

Alongando no
Home Office
sua Saúde é o seu maior bem Precioso



Thiago Rizaffi

Fisioterapeuta e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna

www.institutofisiolife.com.br



PENSE NISSO!

REALIZE E PRATIQUE
ALONGAMENTOS REGULARMENTE

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? Sabia que realizar alongamentos regularmente irá te ajudar

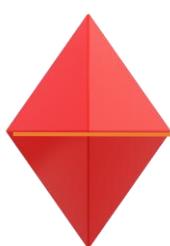


Autor



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.

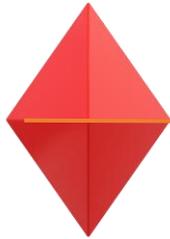


ÍNDICE

Introdução.....	7
Entendendo mais sobre o Home Office.....	10
Cuidados com a Postura e Membros Superiores e Inferiores.....	14
Porque Alongar no Home Office.....	15
O que é Alongamento.....	16
Por que fazer alongamento no trabalho.....	18
Principais Benefícios do Alongamento.....	20
Por que fazer alongamentos?.....	22
Quando alongar?.....	23
Como alongar?.....	24
Vamos Alongar.....	26
Conclusão.....	30

Referências.....32

Contatos.....35



Introdução

Com o passar dos tempos o mundo vem passando por inúmeras transformações seja ela no processo ergonômico, físico e até mesmo pessoal. Assim podemos dar relevância a um fator que está chamando a atenção de todos que é principalmente a “Modernidade”, que chegou de uma forma rápida e explosiva, essa por si só afetou as pessoas onde muitas vezes tínhamos que levantar pra fazer certas tarefas que hoje já não precisamos mais fazer certos movimentos como por exemplos mudar o canal da televisão.

Esse fato foi o pontapé inicial para o início da mudança que e neste mesmo ano um acontecimento inédito veio para completar todo esse processo que foi a **Covid19**. Uma doença que mudou o hábito de toda a população mundial.

Tendo em vista do momento atual que estamos vivendo eu tive a percepção de observar que nós seres humanos não estamos preparados para viver o hoje e através disso vi a importância de informar a necessidade de termos um cuidado especial a nossa saúde , não só em quesito de exames rotineiros mas sim no quesito de postura e até mesmo se exercita-se de forma segura e eficaz.

Muitas empresas tiveram que se adaptar a esse novo modo de trabalhar que é o chamado "Home Office", aí vem a grande questão como exercer nosso trabalho dentro de nossa casa? É sem sombras de dúvidas que o trabalho em casa deixou as pessoas mais vulneráveis e propícias a sentirem mais dores em todo o seu corpo principalmente nas regiões de coluna, ombros, braços e punhos.

E vocês Gestores e Empresário estão preparados para esse **Novo Normal**? E quais serão as suas medidas para que seus funcionários não sintam esse tal desconto que geram inúmeros danos a saúde levando a afastamentos e até mesmo a depressão.

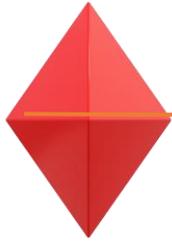
Será que trabalhar em Home Office é tão fácil assim? Vocês já pararam pra pensar em que poderia ser feito dentro de seu habitat pra melhorar o seu ambiente e seu rendimento? E de que forma a vida moderna tem afetado no seu dia a dia? Essas são algumas frequentes perguntas que vale a pena ressaltar a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

Eu tenho a solução pra você, e que irá minimizar seus problemas é super simples e fácil. E você empresário sabe a importância de se Alongar durante o seu expediente de trabalho mesmo sendo em sua casa. 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.



**ARRUME TEMPO PARA
SE MOVIMENTAR**



Entendendo mais sobre o Home Office

Não é por acaso que a prática do trabalho exerce uma série de situações ao empregador onde na maioria das vezes não existe um jeito certo e eficaz de executar suas tarefas, pois como sabemos as empresas pouco se importam com este tipo de situação e sim só prioriza as necessidades de aumentar a produtividade daquilo que está sendo fabricado ou até mesmo de atingir aquela meta seja ela de vendas ou de serviços prestados.

