



Foto: Pixabay.

O modelo de trabalho em home office (literalmente escritório em casa) adotado por muitos brasileiros por conta da pandemia do Coronavírus requer alguns cuidados, entre eles com o corpo. Trabalhar deitado, sentado no sofá ou em lugares sem a ergonomia necessária pode causar incômodos, dores e até problemas mais graves como tendinites e hérnias de disco, por isso, a coordenadora do Núcleo de Fisioterapia de Olinda, Rosely Chaves, dá algumas dicas para quem usa sala, cozinha ou quarto para a labuta diária.

O primeiro ponto abordado é onde instalar-se. Rosely explica que, mesmo estando mais à vontade em casa, é preciso reservar um local mais adequado: uma mesa e uma cadeira. E já vale a primeira orientação de postura.

“Muita gente gosta de ficar no sofá, na cama, porém lugar de trabalhar é na mesa. A pessoa tem que estar sentada com os dois pés tocando no chão e os joelhos na mesma altura do quadril. Não é recomendável ficar de pernas cruzadas. Quando você cruza uma perna põe o peso de uma em cima da outra, isso força o quadril e o nervo ciático”, explica. O computador tem que estar numa posição que não seja necessário inclinar a cabeça tanto para baixo quanto para cima, posturas que forcem a região cervical.”

Queixas na região lombar também são frequentes em quem passa muito tempo sentado e pode se agravar para quem tem hiperlordose lombar, conhecida como postura de grávida, com a região forçada “para dentro”. “Problemas de postura que perdurem por muito tempo podem levar até a uma hérnia de disco”, avalia.

## O que fazer?

Para evitar e reduzir os problemas, o trabalhador precisa estar atento não só à postura durante a execução do trabalho, mas também seguir algumas práticas antes, durante e após a jornada. “Quando todo mundo acorda não se espreguiça? Pois esse é um bom alongamento. Cruzar as mãos e esticar os braços acima da cabeça, fazer uma inspiração bem prolongada e soltando devagar como se quisesse assobiar. Girar o pescoço devagar, alongar o trapézio. Também é importante alongar os músculos das pernas, tanto anteriores quanto posteriores”.

Durante a trabalho, a fisioterapeuta ensina que devem ser feitas pausas a cada 40 minutos para a pessoa levantar, dar uma caminhada para tomar uma água e alongar os músculos extensores e flexores das mãos.

“Quando terminar é bom fazer a respiração lenta novamente. Depois, balançar braços e pernas para soltar as articulações e alongar-se novamente como estivesse se espreguiçando. Outra recomendação é alongar os músculos das

pernas novamente. O músculo ‘fala’ e essa fala dele vem através da dor. Por isso é importante estar atento à postura e esses movimentos simples”.

