL DE CRISTO ALVES NETO - COORDENADOR DE SAÚDE

MARCELO MORAES - EDUCADOR FÍSICO

ANTONIA OLINDA - FISIOTERAPEUTA

EDITOR GRÁFICO

MARCELO MORAES - EDUCADOR FÍSICO

ANTONIA OLINDA - FISIOTERAPEUTA

FONTE

WWW.GOOGLE.COM

COORDENADORIA
DE SAÚDE
TJPA

