



É importante prestar atenção na postura durante *home office* para evitar danos musculares

vida@mirante.com.br | São Luís, 1º de maio de 2020. Sexta-feira O Estado do Maranhão

Home office: saiba como evitar lesões durante o trabalho remoto

Fisioterapeuta, especialista em ergonomia, orienta cuidados e exercícios para auxiliar na prevenção de contusões e tornar a prática de trabalho em casa mais confortável; má postura pode representar um risco para estrutura física e muscular do corpo

A pandemia do novo coronavírus, agente causador da Covid-19, tem exigido uma série de mudanças e adaptações em todo o mundo e a principal delas tem sido o isolamento social, uma alternativa para desacelerar a proliferação da doença. Para facilitar a permanência de profissionais em casa e garantir a manutenção de seus negócios, empresas e instituições – dos mais diversos setores – estão adotando o trabalho remoto. O que para muitos já era habitual, para outros chegou como desafio devido às dificuldades de se ajustar ao home office que, além de aproximar a rotina de casa com o trabalho, se não for executado com o cuidado necessário, pode representar um risco para a estrutura física e muscular do corpo.

Embora se apresente como mais cômodo, prático e até mais confortável que o método de trabalho tradicional, o home office exige cuidados essenciais para assegurar a saúde física e muscular de quem o adere, conforme destacou a fisioterapeuta Ana Lurdes Avelar, especialista em ergonomia e presidente da Comissão de Educação do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional do Maranhão

(CREFITO-16).

Segundo ela, um ambiente ergonômico e adequado às condições do corpo, requer avaliações de compatibilidade entre as atividades que serão realizadas e as características de quem o utiliza, levando em conta suas singularidades. No entanto, neste momento, buscar orientações genéricas já farão toda a diferença.

“Um ambiente ergonômico deve ter, para a realização da tarefa a que se destina, conforto e segurança para um bom desempenho. Encontrar um local reservado para esta finalidade, com boa iluminação, mobiliário adequado, boa temperatura e nível de ruído confortável, é indispensável para a prevenção de riscos à saúde no modelo home office”, indicou.

Além da escolha do espaço, a fisioterapeuta chamou atenção para os móveis que serão utilizados pelo profissional durante o trabalho remoto. Eles devem ser regulados à altura e peso de quem os utiliza e garantir a postura adequada do profissional em home office. Segundo ela, atividades repetitivas, mantidas por longa jornada de trabalho, obrigam as estruturas os-

teomusculares humanas a trabalharem num contexto que extrapola a tolerância fisiológica, é imprescindível reduzir os riscos aos quais o corpo está exposto.

“Há um padrão de normalidade para contração e relaxamento dessas estruturas, para que seja mantida a saúde e para evitar o aparecimento de doenças como a lesões por esforço repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). A boa postura é um dos fatores que minimizam a possibilidade de lesões osteomusculares e esta deve ser considerada e mantida neste trabalho, com móveis com regulagem que permita a sua adequação ao tamanho de quem os utiliza”, frisou.

É necessário que as atividades do trabalho sejam intercaladas com períodos de pausa e alongamentos. Nesse momento, o ideal é que o indivíduo vá ao banheiro, tome água, tanto para garantir o atendimento às necessidades fisiológicas do corpo quanto para interromper o esforço prolongado caminhando um pouco.

“O ideal é estipular um horário para o trabalho com pausas para controle do esforço repetitivo e prolongado. Pausas de 10 minutos a cada hora de trabalho são sufi-

cientes e, neste momento, podem ser feitos exercícios de relaxamento das estruturas que estão sendo muito exigidas na atividade, como pescoço, braços e mãos, alternar as posturas adotadas, levantando de vez em quando para tomar água, ir ao banheiro e, claro, evitar múltiplas tarefas, porque isto pode trazer sobrecarga cognitiva”, recomendou Ana Lurdes Avelar.

Dicas

A fisioterapeuta recomenda que, antes de iniciar o home office, garanta que o posicionamento do computador esteja de 50 a 70 centímetros de distância dos olhos, com uma inclinação que deve variar entre 10 e 20°, mantendo o ângulo da visão. Os cotovelos devem estar apoiados, seja na cadeira ou na mesa, para que a digitação e o uso do mouse sejam confortáveis.

Além da regulagem, a cadeira utilizada deve permitir que os pés se mantenham apoiados ao chão e que a coluna esteja na postura correta, para evitar sobrecarga na região lombar. Materiais que sejam utilizados na realização da tarefa devem estar ao alcance dos membros superiores, de forma que o acesso seja facilitado, evitando movimentos bruscos. ●



Divulgação

TRABALHO em casa precisa ter planejamento e cuidado com a postura

@hapvidasaude @hapvidasaude /hapvida.saude www.hapvida.com.br

Em tempos como esse, o jornalismo feito pelo **jornal O Estado** merece ainda mais parabéns.



BANDU

ANS - IT 36.825-3

Quando a situação pede, o jornal O Estado sempre age como um instrumento de cidadania. É um trabalho feito com toda a dedicação pra levar a melhor informação até as pessoas. Por esse motivo, o Hapvida faz questão de dar os parabéns a todos os profissionais que ajudam a fazer essa publicação. Obrigado por estarem do nosso lado nessa luta.

Uma homenagem do Hapvida aos 61 anos do jornal O Estado.

#todosportodos

O ESTADO
Você conectado com a notícia.

hapvida
Saúde e Odontologia