

Novos Tempos

# Home Office

Cuidando de sua Postura

**Thiago Rizaffi**

Fisioterapeuta criador do Programa Cuidando de sua Coluna

[www.institutofisiolife.com](http://www.institutofisiolife.com)

A woman with her hair in a bun is sitting at a desk in a home office. She is leaning forward, resting her head on her hand, and holding her lower back with the other hand, indicating physical discomfort or pain. A laptop and a smartphone are on the desk in front of her. The background shows a typical home office setup with a bookshelf and a plant.

**HOME OFFICE**

**TRABALHE COM  
CONFORTO E SAÚDE**

## Autor

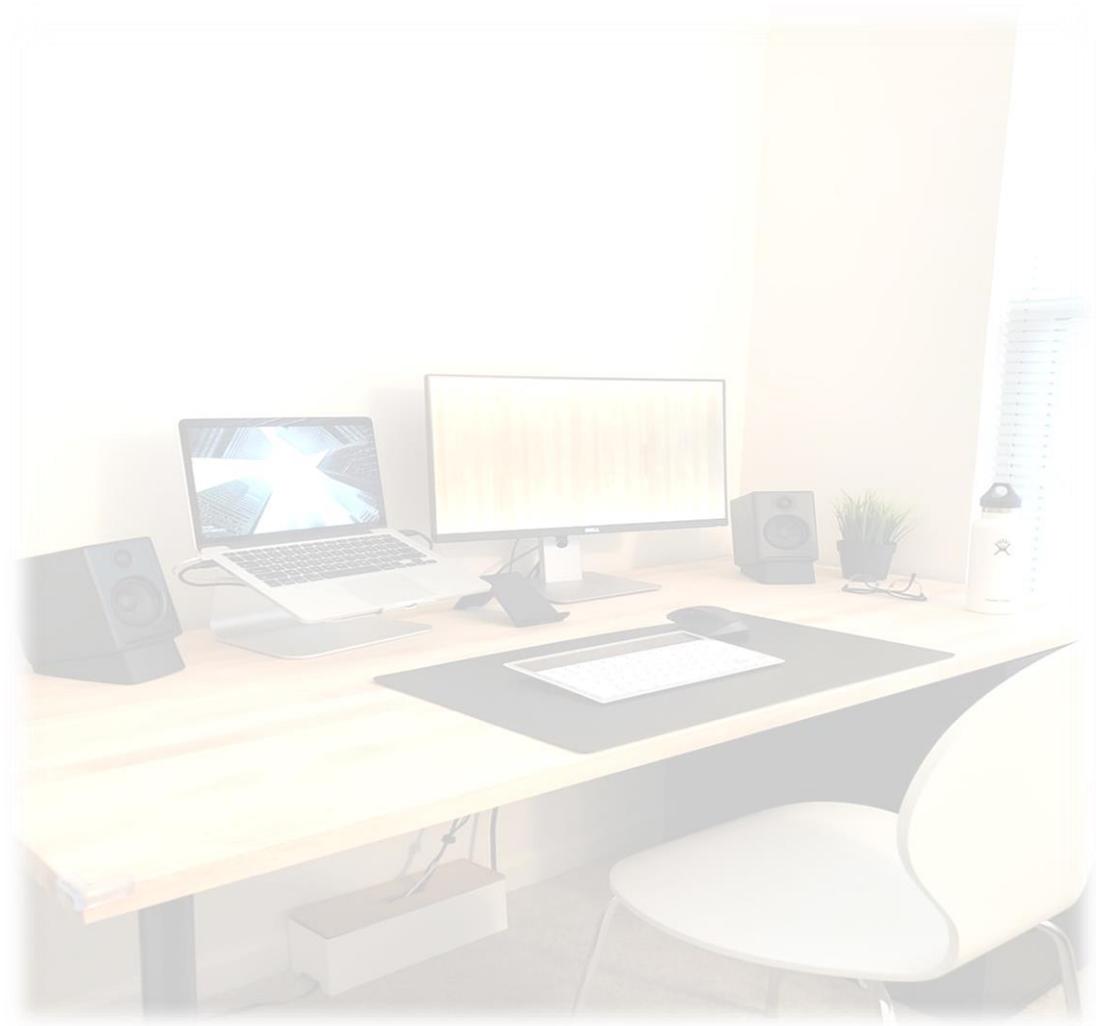


Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009.

Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional. Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.

## Resumo

Com a modernidade que cresce a cada dia e a pandemia que veio para revolucionar o mundo, nós seres humanos tivemos que nos reinventar e com isso o trabalho em casa ficou cada vez mais atuante e evidente. E você sabe como lidar com as novas mudanças e adaptações no seu cotidiano e de que forma você tem cuidado de sua postura para que não haja desconforto e até mesmo dores?





# Sumário

Introdução.....	7
O que é Ergonomia e qual sua origem.....	9
Principal Objetivo da Ergonomia.....	11
Tipos de Ergonomia.....	12
Benefícios Ergonomia.....	19
<b>Entendendo mais o Home Office – Cuidando de sua Postura.....</b>	<b>23</b>
Cuidados com a Postura e o esforço repetitivo.....	25
Cadeiras e acessórios ergonômicos.....	28
Os principais cuidados com a Postura.....	39
Os efeitos da falta de cuidados com a Postura.....	40
Cuidados com a Postura em Membros Superiores e Inferiores.....	41
<b>Dicas e Adaptações – Preparando o seu Ambiente de Trabalho.....</b>	<b>42</b>
Adaptações no Ambiente de Trabalho em Casa.....	43
Adaptações para o Pescoço e Ombros.....	45
Adaptações para a região Lombar.....	46

Dicas Valiosas.....	47
Conclusão.....	50
Referências.....	51
Contatos.....	55

## Introdução

A cada ano que passa o mundo vem sofrendo diversas transformações não só na maneira de modernidade, mas também na forma de nós exercer a nossa função. É fato que nós seres humanos temos que estar apto a executar aquilo que está sendo determinado, ou seja se posicionar de maneira que a função exercida se encaixe nos padrões do mundo moderno.

