



CUIDANDO DA POSTURA NO TRABALHO EM CASA

Escrita pela Fisioterapeuta Milanne Lacava

www.tromboni.com.br





A busca pelos resultados, a vontade de fazer bem feito e muitas vezes a empolgação, podem fazer com que muitas pessoas não prestem atenção à maneira como se sentam ou se posicionam nas cadeiras e mesas.

Nos próximos slides vamos citar alguns tópicos que merecem atenção quando o assunto é trabalho em casa, ou o famoso home office.

CUIDANDO DA POSTURA NO TRABALHO EM CASA

Esta cartilha está disponível para uso e divulgação em locais públicos e privados.



O espaço de trabalho

- Selecione um local para trabalhar com privacidade e sem distrações;
- Vista-se adequadamente e comporte-se como se estivesse na empresa;
- Se atente para que a iluminação, o ruído e a temperatura sejam confortáveis;
- Faça pausas com regularidade.

CUIDANDO DA POSTURA NO TRABALHO EM CASA

Esta cartilha está disponível para uso e divulgação em locais públicos e privados.



- Utilize cadeira com apoio de antebraços ou apoie os antebraços na mesa.
- Eleve a tela do notebook com um auxílio de um suporte ou com apoio de livros.
- Adicione mouse e teclado auxiliares.
- Mantenha a tela do notebook a nível dos olhos.
- Manter o teclado e o mouse alinhados.
- Lembre-se de a cada hora de trabalho dar uma pausa de 8 a 10 minutos.



Vamos Corrigir a Postura?



Efeitos da Sua Postura



Ritmo

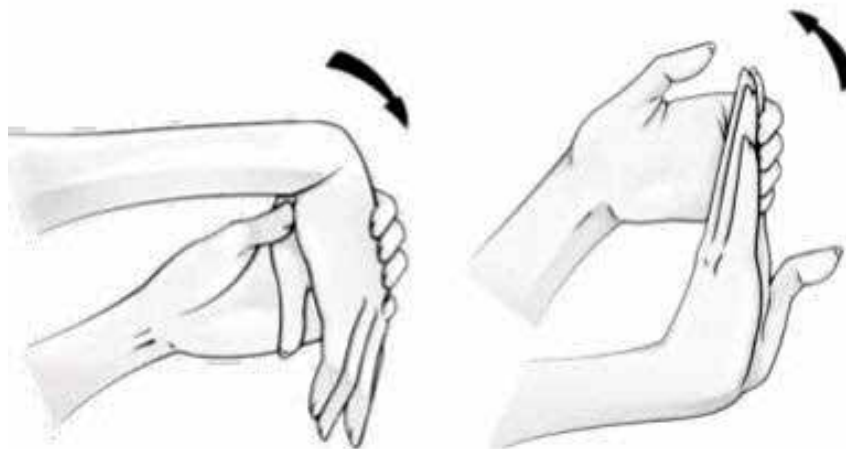
- Não vai adiantar seguir as dicas acima se seu ritmo de trabalho é alucinante. Reserve tempos do dia para parar e relaxar um pouco.
- Levantar da cadeira para alongar, tomar água ou ir ao banheiro é tão importante quanto sua postura.



O corpo não foi feito para ficar parado por muito tempo!

Vamos Alongar?

Os alongamentos devem ser feitos todos os dias em 3 séries, mantendo a posição por 20 a 30 segundos cada.



Vamos Alongar?

PESCOÇO



Faça movimentos com a cabeça como os sinais de "SIM" e "NÃO". Gire a cabeça lentamente.



Incline a cabeça para o lado direito, mantenha por 30 segundos. Depois faz o outro lado.

OMBROS



Puxe o ar elevando os ombros em direção as orelhas e solte o ar e as ombros ao mesmo tempo.

Faça movimentos rotatórios no sentido frente- trás e trás-frente. Repita 3 vezes cada sentido.

BRAÇOS



Cotovelo atrás da cabeça, com a mão contralateral empurre o cotovelo para trás. Sustente por 30 segundos e depois faça no outro braço



Coloque os braços para trás, entrelace os dedos, e afaste os braços do corpo. Mantenha por 30 segundos.



Os alongamentos devem ser feitos todos os dias em 3 séries, mantendo a posição por 20 a 30 segundos cada.

Vamos Alongar?



Entrelace os dedos e estique os braços para cima com as palmas da mão viradas para o alto. Sustente por 30 segundos.



Passar um braço sobre a cabeça segurando o punho com a outra mão e puxe para baixo. Sustente por 30 segundos cada lado.



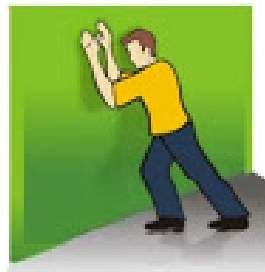
Sentado, rode o tronco até que consiga olhar para trás. Faça esse movimento para os dois lados. Mantenha por 30 segundos.

Os alongamentos devem ser feitos todos os dias em 3 séries, mantendo a posição por 20 a 30 segundos cada.

Vamos Alongar?



Dobre o joelho segurando o pé com a mão contralateral e o calcanhar na direção das nádegas. Faça isso com ambas as pernas. Mantenha por 30 segundos.

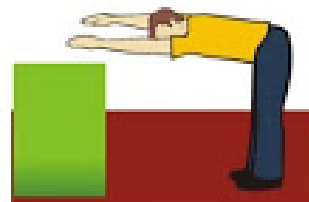


Dobre a perna da frente, estique a de trás e incline o corpo para frente até sentir alongar a perna que está atrás. Repita do outro lado.

✓ Cada alongamento deve durar 30 segundos



Mantenha a perna esticada com o pé reto, os dedos virados para cima e incline o tronco para frente.



Com as mãos apoiadas sobre uma mesa, estique os braços mantendo as costas retas e as pernas esticadas.

Os alongamentos devem ser feitos todos os dias em 3 séries, mantendo a posição por 20 a 30 segundos cada.

Bom trabalho!

CUIDANDO DA POSTURA NO TRABALHO EM CASA

Esta cartilha está disponível para uso e divulgação em locais públicos e privados.

Milanne Lacava
Fisioterapeuta do Trabalho



www.tromboni.com.br