

Estado	Veículo	Página	Data
Rio de Janeiro	Extra	12	07/10/2013

EXTRA

Bem-viver

SAÚDE NO TRABALHO

Exercícios rápidos durante o expediente evitam lesões

Pausa para mexer o corpo previne e alivia tensões nos músculos e nas articulações

Camilla Muntz
camilla.muntz@extra.inf.br

► Uma caminhada curta até o bebedouro ou uma pequena pausa para se alongar durante o expediente podem fazer grande diferença para a saúde. É o que aconselham especialistas para quem trabalha muito tempo na mesma posição e acaba vítima de dores musculares e articulares.

Segundo o preparador físico Márcio Roberto de Oliveira, do ConsultaClick, o problema é gerado por má postura, repetição de movimentos e falta de atividade física. Por isso, é importante fazer um intervalo para prática de exercícios compensatórios:

— É uma estratégia de compensar a tensão muscu-

lar gerada pelo trabalho. Os exercícios ajudam tanto a prevenir quanto a amenizar lesões, e podem ser feitos quantas vezes a pessoa puder ou, pelo menos, uma vez a cada período do dia.

Pessoas que trabalham em escritórios e na indústria são mais propensas a desenvolverem problemas por esforço repetitivo e na coluna. Quem passa o expediente em pé ou andando pode ser acometido por dores na lombar e nos membros inferiores.

— Deve-se procurar o médico assim que notar algo errado. Quanto mais rapidamente tratar, melhor, para não haver necessidade de cirurgia para reparar tendões e ligamentos — diz Oliveira. x

► DÊ UMA PAUSA NO TRABALHO



- 1 Mexa-se**
 Levante e caminhe um pouco durante o expediente, mesmo que seja só para pegar água. Aproveite para alongar a coluna: estique bem os braços, como se fosse pegar algo que está no alto.
- 2 Alongue o pescoço**
 Para evitar dores no pescoço, gire-o bem devagar de um lado para o outro e também para frente e para trás.
- 3 Atenção às articulações**
 Faça movimentos no sentido horário e anti-horário com os punhos. Faça o mesmo com os tornozelos e ombros.
- 4 Mantenha os pés elevados**
 Use um apoio para os pés (pode ser uma caixinha) para ajudar a melhorar a circulação sanguínea. Na falta da caixa, erga os pés a alguns centímetros do chão por um tempo.
- 5 Alongamento peitoral**
 Estique os braços afastados como se quisesse abraçar alguém, em seguida puxe o ombro para trás e gire seus pulsos.

Fonte: ConsultaClick | Infografia: Felipe Naderes