

## Postural Awareness Software

### Introdução

O PAS foi criado para ajudar à manutenção de boa postura enquanto a usar o computador e para providenciar exercícios que ajudem à prevenção de lesões musculó-esqueléticas associadas com o uso de computadores. Uma vez instalado, este software apresenta regularmente lembretes para lembrar de manter uma boa postura (consulte o documento Conselhos Posturais no meu website para mais detalhes sobre boa postura). Pode também apresentar exercícios para aliviar ou prevenir algum tipo de sintomas.



Fig 1. Captura de imagem do Software PAS apresentando uma mensagem com conselho postural, uma descrição de exercício e a correspondente imagem.

### Requerimentos Técnicos

O PAS foi desenvolvido para correr em sistema operativo Windows, 32 bits, tanto em XP, Vista ou 7. Foi minimamente testado em 64 bits usando um emulador de 32 bits, mas não foi extensivamente testado. Por favor note que não aceitarei qualquer responsabilidade na eventualidade de existir algum problema com o seu funcionamento em 64 bits.

### Instalação

Para instalar inicie o Windows Explorer, encontre o ficheiro 'Setup.exe' dentro da pasta PAS-PT após ter feito unzip do ficheiro que fez download. Clique 2 vezes no ficheiro e a instalação iniciará.

### Arrancando o PAS pela primeira vez

Após instalado o software, o utilizador deve ir a Iniciar -> Programas -> Rui Santiago - PAS e clicar no icon com uma face. Apenas terá de fazer isto 1 vez, apartar daí o programa carregará automaticamente sempre que ligar o computador. Uma mensagem será apresentada de imediato permitindo seleccionar a temporização entre mensagens desde 20 a 120 minutos. Assim que selecionado, clique no botão Actualizar para gravar, se não o fizer não alterará o intervalo.

### Para usar o PAS

O PAS está programado para auto-run, o que significa que começará automaticamente cada vez que iniciar o computador, mas pode alterar isto fazendo check / uncheck na caixa Auto-Run. A mensagem será apresentada no tempo programado e após ter revisto a postura e feito os exercícios carregue no botão OK. O próximo exercício será apresentado no período programado. Se não quiser mais usar o programa durante uma sessão de windows, use o botão Sair.

### Desinstalar o PAS

Para desinstalar terá de fazer uncheck na caixa auto-run e clicar no botão Sair. Depois no painel de controlo do windows, acessível a partir do botão Iniciar, escolha Adicionar ou remover programas. Uma lista de programa será apresentada, escolha Rui Santiago - PAS e clique em Alterar/remover e o software será desinstalado.

### Nota Final

Embora o PAS tenha sido extensivamente testado, se tiver algum incidente ou problema por favor contacte-me. Eu criei-o para poder ajudar aqueles que passam tantas horas em frente ao computador, como eu passei e ainda passo. Bom trabalho... mantendo uma boa postura.

**Muito importante:** Por favor note que um pouco de desconforto associado ao inicio desta rotina de exercícios é normal. *Mas*, se em alguma situação sentir dor ou um desconforto considerável, pare e não repita esse exercício enquanto esses sintomas não passarem. O uso do PAS não substitui consulta ou avaliação postural.