

## 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**

### **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**

### **A quem se destina**

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

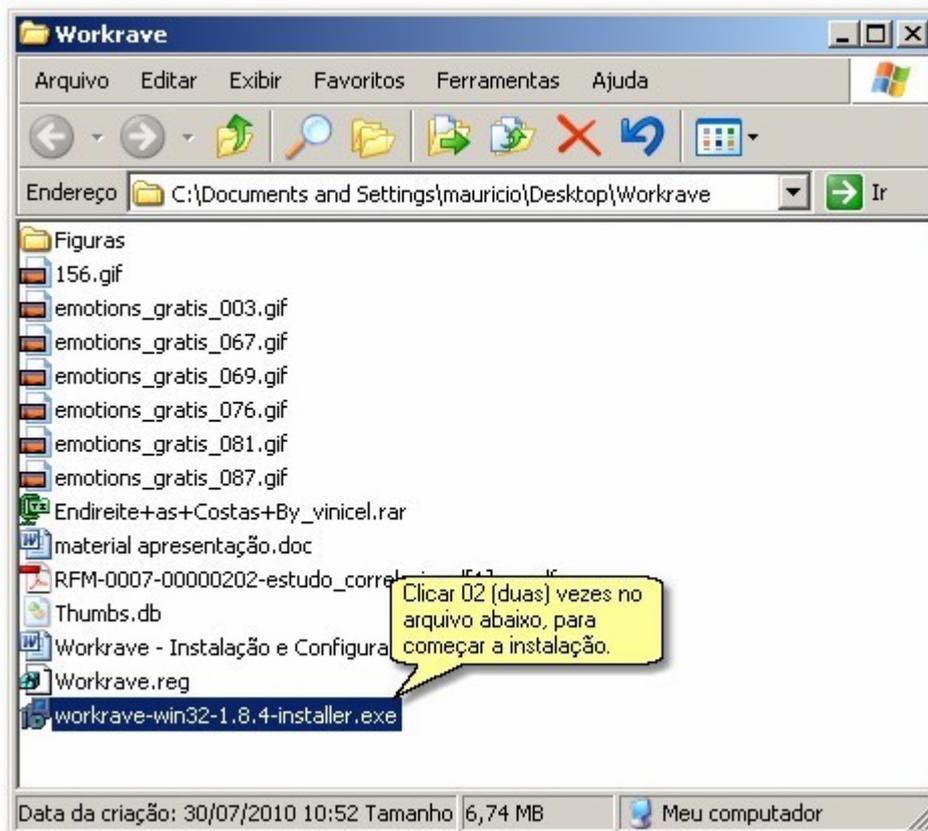
## Instalando o Workrave

### 1º Passo

Acessar o site do SSH no seguinte link: <https://www.segurancadotrabalho.ufv.br/analise-ergonomica/> > clicar no link correspondente ao Windows no final da página e baixar o aplicativo.