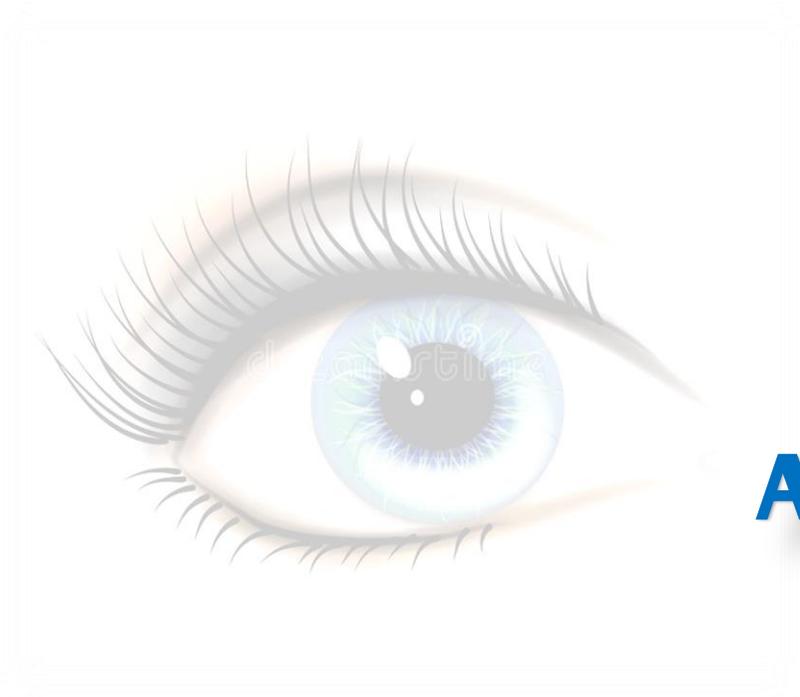
Muitas vezes pouco nos importamos com a maneira na qual ficamos sentados ou até mesmo em pé durante o dia de trabalho e é nesse momento que começamos a ver que o nosso corpo precisa de cuidados. Eu como Fisioterapeuta tenho o dever e o direito de dar esse feedback, passando as devidas informações, orientações e ajudar naquilo que é necessário e conveniente para aquele que está executando certa função seja ela qual for.

Como mencionei acima trabalhar em Home Office não é uma tarefa tão simples e fácil de se exercer, requer de cada indivíduo um certo grau de conscientização, ou seja, é uma tarefa muito árdua para que nós executássemos de maneira mais precisa e assim evitamos ou prevenimos qualquer agravamento das lesões já existentes e ou aquelas que possa surgir no decorrer dos anos.

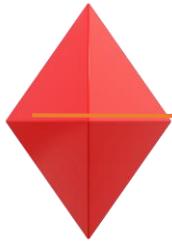
Para que você tenha uma ideia, cerca de 90% da população mundial sofre com algum tipo de lesão seja ela por Esforços Repetitivos ou por problemas decorrentes a Má Postura. Sabe-se que existe diversas lesões acometidas, dentre elas podemos destacar as **Lesões de Coluna** como (Hérnia de Disco, Artroses, dores Lombares, Cervicais, entre outras), **Doenças Ocupacionais** como (Ler e Dort).

Temos que ficar atento não só com a nossa Postura mas também em realizar Alongamentos e Exercícios regulares seja ele de mobilidade, força e equilíbrio para eu assim conseguirmos dar uma estabilidade ao todo nosso corpo. Há uma outra ação importante é em relação a nossa mente, esse é um fator mais primordial de todos pois é através da nossa que mente (cérebro) que executamos todas as ações do nosso dia a dia.

Portanto ressalto e afirmo que a base de tudo é o nosso Cérebro, é ele o maior responsável pelas nossas ações cotidianas. Afinal de contas como devemos lidar com todos esses problemas gerados no decorrer de nossa vida? Saiba que Mente e Corpo tem que estar totalmente conectados e integrados para que assim exercemos a função mais precisa e eficaz.



