

Hábitos que Prejudicam Assistindo TV

Orientações Ergonômicas 5

Acompanhe periodicamente nossas orientações



Assistindo tv

A tendência é ficarmos "largados", à vontade, sem nos preocupar com a posição mais adequada, enquanto assistimos à televisão. Mas não podemos esquecer que é nos pequenos hábitos cotidianos que evitamos lesões, dores, desconfortos e até mesmo problemas de visão.

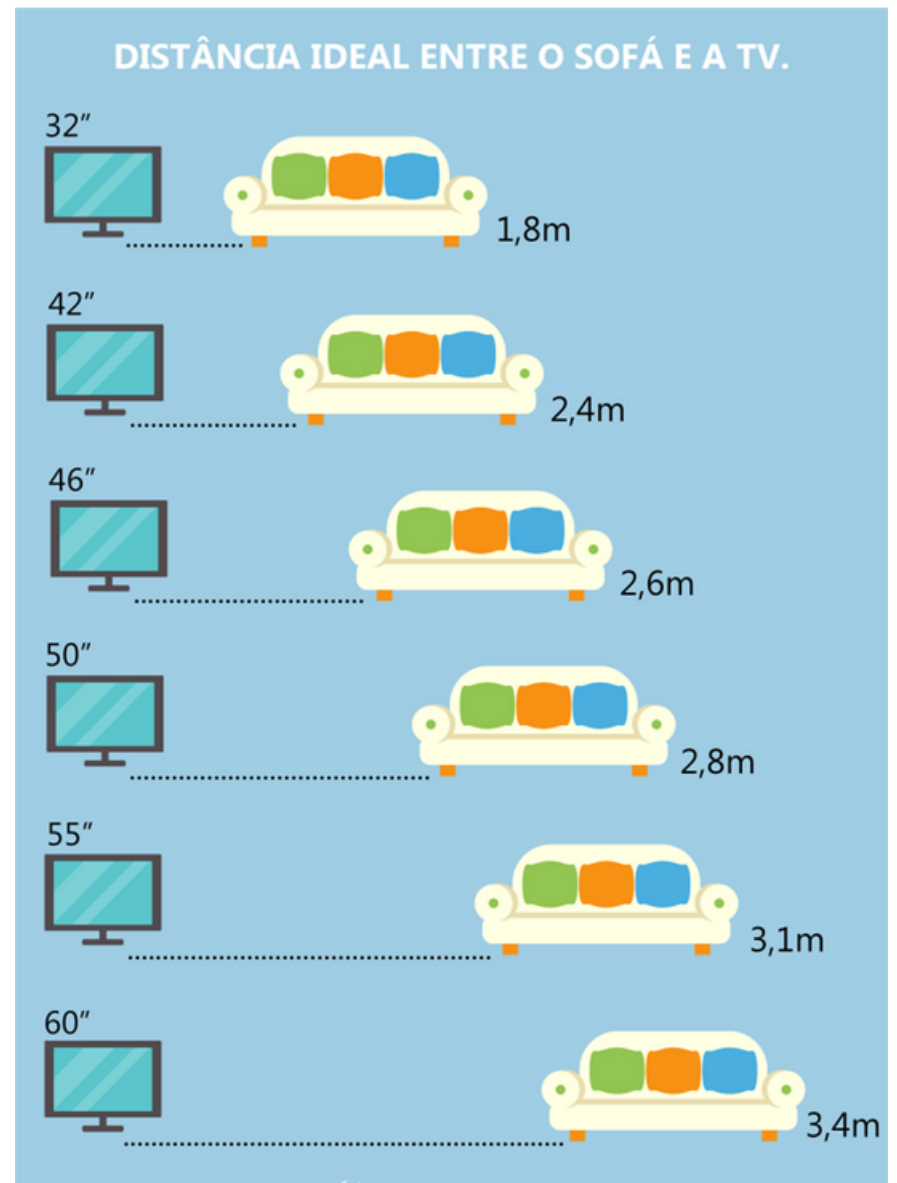
Vamos conhecer alguns cuidados simples que garantem a diversão e os cuidados com a saúde ao mesmo tempo.