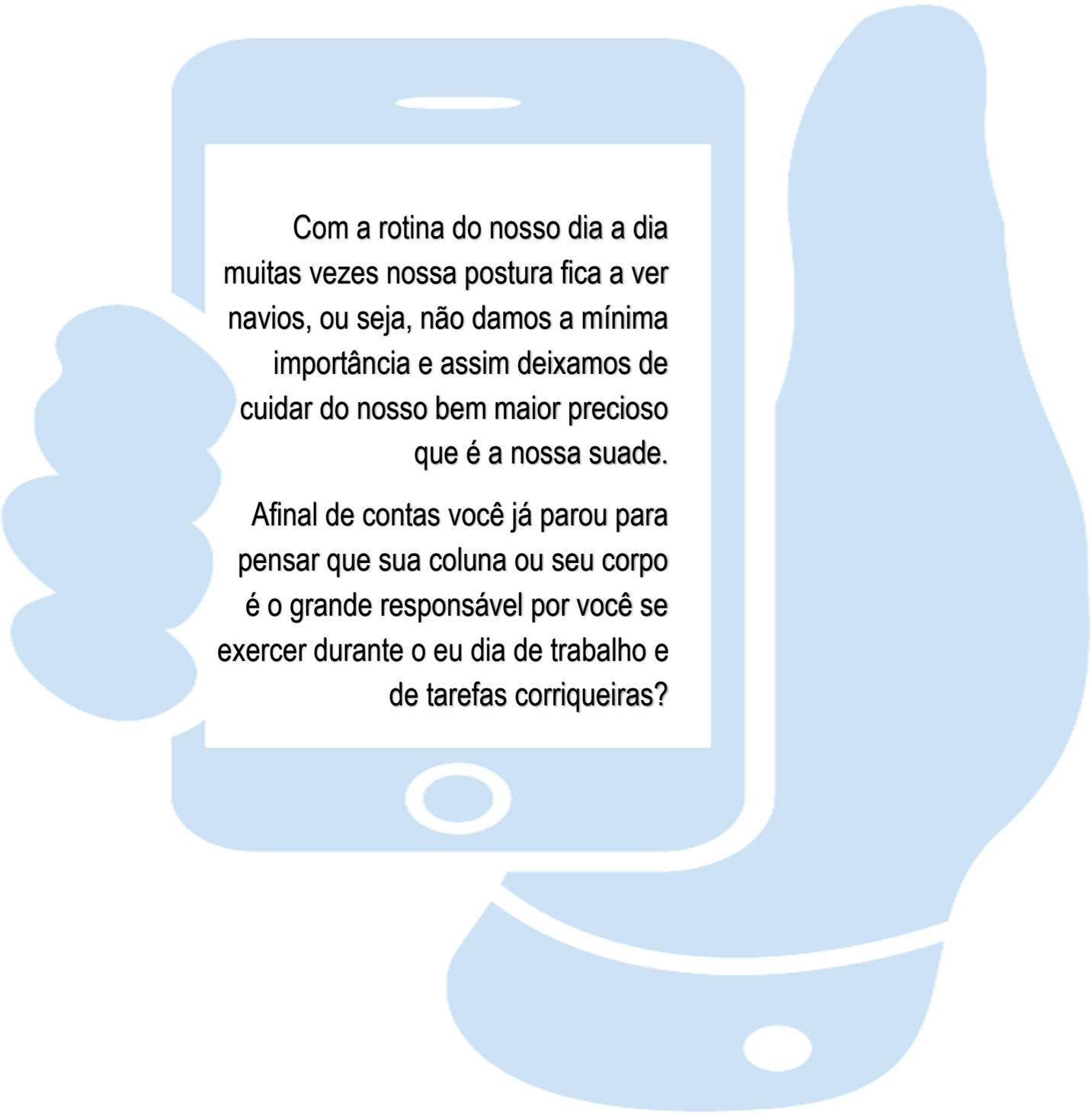
Tendo em vista do momento que estamos passando (Covid 19), a maioria da população mundial vem sofrendo em seus lares e tendo que exercer seu trabalho diretamente de sua casa, ou seja, o famoso Home Office. É sem sombras de dúvidas que o trabalho em casa deixa as pessoas mais propicias a terem dores, lesões e principalmente os devidos cuidados com a sua postura.

Será que trabalhar em Home Office é tão fácil assim? Vocês já pararam pra pensar em que poderia ser feito dentro de seu habitat pra melhorar o ambiente e seu rendimento? E de que forma a vida moderna tem afetado no seu dia a dia? Essas são algumas frequentes perguntas que vale a pena ressaltar a importância de esclarecimentos e assim começar a entender de que forma o mundo atual irá funcionar.

E sua empresa está pronta para este Novo Mundo e quais as medidas que terão que ser feitas para que o trabalhador não sofra tanto com dores e problemas posturais.

Eu tenho a solução pra você, e que irá minimizar seus problemas é super simples e fácil. E você empresário sabe o que é Ergonomia e como funciona os modelos ergonômicos? Vou te explicar a seguir um pouco de como você pode utilizar e ajudar seu funcionário a não desenvolver problemas posturais.

Sendo assim é de extrema importância que profissionais da área da saúde como fisioterapeutas, educadores físicos tem o dever e a obrigação de ajudar, orientar e prevenir os devidos cuidados que devemos ter com a nossa saúde e principalmente a nossa postura.



Com a rotina do nosso dia a dia muitas vezes nossa postura fica a ver navios, ou seja, não damos a mínima importância e assim deixamos de cuidar do nosso bem maior precioso que é a nossa saúde.

Afinal de contas você já parou para pensar que sua coluna ou seu corpo é o grande responsável por você se exercitar durante o seu dia de trabalho e de tarefas corriqueiras?

## O que é Ergonomia e qual sua origem

Apesar de ser um tema atual, sua história mostra como a preocupação com a adaptação do trabalho ao homem vem de muito tempo atrás. Isso porque ela nasceu oficialmente no século XX, mas desde a pré-história o ser humano busca soluções para adaptar o trabalho e tarefas às suas próprias condições. A ergonomia, portanto, consiste em possibilitar a uma pessoa realizar uma determinada atividade adequando os recursos e o meio a seu favor.

Os ancestrais pré-históricos do ser humano perceberam que era necessário adaptar armas para garantir a sua sobrevivência, facilitando a caça e a defesa. Também desenvolveram objetos, utensílios e ferramentas para modificar o ambiente ao seu redor. Mesmo com uma tradição tão longínqua, o conceito de ergonomia foi utilizado pela primeira vez apenas em 1857, pelo polonês Wojciech Jarstembowsky. A partir daí, ele passou a ser explorado não apenas no ambiente de trabalho, mas também nas atividades rotineiras, no esporte e até mesmo no lazer.

A Análise Ergonômica do Trabalho (AET) é o estudo psicofisiológico dos trabalhadores, que busca promover a perfeita integração entre as capacidades e limitações do trabalhador, suas condições de trabalho e a eficiência do sistema produtivo. Investir na ergonomia de sua empresa é investir na produtividade, desempenho e satisfação dos colaboradores. Pois, dessa forma, medidas preventivas ou corretivas podem prevenir acidentes, corrigir erros e diminuir riscos.

Essa ferramenta permite analisar e identificar os riscos ergonômicos que os equipamentos utilizados na realização das atividades podem oferecer. Assim como a forma como são utilizadas e para medir os impactos que seu uso, esforço e repouso causam, direta ou indiretamente, nos funcionários em sua rotina de trabalho. Além de identificar aquelas tarefas, atividades, equipamentos e locais que mais causam riscos aos trabalhadores, avalia-se também:

- O ambiente e o impacto que cada elemento, desde a iluminação até a temperatura e os ruídos, pode causar, prejudicando e até adoecendo os funcionários;
- Condução e manipulação de materiais e tarefas que exijam esforço excessivo muscular — seja dinâmica ou estática de um ou vários membros do corpo;

- Impactos psicológicos, como a influência no nível de exaustão mental que essas atividades podem desencadear.
- As estruturas organizacionais que envolvem as comunicações, o trabalho realizado em grupo, os projetos participativos, o trabalho, etc, a fim de adaptar os processos da empresa para preservar a saúde e o bem-estar do trabalhador.

Sem esse tipo de trabalho é comum ter afastamentos, problemas de saúde, desmotivação profissional e pedidos de demissão na empresa. Por isso, destaca-se a importância da AET, que possui diversos benefícios como:

- Aumento da produtividade, devido tanto à satisfação dos funcionários quanto à funcionalidade e melhoria dos processos;
- Redução e eliminação de muitas trabalhistas ou ações movidas por funcionários que tiveram problemas de saúde decorrentes de suas atividades e postos de trabalho;
- Diminui a rotatividade de trabalhadores, tornando positivo o investimento feito em cada funcionário, pois contratar, registrar, treinar e desenvolver colaboradores requer grande investimento financeiro, de tempo e de esforço.