ABRE O OLHO!
ATIVE A MENTE E
ALONGA O CORPO



Cuidados com a Postura e Membros Superiores e Inferiores

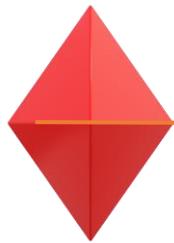
Como sabemos ao longo de nossa vida todos nós estamos sujeitos a adquirir algum tipo de desconfortos em qualquer região do nosso corpo. Isso ocorre devido a permanência por um período longo em uma única posição, ou seja na maioria das vezes não mudamos de posição ou nem se quer levantamos para dar aquela movimentava ou alongada em nosso corpo,

Para que você possa entender um pouco o nosso corpo mais especificamente o sistema Musculoesquelético é composto por uma estrutura rígida (ossos e cartilagens) e tendões flexíveis (músculos e tendões). Toda essa estrutura é de extrema importância para nossa sustentação e locomoção. Para que tudo isso funcione de forma segura e organizada é importante salientar a importância do nosso cérebro, ou seja é ele o verdadeiro responsável por gerar estímulos nervosos e assim promover o bom funcionamento de todas as regiões e órgãos.

Portanto devemos ficar atento a tudo e ver o momento certo para iniciar os devidos cuidados e assim prevenir quaisquer tipos de dores e desconforto. Alongar é o primeiro passo! Que tal você começar a praticar.

POR QUE ALONGAR NO HOME OFFICE





O que é Alongamento

O nosso corpo foi feito para se movimentar e não ficar parado, ou seja, é necessário que estejamos sempre alongados para que assim possamos estar sempre ativos. E você sabe o que é Alongamento e sua importância?

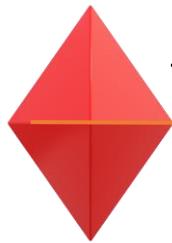
Quanto mais ativarmos o músculo maior será a movimentação da articulação a ser colocada em ação, ou seja, maior será a flexibilidade promovendo assim um movimento mais seguro nas execuções de cada movimento.



AVISO IMPORTANTE

ALONGAMENTO

É um exercício voltado para um aumento de flexibilidade muscular que promove o estiramento das fibras musculares gerando assim um aumento em seu comprimento. O principal objetivo do Alongamento é gerar um aumento em sua flexibilidade favorecendo assim uma maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação.



Por que fazer Alongamento no Trabalho

Não é por acaso que milhares de pessoas sofrem com algum tipo de desequilíbrio muscular e esse é um ponto de extrema importância onde nós Fisioterapeutas e ou Educadores Físicos entramos com um papel fundamental na vida de cada pessoa.

Como se sabe hoje em dia para se garantir uma vida mais saudável e equilibrada é necessário que nós seres humanos se conscientize e comece a tirar um tempo a mais do seu dia para a realização regular de exercícios seja ela qual for a pratica de atividade escolhida. Eu como profissional afirmo que esse é o primeiro passo para que haja uma mudança de comportamento e hábito e assim conseguimos dar uma sobrevida a mais ao nosso corpo.

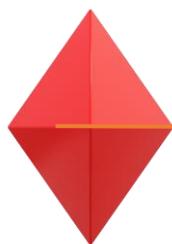
A ação de se movimentar o corpo tem que ser mantida de forma intensa e regular para que não haja nenhum problema decorrente a prática dessa atividade escolhida. É importante salientar também que cada indivíduo é responsável pela sua execução, ou seja, é necessário que o mesmo saiba informar e orientar o profissional que está

ALONGAMENTO NO HOME OFFICE

auxiliando sobre as dificuldades e limitações para que assim o paciente e ou aluno possa exercer o movimento de forma mais segura e eficaz sem causar nenhum tipo de dor e desconforto.

Portanto vale ressaltar que a prática de alongamentos é fundamental e indispensável nos dias atuais seja para quem fica em posições sentadas ou ate mesmo em pé.





