

MANUAL DE INSTALAÇÃO E USO

Sobre o Workrave

Workrave

É uma ferramenta que ajudar a organizar melhor seu expediente. O usuário poderá utilizar esse programa para estabelecer pausas para descanso ou exercícios físicos como alongamentos para evitar problemas como L.E.R. (Lesão por esforço repetitivo) e D.O.R.T (Doença Ocupacional relacionada ao trabalho).

O Programa temporiza seu uso do computador e periodicamente avisa o usuário para a realização de micro-pausas e períodos de descanso. Durante as pausas, ele demonstra e temporiza exercícios para prevenção da LER, e quando chega o seu limite diário programado de uso, ele faz o possível para convencê-lo de que está na hora de parar.

Objetivos

- Minimizar os riscos de doença ocupacional;
- Estabelecer pausas de descanso para evitar fadiga;
- Prevenção lesão por esforço repetitivo;
- Promover saúde através de exercícios (alongamentos);
- Limitar o número de horas consecutivas de interação homem – máquina a fim de prevenir doenças do trabalho;

A quem se destina

- Todos os colaboradores que trabalham com equipamentos eletrônicos, em especial computadores, notebooks.

Instalando o Workrave

1º Passo

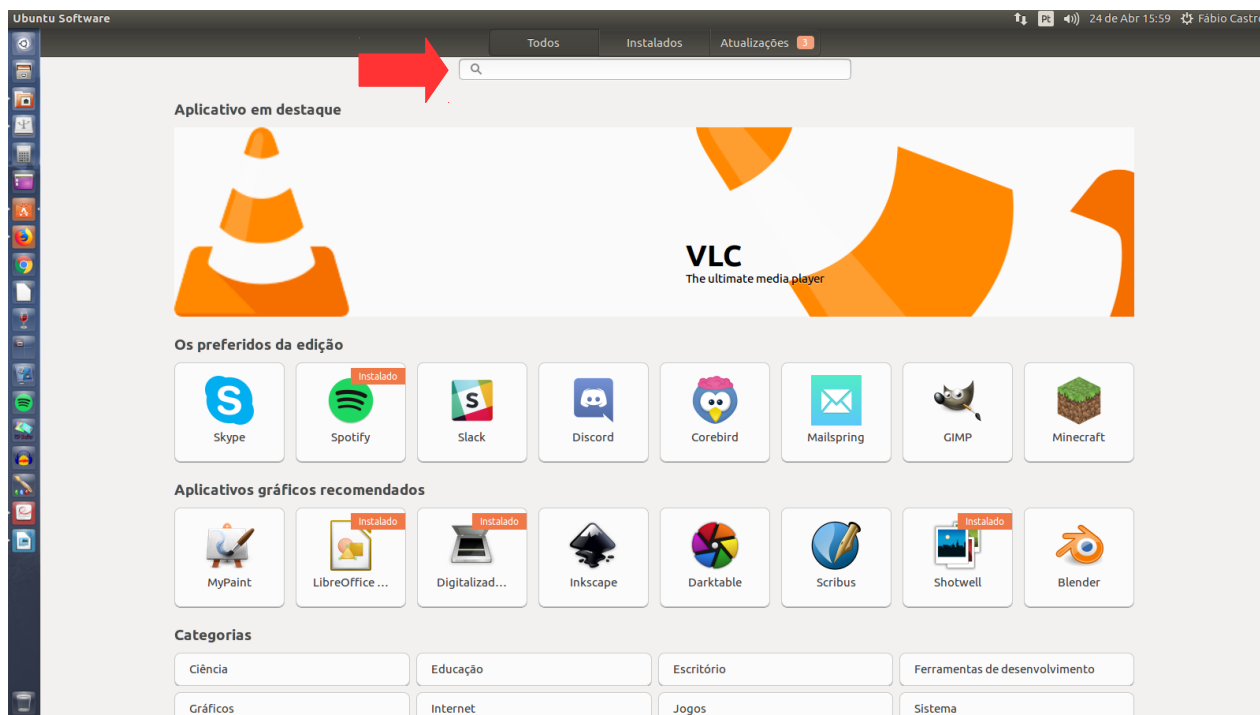
Entre na central de programas do ubuntu. Temos duas possibilidades:

1. Clique na central de programas do ubuntu no lançador.
2. Caso não tenha o ícone da central de programas no lançador, clique no primeiro ícone do lançador e digite central de programas ou ubuntu software.



