

DICAS DE ERGONOMIA

Profª. Ms. Alda Paulina dos Santos

PARA VIVER EM HARMONIA COM SEU CORPO



Ao invés de curvar-se para varrer o chão, mantenha a coluna ereta. Se o cabo de sua vassoura for curto, faça a pega na parte mais alta para que você possa manter uma boa postura. Se tiver que varrer embaixo de superfícies como, por exemplo, camas e armários não se curve. Agache e mantenha a coluna ereta.

