

RISCOS DE SAÚDE

PARA QUEM TRABALHA SENTADO

A maior parte das pessoas que trabalha em escritórios permanece sentada entre seis a oito horas por dia, cinco dias por semana.

Uma vida sedentária aumenta o risco de diversos problemas de saúde, tais como:



Problemas cardiovasculares



Maior risco de obesidade



Problemas de coluna

Dores e fadiga muscular



Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, Lda.

Estrada de Coselhas
Lote 27/28 - Loja B
3000-125 Coimbra
Tel: 239 838 777



Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, Lda

+ ERGONOMIA

PARA O TRABALHO SENTADO

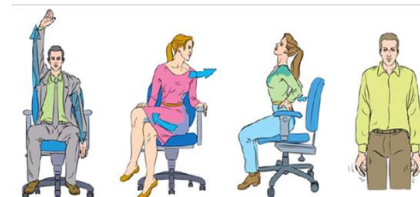
MAIS SAÚDE

- TRABALHO SENTADO

A ergonomia tem um impacto importante na saúde a longo prazo.

Grande parte dos problemas de saúde decorrentes do local de trabalho são causados por movimentos repetitivos e más posturas.

Implementar ações de ergonomia é uma excelente medida de prevenção para evitar dores de cabeça, fadiga visual, dores e inflamações musculares em várias zonas.



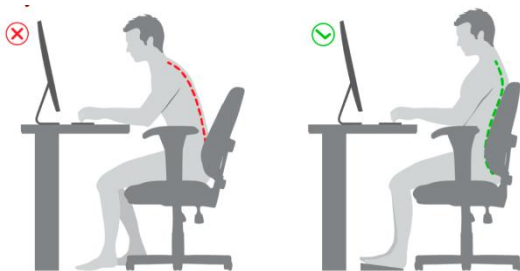
3 DICAS ESSENCIAIS PARA TORNAR CADA DIA MAIS AGRADÁVEL E MAIS SAÚDAVEL

1- Mantenha uma boa postura

Ajuste a altura da cadeira e a inclinação do espaldar de acordo com a sua estatura de modo a permitir um apoio adequado das costas;

Para minimizar a tensão muscular, os ombros devem estar descontraindo, e não elevados nem descaídos e os cotovelos devem estar confortavelmente posicionados relativamente à altura do teclado;

Certifique-se de que os seus pés assentam com firmeza e conforto no chão quando estiver sentado.



2- Premeie a conclusão de uma tarefa exaustiva com um snack saudável

Lanches saudáveis melhoram a saúde em geral, diminuem o desejo de petiscar doces, aumentam o bom humor e o rendimento intelectual. Recompense-se com algo saudável para comer, fazendo assim uma pausa e alternando a postura.



3 – Faça uma pausa e pratique “Office Yoga”

O Yoga Laboral ou *Office Yoga* é uma adaptação do Yoga para o local de trabalho. A sua prática frequente educa e desenvolve o corpo e a mente, previne e trata doenças profissionais, como por exemplo aquelas que advêm de uma má postura.



Faça alguns dos exercícios apresentados ao longo do dia, deve fazer sempre 3 repetições de cada exercício.