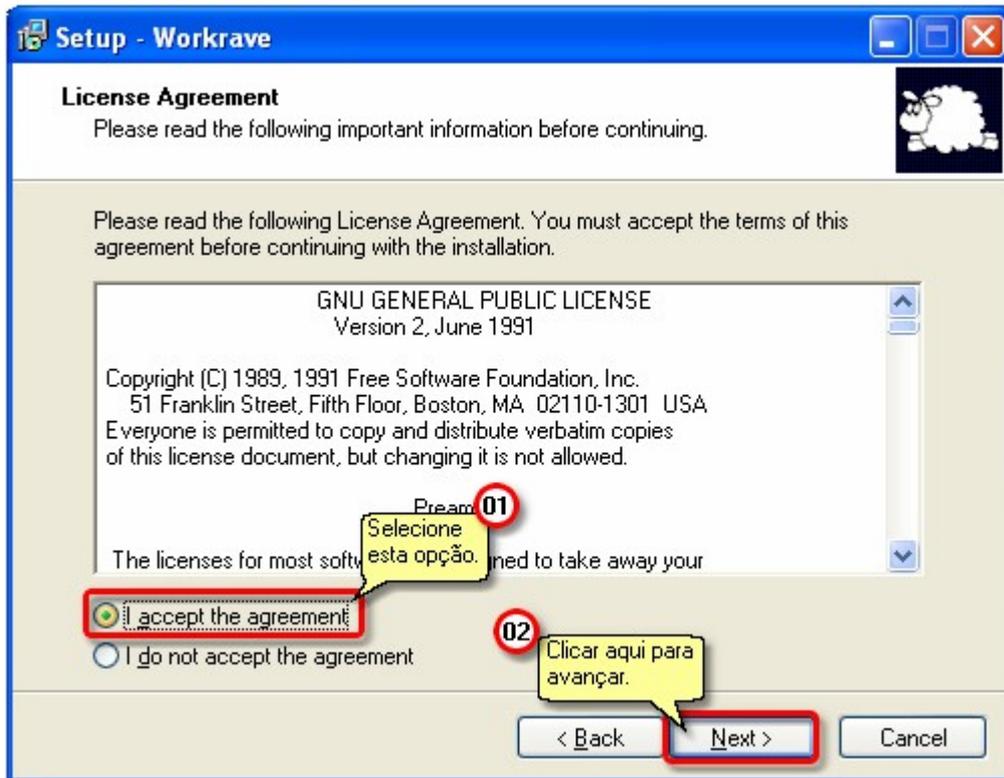
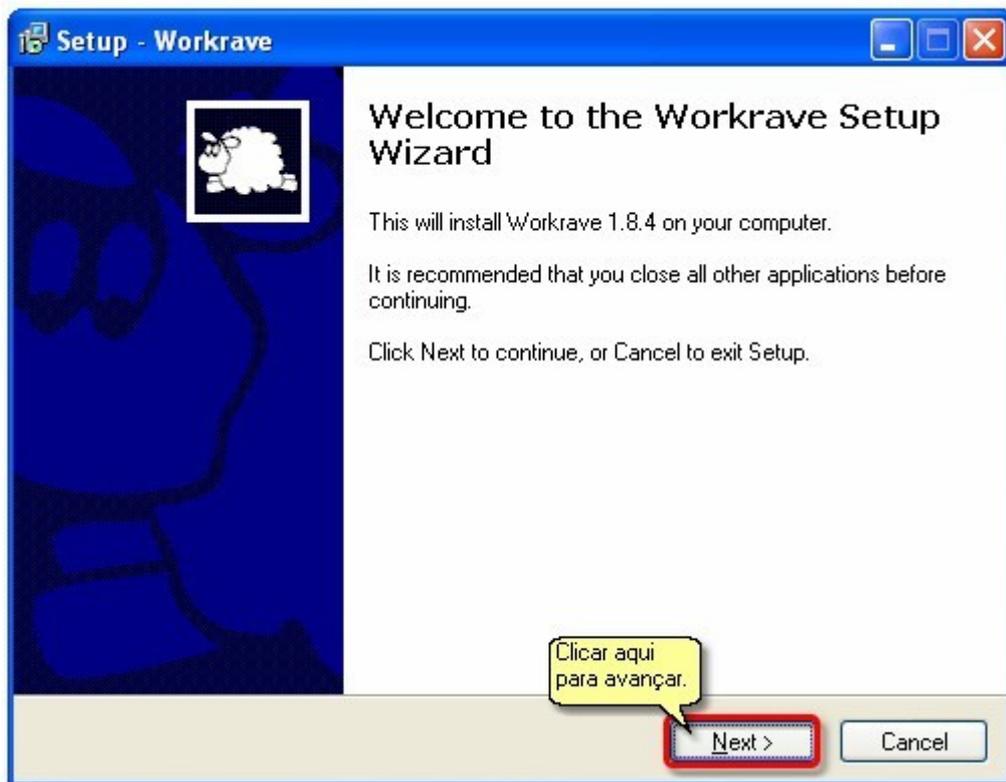
### 2º Passo

Vá até a pasta onde o download foi efetuado e click duas vezes no arquivo exe.



