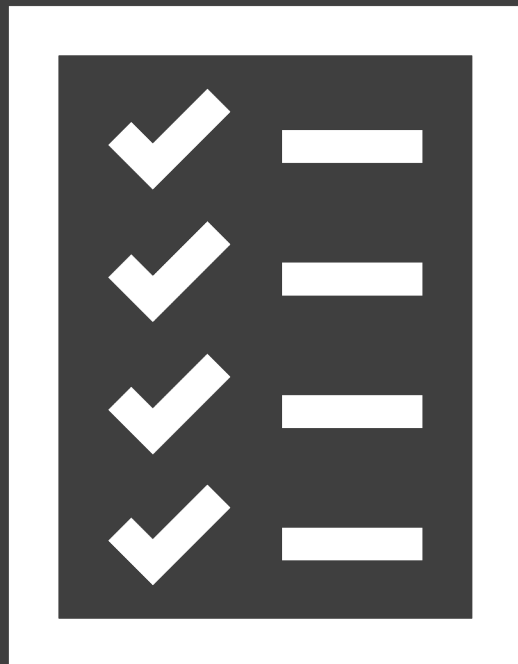


ERGONOMIA E COMPORTAMENTO PREVENTIVO PARA O TRABALHO EM *HOME OFFICE*







COMO GARANTIR O BEM ESTAR ERGONÔMICO NO HOME OFFICE?

SIGA ALGUNS PASSOS:

1. É importante adaptar o ambiente de trabalho em casa, assim como no escritório.
2. Organize seu local de trabalho.
3. Escolha um local sossegado e sem distrações.
4. Este local deve ser iluminado, de preferência com luz natural.
5. É importante observar o posicionamento do notebook/desktop evitando reflexos na tela.
6. Faça pausas.

ADOTE UMA POSTURA ADEQUADA NO COMPUTADOR:

- Mantenha o monitor a uma distância de 50 a 70 cm (mais ou menos a distância do braço estendido à frente)

- Ajuste o encosto da cadeira para que a lombar esteja sempre apoiada.



- Regule a altura do monitor. A borda superior deve estar na altura dos olhos.

- Os ângulos de apoio para os joelhos e cotovelos deverá ser próximo a 90°. Deixe os antebraços apoiados.

- Mantenha os pés apoiados. A altura da estação de trabalho deve ser suficiente para que as pernas se movimentem confortavelmente.

ERGONOMIA, POSTURA E EXERCÍCIOS FÍSICOS



Para manter uma boa postura é importante que os músculos estejam fortalecidos.



A prática de atividade física e de alongamentos auxilia na manutenção da boa postura.

EXERCÍCIOS

Coluna Cervical

Ficar diante da tela do computador é uma das principais causas de desconforto na cervical. Em grande parte, resultado da postura incorreta adotada durante o trabalho.

Então basta deixar a postura ereta e flexionar a cervical (pescoço) para a lateral e com a ajuda da mão segurar por **10 a 12 segundos** e fazer isso para o outro lado. Esse exercício ajuda a relaxar a musculatura que normalmente fica rígida devido à má postura. Uma variação desse exercício é olhar para o tornozelo antes de tracionar a cabeça para baixo.



EXERCÍCIO

Grande Dorsal e Tríceps

Podemos melhorar a circulação sanguínea nos tríceps e grande dorsal, com esse exercício de alongamento que pode ser realizado sentado ou em pé, mantendo sempre as suas costas na posição mais ereta possível.

