



Workrave

Workrave é um programa grátis que ajuda na recuperação e prevenção da LER (Lesão por Esforço Repetitivo). O programa monitora a sua atividade. Usando esta informação, ele frequentemente te lembra de descansar um pouco, e restringe o seu trabalho ao tempo-limite diário.

Micropausas

Estudos revelam que se tivermos várias micropausas durante uma hora de trabalho, isso nos ajuda a manter a saúde, e também, se tivermos alguma lesão, com que ela seja curada mais rapidamente. Workrave lhe fornece estas micropausas, além do descanso normal. Além disso, Workrave pode estipular um tempo-limite diário de uso do computador.



Sutil, mas persistente

Workrave faz com que você descanse, mas o faz de uma maneira que não irrita. Quando chega a hora do descanso, uma pequena janela pop-up aparece te lembrando de descansar um pouco. Esta janela automaticamente muda de lugar na tela, se você quiser continuar a trabalhar mesmo assim. Contudo, se você ignorar os descansos com muita frequência, Workrave agirá de uma maneira menos amigável, para o seu próprio bem. A janela que aparece durante o descanso pode ser configurada para bloquear totalmente seu computador.

Monitoramento das atividades

Workrave monitora continuamente a atividade do seu teclado e mouse. No entanto, se você deixar seu computador ligado enquanto estiver em uma reunião por exemplo, Workrave perceberá que você está descansando longe do computador.

Ligado na sua rede

Mudar de computador várias vezes ao dia é parte de seu trabalho? Programas tradicionais que relembram o usuário de descansar não percebem quando você muda de um computador para o outro.

Consequentemente, seu esquema de descanso não é feito corretamente. Mas este não é o caso do Workrave: ele monitora todos os seus PCs, sabendo exatamente por quanto tempo você tem trabalhado. Seu descanso é garantido através de todos os computadores de sua rede.



Multi Linguagem

Apesar de você estar lendo este texto em português, Workrave está disponível em várias línguas. Dinamarquês, holandês, inglês, alemão, polonês e espanhol são algumas delas.

Livre, como em "liberdade"

Workrave é software-livre. Ele não apenas é disponibilizado sem custos, como também lhe dá a chance de fazer quaisquer modificações no programa. Os autores do Workrave agradecem todas as contribuições.

Detalhes do produto

S.O. UNIX, Windows
Versão 1.4.0
Preço \$ 0 / € 0
URL www.workrave.com