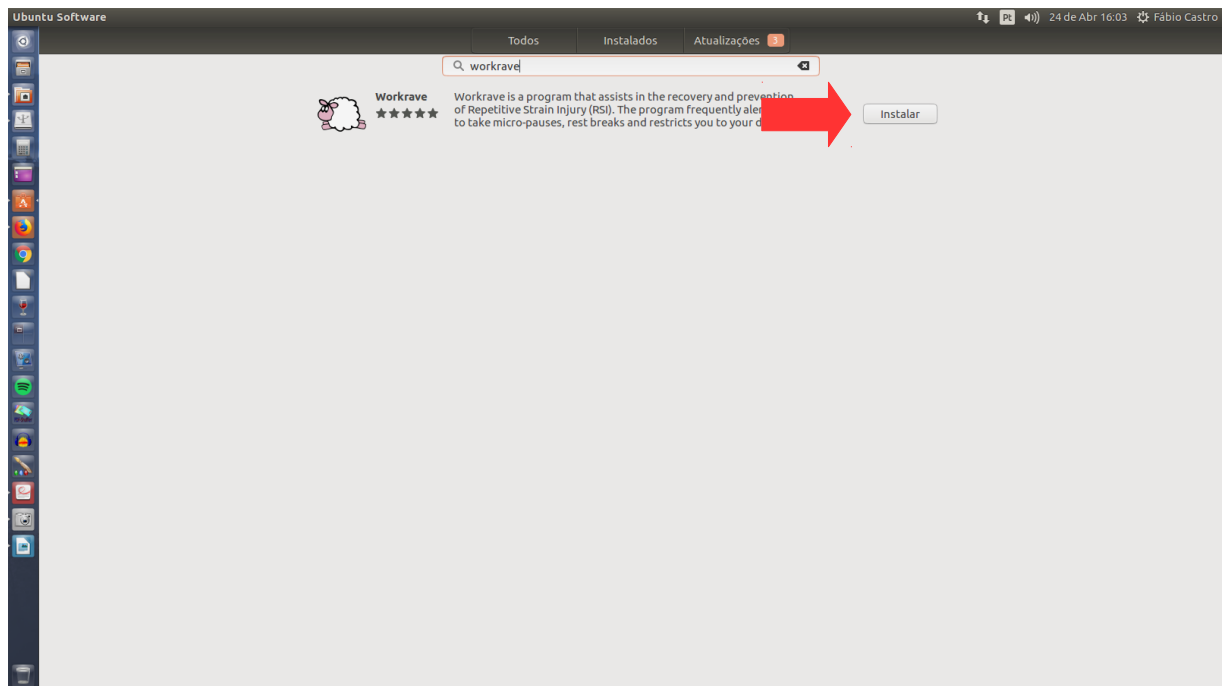
2º Passo

Digite no campo de busca o nome do programa: workrave

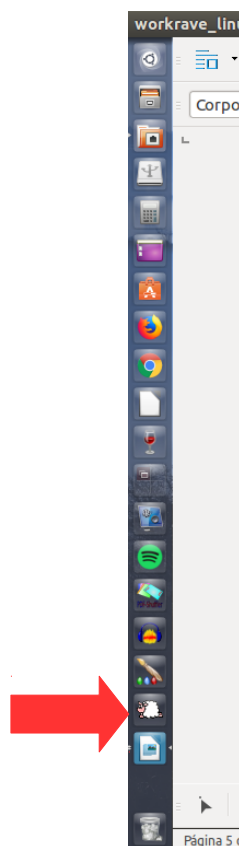


3º Passo

Clique em instalar. A senha do computador será solicitada.



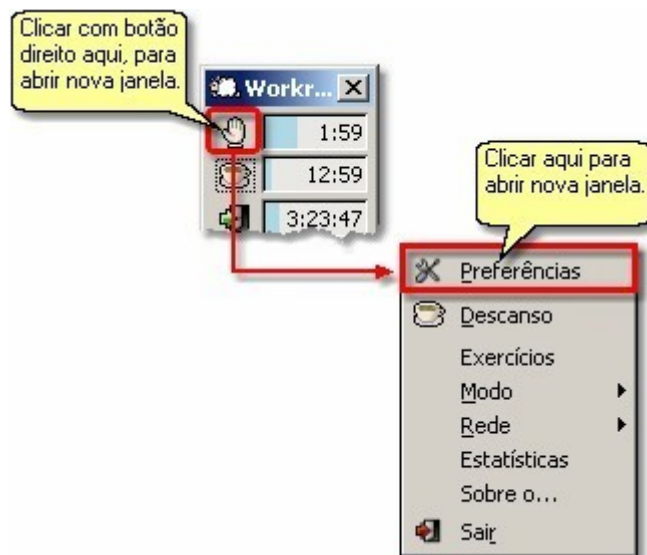
Seguindo os passos acima, o Workrave estará no lançador, pronto para ser configurado e usado.



