

Baixada

Especialista em coluna de hospital de Duque de Caxias dá dicas para o home office

O home office foi a solução adotada por muitas empresas durante o isolamento social e irá permanecer por muito tempo. Mas o novo modelo de trabalho está afetando a saúde dos trabalhadores. Não é à toa que o Google Trends, ferramenta de análise de tendências do buscador, apontou o aumento de 76% nas procura por “dor nas costas”.

Não ter uma cadeira adequada, a estrutura de escritório, sentar-se incorretamente, passar muito tempo à frente do computador, usar o celular com postura inadequada e o sedentarismo na quarentena estão por trás do desconforto. Por isso, é importante saber o que você pode fazer para se prevenir.

A dor na coluna afeta mais de 20 milhões de brasileiros e está entre as principais causas de ausência ao trabalho e de afastamentos pela Previdência Social, liderando as aposentadorias por in-

Cirurgião da Coluna Vertebral e médico do Caxias D’Or fala sobre a ‘epidemia de dor nas costas’

valides. As lombalgias também ocupam segundo lugar entre as queixas que chegam aos consultórios médicos. Os números mostram como a situação clínica afeta de for-



DIVULGAÇÃO



Durante a rotina de trabalho, o cansaço e as dores no corpo podem ainda comprometer a sua produtividade

HAROLDO CHAGAS, cirurgião da coluna vertebral do Caxias D’Or

ma relevante a qualidade de vida dos brasileiros. Segundo pesquisa do IBGE, 18,5% da população sofre com dores crônicas na coluna.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que cerca de 37% da população brasileira vai ter lesões na coluna cervical, somente pela má postura no uso do aparelho celular, com a cabeça abaixada.

Haroldo Chagas, neurocirurgião, cirurgião da coluna vertebral e médico do Centro Médico do Hospital Caxias D’Or, explica que as pessoas passam horas por dia em frente ao computador e, muitas vezes, sem perceber, com má postura. “A má postura causa problemas principalmente na coluna vertebral, e essa é a principal causa de dores na coluna relacionadas ao trabalho. Durante a rotina de trabalho, o cansaço e as dores no corpo podem ainda comprometer a sua produtividade”, explica.

MARCELO CAMARGO / AGÊNCIA BRASIL



Home office foi solução de empresas durante a pandemia da Covid-19

DICAS

Como amenizar o problema

■ Sente-se sobre os ísquios (os ossos pontudos da bacia, localizados na transição entre os glúteos e o púbis). Se necessário, apalpe-os — mas, para saber com precisão, sente-se e procure encostar esses ossinhos bem no chão.

■ Alongue-se! Pescoço, braços e mãos devem ser alongados para preparar o corpo para o uso do computador.

■ Ao sentar em uma cadeira, os pés devem se apoiar firmemente sobre o chão. Utilize um banco pequeno ou suporte para os pés, se necessário, caso o assento esteja muito elevado. O importante é que os joelhos fiquem num ângulo de 90 graus. Isso tira a sobrecarga da lombar.

■ Verifique se a altura da mesa e a cadeira estão bem ajustadas. Os antebraços devem ficar bem apoiados na mesa. Caso a sua mesa não tenha a profundidade correta para os braços, você poderá usar um apoio para antebraços.

■ Os cotovelos devem permanecer levemente esticados.

■ Os ombros devem ficar confortáveis, sem tensão.

■ Os olhos devem estar “na linha do horizonte” sem que você precise abaixar ou levantar o pescoço para ver a tela. O ideal é que, para visualizar a tela, apenas abaixe os olhos.

■ Pequenas pausas de 5 minutos são essenciais a cada hora de trabalho. Essa atitude recoloca a coluna na posição correta ao levantar-se.