Vale ressaltar que para analisar todo o processo Ergonomico é preciso que seja feito toda uma avaliação bem minuciosa do local a ser avaliado e também ver quantas pessoas atuam nesse local de trabalho. Após fazer toda essa reestruturação de campo, ,ou seja, o mapeamento daremos incio a que chamamos de Elaboração Ergonomica, que é nesse exato momento que pontuamos o que realmente precisa ser mudado.



## Principal Objetivo da Ergonomia?

Com a intenção de prevenir acidentes, corrigir erros e diminuir riscos, seu principal objetivo é aumentar o conforto, a saúde e a segurança do trabalhador.

Por meio da análise da postura, dos movimentos corporais, dos equipamentos usados e dos fatores físicos do ambiente de trabalho, ela busca promover a perfeita integração entre as capacidades e limitações do trabalhador, suas condições de trabalho e a eficiência do sistema produtivo.

Ao analisar esses fatores em um local de trabalho, pode surgir a necessidade de intervenções que informem, sensibilizem e corrijam problemas. A partir daí, é possível obter aumento na eficiência organizacional e, conseqüentemente, na produtividade e nos lucros da empresa.



## Tipos de Ergonomia?

A ergonomia tem uma abordagem bastante ampla que considera diferentes fatores, sendo eles físicos, cognitivos, ambientais, sociais, organizacionais e outros que sejam relevantes. Por isso, pode ser classificada em tipos de especialização com abordagens mais aprofundadas. A seguir preparei um infográfico para você conhecer os tipos de ergonomia e como identificá-los na sua empresa!



A ergonomia é classificada em diferentes tipos de acordo com sua contribuição. Conheça suas três principais áreas de especialização:

1. Ergonomia Física
2. Ergonomia Organizacional
3. Ergonomia Cognitiva



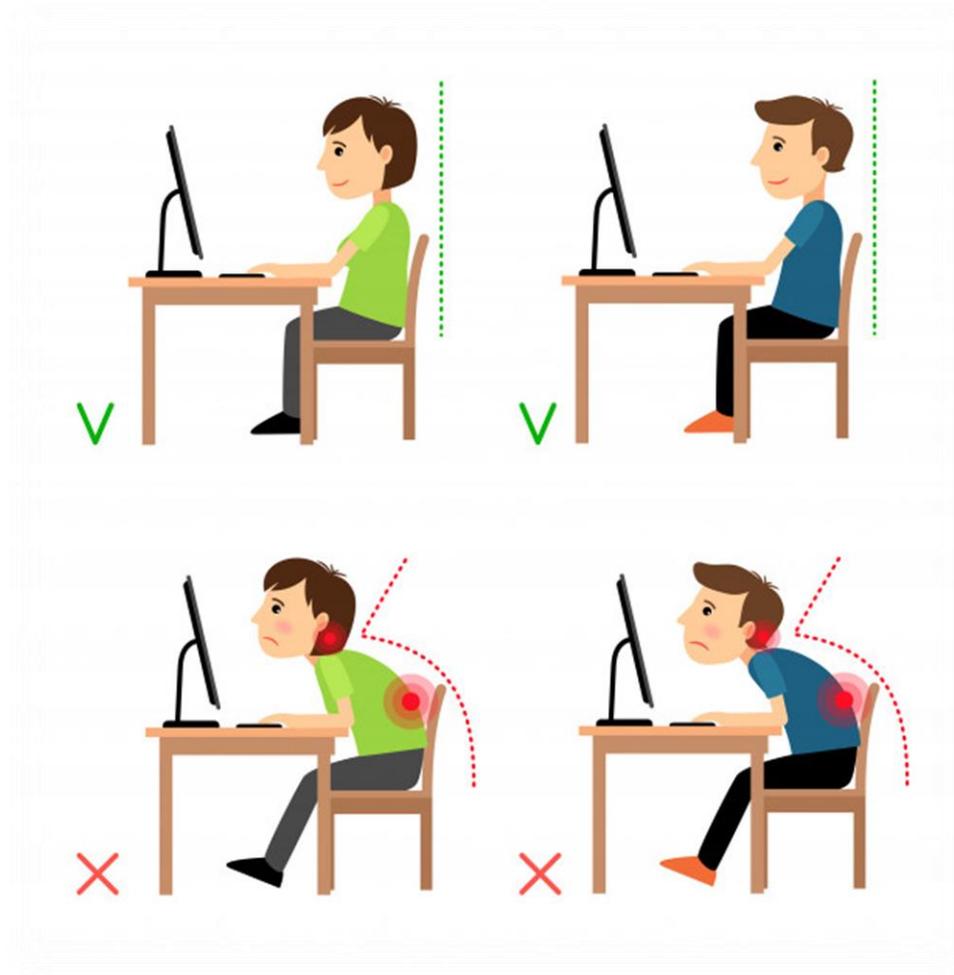
Trata da relação entre as atividades físicas executadas e as características da anatomia do homem, sua fisiologia, antropometria e biomecânica.

Os principais tópicos analisados nesse tipo são a postura no trabalho, a forma como os materiais são manuseados, a presença de movimentos repetitivos, a projeção dos postos de trabalho, os possíveis distúrbios musculoesqueléticos e a segurança e a saúde do trabalhador.

Com o propósito de obter o melhor desempenho humano na realização de suas tarefas, a ergonomia física ocupa-se de realizar estudos antropométricos, que consistem em analisar as medidas do corpo humano, com a intenção de classificar biótipos e, a partir deles, dimensionar equipamentos, máquinas e ferramentas de trabalho.

Dessa forma, encontram-se equipamentos que se adequam às capacidades do ser humano de operá-los, levando em conta fatores fisiológicos e psicológicos. Exemplos práticos: a ergonomia física avalia se a cadeira utilizada por um trabalhador favorece para que o mesmo se mantenha em uma postura adequada e se a movimentação realizada para manipular e levantar determinado objeto é adequada ou prejudicial.

É importante destacar que, mais do que avaliar, a ergonomia física também tem o papel de conscientizar e orientar para buscar a preservação da saúde física do trabalhador.





## Ergonomia Organizacional

Trata da otimização dos sistemas sociotécnicos – ou seja, que incluem pessoas como partes inerentes do sistema – e suas estruturas organizacionais, de processos e políticas.

Os tópicos mais relevantes nesse tipo de ergonomia são as comunicações, o trabalho realizado em grupo, os projetos participativos, o trabalho cooperativo, a organização em rede, a cultura organizacional, a organização temporal do trabalho e a gestão da qualidade. Ergonomia no Trabalho Thiago Rizaffi [www.institutofisiolife.com.br](http://www.institutofisiolife.com.br)

Esta área da ergonomia, então, se propõe a estudar e intervir na cultura e no clima organizacional. Seu objetivo é buscar adaptar as condições da empresa para preservar a saúde e o bem-estar do trabalhador. Como exemplo prático, podemos citar que esse tipo de ergonomia pode orientar mudanças no modo de liderança executado, apontando melhorias na forma de gestão.





## Ergonomia Cognitiva

Trata dos processos mentais utilizados pelo ser humano na realização de suas atividades e como eles afetam suas interações com outros elementos de um sistema. Entre esses processos, destacam-se raciocínio, resposta motora, percepção e memória.