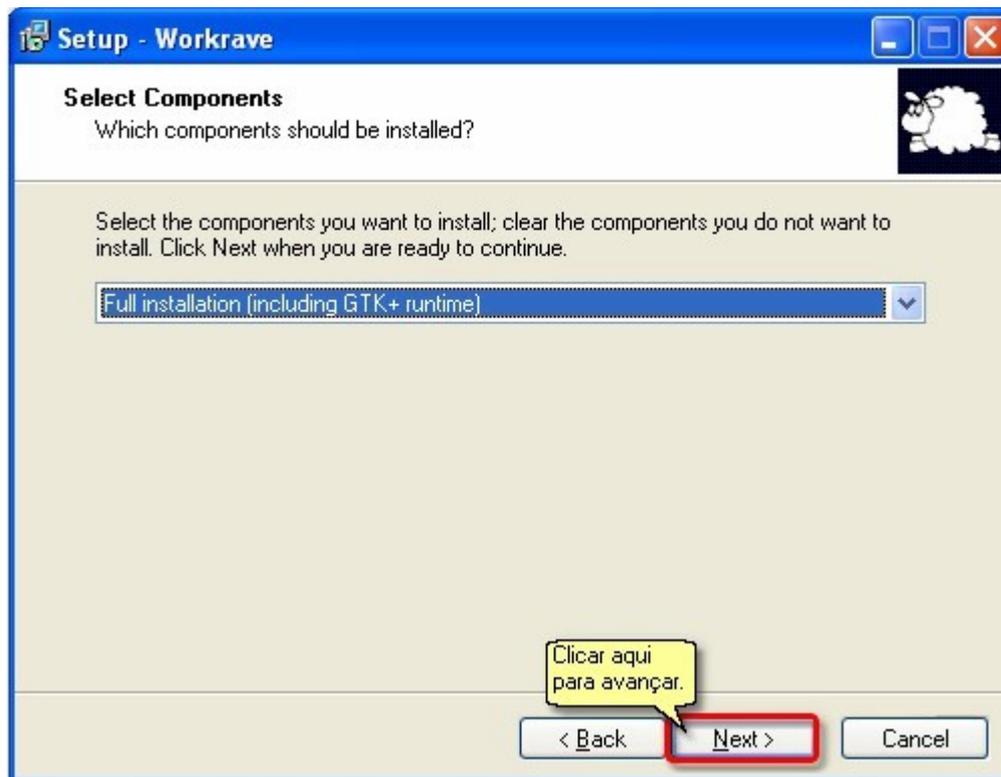
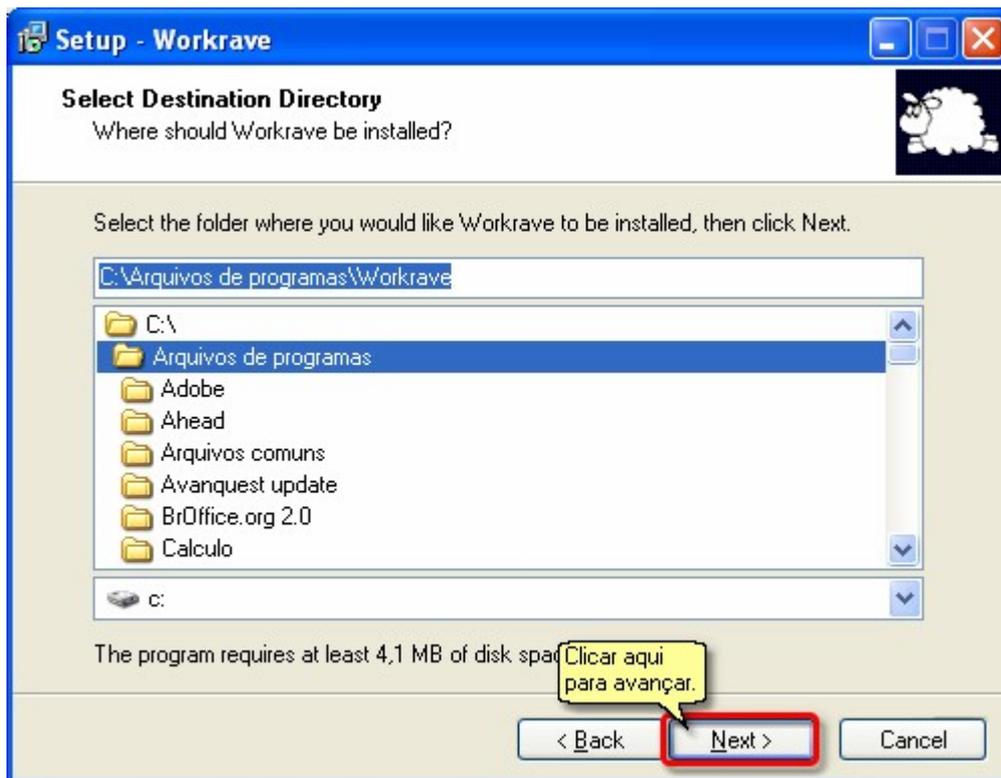
### 3º Passo

#### 4º