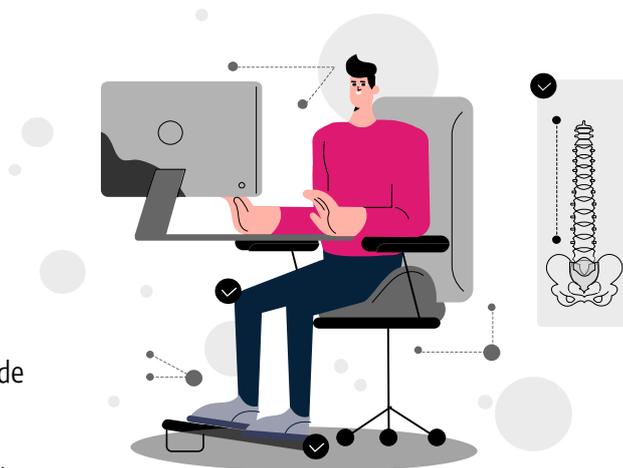


Ergonomia: cuidados com a coluna

A ergonomia é também conhecida como o estudo da relação entre o homem e o seu ambiente de trabalho, e é composta pela tríade: **conforto, segurança e eficiência do trabalhador.**

► Por que a ergonomia é importante?

- Fornece maior conforto ao indivíduo;
- Proporciona maior prevenção de acidentes e diminui o aparecimento de patologias específicas para determinado tipo de trabalho;
- Possibilita maior eficiência humana, através de ambientes adequados.



Sentar, para fisiologia humana, é uma atitude de descanso, por isso, quando ficamos por um longo período nessa posição, ela passa a ser prejudicial. Muitas atividades humanas acontecem nessa posição, o que obriga as pessoas a ficarem boa parte do dia sentadas e expostas a uma série de problemas físicos, principalmente na coluna vertebral, ombros e nos membros inferiores.

COLUNA: O PONTO CENTRAL! Carregar peso excessivamente, ausência de exercícios físicos, posições inadequadas e má postura ao se deitar, essas são algumas ações prejudiciais à saúde da coluna, estrutura óssea essencial das costas que dá sustentação ao corpo. **Alguns cuidados são importantes:**

- A melhor maneira de se deitar de lado é com um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas;
- Evite dormir de bruços, isso força a coluna e dificulta a respiração;
- Ao recolher um objeto pesado do chão, abaixe com as pernas flexionadas;
- Ao trabalhar em frente a uma mesa ou digitando no computador, mantenha as costas retas, encostadas no encosto da cadeira e as pernas debaixo da mesa, evite cruzá-las;
- Ao dirigir por horas seguidas, é importante manter a coluna alinhada, perfeitamente apoiada no encosto;
- Não carregue mochilas ou sacolas com o peso de um só lado. A mochila deverá ser apoiada nos dois ombros e as sacolas divididas entre as duas mãos.

► Coluna e o uso do celular

É importante manter sempre as telas na altura dos olhos, mantendo a cabeça centralizada, alinhando os ouvidos com os ombros, e a cada 20 ou 30 minutos realizar alongamentos e mudar de posição.

► Ergonomia também é sobre um ambiente agradável

Dê atenção a iluminação, interação das cores, níveis da temperatura e o padrão de acústica do seu ambiente de trabalho. Acolhimento e aconchego também são importantes, então, traga elementos de decoração, como plantas e quadros e estimule a convivência social entre os colegas.