

Ergonomia

Exercício ajuda a evitar risco à saúde no trabalho

Quem trabalha o dia todo no computador deve tomar cuidados para não ter dores ou lesões.

A má postura ou o mau uso de móveis podem causar doenças para os profissionais que passam muito tempo diante do computador.



Faça exercícios

A cada 50 minutos em uma mesma posição, por exemplo, deve-se fazer 10 minutos de pausa. Nesse tempo, aproveite para fazer um pouco de ginástica.



Exercício 1:

Incline a cabeça para um lado, puxando-a levemente com uma das mãos. Faça o movimento vagarosamente.



Exercício 2:

Puxe o cotovelo para o peito até sentir o ombro se alongar.





Exercício 5:

Com os braços soltos ao longo do corpo, gire os ombros para frente e para trás.



Sente-se corretamente

Ao se sentar, as costas devem estar eretas, com um ângulo de 90 graus em relação às pernas, com a planta dos pés apoiadas no chão ou em um apoio especial. Os cotovelos apoiados na altura da mesa de trabalho. Também evite manter os ombros elevados por muito tempo.

Deixe o monitor um pouco abaixo da linha da visão. O encosto da cadeira deve ser firme para você possa encostar confortavelmente. O teclado deve ser separado do computador.



Maria Carolina Nomura, iG São Paulo | 16/04/2010 05:38

Fonte: Anderson Cattelan, professor da disciplina de Ortopedia e Traumatologia II da Universidade de Passo Fundo, no Rio Grande do Sul