Passo



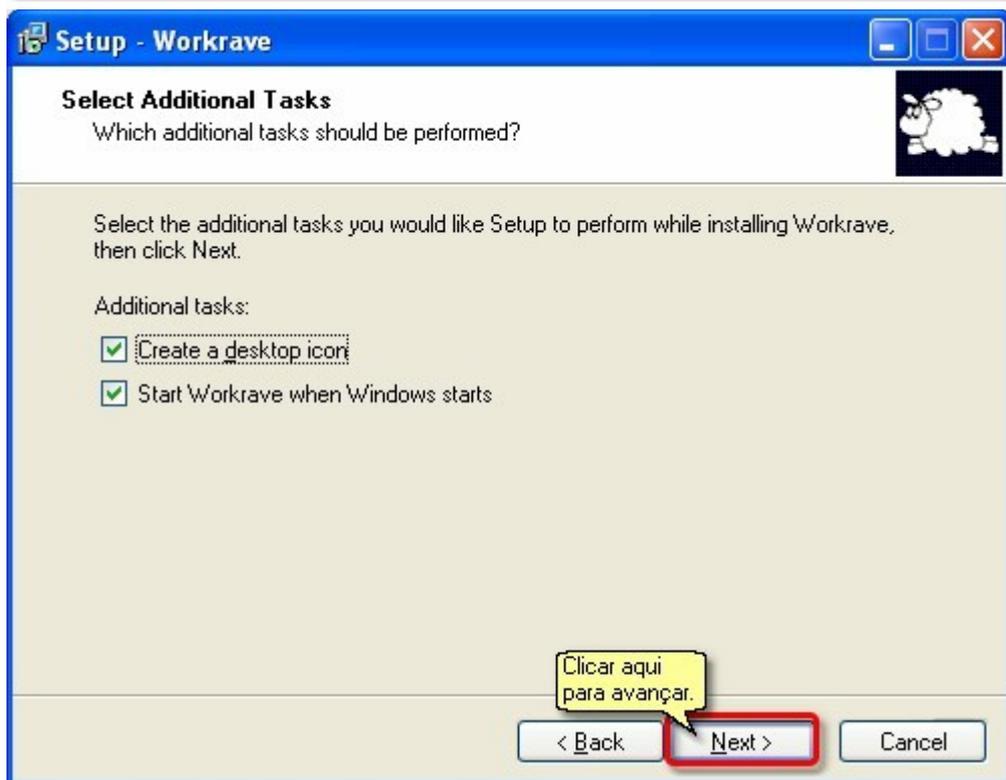
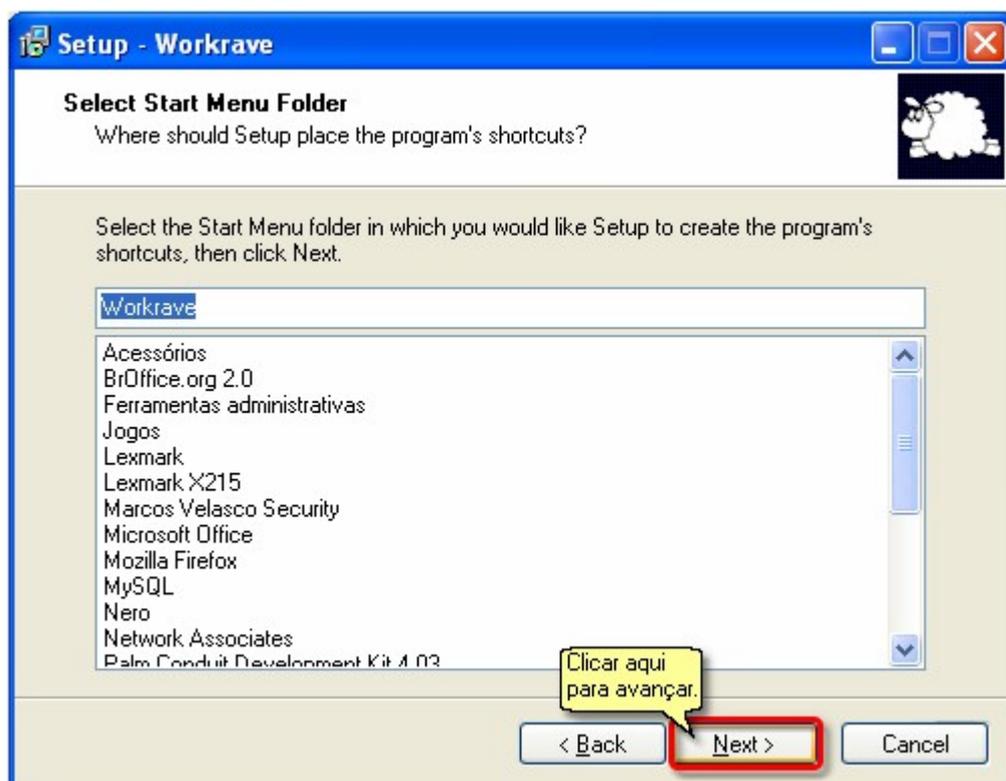
#### 5º Passo

