

Práticas de autocuidado: ergonomia, alongamentos e relaxamento combatem exaustão física e mental

Autocuidado é necessário para minimizar o adoecimento. O alerta é da área de Fisioterapia da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT), que incentiva essa prática como forma de combater o cansaço físico e mental do dia a dia ou desencadeado por fatores de estresse, como a pandemia de Covid-19. Algumas das recomendações para promover o bem-estar da força de trabalho são orientações sobre ergonomia, aliadas a exercícios de relaxamento, alongamento e respiração.

Para prevenção de lesões osteomusculares, é fundamental fazer pausas por dez minutos com alongamentos, a cada duas horas trabalhadas, e ter atenção à postura no trabalho, em casa e durante atividades como dirigir, caminhar e viajar. Também é importante ter um breve intervalo antes de começar a próxima tarefa do dia, além de garantir horas suficientes de sono e o descanso entre plantões e atendimentos.

Uma rotina saudável para corpo e mente inclui cuidar da alimentação, praticar atividades físicas e evitar o consumo de tabaco, álcool e outras drogas, assim como manter contato com a família e os amigos sempre que possível.

Música de fundo para acompanhar

A Fisioterapia da DISAT indica algumas práticas para relaxar a musculatura e sugere que sejam acompanhadas por música de fundo. Lembre-se de associar a respiração aos movimentos, que devem ser realizados sem pressa. “Se você tiver alguma limitação, só faça o exercício da respiração”, observa a fisioterapeuta Fátima Bussinger.

Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou deite-se (nesse caso, dobre as pernas). Feche os olhos, inspire fundo pelo nariz e solte lentamente pela boca. Tente puxar o ar e soltá-lo em seguida, respirando pelo abdômen. Repita seis vezes, concentrando-se na respiração e não nos pensamentos.

Em seguida, una as mãos, eleve os braços e alongue seu corpo como se fosse tocar o teto. Permaneça nessa posição por dez segundos e relaxe os braços. Faça o mesmo movimento por mais cinco vezes. No final, balance os braços devagar.

Agora, sentado, leve o tronco adiante e deixe os braços caírem para a frente. Fique dez segundos nessa posição e retorne à postura inicial, por cinco vezes.



Deite-se com a barriga para cima e as pernas dobradas. Inspire profundamente e, ainda deitado, abrace as pernas, por dez segundos. Volte à posição inicial e repita os movimentos seis vezes.



No chão, sente-se nos calcanhares. Permaneça por dez segundos e retorne ao início. Faça o exercício seis vezes.

Por fim, deitado, mantenha uma perna esticada e a outra dobrada. Abrace a perna sobre o abdômen, com as mãos atrás do joelho. Fique assim por dez segundos e retorne à posição inicial. Repita seis vezes.

Atenção à postura no dia a dia

Se as pausas são importantes, o cuidado com a saúde deve estar presente também nas tarefas cotidianas e durante o expediente. Para evitar dores e outras complicações, a atenção à postura precisa ser mantida mesmo no trabalho remoto.

O ideal é não permanecer sentado ou em pé por mais de duas horas. Alterne as posturas, levante-se sempre que possível e faça um alongamento. Evite locais fofos e baixos para deitar ou sentar e escolha uma cadeira confortável, adequada a você, ao usar o computador. Prefira uma que permita encostar as costas e colocar os pés no chão e tenha apoio para cotovelos e punhos. Se não for possível, apoie pelo menos os punhos.



Ajuste a luminosidade da casa e da tela para não forçar a visão e coloque o monitor a uma distância de 50 a 60 cm dos seus olhos. Procure uma posição que seja confortável para seu pescoço e evite movimentos de repetição com os ombros: coloque tudo o que for usar perto de você.

Além dessas dicas, que podem ser aplicadas no dia a dia, outras recomendações da área de Fisioterapia da DISAT podem ser solicitadas pelo e-mail disat@inca.gov.br, com o assunto “Orientações fisioterapia”.