Os principais aspectos avaliados por esse tipo de ergonomia são o estudo da carga mental exigida pelo trabalho, os processos de tomada de decisão, o desempenho especializado em determinadas áreas, a forma como ocorre a interação entre o homem e as máquinas, a confiabilidade humana, o estresse de origem profissional, a formação da concepção de pessoa-sistema e o treinamento concernente aos projetos envolvendo seres humanos e sistemas. Podemos dizer, de um modo geral, que a ergonomia cognitiva se propõe a avaliar e intervir nas questões que podem influenciar no nível mental dos trabalhadores.

Seu principal objetivo é buscar medidas que diminuirão os fatores de estresse no ambiente de trabalho. Confira como executar a ergonomia cognitiva e quais são os pontos necessários nesse caminho.

Exemplos práticos de intervenção desse tipo de ergonomia são as ações de treinamento e desenvolvimento dos funcionários e de melhoria nas relações entre colegas e líderes.



## Benefícios da Ergonomia

A Ergonomia contribui na qualidade de vida, saúde e bem-estar dos funcionários e isso é importante ser visto com atenção tanto pela empresa (gestores), quanto pelos colaboradores. A má postura, equipamentos não adequados ou ajustados ao colaborador podem causar males para a saúde e reduzir a produtividade no trabalho.

Quando a ergonomia é aplicada na empresa, proporciona um ambiente favorável na jornada de trabalho de seus funcionários, diminuindo cansaço, estresse, evitando lesões e contribuindo na redução de gastos com afastamento. E também é importante salientar que os funcionários devem fazer o uso correto dos equipamentos, conforme orientações.

Os programas de ergonomia são bastante eficazes na busca pelo bem-estar dos trabalhadores. A ideia de encarar os desafios existentes no ambiente de trabalho e buscar corrigir as situações que causam dor, desconforto, fadiga excessiva e afastamento realmente pode trazer muitos benefícios. Dessa forma, além de mais satisfação com o trabalho, o trabalhador se mantém com boas condições para suas atividades fora da empresa.

Em um tempo em que se fala tanto da busca por equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal, esse fator possui peso e é de extrema importância em qualquer setor.

Embora cada área tenha ganhos específicos, podemos generalizar no que diz respeito aos aspectos benéficos da ergonomia tanto para o trabalhador quanto para a empresa. Entre eles, podemos destacar:

Algumas ações que podem ser aplicadas nas empresas, são: ginástica laboral, intervalos e equipamentos que estejam de acordo com as normas do NR 17 (Ministério do Trabalho), como: cadeira, suporte monitor, suporte para notebook, suporte antebraços, apoio para os pés, tapete ergonômico antifadiga

- Aumento na produtividade;

- Clima organizacional favorável;
- Trabalhadores satisfeitos;
- Menos riscos de acidentes e doenças ocupacionais;
- Redução no número de atrasos e faltas;
- Redução no número de pedidos de demissão;
- Menos riscos de problemas emocionais (ansiedade, estresse e depressão)



## Benefícios para os Funcionários

- **Melhora a postura e previne doenças ocupacionais:** sentar corretamente na cadeira, ajustar o monitor na altura correta, pernas alinhadas e braços posicionados corretamente, evitam as lesões, fadiga e dores a curto e a longo prazo. Inclusive doenças como a LER e DORT que são causadas pela má postura ou devido a movimentos repetitivos durante horas.
- **Reduz o sedentarismo e melhora o condicionamento físico:** a ginástica laboral estimula o movimento, evitando que a pessoa fique horas na mesma posição. Os alongamentos atuam sobre a musculatura, tendões e articulações, previne lesões e aumenta a força muscular e flexibilidade do corpo, tornando o funcionário mais resistente.
- **Reduz a fadiga e o estresse:** produtos ergonômicos, pausas e a ginástica laboral ajudam a relaxar e amenizar o cansaço.

## Benefícios para as Empresas

- **Reduz as ausências e afastamentos:** o trabalho proporcionado pelas técnicas ergonômicas diminuem o número de ausência e afastamento, pois contribui na saúde e bem-estar do colaborador durante a jornada de trabalho.
- **Valoriza o profissional:** o funcionário sente-se valorizado e reconhecido, pois está recebendo suporte para exercer sua atividade na empresa.

- **Aumenta a produtividade:** um funcionário com equipamentos ergonômicos, estação de trabalho adequada e ainda com a oportunidade de praticar a ginástica laboral, se sente motivado, aumenta a disposição, eficiência e em consequência passa a produzir mais.





ENTENDENDO MAIS SOBRE  
**HOME OFFICE**  
CUIDANDO DE SUA POSTURA



**PENSE NISSO!**

**CUIDANDO DE SUA  
POSTURA**

## Cuidados com a Postura e o esforço repetitivo

Há uma máxima dita hoje em dia segundo a qual “a melhor postura é a próxima”. Ou seja: a postura deve se adequar ao que está se fazendo no momento e ser ajustada à medida em que sentimos algum desconforto – ou quando passamos muito tempo sem alterá-la.

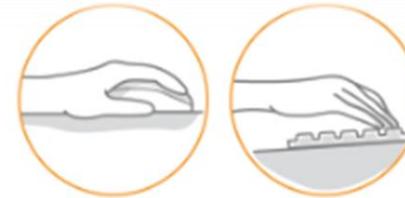
As principais causas de doenças ocupacionais em ambientes corporativos estão relacionadas a dois fatores principais: a longa permanência em posturas inadequadas e o excesso de esforço por repetição (como digitar, usar o mouse ou o telefone, entre outras funções).

O mito de que existe uma postura ideal já foi desmentido há muito tempo. Isso porque a verdade é que não existe nenhum corpo igual ao outro, já que cada indivíduo tem suas próprias adaptações fisiológicas decorrentes do passar do tempo.

Apesar disso, se pudéssemos dizer que existe uma postura mais adequada, ela seria a postura na qual o corpo posiciona-se de tal maneira que as musculaturas agonistas e antagonistas estejam equilibradas. Assim, torna-se possível permanecer nela por longos períodos, evitando a fadiga dos segmentos do corpo. Esse ponto será detalhado mais adiante.

**Iluminação natural** é a melhor. Se não for possível, **use luz branca**, a mais adequada

O **corpo** precisa ficar próximo da mesa



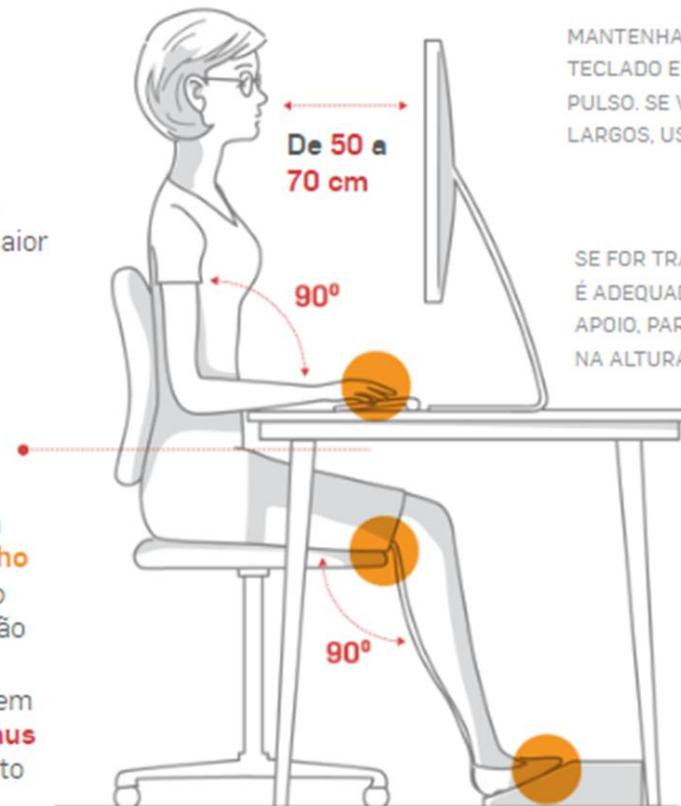
MANTENHA O **MOUSE** PRÓXIMO DO TECLADO E MOVA O ANTEBRAÇO, NÃO O PULSO. SE VOCÊ TEM OMBROS MAIS LARGOS, USE UM **TECLADO** MAIOR

