

GUIA DE ERGONOMIA E CONSCIÊNCIA CORPORAL

Programa Healthy Breaks – Pausas Saudáveis

Direção Científica: Dra. Irene Higgs (Fisioterapeuta e Ex-Docente Universitária)

Introdução: O Impacto do Trabalho Sentado

Passar longas horas em frente ao computador expõe o corpo a uma postura estática prolongada, o que pode resultar em fadiga muscular, compressão discal e lesões por esforço repetitivo (LER/DORT). Este guia prático reúne as diretrizes recomendadas pela nossa direção técnica para alinhar o seu posto de trabalho e proteger a sua saúde musculoesquelética.

1. O Alinhamento Ergonómico Perfeito (Checklist)

Para garantir que o seu corpo trabalha em harmonia com o mobiliário de escritório, verifique os seguintes pontos de ajuste:

- **Olhos e Visão:** O topo do monitor deve estar alinhado com a linha dos seus olhos. A distância ideal entre o ecrã e o utilizador varia entre 50 a 70 cm (o comprimento de um braço estendido).
- **Pescoço e Ombros:** A cabeça deve manter-se centralizada, evitando a projeção anterior do queixo ("efeito tartaruga"). Os ombros devem permanecer relaxados, longe das orelhas.
- **Braços e Punhos:** Os antebraços devem estar apoiados na secretária ou nos braços da cadeira, mantendo um ângulo próximo de 90°. Os punhos devem permanecer neutros (retos), evitando desvios laterais ao digitar ou usar o rato.
- **Coluna Lombar:** As costas devem estar totalmente apoiadas no encosto da cadeira. Utilize o suporte lombar da cadeira ou uma pequena almofada ergonómica para manter a curvatura natural da coluna.
- **Pernas e Pés:** As ancas e os joelhos devem formar um ângulo de 90°. Os pés devem estar totalmente apoiados no chão ou num descanso para os pés, evitando cruzar as pernas para não comprometer a circulação venosa.

2. A Importância da Pausa Ativa (Regra dos 120 Segundos)

A ergonomia estática (a postura correta) não é suficiente se não for combinada com a **ergonomia comportamental** (o movimento).

Nota Técnica: O corpo humano foi desenhado para o movimento. Manter a melhor postura possível durante 8 horas seguidas continua a ser prejudicial. É vital quebrar a rigidez muscular.

O programa **Healthy Breaks** foi concebido precisamente para introduzir micro-momentos de recuperação ativa através de módulos de **120 segundos**. Estas pausas curtas atuam diretamente em quatro eixos preventivos:

1.
Lubrificação Discal: O movimento articular suave estimula a hidratação dos discos intervertebrais, prevenindo a dor lombar e cervical.
2.
Ativação Circulatória: Exercícios para pernas e pés ativam o retorno venoso, combatendo a sensação de pernas pesadas e o inchaço.
3.
Alívio de Tensões Repetitivas: Alongamentos específicos para punhos e mãos reduzem a pressão nos tendões e no nervo mediano (Túnel Cárpico).
4.
Reset Visual e Mental: Praticar a ginástica ocular diminui o espasmo do músculo ciliar provocado pelo foco contínuo no ecrã.

3. Microdecisões Saudáveis no Quotidiano

A sua saúde ocupacional é construída através de pequenas escolhas ao longo do dia de trabalho:

- **Ao Telefone:** Nunca segure o telemóvel entre o ouvido e o ombro. Utilize auriculares ou a função de alta-voz para manter a cervical alinhada.
- **Hidratação Eficiente:** Mantenha um copo de água na secretária. O ato de se levantar para reabastecer a água é, por si só, uma excelente oportunidade para uma micro-pausa ativa.

- **Respiração Consciente:** Sempre que sentir um pico de stress, realize 3 a 5 respirações diafragmáticas profundas (inspirar expandindo o abdómen, expirar lentamente). Isto reduz o cortisol e relaxa a musculatura acessória do pescoço.

4. Como Integrar o Healthy Breaks na sua Rotina

- **Siga o Cronograma:** Dedique pelo menos duas pausas de 120 segundos por dia (uma a meio da manhã e outra a meio da tarde).
- **Respeite os seus Limites:** Os exercícios de mobilização e alongamento devem ser suaves. Sinta o estiramento muscular benéfico, mas pare imediatamente se sentir qualquer dor aguda.
- **Utilize a Função "Rever":** Se tiver dúvidas sobre a execução correta de qualquer movimento demonstrado pelo manequim anatómico, utilize o botão "Rever" no rodapé do seu ecrã para visualizar novamente a instrução técnica.

Healthy Breaks: Do corpo à mente, garantindo o seu bem-estar no posto de trabalho.