## 6º Passo



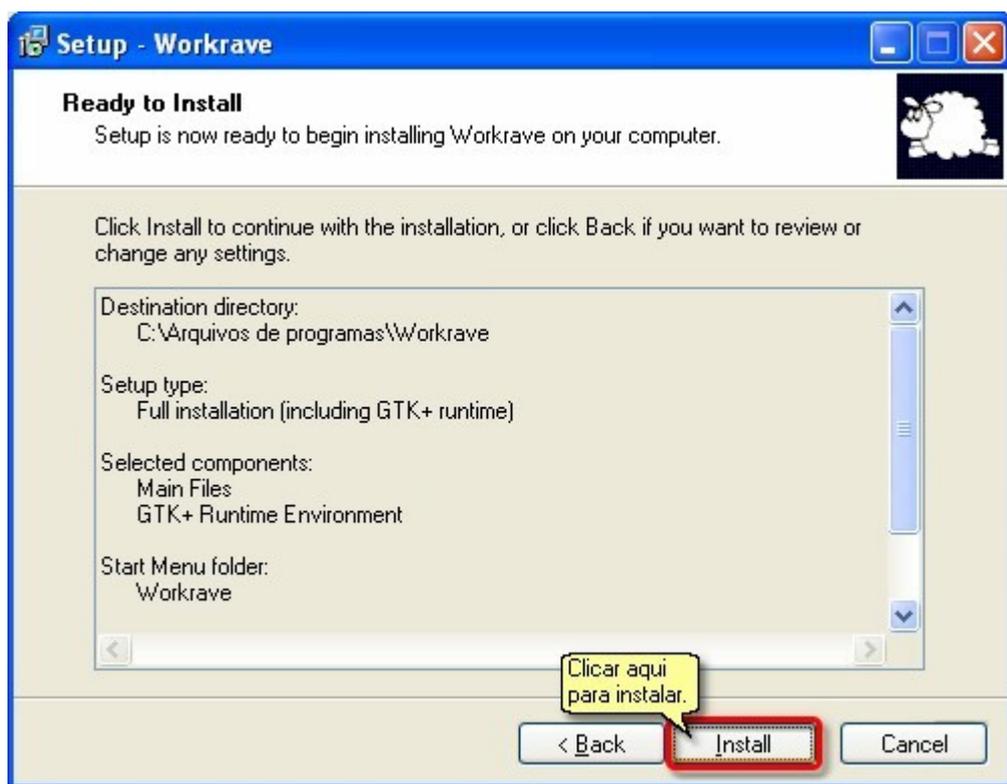
## 7º Passo

## 8º Passo



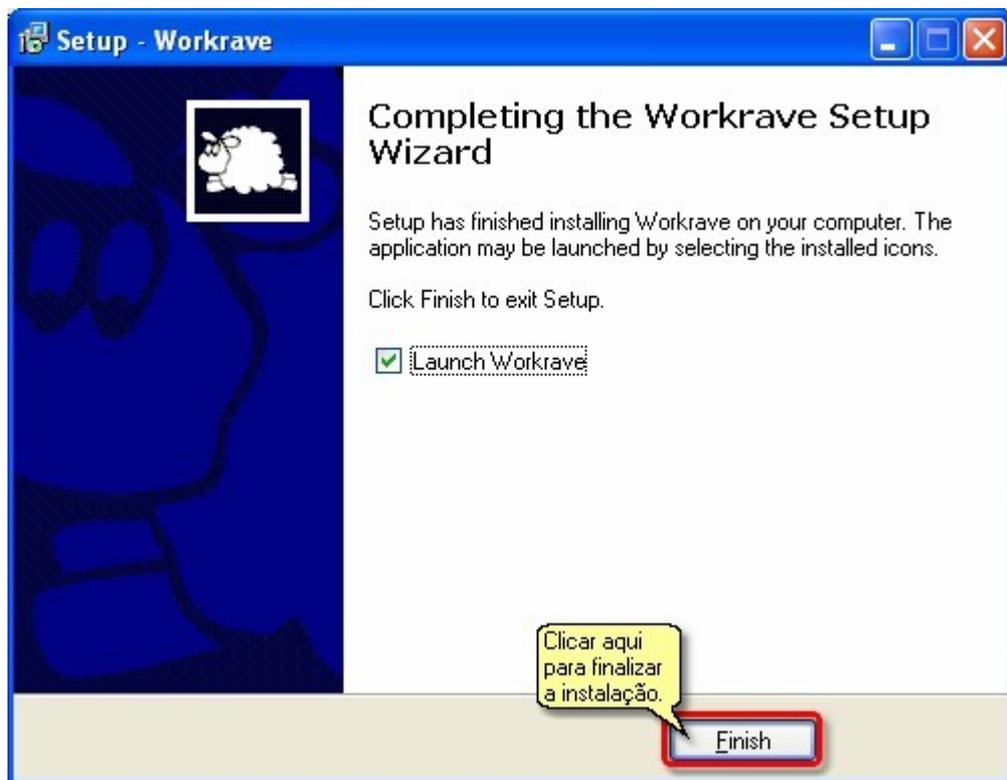
## 9º Passo

## 10º Passo

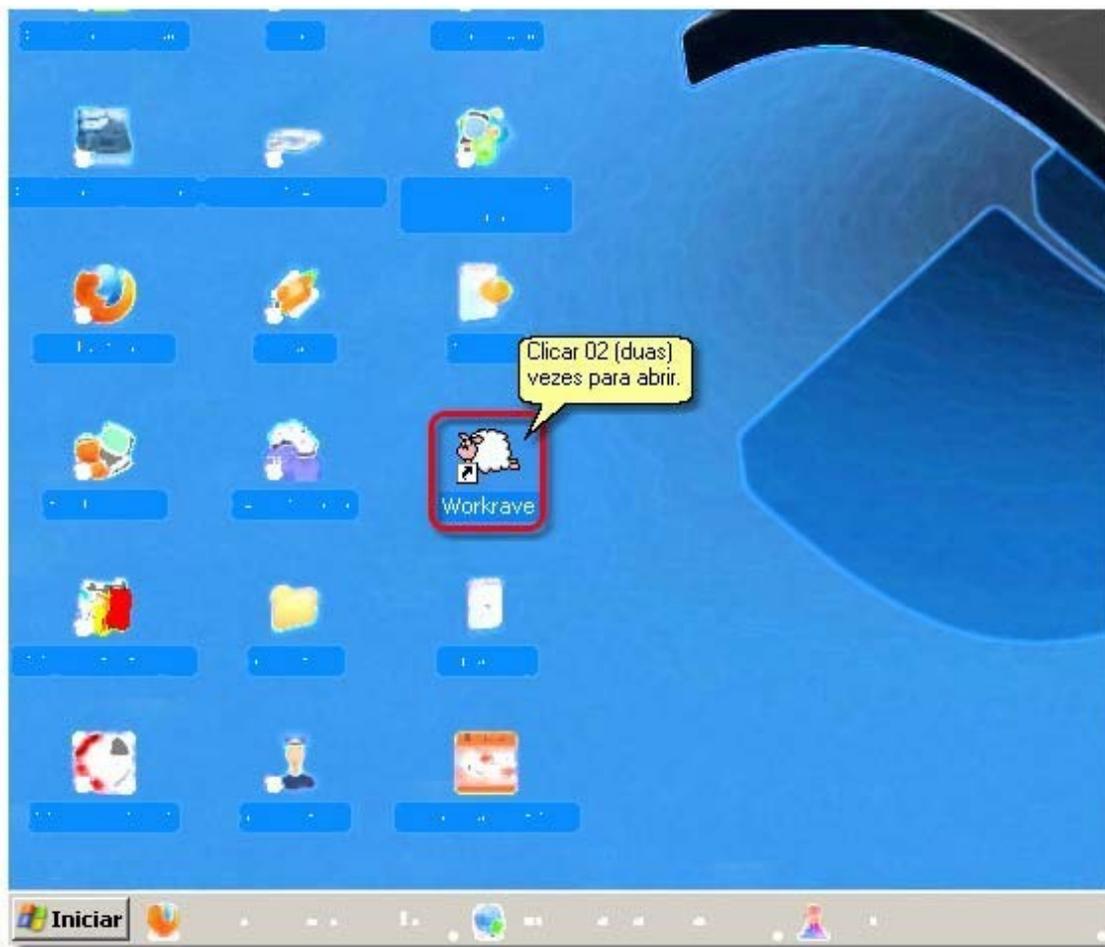


## 11º Passo

Seguindo os 11 passos acima, o Workrave estará pronto para ser usado.