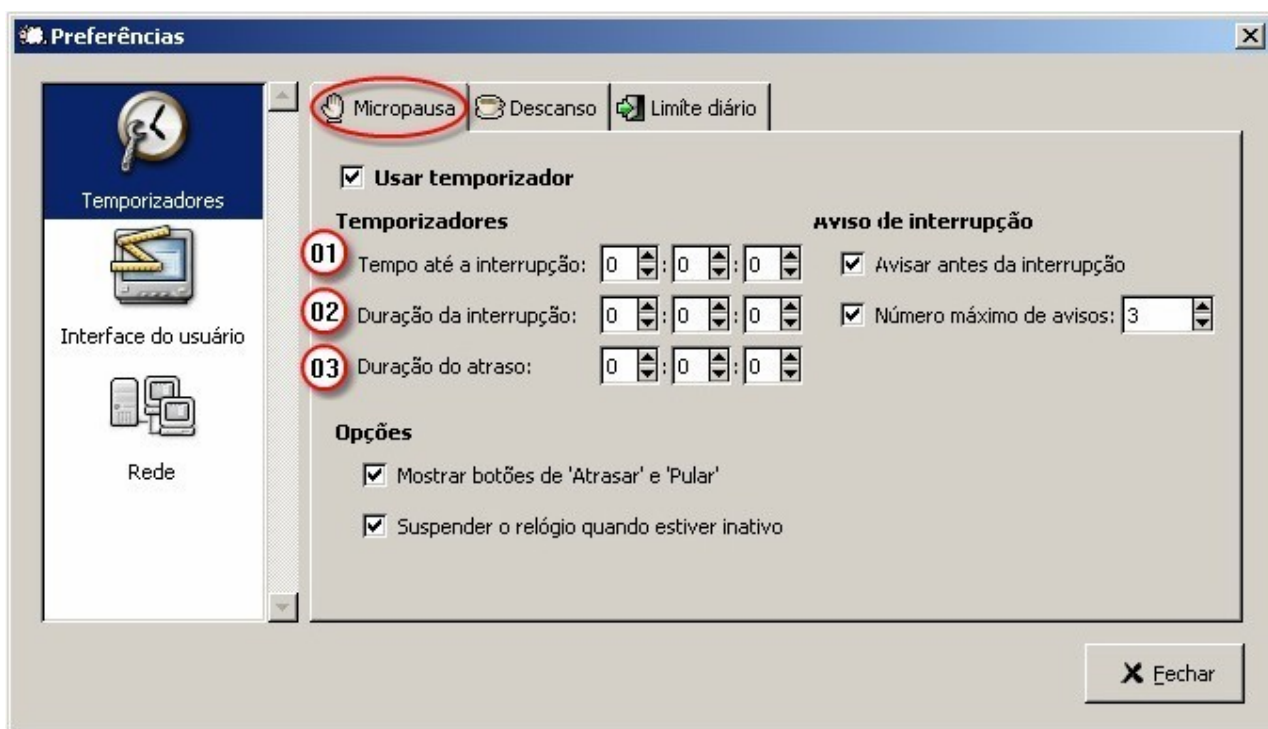
Ao clicar no programa, vai aparecer a janela abaixo:



Agora iremos mostrar como funciona a opção Micropausa, para acessá-la clicar com botão direito do mouse.