1. Instale sua TV corretamente

Uma regra básica para medir essa distância é multiplicar a altura da tela por 2,5. Um exemplo prático: se a tela tiver 1 m de altura, seus olhos devem ficar a, pelo menos, 2,5 m de distância.

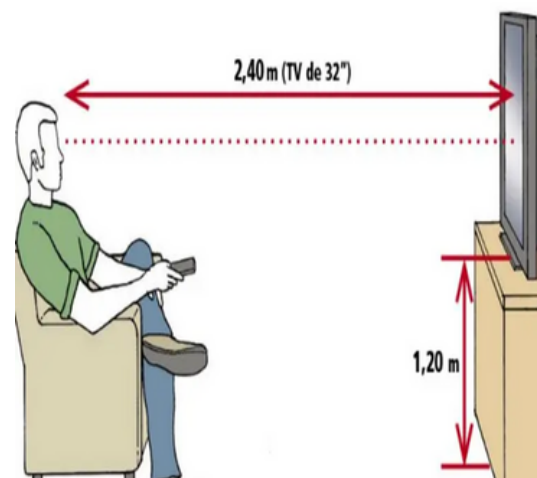
Se necessário, instale a televisão na parede utilizando um suporte ou painel, que permita alternar a posição do aparelho de acordo com o local do cômodo em que você e a sua família estiverem.



2. Posição adequada

À atenção ao posicionamento começa no momento em que a televisão é instalada na sala, no quarto ou em outro cômodo da casa. Ela deve ser colocada na altura dos olhos, de maneira que favoreça a postura reta da cervical e não obrigue você a forçá-la enquanto acompanha a programação.

A melhor posição para assistir à televisão é sentado, com o alinhamento correto da coluna. Os olhos, por sua vez, não devem estar “grudados” no aparelho, e sim a uma distância confortável



3.Cuidado ao deitar no sofá

Por mais que seja prazeroso ficar vendo filmes deitado , com a cabeça apoiada no braço do sofá, essa posição não é recomendada por especialistas.

Ficar nesta posição, pode gerar várias lesões na coluna e desconfortos, sobretudo, se você deitar de barriga para cima e virar a cabeça para o lado, para então conseguir assistir a TV. Caso faça questão de assistir nessa posição, procure manter seu corpo alinhado de lado. Utilize uma almofada para apoiar o pescoço e outra entre as pernas e, assim, evitará lesões e desconfortos musculares.



4. Luzes apagadas, só no cinema

Para evitar problemas de visão causados pela TV, o ideal é não assistir à televisão com a luz apagada. Deixe alguma luz acesa no ambiente, evitando assim, o cansaço nos olhos.

Do mesmo modo, que é indicado para o uso do computador, não permanecer muitas horas seguidas vidrados na tv. Faça uma pausa, levante quando houver intervalo na programação e caminhe pela casa, olhe para alguma coisa longe de você por alguns minutos para relaxar os olhos. Levantar também ajuda a circulação sanguínea e previne os desconfortos e lesões na coluna.

Procure, ainda, piscar bastante enquanto assiste à TV. Quando estamos concentrados na tv, tendemos a piscar menos. Isso gera ressecamento dos olhos e conseqüentemente pode gerar embaçamento da visão.

.....

Fique atento à essas cuidados, estamos na era das mídias digitais, olhando sempre para alguma tela: do celular, do computador, do tablet ou da TV. Os problemas posturais e oculares são relacionados ao posicionamento do monitor e a duração da atividade. 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 e praticar as pausas durante o uso dessas telas.

.....

Para atendimento e orientações fisioterapêuticas acesse :

<http://abre.ai/fisio-casst>

Acompanhe os próximos posts!!!

**Responsável: Jacqueline Cunha (Fisioterapeuta)
Viviane Di Palma (Fisioterapeuta)**

Referências

Ministério da Saúde. BVSMS. Biblioteca Virtual de Saúde do Ministério da Saúde.

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/159corrija_postura.html

CIDADE, P. Manual de Ergonomia em Casa. Ed Isopatias. 2004

COUTO, H.A Ergonomia do corpo e do cérebro no trabalho: os princípios e a aplicação prática. Belo Horizonte: ERGO, 2014

GOOGLE. Imagens. Disponível em: www.google.com.br