

Suas dores podem estar relacionadas à sua postura no ambiente de trabalho!

Folder informativo realizado na disciplina Fisioterapia na Saúde do Trabalhador

Bianca Pacheco Ribeiro¹

Eduarda Costa da Rosa²

Lara Stock Petry³

Silvia Lemos Fagundes⁴

Resumo: O folder informativo, tem como objetivo orientar os trabalhadores em relação à ergonomia, à saúde e prevenir os possíveis desvios posturais que são desenvolvidos nas horas trabalhadas. Pessoas que trabalham no formato home office e precisam ressignificar seu espaço profissional e aquelas que trabalham em escritórios ou setores administrativos são o público alvo para estas orientações. Metodologia: Folder informativo desenvolvido na disciplina Saúde do Trabalhador para um trabalho relacionado a ergonomia e postura dos trabalhadores. Orientações para melhorar seu bem estar: Diante do monitor, seus olhos precisam estar na altura da metade superior da tela de maneira com que você consiga enxergar toda área, movimentando somente os olhos. Se atente a iluminação da sua tela pois pode acarretar em uma diminuição da capacidade visual diminuindo ou aumentando a sensibilidade da retina. Para os braços verifique sempre se os seus cotovelos estão em um ângulo de 90°, antebraços junto ao corpo e ombros relaxados. Não use força para clicar ou mover o mouse, mantenha o punho em uma posição neutra, sempre alinhados com o restante do braço. Em relação à coluna, encoste as costas na cadeira completamente com os braços levemente para trás, mantendo sempre a coluna ereta. Sente-se sobre os glúteos e incline um pouco o quadril para frente, assim você irá fazer uma curvatura lombar mais acentuada melhorando a postura. Para os pés e as pernas, forme um ângulo de 90° em seus joelhos e quadril, mantendo um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira, não cruze as pernas, mantenha os dois pés no chão. Para facilitar o bem-estar utilize um apoio para os pés, pois auxilia corrigindo o desalinhamento da coluna e aumentando a qualidade de vida no trabalho. A seguir, algumas sugestões de alongamentos: Para a lombar, em pé com os pés separados na largura do quadril, posicione as mãos na cintura e gire o quadril para esquerda, direita, para frente e para trás, fazendo os movimentos no sentido contrário também. Para alongar os ombros, sente-se ou fique em pé mantendo as costas e o pescoço eretos, levante os ombros e depois gire-os para trás e para baixo por 20 segundos.

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Fisioterapia. E-mail: biancarib27@outlook.com

² Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Fisioterapia. E-mail: duda.costa.r@gmail.com

³ Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Fisioterapia. E-mail: larapetry0103@gmail.com

⁴ Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Fisioterapia. E-mail: silvia.fagundes@cesuca.edu.br

Agora para os punhos, cerre-os (mãos fechadas), faça movimentos em círculos no sentido horário e anti-horário durante 30 segundos. Como estudado na disciplina Fisioterapia na Saúde do Trabalhador, é possível observar inúmeros benefícios devido à postura correta, bem como, a prevenção de doenças ocupacionais, melhorar a produtividade, auxiliar na boa oxigenação, evitar problemas musculares, trazer confiança e consciência corporal.

Palavras-chave: Ergonomia; Postura; Fisioterapia.