



Annie Spratt/Unsplash

Use uma base para elevar o monitor e manter a tela na altura dos olhos

## CUIDADOS COM A POSTURA NO HOME OFFICE

Manter a postura correta e fazer alongamentos com frequência são atitudes fundamentais para evitar problemas no futuro

**D**evido à pandemia da Covid-19, muitas empresas colocaram seus funcionários em home office, medida necessária para diminuir a circulação de pessoas nos escritórios. Entretanto, ao adotar esse modelo de trabalho, uma nova atenção tornou-se necessária: os cuidados com a postura. A preocupação vem à tona já que, muitas vezes, os colaboradores não possuem o mesmo espaço e o equipamento correto, como os dos escritórios, para cuidar da postura em casa. E o descuido com esse ponto pode trazer consequências sérias no futuro.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 85% da população mundial já lida com problemas na postura e dores nas costas. Além disso, um estudo publicado na revista científica *The Lancet*, feito em 33 países diferentes, mostrou que a dor lombar é a principal causa de incapacidade de trabalhadores em todo o mundo. No Brasil, em um ano, foram registrados 12.073 pedidos de afastamento por esse motivo, de acordo com dados do governo. Os números evidenciam a necessidade dos cuidados com a ergonomia.

A fisioterapeuta Aline Margiotti Zanella explica que é necessário buscar cuidados para evitar lesões durante o home office, já que, muitas vezes, as casas não possuem espaços de trabalho pensados para essas situações. "Quando estamos em um ambiente que não é preparado para que fiquemos horas sentados trabalhando, que não há um cuidado, por exemplo, com a altura dos computadores, das cadeiras e das mesas, isso pode levar a lesões musculares. Existem músculos que utilizamos o tempo todo durante o home office. O do trapézio é um deles. Ele é o responsável pela digitação e as chances de o lesionar são grandes", explica.

Cristina Uglík, gerente da Porto Seguro Saúde Ocupacional, acrescenta que, seguindo as orientações de postura e alongamentos, é possível evitar pequenas lesões decorrentes de esforços frequentes ou intensos. "Para auxiliar na adoção de posturas mais saudáveis e preparar o corpo para o dia de trabalho, é ideal manter uma rotina de alongamentos e relaxamento. A prática de exercícios pode ser feita em casa, assim como pequenas pausas para hidratação, descanso visual e movimentação das pernas", orienta.

O ortopedista e especialista em ombro e

cotovelo Luiz Felipe Thomé Azevedo Marques explica que a ergonomia é fundamental para o bem-estar de quem trabalha muito tempo na mesma função e posição. "Para quem fica muito na mesma posição, surgem apenas algum desconforto no início, mas, com o passar dos dias e semanas, pode se tornar uma lesão, ocasionando dores, espasmos musculares e, em alguns, casos, a necessidade do uso de medicações, muitas vezes chegando a inviabilizar a continuidade do trabalho", afirma o especialista.

Luiz Felipe complementa dizendo que, para evitar dores futuras, é necessário tomar certas medidas. "O ideal é que a pessoa que vai trabalhar de casa consiga uma cadeira que seja confortável e acolchoada, porém firme, com um apoio na região lombar. Se for usar um notebook, o ideal é que a tela seja elevada à altura dos olhos e utilize-se um teclado acessório, para manter uma posição mais ergonômica. A cada 15 ou 30 minutos, deve-se movimentar o pescoço e os ombros, fazendo movimentos circulares e alongamentos leves. A cada uma hora de trabalho, procure se levantar e movimentar também as pernas", conclui.

(Colaborou Yasmin Lisboa)