



# Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho ASMT/GAP-SJ



## Atitude Corporal Saudável para o uso de Computadores

### FINALIDADE:

Orientar e conscientizar os Servidores para o uso correto do computador afim de evitar lesões decorrentes das atividades laborais.

Este programa foi elaborado com a Colaboração dos Servidores:  
Manoel Souza Filho – Engº Segurança do Trabalho  
Ch ASMT/GAP-SJ

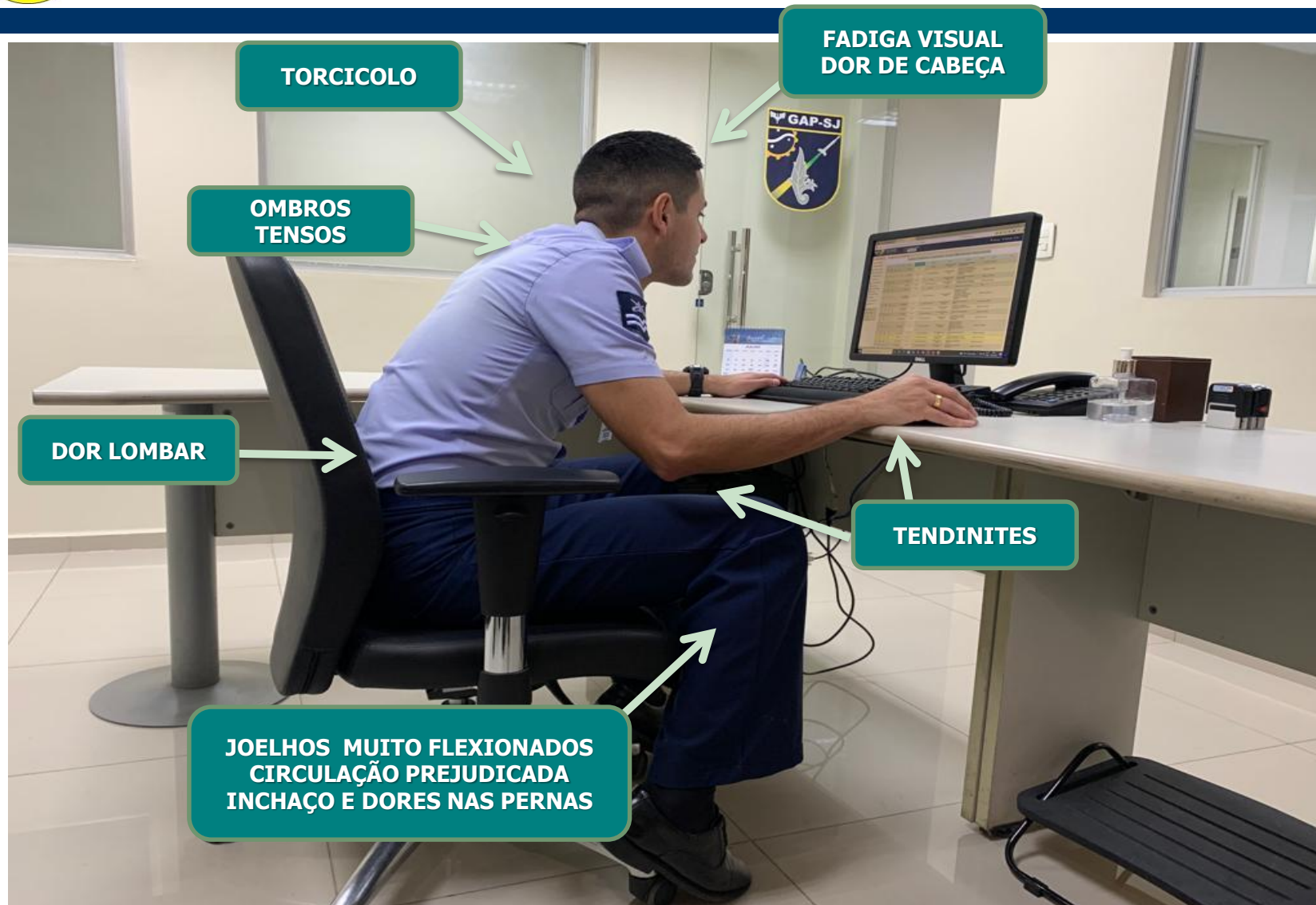
Juliana Faria - 2º Ten QOCon FIS  
Fisioterapeuta – Crefito 3:94711-F

