

Se você não puder regular a altura da mesa, utilize um apoio de pés e não comprometa suas costas. É importante que a cadeira seja acolchoada, tanto no assento quanto no encosto.

O olhar deve estar direto na parte superior do monitor, evitando o mau posicionamento do pescoço.

AMBIENTE CORPORATIVO

Até onde é permitido o fone de ouvido

Escutar música com fone de ouvido no trabalho é inadmissível. Certo? Errado. De acordo com a consultora de imagem Renata Mello, há algumas funções nas quais lançar mão dos fones durante a atividade profissional é não só tolerado, como recomendado. “Pessoas que precisam de concentração para trabalhar podem usar os fones. O que não pode é deixar o rádio portátil ligado, atrapalhando os outros”, afirma. Ainda segundo Renata, profissionais das áreas de criação, programação e desenvolvimento são os que mais utilizam os fones enquanto trabalham. O ideal mesmo é conversar com o chefe antes de fazer uso do aparelho. Mas fique esperto: quando utilizados com muita frequência e em volume alto, os fones podem provocar perda auditiva. É o que revela a professora do curso de Fonoaudiologia da Faculdade de Medicina da USP, Alessandra Samelli.

Preste atenção: você costuma ouvir música em lugares já ruidosos? Já reparou se o som que você escuta cobre o ruído externo? Isso é sinal de que a intensidade da música está exagerada. Mode-re no volume. A especialista também diz que os modelos supra-aurais (ou externos) são mais indicados do que os fones colocados dentro do ouvido.

“Por estarem mais próximos dos tímpanos, os fones internos podem causar danos maiores. Mas isso depende do bom senso de quem utiliza.” Mas se você prefere mesmo os fones pequenos, a dica é dar preferência aos modelos revestidos de plástico ou borracha, mais fáceis de higienizar. Os que contam com capinha feita de espuma podem acumular sujeira e acabar causando infecções nos ouvidos.