Micropausa



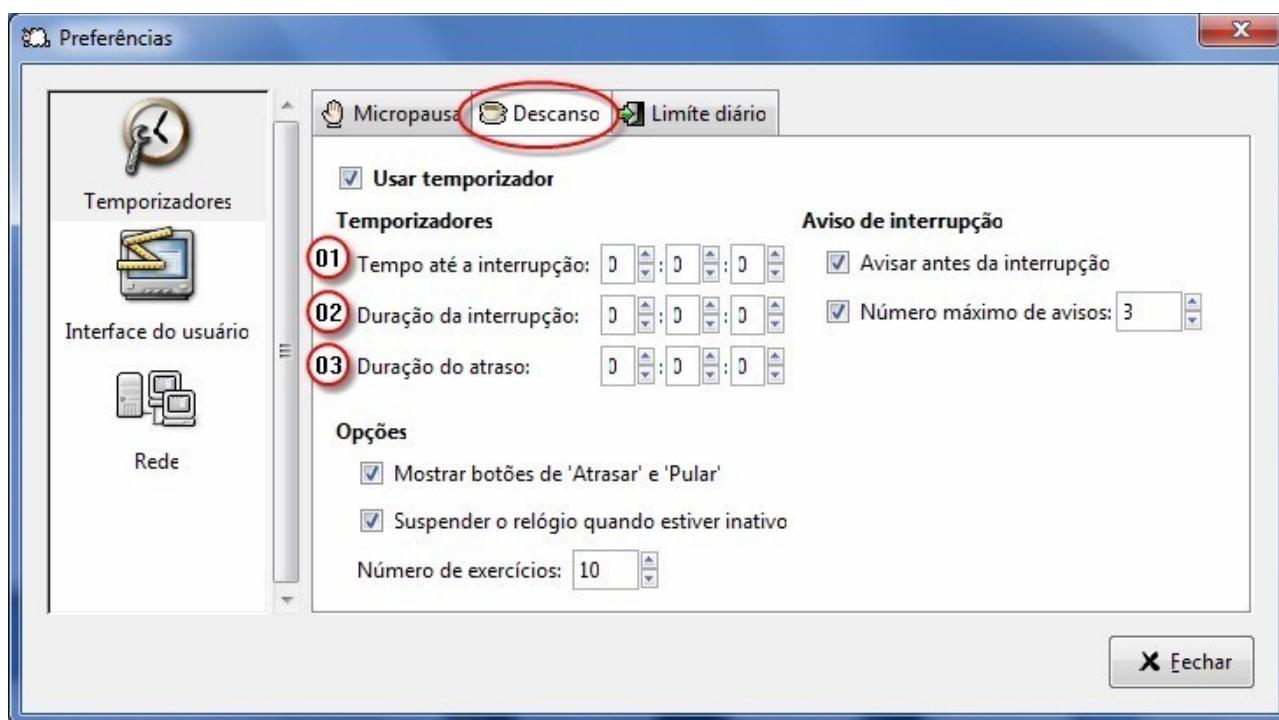
- 01** Tempo até a interrupção da Micropausa - Determina o tempo para aparecer a janela de micropausa na tela do computador o ideal seria uma pausa a cada 01 hora trabalhada



- 02** Duração da interrupção - tempo que vai durar a micro pausa, o ideal e suficiente é de 5 a 10 minutos.
- 03** Duração do atraso - essa ferramenta é utilizada nos casos de precisar atrasar a micropausa, refere ao tempo desse atraso.

IMPORTANTE: Sincronizar sempre os temporizadores de Micropausa e Descanso.

