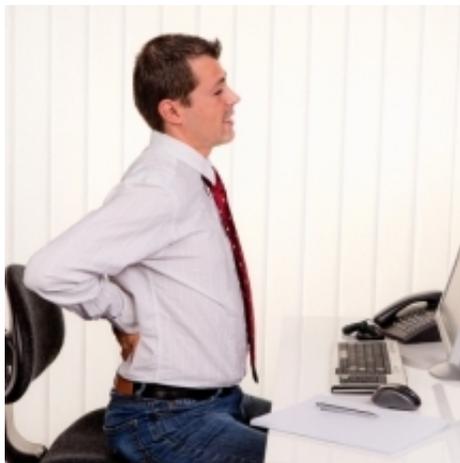


Saúde ocupacional: Levante dessa cadeira!

Autor: Roni Silva



Desde o surgimento dos espaços de trabalhos, ficar sentado durante um longo período de tempo tornou-se normal. Escritórios quase em sua totalidade possuem estruturas com cadeiras e mesas, e o colaborador fica sentado cerca de 8 horas por dia.

Para muitos, trabalhar sentado é uma característica positiva devido à comodidade da prática, mas não é bem assim, há diversos estudos que indicam que isso pode ser muito prejudicial à saúde. Em pesquisas frequentes realizadas por institutos da área de saúde, constatou-se que ficar sentado 8 horas por dia pode aumentar o risco de morte de doenças cardiovasculares em até 50%.

Para o neurocirurgião Mauricio Mandel, o corpo humano não está estruturado para ficar muito tempo parado em uma posição. A falta de movimento faz com que os músculos entrem em estado de fadiga e comecem a doer. E os músculos estão longe de serem os únicos prejudicados.

Em entrevista para o New York Times, o pesquisador da Clínica Mayo James LeViner ressaltou: “Passar muito tempo sentado é uma atividade letal. Ao simples ajuste do corpo na cadeira, vários processos negativos se iniciam no corpo, a perna perde as atividades elétricas e a queima de caloria diminui em 75%, após algumas horas sentado a eficiência da insulina diminui e o corpo fica mais suscetível ao risco de diabetes”.

Evite a L.E.R, mexa-se:

Parece uma situação sem resolução, mas não é! Confira na sequência algumas dicas que ajudam evitar as lesões por esforço repetitivo (L.E.R), e minimizar os riscos de doenças e mal estares para pessoas que ficam sentadas por longos períodos.

Saiba quanto você anda: Hoje é possível contar os passos dados durante o dia por meio de diversos dispositivos, com contadores de passos oficiais, aplicativos para celular, entre outras opções. O ideal é dar 10.000 passos por dia, se você está longe deste número se organize para caminhar por mais tempo.

Faça pausas: Quebre a rotina, se programe para levantar pelo menos uma vez por hora, se estique, pegue uma água! A água além de seus conhecidos benefícios para saúde o fará ir ao banheiro, ou seja, aumenta o tempo em movimento.

Mude hábitos: Você come sempre no mesmo local? Aquele ambiente mais perto do trabalho? Se respondeu sim para as perguntas, você pode mudar. Conheça outros locais, além de experimentar novos sabores, você pode se exercitar mais.

Menos tecnologia: Precisa de uma resposta rápida em outro departamento, ou de um colaborador que fica longe? Esqueça o telefone e o e-mail, visite seu colega!

Ande, ande, ande: Sim, ande o máximo que você puder, se utiliza condução desça um ponto antes e vá andando. Caso utilize carro, deixe-o em um estacionamento mais longe. Não perca nenhuma oportunidade de caminhar e aumentar a quantidade de movimento, sua saúde agradece.