

Tarefas do dia a dia

Orientações Ergonômicas 2



Você já parou para pensar que...

Várias situações dos afazeres do cotidiano, não necessariamente do seu trabalho, podem ser a causas de dores e desconfortos, caso não seja observada a maneira correta de realizá-los!

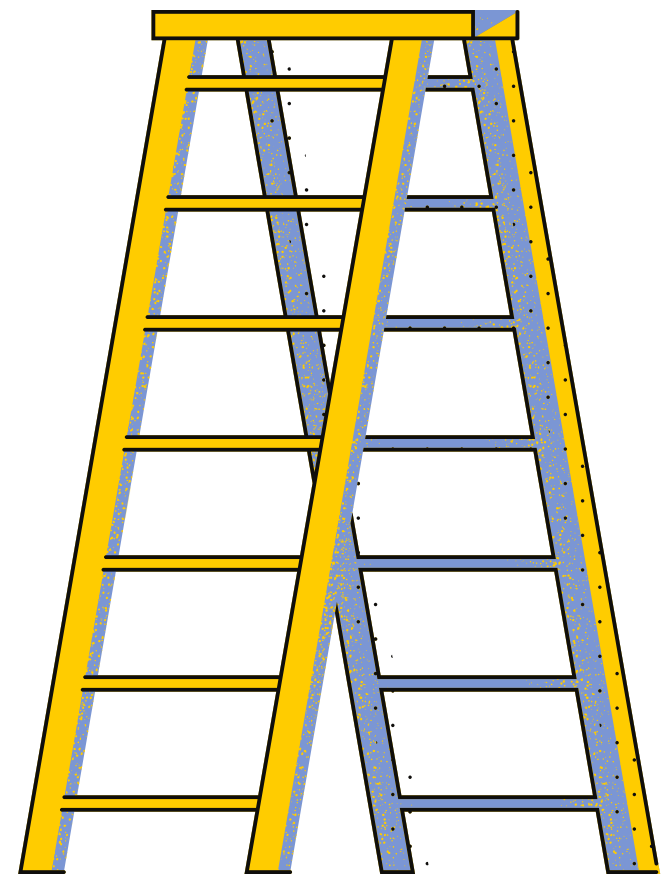
Por exemplo: limpar uma janela, empurrar um móvel, carregar bolsas, limpar/pegar/colocar objetos em lugares altos etc.

Acompanhe periodicamente nossas recomendações e verifique sua postura.



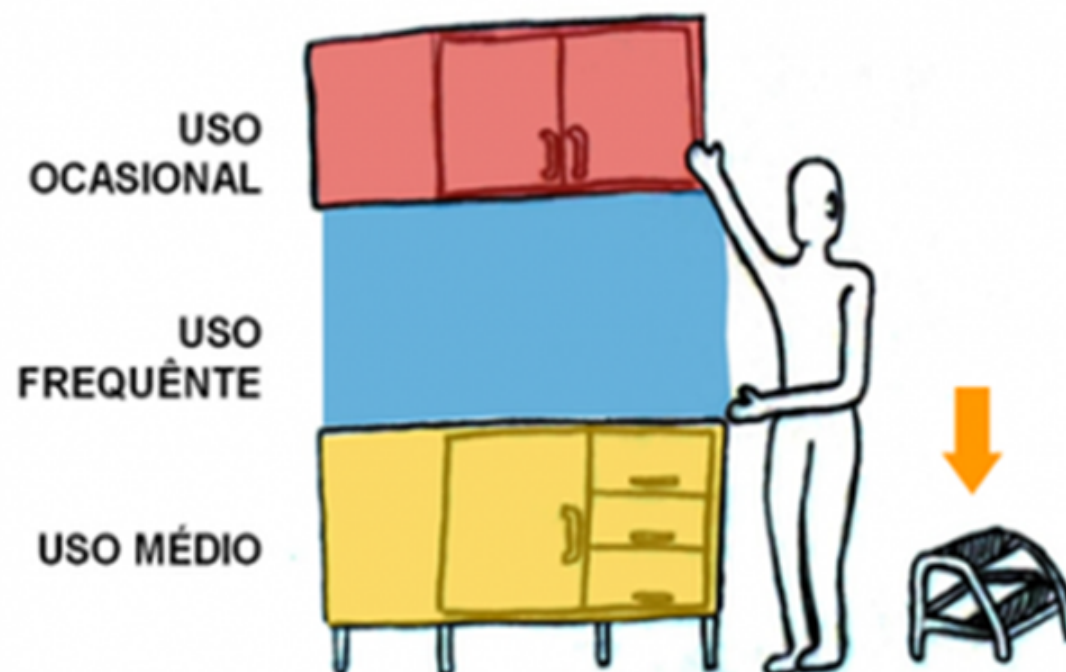
1 - Limpeza em lugares mais altos

Ao limpar vidros, armários ou lustrar móveis mais altos, use escadas pequenas para evitar o trabalho com os braços erguidos, acima da linha cabeça. O trabalho com os braços nesta posição pode gerar desconforto e fadiga, além de oferecer risco à saúde e de acidentes dependendo da duração e frequência dos movimentos.



2 – Uso e organização de armários

Mantenha tudo o que é usado com mais frequência na parte central, ou seja, entre a linha da cintura e dos ombros. O que for de pouco uso na parte mais baixa e aquilo que se usa raramente no alto. Tenha na cozinha uma escada de 2 degraus, além de evitar acidentes previnam lesões com os movimentos de flexão dos braços acima da linha da cabeça, bem como ficar na ponta dos pés.



3 - Carregando compras

Sacolas ou carrinhos?

