



DICAS PARA MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



Cadeira

-Não esqueça de utilizar o apoio das costas; vícios de posturas podem causar dor no final do dia :(

- Lembre-se de ajustar a cadeira, seus pés precisam encostar no chão.
- Faça um teste, coloque uma régua na região posterior da coxa, a régua não pode sair com facilidade e nem ficar muito presa.

Tela



A tela deve estar aproximadamente distante de um braço do seu rosto. Para deixar correto, realize a flexão de ombro 90°.

Apoio de punho



Ressalta-se a utilização de mousepad com apoio de punho, para não sobrecarregar seus músculos extensores de dedos



LEMBREM-SE QUE PAUSAS SÃO NECESSÁRIAS

Meio do dia

- 45 a 60 minutos
- pausas de 10 a 15 minutos, tanto pela manhã quanto à tarde, para relaxamento e ingestão de um lanche.

JÁ BEBEU ÁGUA HOJE?



Ingestão de água

- Em torno de 35 ml por Kg de massa do corpo durante 24h

NÃO ESQUEÇAM DE COLOCAR EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO



CUIDADOS POSTURAIS

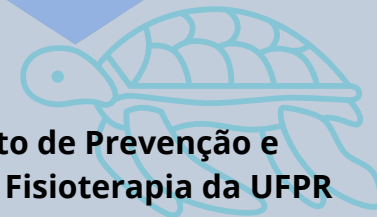


Orientações Ergonômicas



Museu de Ciências Naturais da UFPR

Aos Servidores do Museu



Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia da UFPR

Adriely Silveira de Souza
Ana Luiza Ferreira Camargo
Isabella Luz Assolari
Júlia Viana Ramos
Leonardo Pires de Souza

Prof^ª. Dra. Arlete Ana Motter

Monitor: Marcos Garcia de Souza



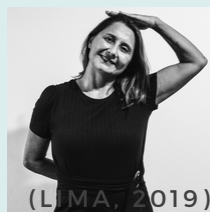
IDEIAS DE EXERCÍCIOS PARA REALIZAR EM UM MOMENTO DE PAUSA NO SEU SERVIÇO

Alongamento para o ombro



- Pode ser feito na sua mesa de trabalho ao longo do dia
- Permaneca na posição por pelo menos 20 segundos.
- Mantenha as pernas afastadas na direção dos ombros.

Alongamento dos flexores e rotadores da coluna cervical:



- Afaste levemente as pernas
- Dobre levemente os joelhos
- Contraia o abdômen
- Apoie uma mão na região lombar
- Flexione a cabeça para o lado
- Com a outra mão, puxe a cabeça para intensificar o alongamento
- Realize para o outro lado

(LIMA, 2019)

Alongamento para a lombar



- Lembre-se de respirar fundo e realizar o movimento com calma.
- deite de barriga para baixo e leve seu tronco para cima e para trás.

Flexores e extensores do cotovelo e punho:



(LIMA, 2019)

- Afaste levemente as pernas e dobre levemente os joelhos
- Eleve os braços lateralmente até a altura dos ombros
- Aponte o punho e os dedos para cima
- A cada inspiração mais profunda, tracione mais os dedos e o punho
- Tracione o braço como se estivesse empurrando alguma coisa

Posteriormente

- Realize o mesmo exercício
- Agora apone os dedos e as mãos para o chão

Referências:

LIMA, V. Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador. São Paulo: Malorgio Studio, 2019