## Acessando o Workrave

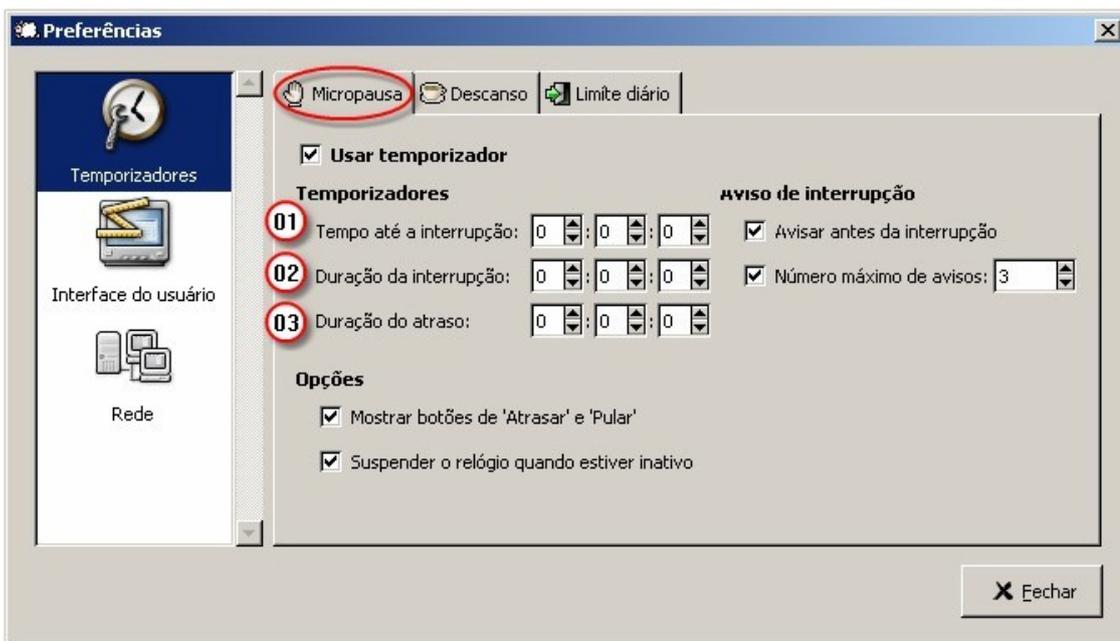


Ao clicar 02 (duas) vezes, vai aparecer a janela abaixo:



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

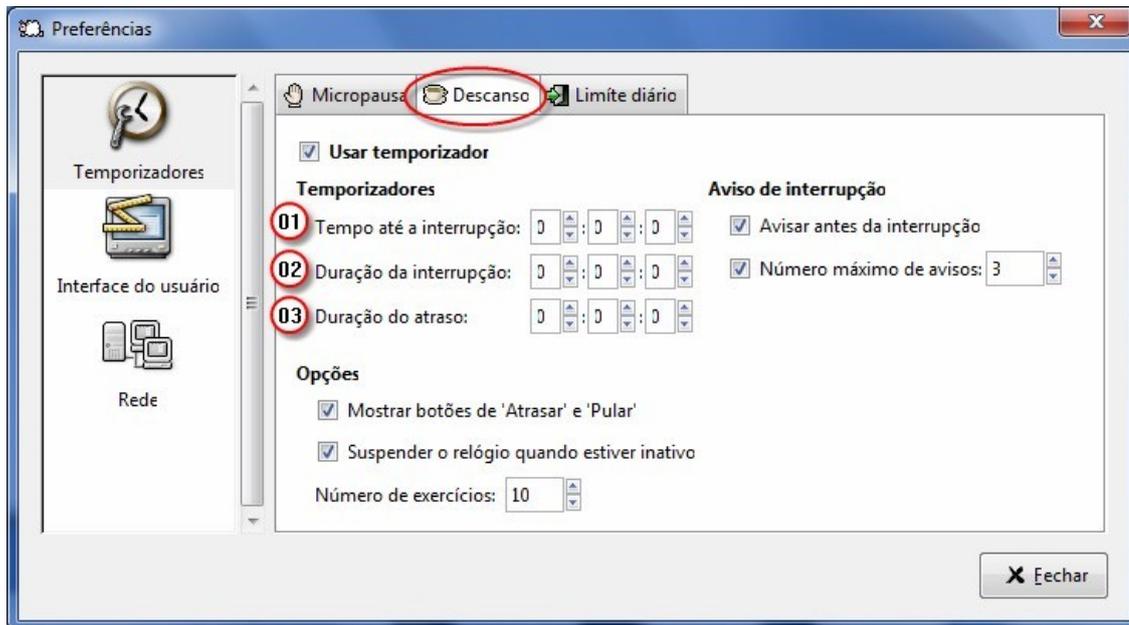


- 02 **Duração da interrupção** - tempo que vai durar a micro pausa, o ideal e suficiente é de 5 a 10 minutos.
- 03 **Duração do atraso** - essa ferramenta é utilizada nos casos de precisar atrasar a micropausa, refere ao tempo desse atraso.