Simone Valéria Reis - Téc. Segurança do Trabalho  
ASMT/GAP-SJ



# Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho- ASMT/GAP-SJ

## Postura inadequada ao computador





# Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho- ASMT/GAP-SJ

## Postura adequada ao computador





- Elimine qualquer reflexo direto no monitor.



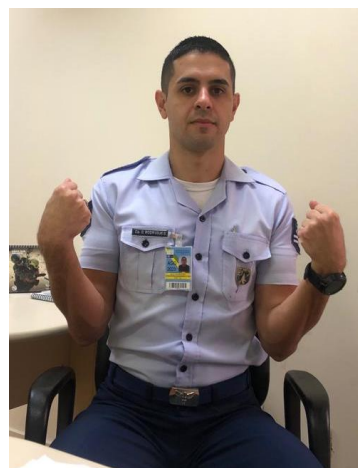
- Posicione o restante dos equipamentos em locais acessíveis.

## Exercícios no escritório

- Um dos maiores fatores de risco é a postura estática.
- Fique pelo menos 5 minutos por hora “longe” do seu computador.
- Execute exercícios ou movimentos de alongamento periodicamente.

Estes slides ilustram alguns movimentos de alongamento que podem ser executados no escritório:

### Exercícios com as mãos



Feche firmemente a mão contra o punho e abra, esticando os dedos.

Repita cinco vezes.

### Exercícios com as mãos (continuação)



Estenda e flexione os punhos.

Repita cinco vezes.



Gire os punhos.

Repita dez vezes.



# Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho- ASMT/GAP-SJ

## Exercícios para as costas e ombros



- Com as costas eretas, coloque a mão direita no seu ombro esquerdo e gire a cabeça para trás suavemente, por 5 segundos;
- Repita o exercício para o lado oposto.



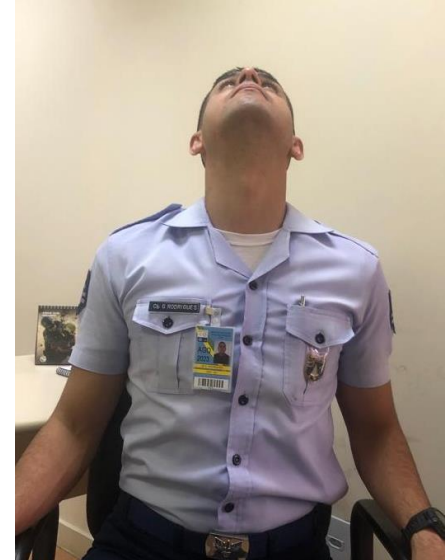


# Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho- ASMT/GAP-SJ

## Exercícios para a cabeça e o pescoço



- Movimento lentamente a cabeça para a esquerda e para a direita, mantendo cada posição por 5 segundos;
- Movimento lentamente a cabeça para trás e para a frente, mantendo cada posição por 5 segundos.





# Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho- ASMT/GAP-SJ

## Alongamentos na cadeira e em pé



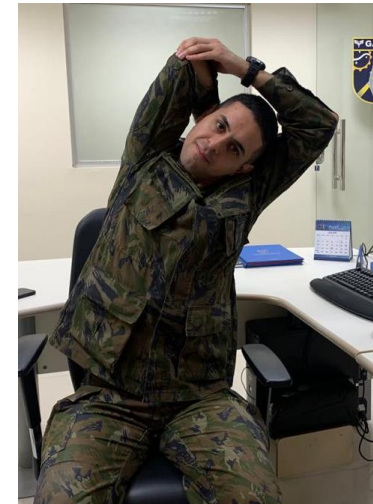
- Sentado ao computador por longos períodos, geralmente causa tensão no pescoço, nos ombros e dores na zona lombar.
- Exercite os alongamentos, conforme abaixo indicado, várias vezes ao dia e/ou sempre que se sentir cansado.
- Não esqueça de levantar de vez em quando e passear pelo escritório. Vai ver que se sentirá melhor!



**10-20 segundos**  
**2 vezes**



**10-15 segundos**  
**2 vezes**



**8-10 segundos**  
**Para cada lado**



# Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho- ASMT/GAP-SJ

## Alongamentos na cadeira e em pé



**Eleve os ombros**  
**3-5 segundos**  
**3 vezes**



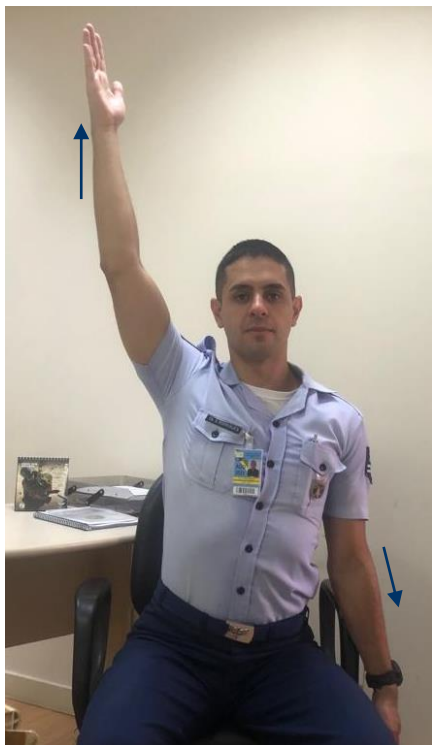
**Incline a cabeça e  
puxe o braço**  
**10-12 segundos**  
**Cada braço**



**Junte as palmas  
das mãos para  
cima**  
**10 segundos**



**Junte o dorso  
das mãos para  
baixo**  
**10 segundos**



**Estique um braço para cima e o outro para baixo**

**8-10 segundos**  
**Cada lado**



**Com as pernas cruzadas para um lado vire o tronco para o lado oposto esticando o braço**

**8-10 segundos**  
**Cada lado**



**Apoie a mão nas costas e olhe para cima**

**10-15 segundos**  
**2 vezes**



**8-10 segundos**  
**Abane as mãos**





# **Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho- ASMT/GAP-SJ**

## **Saúde e bem-estar no trabalho**



**Enquanto a falta de tempo for a sua desculpa você pode estar deixando de:**

- **Ter maior bem-estar;**
- **Reduzir o estresse;**
- **Prevenir os Distúrbios Osteo Musculares relacionados ao trabalho;**
- **Melhorar a qualidade de vida;**
- **Prevenir Lesões por Esforço Repetitivo(LER) e**
- **Reduzir as chances de desenvolvimento de doenças psicossociais.**

**INVISTA EM SUA SAÚDE SEMPRE !**



## Assessoria de Segurança e Medicina do Trabalho- ASMT/GAP-SJ

# Saúde e bem-estar no trabalho



Esta é uma ação da ASMT a Serviço da Saúde Ocupacional de Todo o Efetivo do GAP-SJ.

Este programa foi elaborado com a Colaboração dos Servidores:  
Manoel Souza Filho – Engº Segurança do Trabalho  
Ch ASMT/GAP-SJ

Juliana Faria 2º Ten QOCon FIS  
Fisioterapeuta – Crefito 3:94711-F

Simone Valéria Reis - Téc. Segurança do Trabalho  
ASMT/GAP-SJ