Deixe o **antebraço** a **90 graus**, sendo a maior parte (**dois terços**) apoiada na mesa

Seu **quadril** tem de ficar mais alto do que os joelhos

Deixe espaço entre a parte de trás do **joelho** e a **cadeira**, para não prejudicar a circulação

O **joelho** deve estar em um ângulo de **90 graus** em relação ao assento da cadeira



SE FOR TRABALHAR EM UM **LAPTOP**, É ADEQUADO USAR LIVROS COMO APOIO, PARA QUE O APARELHO FIQUE NA ALTURA DO OLHAR

De **70 a 75 cm** até o chão

Mantenha os pés apoiados **no chão**. Se não conseguir use um **apoio**

**Fontes:** Bianca Vilela, consultora em saúde corporativa, palestrante e fisiologista do exercício pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Carlos Silva, diretor jurídico em São Paulo da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-SP), Norma Regulamentadora (NR) 17 do Ministério do Trabalho





## Cadeiras e acessórios ergonômicos

Empresas especializadas em mobiliário de escritórios investem pesado em cadeiras e outros acessórios na tentativa de encontrar um produto que seja ideal para todos (ou ao menos para a maioria das pessoas) tomarem os devidos cuidados com a postura. Mas, uma vez que cada corpo é singular, nunca irá existir um produto que se adeque totalmente a todos os indivíduos.

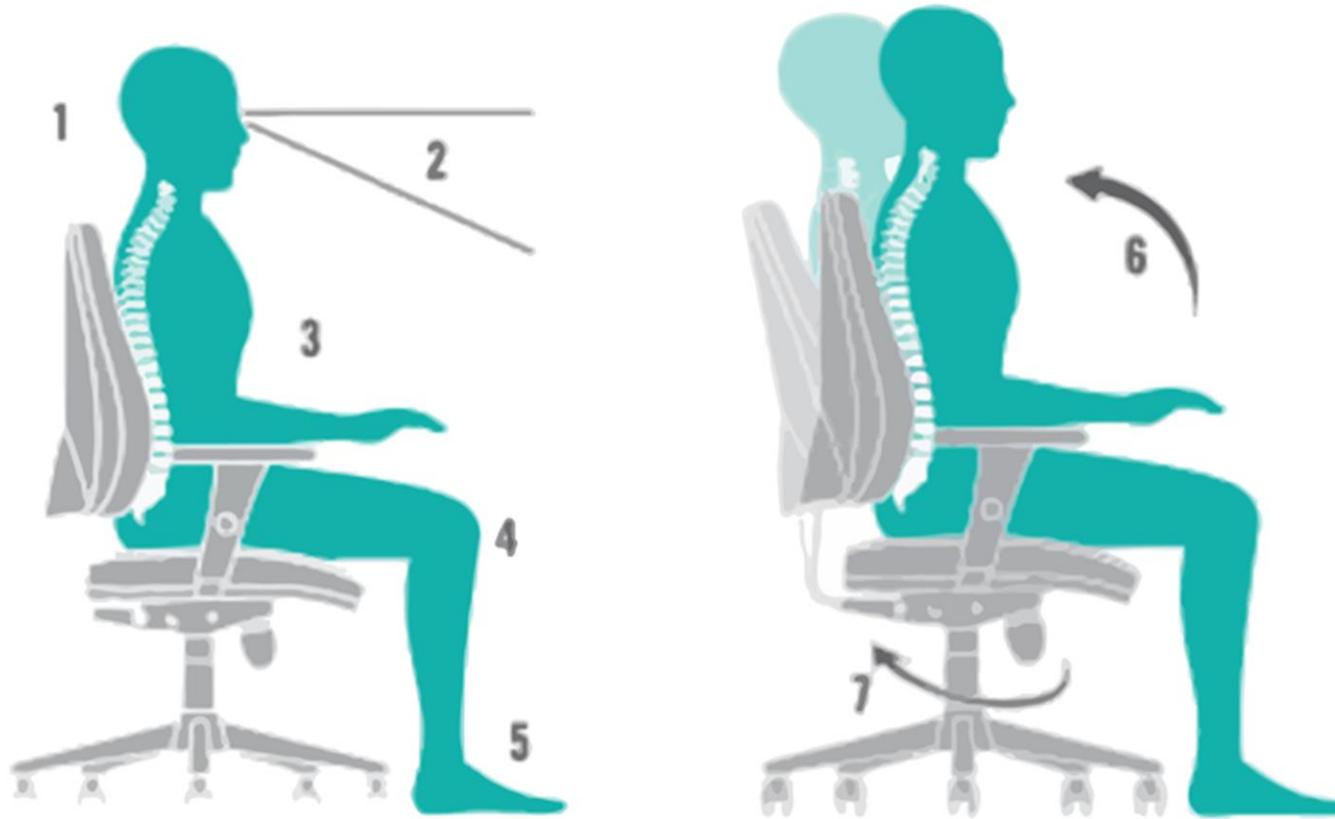
Logicamente, existem produtos de maior e pior qualidade e isso é refletido no seu custo de mercado.

Existem cadeiras, por exemplo, cujos preços ultrapassam a cifra de cinco dígitos. Mas tenha cuidado: isso não significa que elas serão ergonomicamente ideais para você e irão resolver seus problemas de desconfortos musculares e evitar maiores danos.

Por outro lado, produtos como apoio de punhos, suporte de notebook ou apoio para os pés, entre outros, que se adaptem a diversas situações e se adequem a necessidades específicas, são sempre bem vindos. A grande questão é saber quando, porque e se eles são realmente necessários







18° de inclinação para uma utilização  
mais ergonômica e confortável















## Os principais cuidados com a Postura

Todos estamos sujeitos a termos danos decorrentes dos longos períodos que permanecemos em uma única postura – por mais em boa forma que estivermos. Quem nunca ficou muito tempo assistindo um programa de televisão e, ao mudar de posição ou se levantar, sentiu o pescoço enrijecido?

O nosso corpo, mais especificamente o sistema músculo esquelético, é composto de um conjunto de estruturas rígidas (ossos e cartilagens) e tecidos flexíveis (músculos e tendões).

Em todo sistema articular (junção de dois ossos) há a musculatura agonista e a antagonista, com origem em um segmento e inserção em outro. Se por um lado temos como exemplo o bíceps braquial, que realiza a flexão do cotovelo, por outro temos o tríceps braquial, que irá realizar a extensão.

Já em relação aos músculos posturais, que envolvem todo o segmento da coluna vertebral, o equilíbrio também se dá entre hemicorpo esquerdo e hemicorpo direito, bem como pela musculatura anterior e posterior.