## **Micropausa**

**IMPORTANTE:** Sincronizar sempre os temporizadores de Micropausa e Descanso.

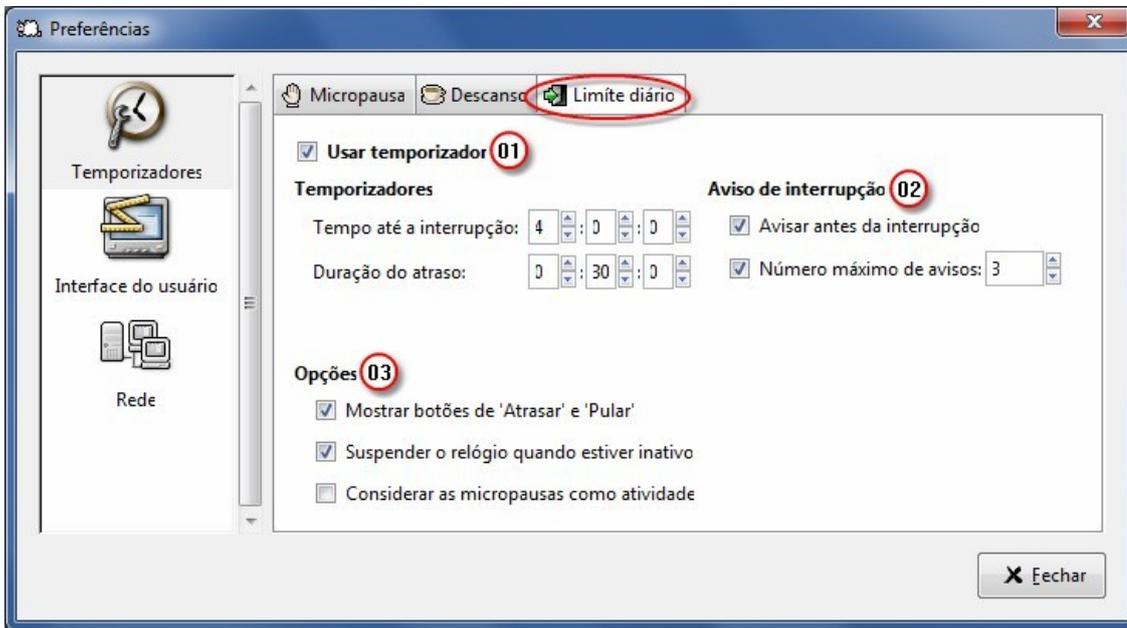
## Descanso



- 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.

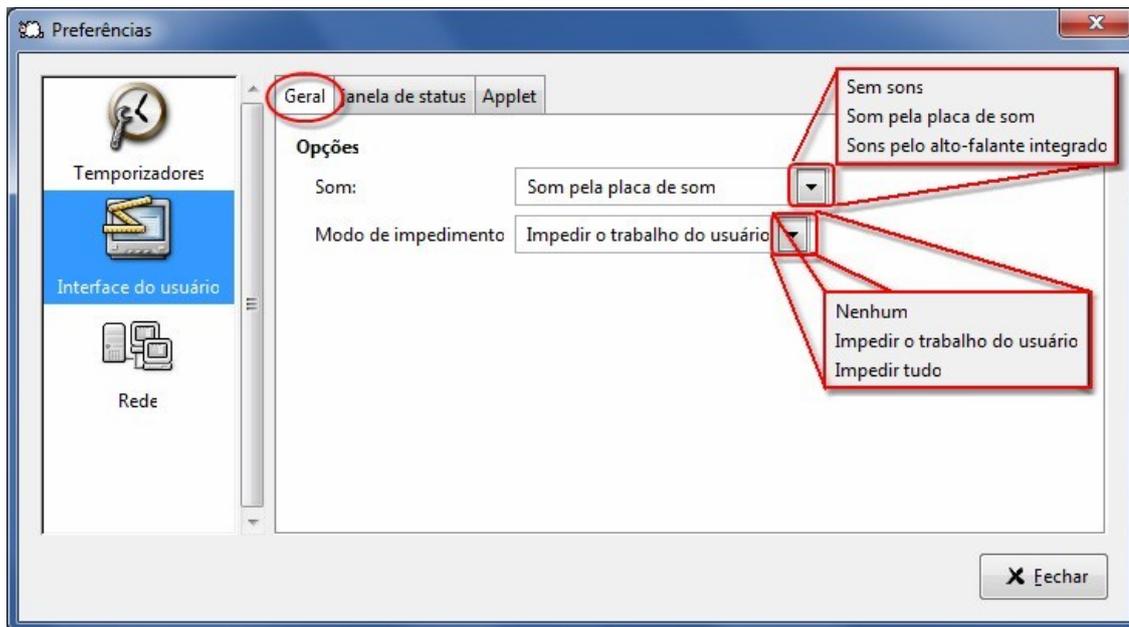
**IMPORTANTE:** Sincronizar sempre os temporizadores de Micropausa e Descanso.