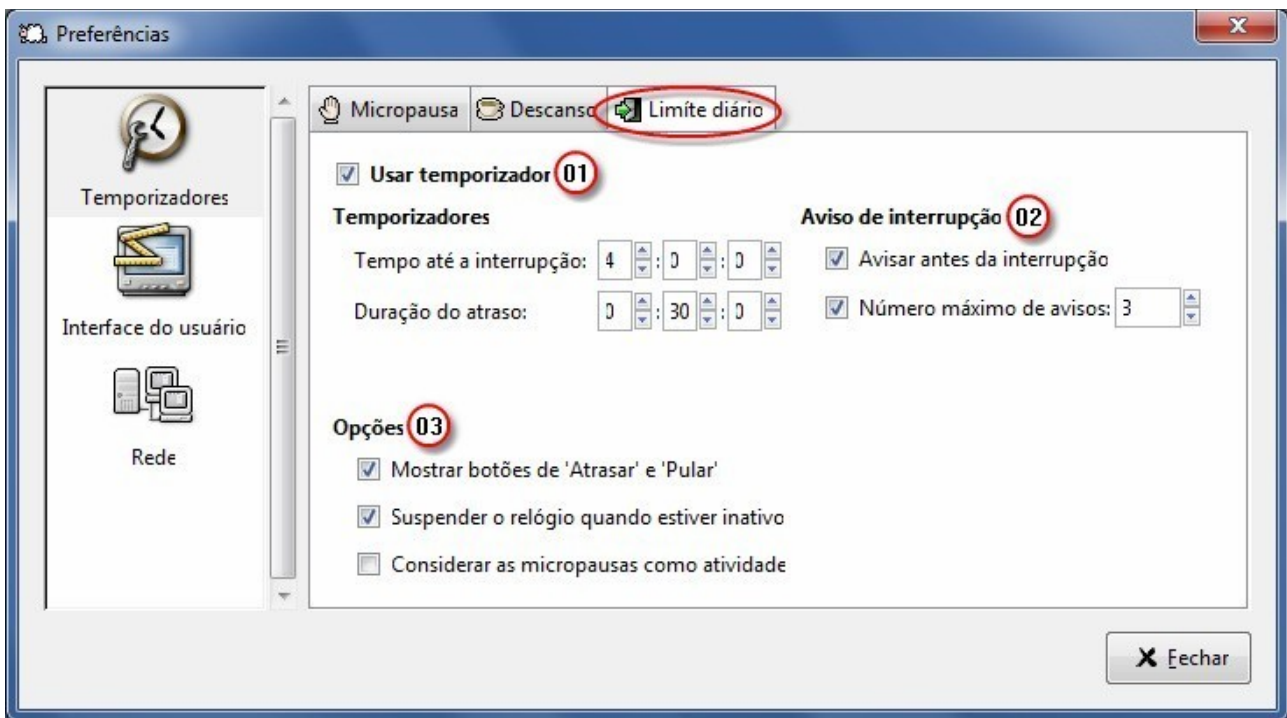
Descanso



- 01 Tempo até a interrupção do Descanso - Determina o tempo para aparecer a janela de descanso na tela do computador (colocar imagem micropausa), o ideal seria uma pausa a cada 01 hora trabalhada.
- 02 Duração da interrupção do Descanso - tempo que vai durar o descanso, o ideal e suficiente é de 5 a 10 minutos.
- 03 Duração do atraso - essa ferramenta é utilizada nos casos de precisar atrasar o descanso, refere ao tempo desse atraso.

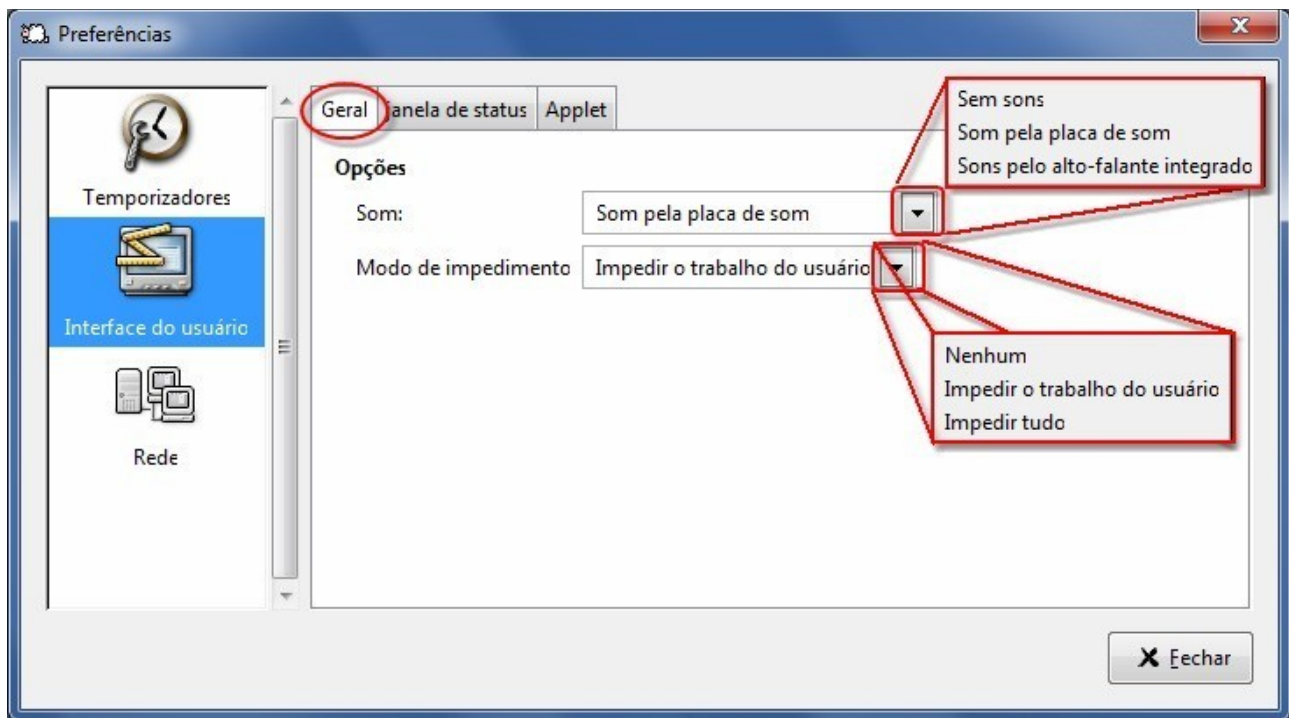
IMPORTANTE: Sincronizar sempre os temporizadores de Micropausa e Descanso.