## Os efeitos da falta de cuidados com a Postura

Peguemos como exemplo o pescoço e a cabeça. Há todo um conjunto de musculaturas que mantém a cabeça em um centro gravitacional, atuando de forma autônoma e de economia de energia (ATP).

Se mantivermos muito tempo a cabeça inclinada para frente (algo muito comum com o uso de celulares e notebooks), por exemplo, significa que a musculatura posterior ficará sobrecarregada e com o tempo entrará em fadiga, levando a uma possível contratura local.

A longo prazo, isso pode originar um quadro de dores. Além disso, outro efeito extremamente negativo da fadiga postural é que ela geralmente se dá com a musculatura em extensão, ou seja, origem afastada da inserção, exatamente como no caso acima.

Por isso, é importante ressaltar que a fase de relaxamento da musculatura também consome energia (ATP). Portanto, quando um músculo fadiga em alongamento, se torna mais difícil fazer com que as fibras musculares relaxem e voltem ao seu estado de repouso natural.

Isso explica, em parte, o porquê de geralmente a musculatura postural sofrer mais com contraturas, enquanto nos casos de esforço por repetição (LER) há mais incidência de lesões tendíneas – as tendinopatias.

## Cuidados com a Postura em Membros Superiores e Inferiores

Os problemas decorrentes de lesões em membros estão muito relacionados à circulação e liberdade de movimentos. Nos membros superiores, por exemplo, a grande incidência de lesões está na região dos punhos pela falta de cuidados com a postura.

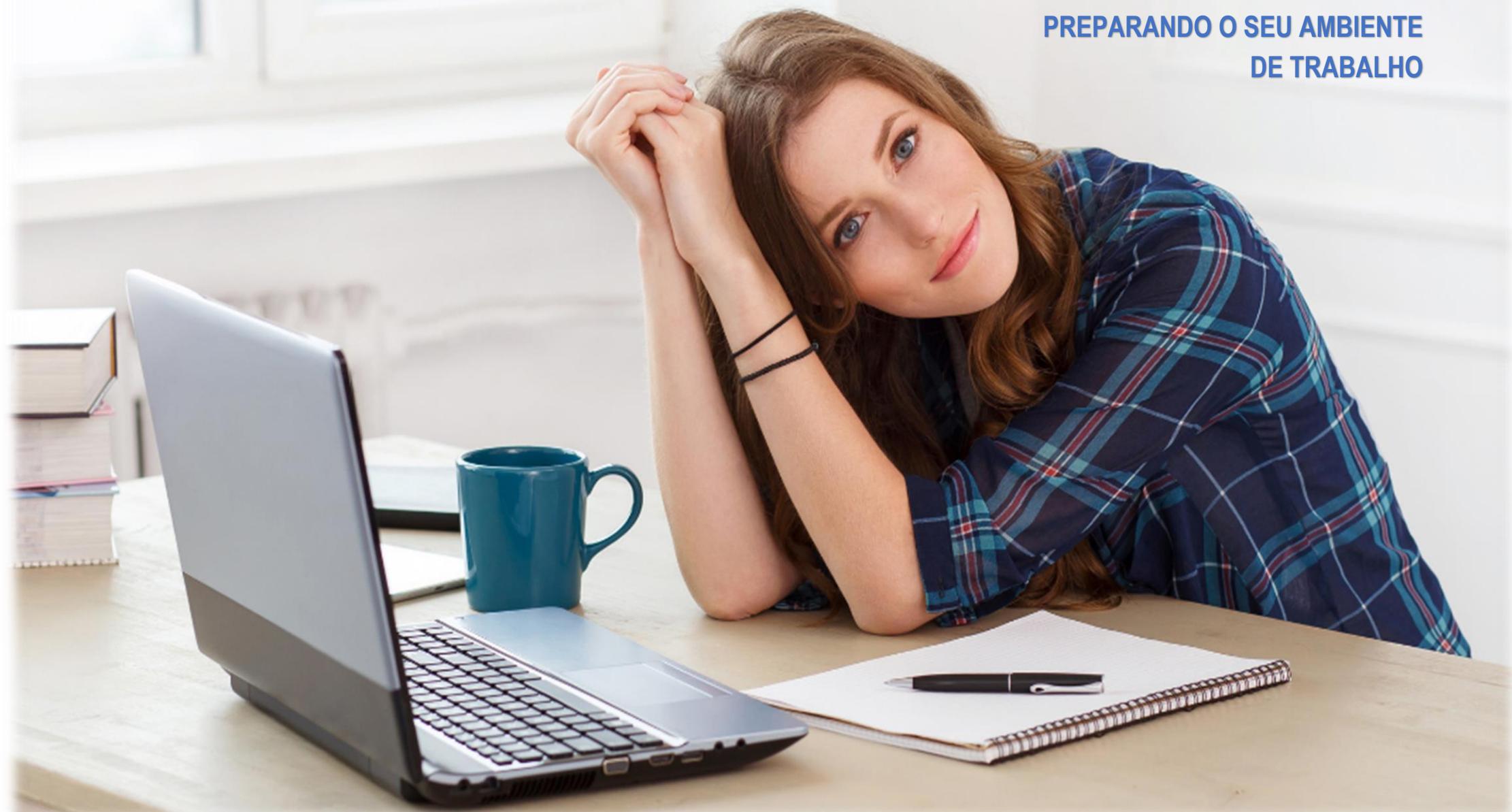
É muito comum observar as pessoas digitando ou utilizando o mouse apoiando os pulsos e com as mãos levantadas. Isso por si só já leva a um aumento da pressão interna sobre a estrutura, que envolve tendões e nervos do punho (conhecido como túnel do carpo).

Esse quadro, associado ao esforço por repetição, leva a uma resposta inflamatória que pode acometer qualquer estrutura que esteja passando. Nesse sentido, as lesões mais comuns são as tendinites e a afamada síndrome do túnel do carpo, que é a compressão do nervo mediano.

Já em relação aos membros inferiores, um dos maiores problemas está relacionado com a compressão vascular da parte posterior das coxas, que acontece por ficarmos muito tempo sentados. Isso pode levar a problemas sérios, como a trombose venosa profunda (TVP).

# DICAS E ADAPTAÇÕES

PREPARANDO O SEU AMBIENTE  
DE TRABALHO



## Adaptações no Ambiente de Trabalho em Casa

O home office ganhou destaque no mundo todo por conta da pandemia do novo coronavírus. Foi a solução encontrada por muitas empresas para dar continuidade aos negócios, enquanto preservam a saúde dos funcionários e evitam a disseminação do Covid-19.

Fisioterapeutas afirmam que o segredo de uma boa postura é manter o alinhamento corporal, isso significa que cabeça, ombros, coluna vertebral, quadril, joelhos e tornozelos devem estar retos. Quem treina em academias ou faz pilates sabe que alguns exercícios são capazes de melhorar a postura por meio do fortalecimento do seu core (grupo dos músculos profundos da região abdominal, lombar e pélvica) e podem continuar a ser feitos em casa.

Porém, uma vez que a sua casa já se tornou o seu local de trabalho, existem pequenos truques e mudanças que podem ser incorporados à sua rotina de trabalho para torná-la mais ergonômica, produtiva e confortável.

