

Alongamentos para as micropausas durante a jornada de trabalho.

Cavaletti®

PROGRAMA viver Cavaletti

ergonomia

UMA VIDA MAIS ERGONÔMICA!

Ergonomia

Saúde no trabalho por meio da **ginástica laboral**

A ergonomia é o estudo científico da relação entre o ser humano e seu ambiente de trabalho. Seu objetivo é proporcionar conforto e bem-estar ao indivíduo.

No trabalho, a ergonomia pode ser abordada de diferentes maneiras. Atualmente, as micropausas e a ginástica laboral são reconhecidas como práticas acessíveis de conscientização sobre a importância de uma boa postura corporal e da prevenção de desconfortos.

As micropausas são pequenos intervalos realizados durante as atividades de trabalho e destinados à recuperação do sistema musculoesquelético.

A ginástica laboral consiste na prática diária de exercícios físicos educativos, realizados no ambiente de trabalho e orientados por um profissional qualificado. Inclui atividades de alongamento, respiração, reeducação postural, fortalecimento das estruturas menos exigidas e compensação dos grupos musculares envolvidos nas tarefas profissionais.

*É importante movimentar-se a cada **30 minutos** durante toda a jornada de trabalho.*

Orientações de postura

1. Mantenha-se em posição ereta, com as costas totalmente apoiadas no encosto da cadeira ou poltrona. Essa posição proporciona estabilização e relaxamento da coluna vertebral.

2. Posicione o monitor na altura dos olhos. Isso ajuda a prevenir tensões na região cervical.

3. Mantenha os cotovelos em um ângulo de 90°, apoiados nos braços da cadeira, e a mesa alinhada aos antebraços. Essa posição mantém os punhos em posição neutra e os braços e ombros alinhados e relaxados.

4. Mantenha os joelhos em um ângulo de 90°. Essa posição favorece a circulação sanguínea nos membros inferiores.

5. Mantenha os pés totalmente apoiados no chão ou em um apoio para os pés, quando necessário. Isso melhora o conforto e auxilia na manutenção de uma postura adequada.

6. Utilize regularmente a inclinação da cadeira para descansar a musculatura da coluna.

Alongamentos

Passo 1



10x

Abra e feche as mãos e os dedos.

Passo 2



15s de cada lado

Mantenha os antebraços estendidos e flexione os pulsos.

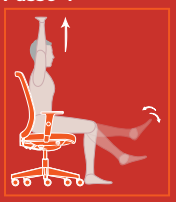
Passo 3



15s

Estique os braços à frente do corpo.

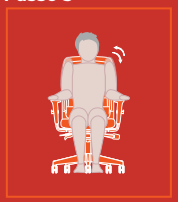
Passo 4



15s

Estenda os braços para cima e movimente as pernas e os pés para cima e para baixo.

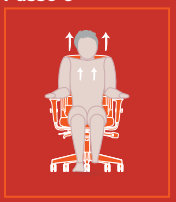
Passo 5



15s

Gire lentamente os ombros para trás e para a frente.

Passo 6



3x

Inspire e eleve os ombros. Depois, expire e relaxe-os.

Passo 7



15s

Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente.

Passo 8



15s

Massageie os ombros, os braços e o pescoço.

7. Utilize o movimento giratório da cadeira para proteger as costas e os membros superiores.

8. Evite cruzar as pernas e faça movimentos regulares com os pés para estimular a circulação e evitar o cansaço nas pernas.

9. Regule a cadeira para obter mais conforto. Os braços e os mecanismos devem ser ajustados às características de cada usuário.

10. Levante-se e caminhe sempre que possível.

