

## Lição 01 - Passos a serem seguidos

Procedimentos sugeridos:

1 - Sugestão para cadeira adequada: Procure usar uma Cadeira Ergonômica, construída para permitir que você sente-se corretamente, com as costas apoiadas e que possua regulagem da altura, tipo digitador. Acesse o site [www.ergonet.com.br](http://www.ergonet.com.br), Destaques, Ergonomia-Modulo OIT.

2 - Sugestão da mesa: Procure usar uma bem iluminada e num ambiente livre de interferências, pois um bom resultado do trabalho depende concentração.

3 - Como sentar à mesa: Procure sentar-se um pouco afastado uns 03 a 04 cm, com o ombro paralelo à face e o dorso ereto, os braços devem estar apoiados, confortavelmente, sobre a mesa, sendo que o principal deve fazer com a face um ângulo interno próximo a 45 graus.

4 - Como posicionar o papel: Deve também, com a mesa, formar um ângulo interno próximo de 45 graus, ou seja, suas linhas horizontais estarem perpendiculares ao braço, e no caso dos canhotos, paralelas.

5 - Como segurar a caneta: A caneta ou lapiseira deve ser segura entre os três principais dedos, não muito perto da ponta, de forma que fique levemente pressionada sobre a lateral da ponta do dedo médio, entre a falange distal e a unha, pela ação conjunta da ponta dos dedos polegar e indicador, com este flexionado, **como se a mão estivesse em posição de descanso** e dela a **caneta** fosse a continuidade, como um pincel, sem fazer **força**, de forma a permitir a visualização do que está sendo escrito ou desenhado. Esta posição correta dos dedos é necessária para o uso da técnica, pois, ela que irá produzir o ângulo natural dos traços inclinados.





6 - Como posicionar a mão: A mão deve ficar **bem relaxada em posição de descanso** para que não tenha restrição dos movimentos, apoiada sobre o papel com seu peso próprio, sobre as faces laterais externas da mão e do dedo mínimo. Somente uma pequena parte desse peso deve ser transferida para a ponta da caneta, o suficiente para que funcione corretamente, procurando não marcar muito o papel, para que, assim possa usar as duas faces, facilitando a cadência e a uniformidade.



7- Procurando sua **cadência**: Este curso ensina a desenhar as letras de modelos maiores para os menores utilizados no cotidiano e como todas as letras passarão a ser desenhadas uma a uma na hora que escrever, você deve adquirir um ritmo próprio para cada estágio de seu desenvolvimento, procurar desenhar

todas as letras mantendo a mesma velocidade dos traçados, de maneira uniforme e sem pressa, interessado, antes de tudo, na perfeição.

8- Uniformidade: O uso da Ergonomografia e da técnica PAE, fará com que todas as palavras sejam escritas da mesma maneira, portanto a sua escrita passará a ser uniforme desde o início do curso e no final terá a sua própria característica e o seu próprio ângulo natural.