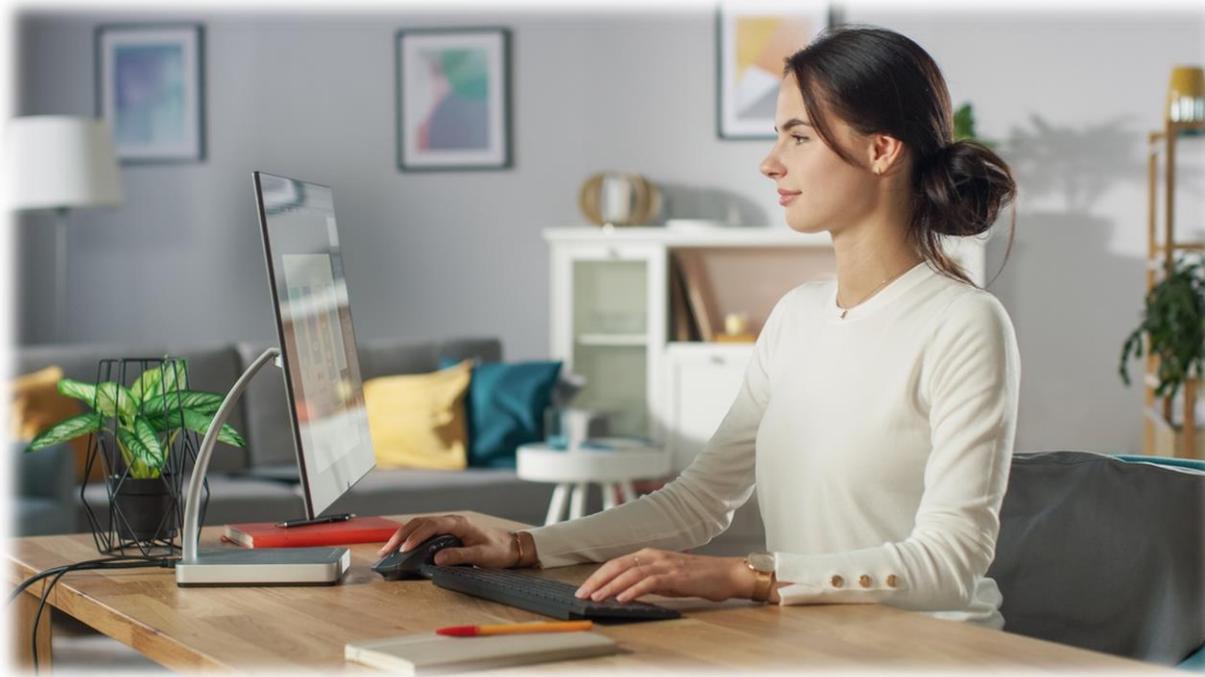
Considerando os problemas que podem ocorrer se não prestarmos atenção aos cuidados com a postura enquanto trabalhamos em casa, vamos agora pensar no que podemos fazer para melhorar essa situação.

Nesse sentido, a primeira providência que devemos tomar em nosso escritório doméstico é buscar possíveis adaptações que possam ajudar a minimizar os impactos desse ambiente.

Como foi observado anteriormente, é preciso evitar ficar por muito tempo em uma só posição. Se for inevitável, devemos ter o máximo de recursos para que não haja sobrecarga de nenhuma musculatura.

Cervical, ombros, a região entre as escápulas e a região lombar são os segmentos mais afetados e que merecem a devida atenção. Vejamos como melhorar essa situação:

- A primeira providência é encontrar um ambiente tranquilo, bem iluminado, reservado e livre de distrações. A postura deve combinar conforto e adequação: ombros e quadris alinhados, joelhos pouco abaixo do quadril e pés apoiados (no chão ou em um suporte).
- Os punhos devem ficar em uma posição neutra, sem dobrar.
- Se usar um notebook, utilize preferencialmente teclado e mouse independentes. A altura correta da tela é na linha dos olhos, assim não existe sobrecarga no pescoço



## Adaptações para o Pescoço e Ombros

O grande problema do pescoço é a inclinação da cabeça, que leva à fadiga da musculatura postural posterior.

Isso pode ser minimizado ao elevar a tela do notebook ou monitor desktop para a altura dos olhos. O mesmo vale para uso constante de telefone celular. Para minimizar esse problema, é possível usar apoios para notebook já prontos ou mesmo adicionar uma pilha de livros embaixo do monitor.

Já na região de ombro e escápulas, o problema acontece na anteriorização dos mesmos e braços a frente do corpo. Aqui, a solução está em encontrar maneiras para que fiquemos próximos dos aparatos que estão sendo utilizados (como teclado, mouse e telefone).

A simples aproximação dos objetos em questão ou o ato de trazê-los para perto já minimiza os possíveis danos. Se a cadeira não tiver apoios para antebraços, uma solução seria colocar o laptop ou teclado mais a frente, de modo a acomodar os antebraços sobre a mesa.

## Adaptações para a região Lombar

Na região lombar encontramos dois possíveis problemas – que podem ou não acontecer simultaneamente.

O primeiro está relacionado ao jeito de se sentar.

Nesse sentido, um dos cuidados com a postura indicados é que devemos sempre sentar sobre os ísquios e evitar ficar “esparramados”, ou seja, sentados sobre a região sacral. Sentando-se dessa maneira, criamos dois pontos de apoio (região das costas e sacro) e deixamos um vão na região lombar.

Aí, a musculatura resistirá para tentar suportar a carga gerada sobre esse “buraco” e entrará rapidamente em fadiga. Há, ainda, o ônus de estar em alongamento pela retroversão pélvica (sentar-se sobre o sacro).

O segundo ponto está relacionado com a falta de apoio em toda a região dorsal.

Ao sentarmos, mudamos automaticamente a distribuição de peso em relação ao nosso centro de gravidade. Toda nossa parte inferior fica à frente do resto do corpo, fazendo com que haja um maior recrutamento da musculatura dorsal posterior (principalmente da região lombar, que é a base de toda a coluna).

Se não tivermos um encosto adequado – que distribua o peso pelas costas – iremos sobrecarregar e fadigar a musculatura.

A solução para isso é preencher esses vazios, caso o tipo de assento não faça isso. Para isso, o uso de almofadas, cobertores e toalhas enroladas podem suprir essa função. Ainda, deve-se evitar o uso de bancos e pufes sem encosto.

Já para os membros inferiores uma solução muito simples é colocar um apoio sobre os pés, de modo a diminuir a pressão sofrida no apoio das coxas sobre o assento.

## Dicas Valiosas

### ✓ **Mudar sua posição**

É fundamental que você varie a posição durante o dia. Esta é uma das vantagens de trabalhar em casa, porque ficar sentado na mesma posição ou na mesma cadeira o dia inteiro pode produzir dores nas costas, no pescoço ou nos ombros. Em casa, é perfeitamente possível começar seu trabalho em um lado da mesa, por exemplo, e alterar a posição do notebook de acordo com a luminosidade natural.

### ✓ **Que tal um travesseiro?**

Colocar um pequeno travesseiro fino sob o seu assento pode fazer a diferença e deixar uma cadeira comum bem mais confortável. Se você não tiver um travesseiro ou uma almofada, pode utilizar uma toalha macia dobrada para obter o mesmo efeito. Da mesma forma, colocar uma toalha macia no encosto da cadeira pode torná-la mais confortável e ajudar na manutenção de uma postura correta.