Uma boa opção são os carrinhos de feira ou bolsas com rodinhas, eles facilitam o trabalho e evitam a sustentação do peso. Porém, fique atento ao tempo de utilização e ao peso, pois podem ocasionar lesões, o ideal é empurrar o carrinho e não puxar.

E quando for inevitável carregar sacolas, procure dividir toda a compra em duas partes iguais, em volume e em peso, e carregue uma de cada lado. Com isso você evita a sustentação unilateral de peso que poderá provocar a inclinação do tronco com sobrecarga na musculatura de um dos lados, podendo gerar lesões, desconforto ou fadiga.



Fonte: Site Ergotriade. Disponível em:
www.ergotriade.com.br

4 - Uso de mochila ou bolsa muito pesada

Atente para o uso de mochilas e bolsas pesadas (principalmente em crianças), que muitas vezes, apoiam apenas em um ombro, o que pode provocar alterações na coluna, pois o peso recai para um dos lado do corpo, e empurra o ombro para baixo desequilibrando também o quadril. Elas devem estar, necessariamente, apoiadas sobre os dois ombros e não devem ultrapassar o limite de 10% do peso corporal.



As bolsas femininas pesadas também podem ocasionar dores e desconfortos. Verifique o conteúdo e tome cuidado para que o peso não fique acima de 2 kg. Quando o peso for maior, procure usar mochila. Faça sempre rodizio dos lados em que se leva a bolsa. Recomenda-se o uso de bolsas longas e ajustáveis, usada na diagonal, do ombro em direção a cintura. Alterne quando possível o tamanho e estilo de bolsas, ajuda na manutenção do bem estar da coluna.

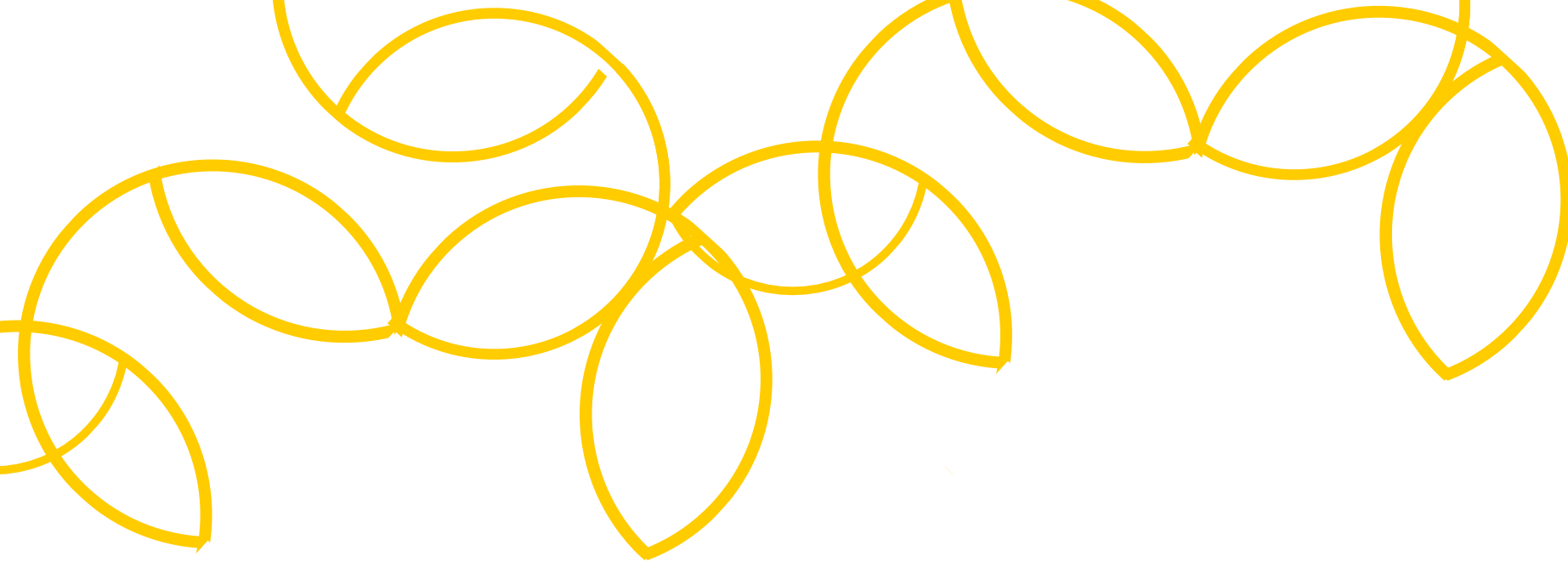


Observe sua postura nas tarefas diárias. Na posição sentada, levante-se e estique seu corpo. Se permanece muito tempo de pé, agache-se e relaxe suas costas. Se faz movimentos repetitivos alterne com outros movimento. Aos sintomas de dor procure um médico especialista.

Não permaneça por muito tempo em uma tarefa, mude sua postura, estique-se!

PRATIQUE ALONGAMENTOS e MICRO PAUSA! ! E lembre-se, sempre com orientações de um profissional fisioterapeuta.

Para atendimento e orientações fisioterapêuticas acesse:
<http://abre.ai/fisio-casst>



Referências:

- DOMINGOS, P.; SOUTO, B. G. A. Risco Osteomuscular Relacionado ao Trabalho Doméstico. Rev. Médica de MG. V, 28 e- 1928. 2018 Disponível em: DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/2238-3182.20180070>.
- Mendes AP, Bertoline SMMG, Santos LA. Análise Ergonômica em Ambiente Doméstico. Rev. Educ. Fis. 2006; 17(1): 1-10
- SOARES, M.F., VIDAL, M.C. Ergonomia: Trabalho adequado e eficiente. Campus-ABPRO. 2011.
- Site Ergotriade. Disponível em: www.ergotriade.com.br