Limite Diário



- 01** Usar Temporizador - Deixar sempre selecionado esta opção, caso contrário será desabilitado as outras opções.
- 02** Aviso de interrupção - Deixar sempre selecionado esta opção, caso contrário não será avisado as interrupções.
- 03** Opções - Deixar sempre selecionado estas opções, caso contrário não aparecerá os botões de Atrasar e Pular, bem como o relógio.

Interface do Usuário

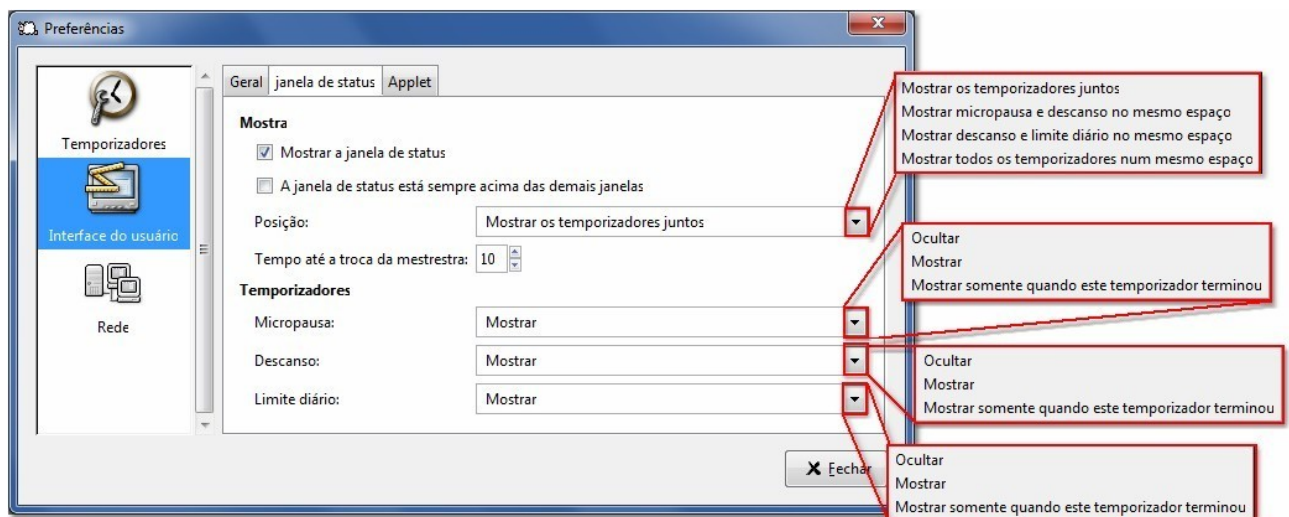


As Opções da tela de Interface do usuário são duas:

Som: mostra as opções de som;

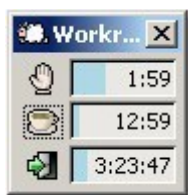
Modo de impedimento: mostra as opções de impedimento.

JANELA DE STATUS



A opção Mostrar, tem 02 campos que podem ser marcados:

* **Mostrar a janela de status** - é para deixar a janela de status sempre ativada (aparecendo);



* **A janela de status está sempre acima das demais janelas** - é para deixar a janela sempre como a primeira.

* **Posição** - janela com 04 opções para mostrar a posição

* **Tempo até a troca da mestrestra** - pode aumentar ou diminuir.

Temporizadores

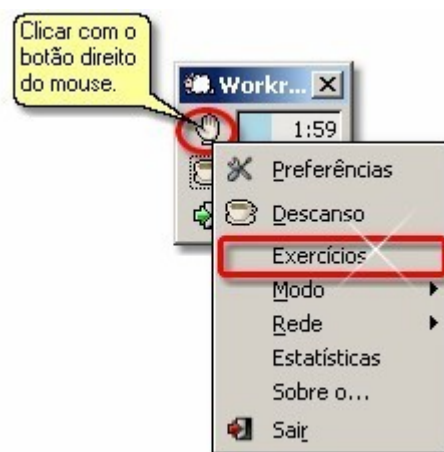
Micropausa - Desanso - Limite diário, com as suas janelas e suas opções.