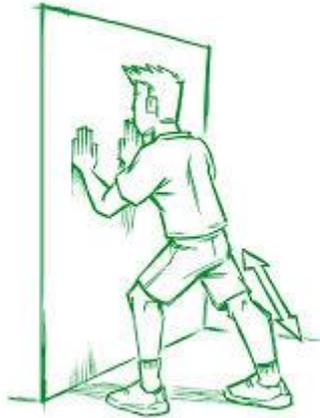
Se você sofre de dores na parte inferior da coluna e não tem uma almofada de apoio lombar, pode também utilizar um travesseiro (ou uma toalha macia) enrolado e colocá-lo entre o encosto da cadeira e a parte mais baixa da sua coluna vertebral.

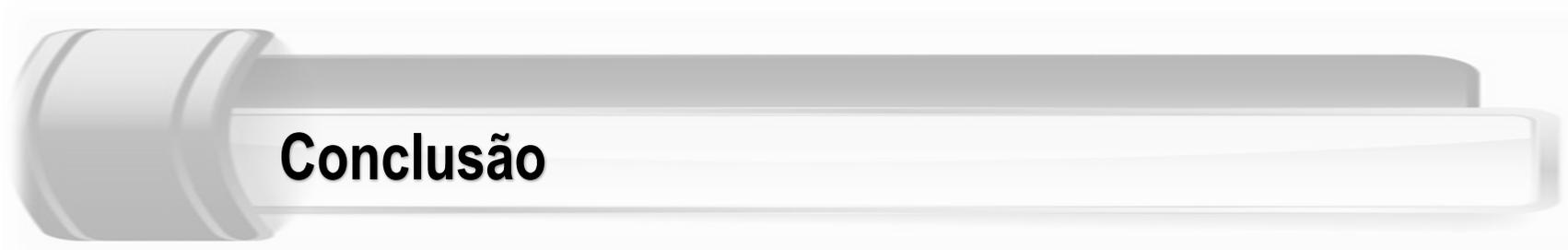
### ✓ **Dar um tempinho**

Embora a maioria das pessoas tenham o hábito de “dar um tempinho” quando estão no escritório e saem para um cafezinho ou irem ao banheiro, em casa parece que ficam mais focadas e se esquecem dessa “paradinha”.

Programe seu celular para tocar uma música a cada 30 ou 45 minutos. Pare por um intervalo de três a cinco minutos. Levante-se, caminhe e faça alongamentos. Ao final da jornada de trabalho, convide a família para fazer exercícios físicos, isso pode ser uma ótima opção para manter um corpo saudável e evitar desvios posturais.







## Conclusão

Não existe uma regra para dizer de quanto em quanto tempo devemos mudar de postura. Apesar disso, podemos criar o hábito de utilizar um timer ou alarme para que, de tempos em tempos, lembremos de nos mexer e readequar a postura.

Já em relação ao esforço repetitivo, já se sabe que é necessário fazer pausas nas tarefas, além de praticar a conhecida ginástica laboral. Esta consiste em uma série de exercícios leves e alongamentos, direcionados de acordo com a função, que deve ser prescrita e orientada por um educador físico ou fisioterapeuta especialista na área.

Não há nada como se movimentar. Movimento é saúde, movimento é vida. A estagnação adoce o corpo. Por isso, o melhor que podemos fazer é levantar, andar, mexer todo o corpo, se esticar em todas as direções e fazer o que o seu corpo pedir, tomando todos os cuidados com a postura.

Basta se conscientizar e criar o hábito de fazer algo de hora em hora ou a cada meia hora. Por fim, também sabemos que praticar atividades físicas regularmente aumenta a longevidade e colocar o corpo em constante movimento mantém nossas estruturas físicas saudáveis.

Por isso, na dúvida, mexa-se.



## Referências

A cadeirologia e o mito da postura correta - Correlação entre postura da cabeça, intensidade da dor e índice de incapacidade cervical em mulheres com queixa de dor cervical

Fisiologia da Contração Muscular

Guyton & Hall – Tratado de Fisiologia Médica – 11ª Ed. 2006.

Lombalgia ocupacional e a postura sentada

LER/DORT: multifatorialidade etiológica e modelos explicativos

Postura e Equilíbrio Corporal: estudo das relações existentes.

Sedentarismo, o inimigo público número um

<https://blogfisioterapia.com.br/cuidados-com-a-postura/>

<https://beecorp.com.br/blog/conheca-os-tipos-de-ergonomia/>

[https://www.promadjr.com/post/an%C3%A1lise-ergon%C3%B4mica-do-trabalho-o-que-%C3%A9-como-realizar-e-quais-s%C3%A3o-seus-benef%C3%ADcios?gclid=CjwKCAjwoc\\_8BRAcEiwAzJevtQIFoCWAhIvqZ25IaL0bt27Vy0b8scqp4nMUHmevH073Zz3Rdq6nSBoCcuoQAvD\\_BwE](https://www.promadjr.com/post/an%C3%A1lise-ergon%C3%B4mica-do-trabalho-o-que-%C3%A9-como-realizar-e-quais-s%C3%A3o-seus-benef%C3%ADcios?gclid=CjwKCAjwoc_8BRAcEiwAzJevtQIFoCWAhIvqZ25IaL0bt27Vy0b8scqp4nMUHmevH073Zz3Rdq6nSBoCcuoQAvD_BwE)

<https://www.meuportoseguro.com.br/bem-estar/o-que-e-ergonomia-e-por-que-deveria/>

## **PENSE NISSO E REFLITA!**

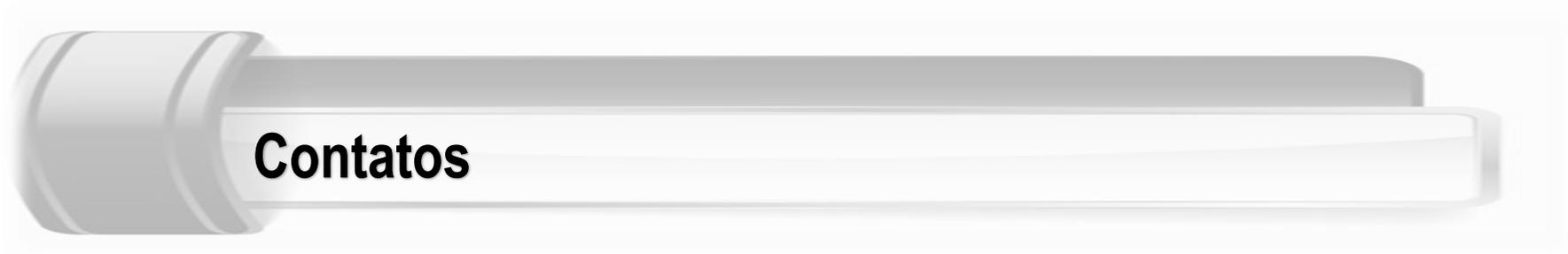
Cuide do seu corpo de forma digna e segura. Não deixe para amanhã o que você pode começar neste momento!





## **GOSTOU DAS DICAS**

Compartilhe com seus familiares e amigos. Comente suas experiências!!



## Contatos

**Site:** [www.institutofisiolife.com.br](http://www.institutofisiolife.com.br)

**E-mail:** [thiago@institutofisiolife.com.br](mailto:thiago@institutofisiolife.com.br)

**Instagram:** [@institutofisiolife](https://www.instagram.com/institutofisiolife)

**Fampage:** [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.facebook.com/institutofisiolifemogiguacu)

**WhatsApp:** (19) 991864405