





ORIENTAÇÕES PARA POSTURA SENTADA: A IMPORTÂNCIA DE OUVIR OS SINAIS DO CORPO

Responsável técnico: Jacqueline Cunha



Atualmente, a permanência na postura sentada tem sido cada vez mais frequente, principalmente no momento em que vivemos. Permanecemos por muito mais tempo na posição sentada, por conta do trabalho remoto, reuniões, lives e cursos. E até mesmo nos momentos de lazer, muitas vezes seguimos sentados, seja assistindo tv ou nos laptops e celulares. Porém, essa posição aparentemente inofensiva, pode trazer desequilíbrios posturais quando mantida por períodos prolongados, podendo se agravar caso nos sentamos de maneira incorreta.





Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), cerca de 65% a 80% da população mundial sofre ou sofrerá episódios de dores na coluna, esse número cresce consideravelmente a partir dos 20 anos de idade, aos 50 anos estima-se que quatro entre cinco pessoas apresentarão dores nas costas e a principal responsável será a má postura.⁴⁻⁵



Os problemas posturais prejudicam o padrão estético e a funcionalidade do indivíduo, resultando em comprometimentos, incapacidades e quadros álgicos. Muitas doenças crônicas ocorrem por não entendermos os sinais que o nosso corpo nos envia. Então, em situações adversas, procuramos nos adaptar e assim ficamos muito tempo em determinadas posições incômodas, repetimos movimentos sem dar o devido descanso a músculos, tendões e estrutura óssea.

Durante o uso do notebook, fique atento, evite as posturas A, B e C.

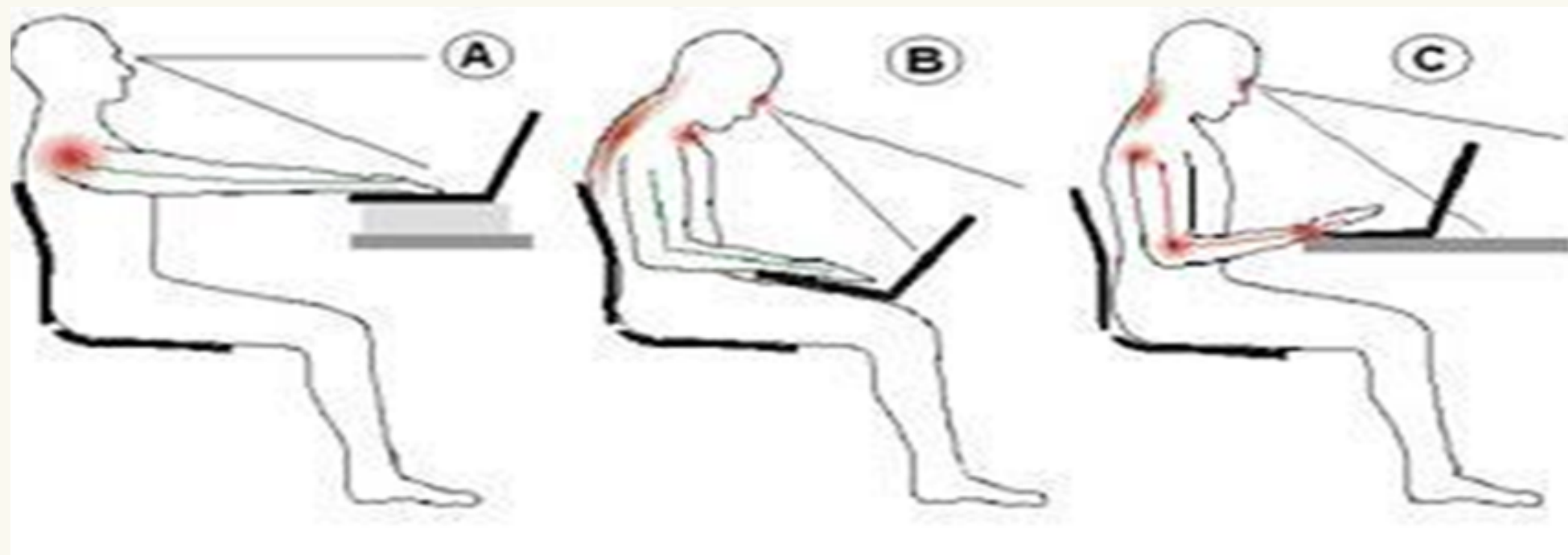


Imagem 1

Postura sentada

Apesar de várias investigações sobre posições de assento "perfeitas" em termos da curvatura da coluna para o "ideal", falta um amplo consenso dos autores, sugerindo que a posição sentada "correta" pode ser específica de cada indivíduo. Porém a posição que se sugere é o tronco reto, observando as curvaturas normais de cada um, com um relaxamento médio da musculatura para não causar fadiga, pés devem estar apoiados no chão para uma melhor circulação.^{1,2,3}




