

Pílulas de Saúde

Mútua

QUALIDADE DE VIDA NO SEU DIA DE TRABALHO!

ERGONOMIA, CONSCIÊNCIA E POSTURA CORPORAL

A Associação Internacional de Ergonomia (IEA) explica que ergonomia consiste na disciplina que estuda a relação do ser humano com outros elementos do ambiente de trabalho.

O equilíbrio emocional, cognitivo que gere um bem-estar no ambiente de trabalho é o objeto fundamental a ser almejado. Mas para isso acontecer, é necessária uma conscientização postural do próprio corpo, das suas limitações, gerando um menor gasto energético.

É importante salientar que uma avaliação postural pode ser um instrumento preventivo para evitar possíveis algias musculares.

Os benefícios de uma postura mais adequada no dia a dia do trabalho são:

- evitar dores musculares;
- melhorar a oxigenação do corpo e a circulação sanguínea;
- diminuir o estresse;
- evitar sobrecargas e desconfortos.

É notório que a consciência corporal permite a identificação de um hábito incorreto postural, tendo um alerta em seu subconsciente de que algo está errado e consequentemente identificando as possíveis sobrecargas em determinados grupos musculares, ocorrendo, assim, uma prevenção de algumas doenças articulares.

A ausência da percepção de que algo está inadequado com a organização postural corporal pode ser um ponto importante e responsável por vícios posturais adquiridos.

No ambiente de trabalho, alguns fatores precisam ser observados, que contribuem para o desalinhamento corporal, como, por exemplo, um ambiente muito frio, contribuindo para uma postura flexionada, com contrações musculares de defesa, gerando um aumento no tônus muscular em conjunto com dores articulares.

Dra. Luciana Faria da Silva
Fisioterapeuta e pós graduada em Ergonomia
e Fisioterapia do Trabalhador