



## Bem-estar no trabalho: É preciso movimentar o corpo

*Fisioterapeuta destaca importância dos cuidados para quem passa muito tempo na mesma posição, seja sentado ou em pé*



Passar horas na mesma posição pode causar diversos problemas de saúde. Segundo atualização do Ministério da Saúde sobre a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho, existem doenças causadas por passar muito tempo em pé e em posições forçadas. De acordo com dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), foram quase 3 milhões de atendimentos públicos relacionados a doenças ocupacionais, sendo que desse total, 3,7% por lesões por esforços repetitivos (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Apenas no ano passado, foram mais de 390 mil casos notificados.

***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

Coordenadora Assistencial do São Cristóvão Saúde, responsável pela fisioterapia hospitalar da Instituição, Marcela Belchior, explica que existem meios para prevenir o aparecimento de lesões e doenças crônicas por ficar muito tempo em pé ou na mesma posição. “Para evitar problemas, durante o dia é necessário fazer pausas regulares, para caminhar, tomar água, ir ao banheiro e mudar de posição. Realizar atividades físicas regulares ajuda a ter a musculatura e articulações fortalecidas e preparadas para possíveis adversidades”. Segundo a especialista, manter a coluna mais alinhada protege o corpo de deformidades que podem levar as patologias.

A fisioterapeuta destaca formas de evitar problemas e cuidar do corpo durante o trabalho:

**Dores no corpo:** O corpo precisa de movimentação para adequação circulatória e para lubrificar as articulações. Desse modo, movimentos de contração e relaxamento com alongamento dos músculos ajudam a melhorar a circulação e causam bem-estar.

**Desvios de coluna:** Quando se passa muito tempo na mesma posição, há o risco de sobrecarregar alguma musculatura, não conseguindo manter uma postura correta por muito tempo. Com isso, o corpo passa a fazer compensações e, mesmo que seja em uma postura mais relaxada, nem sempre é a mais adequada, podendo acarretar aos desequilíbrios posturais. “A postura do nosso corpo deve ser uma preocupação constante,

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

não apenas durante a execução do trabalho. Como nos sentamos no sofá de casa, dormimos e até caminhamos pode trazer problemas sérios para a nossa postura”, comenta a especialista.

**Doenças crônicas:** A baixa mobilidade no ambiente de trabalho sempre deve ser contraposta com exercícios físicos diários, a fim de não acelerar a manutenção da hipoatividade física. O sedentarismo acelera a instalação ou agrava doenças crônicas, como hipertensão, obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares.

**Problemas circulatórios:** O movimento do corpo auxilia o retorno venoso dos membros, e ficar sentado ou em pé por muito tempo pode prejudicar este mecanismo fisiológico de retomo sanguíneo para o coração, levando a doenças circulatórias, varizes, trombose e edema de membros inferiores, entre outros.

“Prevenir que os problemas apareçam é primordial, assim como estar atento aos sinais e sintomas que podem surgir. Caso o corpo já esteja apresentando algum desconforto, a recomendação é buscar um especialista para que as intervenções sejam feitas de forma antecipada, não prejudicando a saúde nem as atividades laborais”, finaliza a Marcela.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*