Orientações

A orientação ao trabalho prolongado é o uso de cadeira ergonômica para os ajustes necessários de altura e braços em relação a mesa e ao monitor (obedecendo as distâncias e os ângulos de cotovelo, punho e joelhos se for usar o computador). Mas, para a maioria dos autores, o consenso é unânime em relação a qualquer postura sentada sustentada poderia resultar em fadiga, desconforto e dor, sugerindo que uma postura “boa” ainda poderia ser prejudicial se persistir ininterruptamente por longos períodos.^{1,2,6}




Imagem 2



Para prevenir e evitar esse quadro de algia e desconfortos recomenda-se a observação da postura, o ajuste do posto de trabalho, alternância de postura (como a de pé) principalmente, pequenos movimentos regulares e as micro pausas.

Esses cuidados se tornam ainda mais importantes nos dias de hoje, com tantas atividades sendo realizadas na postura sentada. Por isso, não custa lembrar que uma medida saudável para evitar lesões e manter a saúde é alternar essas atividades com outras, em que o corpo fique em movimento. Além de fazer exercícios físicos com orientação, garantir o repouso com 8 horas de sono e procurar os serviços de saúde se necessário.



Fique atento

Não fique por horas ininterruptas na frente do computador, celulares, notebooks e Tvs, **levante-se, estique-se!**

Pratique alongamentos! Procure orientação de um profissional fisioterapeuta.

MICRO PAUSA! PRATIQUE! Micro pausa é uma pequena pausa realizada várias vezes ao longo do dia para mudarmos a nossa postura de trabalho, espreguiçar ou realizar um alongamento.



Bibliografia

1-Associação Internacional de Ergonomia (AIE). Japan Human Factors and Ergonomics Society (JES). Seven Practical Human Factors and Ergonomics (HF/E) Tips for Teleworking/Home-learning using Tablet/Smartphone Devices. The AIE Press, 06/2020. Disponível em: https://iea.cc/wp-content/uploads/2014/10/7tips_guideline_0506_en_final.pdf. Acesso em: 21/07/20.

2-BONTRUP, C. TAYLOR, W. et al. Low back pain and its relationship with sitting behaviour among sedentary office workers. Applied Ergonomics. V. 81, November 2019, 102894. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003687019301279?via%3Dihub> . Acessado em: 21/07/20.

3- KORAKAKIS, V., et al. Physiotherapist perceptions of optimal sitting and standing posture. Musculoskeletal Science and Practice. Volume 39, February 2019, Pages 24-31. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2468781218302820?via%3Dihub>. Acesso em: 21/07/20.

4-OMS. Organização Mundial da Saúde. Disponível :<https://www.who.int/chp/topics/rheumatic/en/>. Acesso em 01/05/20

5-OMS. Organização Mundial da Saúde. Disponível: https://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/BP6_24LBP.pdf. Acesso em: 18/07/20.

6- SILVA, J. N., NETO, R. C. Prevalência de dor lombar em pessoas que trabalham na postura sentada. Revista UNILUS Ensino e Pesquisa. V. 13, n. 32, (2016). Disponível em: <http://revista.lusiada.br/index.php/ruep/article/view/758>. Acesso em: 18/07/20.

Fonte Imagem 1: site Studio de Pilates Denise Brown (disponível em: <http://studio-pilates.blogspot.com>)

Fonte Imagem 2: site Tua Saúde (disponível em: <https://www.tuasaude.com/6-dicas-para-manter-a-boa-postura-sentado/>)

FALE COM A CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Link de acesso para atendimento fisioterapêutico:
<http://abre.ai/fisio-casst>

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br