

Como cuidar do bem-estar corporal durante o trabalho?

BOLETIM INFORMATIVO - ABRIL

Você sente dores e desconforto por passar muito tempo utilizando o computador? Ou, durante o trabalho você precisa se abaixar e levantar frequentemente e também se percebe cheio de dores? **Esse texto é pra você!** A verdade é que esse texto é para todos os trabalhadores que precisam melhorar seu bem-estar corporal durante o expediente. Então a SOMA, em parceria com a Fisioterapeuta Doutora Juliane Cabral, vem te informar quais os cuidados você precisa tomar diariamente.

O posto de trabalho deve ser um ambiente que proporcione conforto e segurança, gerando mais envolvimento na execução da tarefa e qualidade do serviço. Mas, atenção, o trabalhador também precisa estar atento a sua postura e tempo de repetição das ações. E, diante do novo cenário mundial do trabalho Home Office, **vamos te dar algumas dicas práticas:**

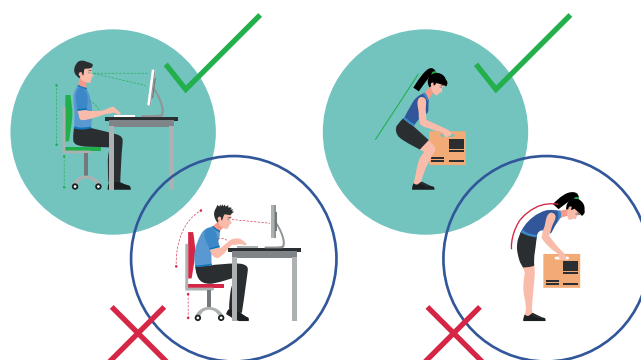
1. Organize o tempo de trabalho com pausas para **caminhada e alongamento**;
2. Adapte às exigências visuais: a localização das fontes de informações vai determinar o posicionamento da cabeça, influenciando na **postura do tronco**;
3. Se você não tiver um suporte de ele-

vação do seu notebook, use livros para deixar a **tela na direção da sua visão**;

4. Ao adaptar a altura do plano de trabalho lembre-se também de adaptar o teclado e o mouse para que o **cotovelo fique com angulação de mais ou menos 90°**;

5. Se polície para **evitar posturas prolongadas ou repetitivas**, da cabeça e tronco para frente (flexão), para o lado (rotação e inclinação) e "deitada" na coluna (retroversão pélvica).

OU SEJA:



Pronto, agora é só colocar nossas dicas em prática e manter o foco para produzir um bom trabalho.

NESSE MÊS: ABRIL VERDE

Mês de Conscientização pela Saúde e Segurança no Ambiente de Trabalho.

ABR
28
Dia Internacional das
Vítimas de Acidente
de Trabalho

