



[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#)



## 09 SAÚDE

### A boa postura preserva a sua saúde

Muitos profissionais nem se dão conta das reações do corpo ao estresse e às tensões. Logo surgem as dores nas costas, nos ombros, nos quadris.

A boa postura deve ser um hábito adquirido e vivenciado como uma atitude natural e constante diante da vida. Ela ajuda o corpo a sustentar seus 206 ossos, 650 músculos mais cartilagens, nervos, tendões e órgãos, prevenindo problemas como escoliose, hiperlordose, hérnia de disco, lombalgia, cervicalgia, entre outros.

Exercícios de alongamento muscular e a auto-disciplina são o melhor caminho para colocar a coluna no seu devido lugar. Eles ajudam o corpo a reconquistar força e flexibilidade, fatores essenciais à leveza e à agilidade dos movimentos. A coluna alinhada também evita seios caídos e barriga flácida.

Em casos crônicos de desvios posturais, a RPG – Reeducação Postural Global tem apresentado bons resultados.

- ✦ em todos os momentos, mantenha o prumo da coluna - isto é, vértebra sobre vértebra - de maneira relaxada;
- ✦ ande o mais ereto possível, imaginando que alguém está puxando sua cabeça para cima;
- ✦ nunca faça um esforço com a coluna desalinhada;
- ✦ ao ler, mantenha o livro na altura dos olhos e não cruze as pernas;
- ✦ sente-se sempre com as nádegas e as costas apoiadas no encosto da cadeira e os pés apoiados no chão, sem cruzar as pernas;
- ✦ evite dobrar o corpo sobre uma mesa, procure apoiar os cotovelos sobre a mesa;
- ✦ a poltrona ideal deve ter altura igual ao tamanho da perna, profundidade igual ao tamanho da coxa e encosto com inclinação de no máximo 100 graus.
- ✦ dirija com as costas completamente apoiadas no encosto do banco;
- ✦ se preciso, agache-se flexionando as pernas e mantendo a coluna reta;
- ✦ ao carregar peso, sustente-o nos braços;
- ✦ durma com travesseiro na altura de seu ombro, com o pescoço paralelo ao leito e de preferência de lado com as pernas flexionadas;
- ✦ o colchão deve ser de boa qualidade, com densidade proporcional ao seu peso e à sua altura, apoiado em estrado de madeira;
- ✦ ao caminhar, mantenha a cabeça alinhada com o horizonte, evitando olhar para baixo;
- ✦ nunca torça o corpo ou faça movimentos bruscos;
- ✦ ao virar-se, desloque primeiro as pernas;
- ✦ para apanhar objetos em lugares altos, use um banquinho, evitando espichar o pescoço ou os braços;
- ✦ para levantar algo do chão, flexione as pernas e deixe a coluna reta, evitando carregar peso excessivo (o limite é 10% do seu corpo);
- ✦ alongue a musculatura várias vezes ao dia, criando intervalos durante o expediente;
- ✦ use sapatos adequados, os melhores são os não pontudos.
- ✦ banho quente relaxa: deixe a água escorrer pela nuca durante uns 10 minutos.

Fonte de consulta: Folha de São Paulo / Equilíbrio

### 0 uso do mouse

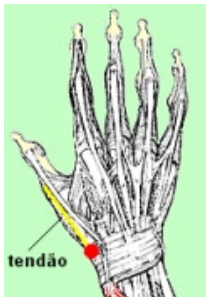
*Redação e adaptação: Maurício Rocco*

Arrastar e clicar. São os movimentos mais comuns diante do computador, com a mão pousada no mouse. Esses dois movimentos, aparentemente inofensivos podem causar sérios danos à saúde, desde inflamações nos tendões (tendinites), até a perda total dos movimentos do braço. Nervos e músculos das mãos são muito exigidos e o esforço contínuo pode provocar perda de sensibilidade nos dedos.

O corpo humano tem o poder de se movimentar e modificar a posição de seus seguimentos corporais em vários ângulos e posturas diferentes. Isto ocorre devido a mobilidade proporcionada pelas articulações, porém, estes movimentos são próprios e limitados e toda a vez que se passa dos limites podemos sofrer conseqüências.

No caso dos movimentos repetitivos, os dedos indicadores são os que possuem a maior velocidade de movimento, seguidos dos dedos médios, anulares e mínimos. Estudos comprovam que a operação repetitiva com o pulso desalinhado do mouse, acima de 10% de contração muscular, a irrigação sanguínea para o interior dos tendões, feita através de vasos capilares finíssimos de 0,007 mm de diâmetro, fica bloqueada, deixando sem oxigenação o interior dos tendões e sem a necessária reposição do líquido sinovial feita pelo sangue, reduzindo a lubrificação do sistema. O bloqueio da irrigação sanguínea para o interior das bainhas sinoviais causa progressivamente irritação, dores cada vez mais intensas e prolongadas, inflamação, lesões por necrose dos tecidos que não recebem oxigênio e finalmente ocorre a aderência entre o tendão e a bainha sinovial, com perda de força e movimento nos dedos, estágio evolutivo irreversível da lesão.

Um dos problemas mais comuns em relação ao uso incorreto do mouse é a Síndrome de DeQuervain. A nível ocupacional, o mecanismo básico de origem da doença de DeQuervain é a manutenção no trabalho com o pulso inclinado na direção ao dedo mínimo. As lesões são precipitadas quando, além do desvio há necessidade de se fazer força, o que normalmente ocorre quando o usuário tenta exercer um controle mais preciso do mouse.



Síndrome de DeQuervain - Constrição dolorosa da bainha comum dos tendões do longo abductor do polegar e do extensor curto do polegar. Estes dois tendões têm uma característica anatômica interessante: correm dentro da mesma bainha; quando friccionados, costumam se inflamar.

O principal sintoma é a dor muito forte, no dorso do polegar. Um dos principais fatores causadores deste tipo de lesão está no ato de fazer força torcendo o punho.

Outro problema comum são as dores na região do pescoço e ombro do usuário. Essas dores são normalmente associadas a um grande afastamento entre a mão e o tronco do usuário, o que acaba por forçar desnecessariamente a musculatura dos membros superiores.

Uma das maneiras de prevenir problemas desse tipo é recorrer ao uso de acessórios especiais, como o mousepads ergonômicos, com apoio para o pulso para reduzir a contração muscular nos antebraços e facilitar a circulação do sangue rumo à ponta dos dedos. É importante reduzir a distância entre a mão e o tronco, trabalhando com o braço próximo ao corpo.

Outra maneira de prevenir é promover a alternância das mãos no uso do mouse, evitando a sobrecarga dividindo os efeitos da repetitividade em ambas as mãos. Periodicamente deve-se inverter a posição do mouse para evitar sobrecarga. No início os movimentos serão um pouco mais lentos com a troca de mão, mas isto será retomado nas próximas horas e com o hábito da alternância este fator será desconsiderado em curto prazo.

Além disso, é importante usar mesas, cadeiras, monitores e teclados ajustáveis às características individuais e praticar as pausas laborais para descanso e exercícios para recompor a circulação e promover o distensionamento dos músculos e nervos.

#### **Posição correta das mãos e braços para operação do mouse:**



**[Indique esta Matéria](#) | [Comente esta Matéria](#)**

[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#)

 [Página anterior](#)  [Imprimir](#)  [Salvar](#)

Revista Digital Ágora Administração - Ano I - Número 03 - 2º Trimestre de 2007

Saúde