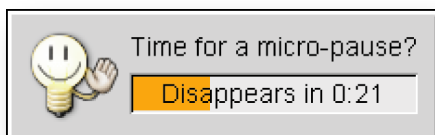


# Workrave

*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](http://www.workrave.com)