Principais Benefícios do Alongamento

É fato que quando praticamos alongamentos de forma rotineira nosso corpo adquire um certo grau de mobilidade, flexibilidade favorecendo assim uma melhora de toda a musculatura, além de proporcionar um bom funcionamento dos órgãos e o mais importante a eficácia da ativação sanguínea. Abaixo segue alguns benefícios ao praticar alongamentos.

- ✓ Diminui o estresse, tão comum nos ambientes corridos do trabalho;
- ✓ Ameniza as crises de ansiedade;
- ✓ Proporciona aumento da flexibilidade e dos movimentos;
- ✓ Traz maior disposição e sensação de bem-estar;
- ✓ Melhora da postura e conseqüente relaxamento dos músculos;
- ✓ Diminui a tensão e alivia possíveis dores nas articulações;
- ✓ Aumenta a oxigenação dos tecidos e melhora a respiração

1 Com os joelhos alinhados, segure o peito do pé direito com a mão esquerda e puxe na direção dos glúteos. Fique 20 segundos em cada perna.

2 Dobre uma perna, estique a outra para frente e desça o tronco até tocar a ponta do pé. Cuide para não entortar as costas.

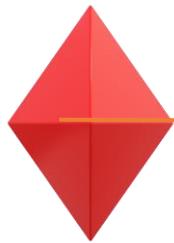
3 Afaste os pés, dobre uma das pernas e deixe a outra estendida. Mantenha o quadril encaixado e a coluna reta.

4 Com as pernas semiflexionadas, estenda um braço para frente e empurre a mão para baixo. Repita do outro lado.

5 Na mesma posição do exercício anterior, levante a mão para cima.

6 Estique bem pernas e braços. Mantenha-os alongados por 5 segundos e relaxe. Repita duas vezes.

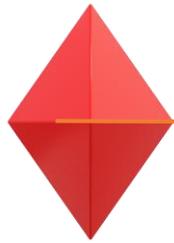
LEMBRETE: a prática de atividade física é mais segura e eficiente quando se pode contar com a orientação de um professor de Educação Física.



Por que fazer Alongamentos?

Tanto uma vida sedentária, como a prática de atividade física regular intensa, em maior ou menor grau, promovem o encurtamento das fibras musculares, com diminuição da flexibilidade. O exemplo mais completo de inatividade gerando perda de flexibilidade muscular é a imobilização de um membro após uma fratura. Por um tempo, ao retirar o gesso, por um período de tempo, ocorre a perda quase completa dos movimentos daquele membro. Quanto à atividade física, esportes de longa duração como corrida, ciclismo, natação, entre outros, fortalecem os músculos, mas diminuem a sua flexibilidade. Nos dois casos, a consequência direta desse encurtamento de fibras é a maior propensão para o desenvolvimento de problemas osteomusculares.

Provavelmente, a queixa mais frequente encontrada tanto nos sedentários, como nos atletas, é a perda da flexibilidade provocando dores lombares, por encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado à uma musculatura abdominal fraca. Com a prática regular de alongamentos os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares.



Quando Alongar?

É importante alongar adequadamente a musculatura logo antes de iniciar uma atividade física. Isso prepara os músculos para as exigências que virão a seguir, protegendo e melhorando o desempenho muscular. Além disso, como não é raro que a prática de exercícios provoque dores musculares 24 horas após o seu término, alongar-se imediatamente após o exercício reduz o aparecimento da Dor Muscular Tardia.