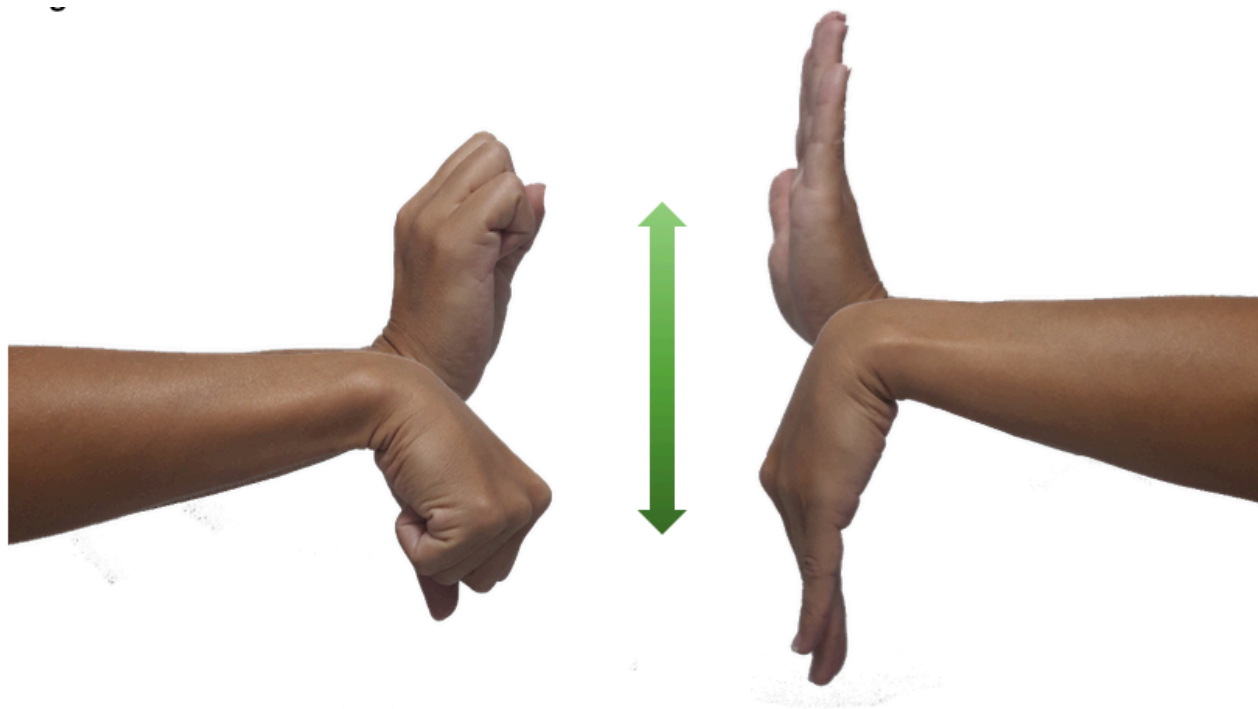
Levante o braço que pretende alongar mesmo acima da sua cabeça, flexione o cotovelo a 90°, tente manter o cotovelo ligeiramente atrás da sua cabeça, respirando de forma lenta. Manter por **10 a 12 segundos**



EXERCÍCIO

Flexão e Extensão de Punhos com Extensão de Dedos

- Para aliviar os movimentos nesta que fazemos durante o dia nesta região Vamos agora movimentar nossos punhos e dedos ativando a circulação sanguínea. Vamos realizar de forma contínua, por 15 segundos, a flexão e extensão de punhos com Extensão de dedos.



EXERCÍCIO

Tronco/Peitoral

- De pé, com postura correta, erga os braços acima da cabeça, entrelace os dedos, e empurre os braços para trás, forçando o peitoral para frente. Fique na posição durante no mínimo **20 segundos**, volte a posição inicial e repita.



EXERCÍCIO

Alongamento Dorsal

- Agora vamos fazer um exercício para alongar a musculatura dorsal, importante para a sustentação da nossa postura. Além disso, com a isometria de membros inferiores fortalecemos nosso quadríceps. Mantenha por 15 segundos e repita por mais 2x.



EXERCÍCIO

Extensão de tronco

Procurem sempre que possível alongar, realizando a extensão de tronco, aliviando a tensão exercida sobre essa região.



