



10 DICAS DE ERGONOMIA PARA SALVAR SUA POSTURA AO TRABALHAR COM COMPUTADOR

Este mês nós da CIPA vamos trazer algumas dicas de ergonomia para sua postura no setor administrativo e falando em postura, você já prestou atenção na sua postura hoje?

Este é um tema bem interessante porque cerca de 90% das pessoas sentam de forma errada, não sabem ou utilizam de forma errada os recursos de regulagem da cadeira em relação à mesa e também não possuem alguns recursos ergonômicos que ajudam na manutenção de uma postura correta, como suporte para o monitor, apoios para os punhos no teclado e no mouse e também apoio para os pés.

O problema é que as pessoas que trabalham com computador permanecem na mesma posição cerca de 6 a 8 horas por dia, de segunda à sexta-feira e às vezes aos sábados, ou até mesmo em suas próprias casas nos momentos de lazer.

Mas, sabemos que manter a postura sentada por muito tempo não é nada fácil! Com o passar do tempo acabamos adotando uma postura mais relaxada e isso tem sido um problema sério nas empresas. O que vai acontecer se você ficar tantas horas do seu dia em uma postura errada?

É claro que você vai começar a ter problemas posturais! E através desses problemas posturais quais são as consequências numa segunda etapa? São as dores! Não é toa que cerca de 80% das pessoas sofrem de dores.

As pessoas que geralmente trabalham com computador acabam tendo desconforto físico não só em braços, punhos, mãos e dedos pelos movimentos repetitivos que envolvem a digitação e o manuseio do mouse, mas também de dor nas costas, no pescoço, dor nos olhos, dor de cabeça e dor nas pernas e pés.

Mas, chega de dor aqui e dor ali! Nós vamos te ajudar a acabar de uma vez por todas com tantas dores agora mesmo, basta seguir as dicas do Juliano Viudes, o fisioterapeuta do trabalho e ergonomista aqui da nossa empresa.

Dica 1 – Ajuste a altura da sua cadeira de forma que seus cotovelos fiquem na mesma linha da mesa ou pouco acima, para que você tenha um ângulo de 90° entre os braços e antebraços, assim você não terá tensões nos ombros e pescoço.

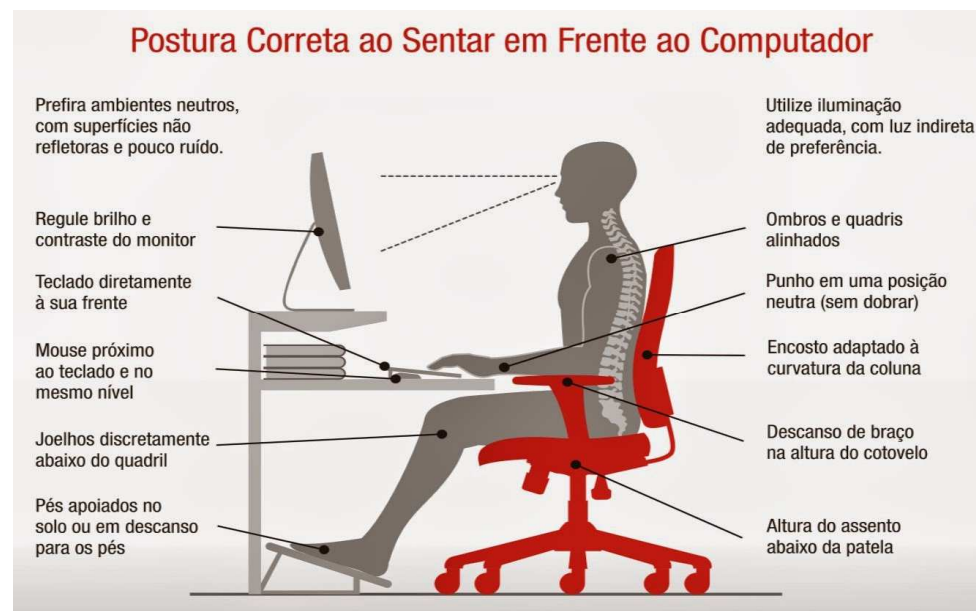
Dica 2 – Se após a regulagem da altura da cadeira houver uma compressão da borda da cadeira atrás das suas coxas, você precisa utilizar um apoio para os pés, dessa forma você não terá problemas vasculares, inchaço e dor em pernas e pés.

Dica 3 – Preste atenção na altura do seu monitor, ele não pode estar nem abaixo e nem acima do nível dos seus olhos ou sobrancelhas. É importante que você tenha um suporte com regulagem para ajustar a altura correta, mas se não tiver utilize livros até conseguir nivelar a altura dos seus olhos, assim você não terá dores no pescoço. Ao transcrever dados para o computador posicione a folha em um porta-documentos na vertical e deixe bem próximo ao seu monitor, assim você evita movimentos repetitivos com o pescoço para cima e para baixo.

Dica 4 – Os antebraços precisam ficar bem apoiados sobre a mesa, de forma que os punhos fiquem retos ou em uma posição neutra ao digitar e manusear o mouse. É importante que você utilize apoios com espuma para evitar compressões nas proeminências ósseas, tendões e vasos na região dos punhos e também evitar que os punhos sejam forçados a assumir posições para cima, para baixo e para os lados.

Dica 5 – Tente não permanecer com os cotovelos sobre a mesa, dessa forma você pode machucar as estruturas internas dessa região, utilize o apoio de braços da sua cadeira, e caso não tenha utilize o apoio em espuma dos punhos para evitar compressões.

Dica 6 – Sente com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira, assim você terá mais sustentação para manter suas costas retas sem tanta dificuldade e por mais tempo. Percebeu que está ficando com o corpo para frente e a cabeça quase que colada na tela do computador? Então volte a coluna para trás e vigie sua postura de tempos em tempos, peça para seus colegas de trabalho mais próximos te avisarem ao perceber que você está torto na cadeira.



Dica 7 – Evite cruzar as pernas por muito tempo e também não sente sobre uma das pernas, pois assim você comprime os vasos sanguíneos e linfáticos e poderá ter sensação de formigamento e perda de sensibilidade.

Muito cuidado com esse hábito, pois no futuro podem surgir aqueles famosos vasilhinhos doloridos nas pernas.

Dica 8 – Evite apoiar o telefone entre o ombro e a cabeça, você pode gerar mais tensão na musculatura do pescoço, que é uma região bastante sensível. Evite a dor segurando adequadamente o telefone com a sua mão, mantendo o pescoço reto. Se você tiver um fluxo grande de ligações invista em um aparelho head-set, assim você também deixa suas mãos livres. Posicione também o telefone na mesa do lado contrário à sua mão dominante, você evita que o fio do telefone fique no meio do caminho atrapalhando sua movimentação manual.

Dica 10 – Alterne as tarefas a fim de não permanecer com o corpo na mesma posição por muito tempo. Faça pausas frequentes durante o dia, estas pausas podem ser breves e incluir alongamentos para otimizar os resultados. Se possível levante por 5 minutos a cada hora trabalhada, vá ao banheiro, tome um pouco de água e olhe a paisagem pela janela, assim você relaxa os músculos dos seus olhos e também contribui para a saúde da sua visão.

Essas são algumas dicas simples e práticas que você pode e deve levar para o seu dia-dia, preste mais atenção na sua postura e ajude a salvar sua coluna, evite as dores e leve a ergonomia não só para seu ambiente de trabalho, mas para casa e principalmente para sua vida!