Descanso/Exercícios

A opção Descanso mostra a tela com os exercícios que a pessoa pode fazer, visualizando na tela do computador e repetindo os exercícios ao mesmo tempo.



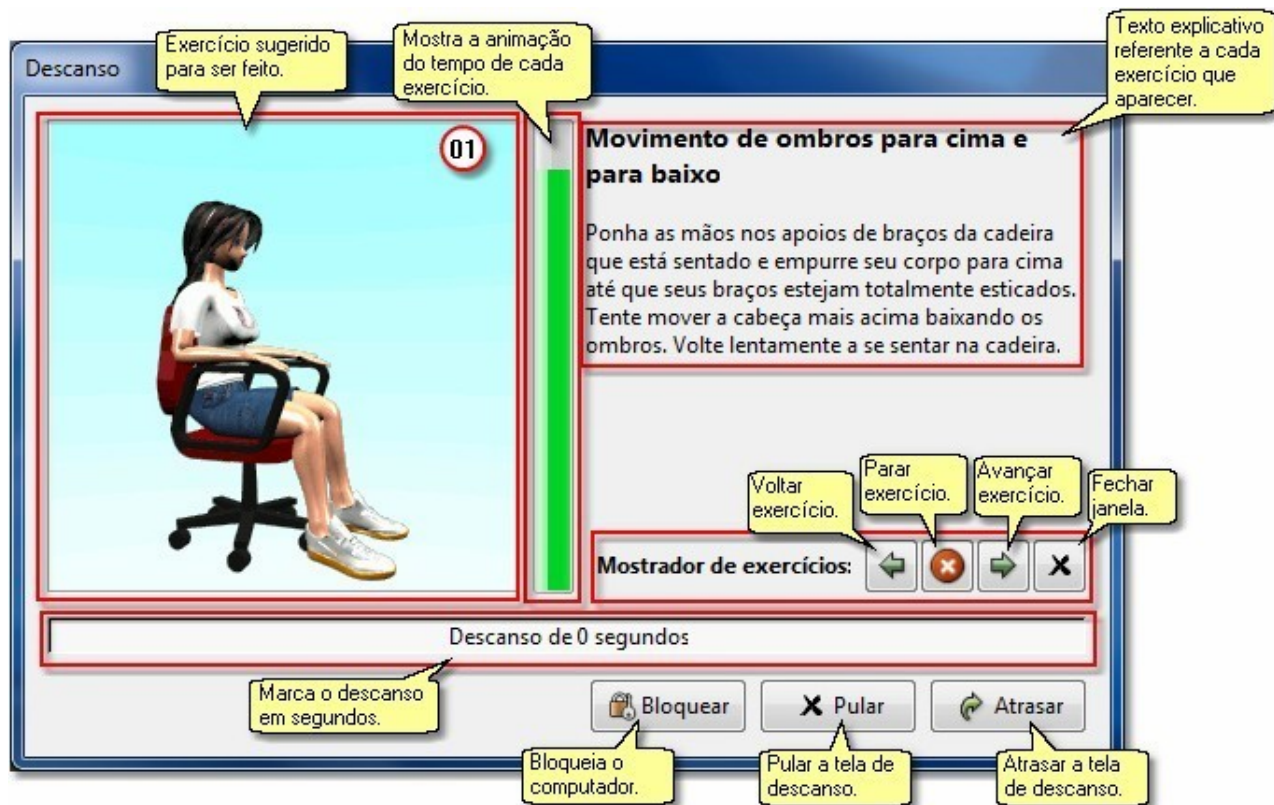
ou botão direito do mouse em micropausa, escolher Exercícios



OBS.: A opção Descanso e Exercícios são as mesmas, mudando somente o título na janela.

Abaixo segue as telas com os exercícios sugeridos no Workrave. Os botões são os mesmos para todas as telas, mudando apenas o tipo de exercício e o texto explicativo.

1º Exercício




O exercício da tela acima tem 02 (dois) tempos, que também é visualizado na tela abaixo.