EXERCÍCIO

Alongamento de
posteriores de membros
inferiores, com apoio

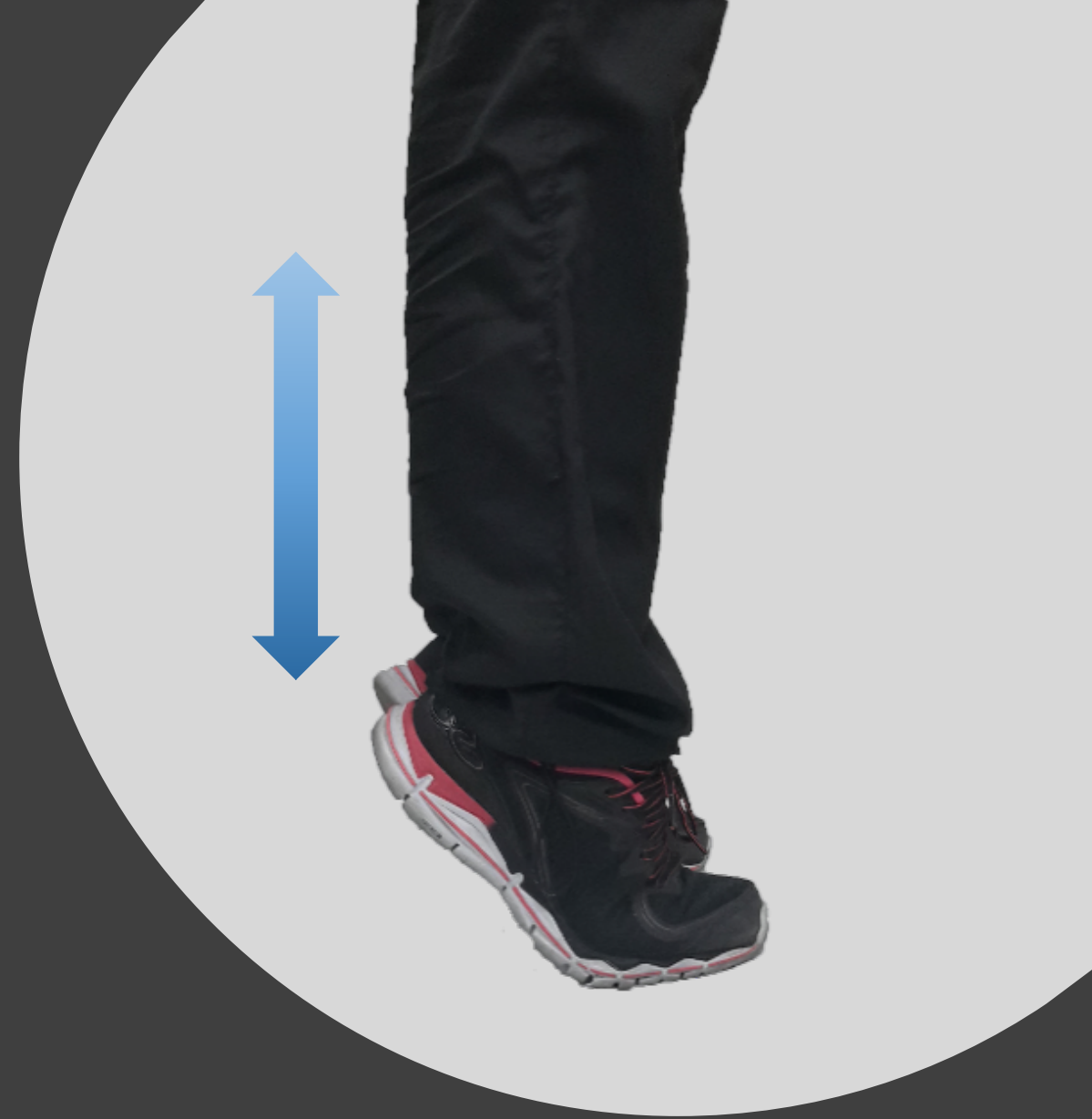
- Um dos grupos musculares que mais temos casos de diminuição de flexibilidade são os posteriores de coxa. Vamos precisar de um apoio para os pés, pode ser uma cadeira, bancada, mesa. Mantenha a postura correta e segure por 10-12 segundos.



EXERCÍCIO

Flexão Plantar

Este exercício ajuda a manter a mobilidade na região evitando o enrijecimento dos músculos fazendo a manutenção não só da planta do pé, mas também dos músculos da panturrilha responsáveis pelo retorno venoso. Faça o movimento de subida e descida (sem tocar o calcanhar no chão), por 10-15X. Repita mais duas vezes esse exercício!



EXERCÍCIO

Alongamento para o nervo Ciático, sentado

Vamos realizar um exercício para descomprimir o nervo ciático. Vamos aproveitar que vocês estão sentados e realizar esse exercício? Sentar com os ísquios do quadril mantendo uma postura ereta e com a perna direita flexionada sob a esquerda. Faça uma leve inclinação com o seu tronco para frente ao modo que você sinta os isquiotibiais longos alongarem. Mantenha por 10-12 segundos e alterne as pernas, repetindo o número igual de repetições.

