



Módulo 1 - Cartão de recapitulação

Manuseamento do rato

Boas práticas para segurar o rato

- Colocar o rato ao alcance da mão.
- Utilizar um tapete de rato.
- Personalize as definições de sensibilidade do rato de acordo com as suas preferências.
- Segure o rato com um aperto leve e natural.
- Faça pausas regulares para esticar as mãos, os pulsos e os dedos para evitar lesões por esforço repetitivo.
- Certifique-se de que a sua cadeira e secretária estão à altura certa para que os seus antebraços fiquem paralelos ao chão quando utiliza o rato.
- Se possível, escolha um rato ergonómico e utilize um descanso para os pulsos.





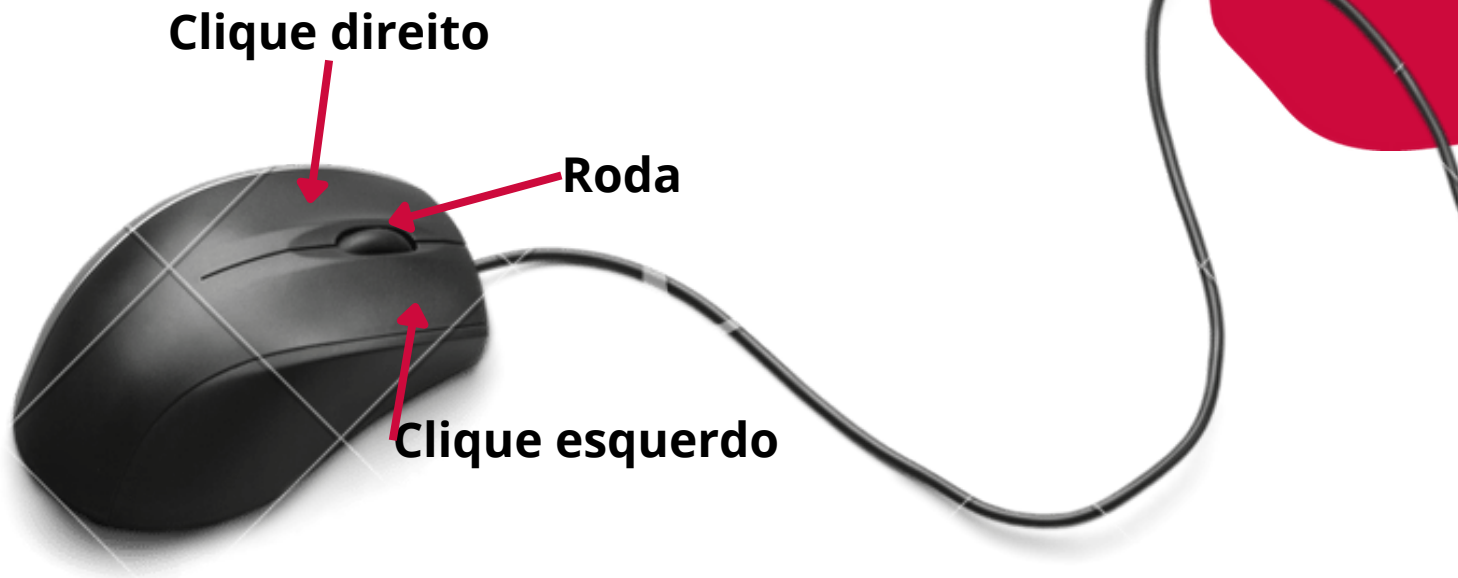
Cofinanciado pela
União Europeia



Módulo 1 - Cartão de recapitulação

Manuseamento do rato

Utilizações básicas



Clique único : Selecionar um item.

Clique direito : Aceder ao menu de contexto.

Clicar e arrastar : Mover um elemento.

Arrastar : Selecionar texto.

Utilizar a roda de deslocamento : Deslocar uma página.

Clicar duas vezes : Abrir um ficheiro ou pasta.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto Número: KA220-YOU-000087118