2º Exercício

Descanso

01



Alongamento inclinado de pescoço

Comece colocando a cabeça comodamente em posição erguida. Incline sua cabeça lentamente até o ombro direito, esticando suavemente os músculos do lado esquerdo do pescoço. Mantenha essa posição durante 5 segundos. Então, incline a cabeça para o lado esquerdo para esticar o lado direito. Faça este movimento duas vezes para cada lado.

Des

Descanso

02



Alongamento inclinado de pescoço

Comece colocando a cabeça comodamente em posição erguida. Incline sua cabeça lentamente até o ombro direito, esticando suavemente os músculos do lado esquerdo do pescoço. Mantenha essa posição durante 5 segundos. Então, incline a cabeça para o lado esquerdo para esticar o lado direito. Faça este movimento duas vezes para cada lado.

Mostrador de exercícios: 

Descanso de 0 segundos


3º Exercício

Descanso




Alongamento feito atrás dos ombros

Entrelace os dedos das mãos por detrás das costas. Mova os cotovelos para dentro estendendo os braços. Mantenha-se nesta posição durante 5 a 15 segundos e repita o exercício duas vezes.

Mostrador de exercícios: 

Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar

4º Exercício

01

Movimento de olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

02

Movimento de olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

03

Movimento de olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

04

Movimento de olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

Mostrador de exercícios:

Descanso de 0 segundos

5º Exercício

Descanso

01



Treinamento de foco dos olhos

Olhe no ponto mais distante que possa alcançar atrás de seu monitor. Foque a vista neste ponto distante. Depois de uns segundos, foque na borda do monitor. Repita. Se não pode ver muito mais além de seu monitor, use por exemplo uma caneta e mantenha-o à mesma distância que o monitor.


Mostrador de exercícios: 

Descanso de 0 segundos

[Atrasar](#)


Descanso

02


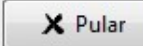



Treinamento de foco dos olhos

Olhe no ponto mais distante que possa alcançar atrás de seu monitor. Foque a vista neste ponto distante. Depois de uns segundos, foque na borda do monitor. Repita. Se não pode ver muito mais além de seu monitor, use por exemplo uma caneta e mantenha-o à mesma distância que o monitor.


Mostrador de exercícios: 

Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar





6º Exercício

Descanso

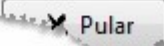
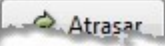


Olhando no escuro

Cubra os olhos com as palmas das mãos de maneira que poça abrir as palpebras. Abra os olhos e olhe o escuro de suas palmas. Este exercício alivia mais seus olhos que somente os fechar.

Mostrador de exercícios:    


Descanso de 0 segundos

7º Exercício

Descanso

01




Moviminto de ombros

Gire seu braço direito lentamente como a hélice de um avião. Gire-o 4 vezes no sentido horário, 4 no sentido contrário, e descanse unos segundos.Repita com o braço esquerdo.

A vertical green progress bar is partially filled.

Descanso





02






Moviminto de ombros

Gire seu braço direito lentamente como a hélice de um avião. Gire-o 4 vezes no sentido horário, 4 no sentido contrário, e descanse unos segundos.Repita com o braço esquerdo.

A vertical green progress bar is partially filled.

Mostrador de exercícios:    


Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar

8º Exercício


Descanso

01



Alongamento de dedos

Estique os dedos separando-os até que sinta uma ligeira tensão e mantenha-os assim durante 10 segundos. Relaxe, logo dobre as articulações dos dedos e mantenha-os assim durante 10 segundos. Repita este exercício uma vez.

Mostrador de exercícios: 

Descanso

02



Alongamento de dedos

Estique os dedos separando-os até que sinta uma ligeira tensão e mantenha-os assim durante 10 segundos. Relaxe, logo dobre as articulações dos dedos e mantenha-os assim durante 10 segundos. Repita este exercício uma vez.

Mostrador de exercícios: 


Descanso de 0 segundos

9º Exercício

Descanso

01




Alongamento de ombros e braços

Ponha um braço estendido horizontalmente diante do peito. Empurre este braço com o outro braço até que sinta uma tensão suave no ombro. Mantenha brevemente esta posição e repita o exercício com o outro braço.

Mostrador de exercícios: 


Descanso de 0 segundos

02






Alongamento de ombros e braços

Ponha um braço estendido horizontalmente diante do peito. Empurre este braço com o outro braço até que sinta uma tensão suave no ombro. Mantenha brevemente esta posição e repita o exercício com o outro braço.

Mostrador de exercícios: 

Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar

10º Exercício



AVISO: Os exercícios acima podem estar em modo aleatório e não na sequência que está sendo visualizada.