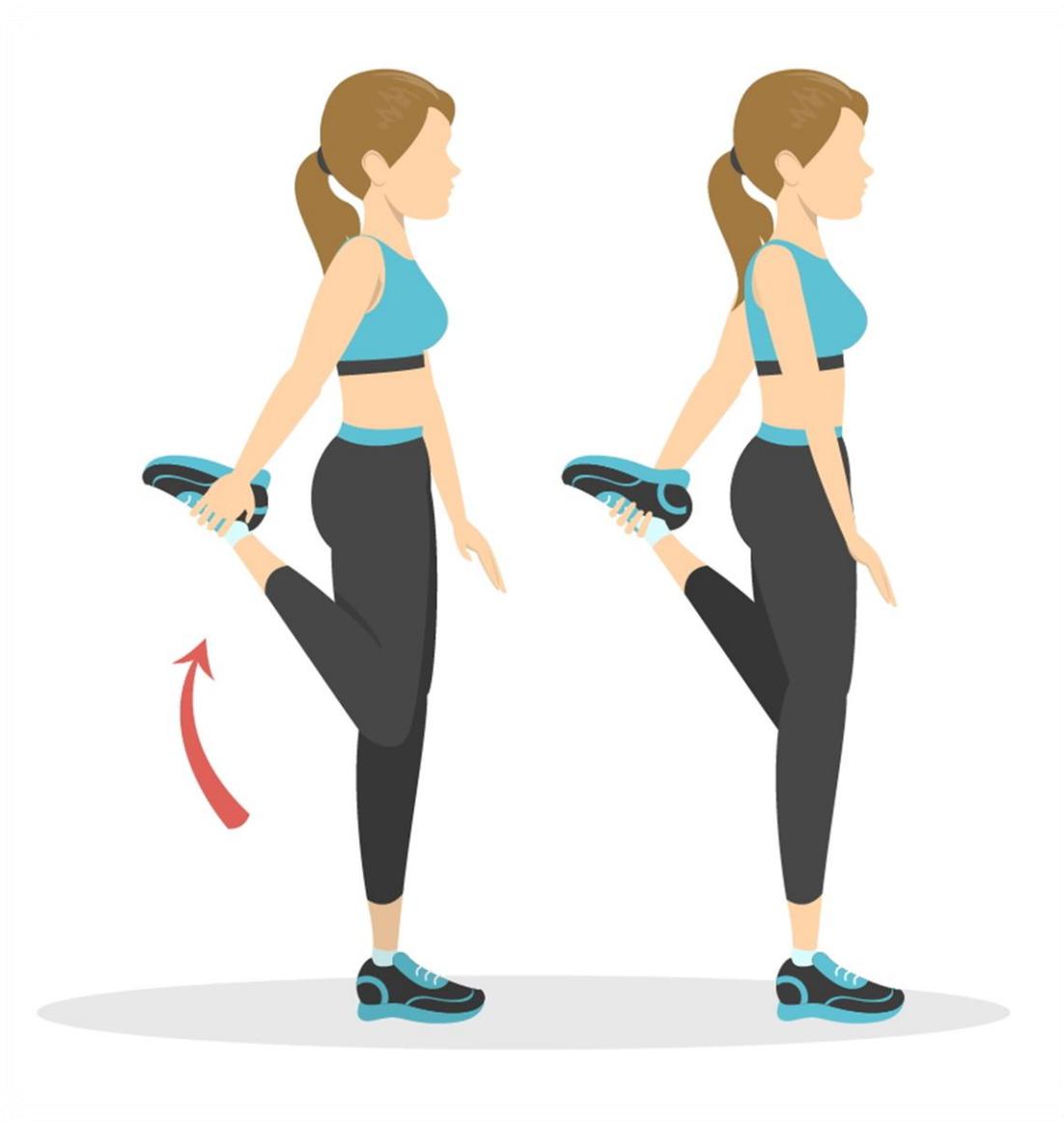
Pela sua facilidade de execução, a maioria dos alongamentos podem também ser feitos, praticamente, a qualquer hora. Ao despertar pela manhã, no trabalho, durante viagens prolongadas, no ônibus, em qualquer lugar. Sempre que for identificada alguma tensão muscular, prontamente algum tipo de alongamento pode ser empregado para trazer bem estar.



Como Alongar?

Antes de mais nada, é importante aprender a forma correta de executar os alongamentos, para aumentar os resultados e evitar lesões desnecessárias. Inicie o alongamento até sentir uma certa tensão no músculo e então relaxe um pouco, sustentando por 30 segundos, voltando novamente à posição inicial de relaxamento.

Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves. O mesmo alongamento pode ser repetido, buscando alongar um pouco mais o músculo, evitando sentir dor. Para aumentar o resultado, após cada alongamento, o músculo pode ser contraído por alguns segundos, voltando a ser alongado novamente. É a técnica chamada de alonga? contrai - alonga. De uma forma geral, sempre devem ser preferidos os alongamentos estáticos, em detrimento dos dinâmicos, que são o resultado de movimentos amplos e bruscos dos músculos. Ao contrário dos alongamentos estáticos, os dinâmicos, ou também chamados de alongamentos balísticos, propiciam o desenvolvimento de lesões musculares.



VAMOS A LONGAR





DICAS

Relaxar os músculos do pescoço:

Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos



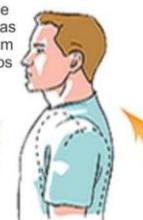
Pescoço:

Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço estendido forçando a mão em direção ao chão.



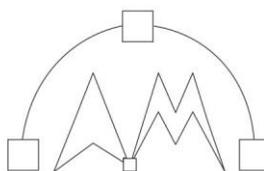
Relaxar os ombros:

Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para frente por três vezes, e para trás, por três vezes também.



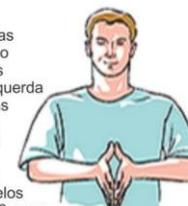
Ombro:

Apoiar a mão direita no cotovelo esquerdo puxando o braço esquerdo em direção ao peito até sentir alongar a região posterior do ombro esquerdo.



Punhos:

Encostar as pontas dos dedos da mão direita nas pontas dos dedos da esquerda e unir a palma das mãos. Após isso, direcione a ponta dos dedos para baixo, mantendo sempre os cotovelos flexionados em 90 graus.



Flexão das pontas dos dedos:

Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir com a mão esquerda.



Rotação dos punhos:

Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.

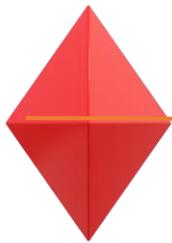


Punhos:

Braço esquerdo estendido. Flexionar o punho para baixo (com a palma da mão voltada para você). Com auxílio da mão direita, aumentar a flexão do punho puxando, levemente, a mão esquerda. Repetir com a outra mão.



ALONGAMENTO



Conclusão

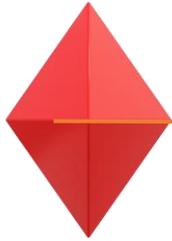
Não existe uma regra para dizer de quanto em quanto tempo devemos mudar de postura. Apesar disso, podemos criar o hábito de utilizar um timer ou alarme para que, de tempos em tempos, lembremos de nos mexer e readequar a postura.

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 adoece 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

- ✓ <https://leiturinha.com.br/blog/exercicios-de-alongamento/>
- ✓ <https://www.consumidormoderno.com.br/2020/08/19/a-importancia-do-alongamento-no-home-office/>
- ✓ <https://www.tramparonline.com/alongamentos-para-fazer-no-escritorio-e-home-office.html>
- ✓ <https://www.asics.com/br/pt-br/frontrunner/articles/importancia-do-alongamento-e-da-pausa-em-tempos-de-home-office>
- ✓ <https://osulmatogrossense.com.br/cotidiano/fisioterapeuta-fala-da-importancia-de-exercicios-para-quem-esta-de-home-office/>
- ✓ <http://www.oapce.com.br/a-importancia-do-alongamento-no-trabalho/#>
- ✓ <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/01/o-que-fazer-para-nao-acabar-com-a-sua-coluna-no-home-office.htm>
- ✓ <https://blogeducacaofisica.com.br/beneficios-cuidados-alongamento/>



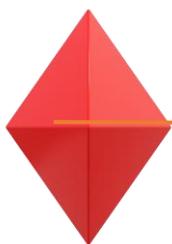
PENSE NISSO E REFLITA!

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

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

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

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

WhatsApp: (19) 991864405