## 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

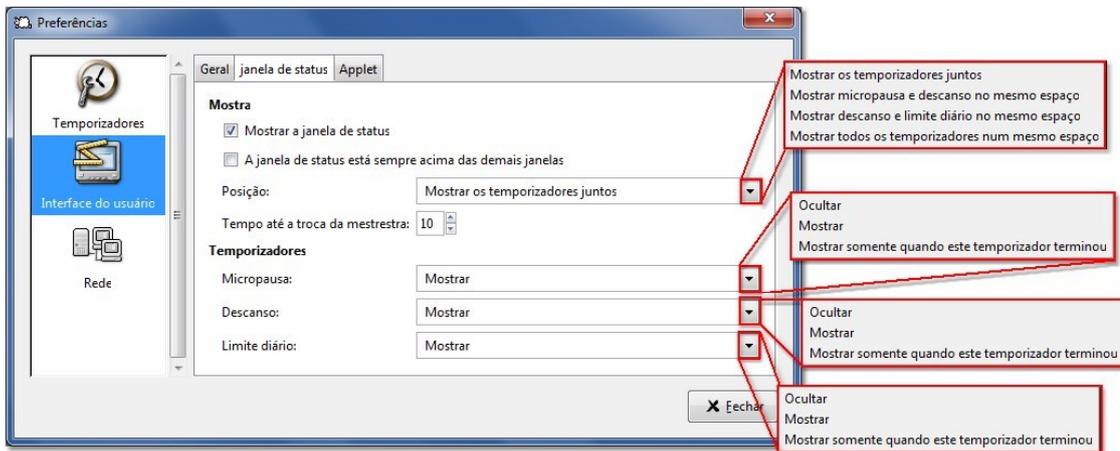


As Opções da tela de Interface do usuário são duas:

**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 mestresta** - 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

02



**Movimento de ombros para cima e para baixo**

Ponha as mãos nos apoios de braços da cadeira que está sentado e empurre seu corpo para cima até que seus braços estejam totalmente esticados. Tente mover a cabeça mais acima baixando os ombros. Volte lentamente a se sentar na cadeira.

O tempo de cada exercício é marcado, só passando para outro quando a barra verde chega até embaixo, finalizando o exercício.

Mostrador de exercícios: 

Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar

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

 Bloquear  Pular  Atrasar

## 3º Exercício

## 4º 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 neste posição durante 5 a 15 segundos e repita o exercício duas vezes.

Mostrador de exercícios:    

Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar

Descanso

**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.

Descanso

**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.

Descanso

**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.

Descanso

**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

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

Descanso

**02**

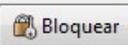
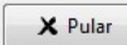
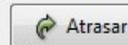


**Treinamento de foco dos olhos**

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

**6º Exercício**

Descanso

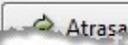


**Olhando no escuro**

Cubra os olhos com as palmas das mãos de maneira que possa abrir as pálpebras. 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**

## 8º 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.

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.

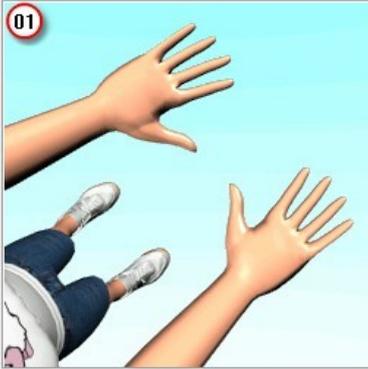
Mostrador de exercícios:    

Descanso de 0 segundos

 Bloquear  Pular  Atrasar

Descanso

01



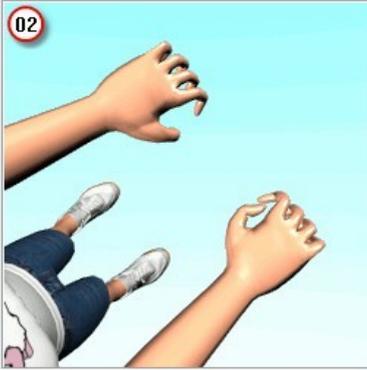
**Alongamento de dedos**

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

 Bloquear  Pular  Atrasar

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: [←] [X] [→] [X]

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: [←] [X] [→] [X]

Descanso de 0 segundos

[Bloquear] [Pular] [Atrasar]

Descanso

01



**Giros de cabeça**

Gire a cabeça para a esquerda e deixe-a nesta posição durante 2 segundos. Então gire a cabeça até a direita e a mantenha assim 2 segundos.

Mostrador de exercícios: [←] [X] [→] [X]

Descanso de 0 segundos

[Bloquear]

02



**Giros de cabeça**

Gire a cabeça para a esquerda e deixe-a nesta posição durante 2 segundos. Então gire a cabeça até a direita e a mantenha assim 2 segundos.

Mostrador de exercícios: [←] [X] [→] [X]

[Pular] [Atrasar]

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