



DICA: Para cada 1h sentado precisamos nos movimentar por 10 minutos, a cada 30 minutos sentado 5 minutos em pé.

Aproveite as pausas para se alongar e fazer uma pequena caminhada para aliviar as tensões.

Faculdade Peruíbe **Curso de Fisioterapia**

Trabalho da Disciplina de
Práticas Integrada

Profa. Dra. Andréia Salvador



Fisioterapia
Faculdade Peruíbe

Orientação e Adaptações



Conforto e Saúde no Escritório



Determinadas dores e estresses podem se dar a má postura empregada durante a atividade exercida no âmbito trabalhista.

O mouse assim como o telefone devem estar posicionados de maneira que não ofereçam sobrecarga ou estresses nos movimentos que se repetem ao longo do dia.



“Nós não fazemos apenas uma análise postural de modo normativo mas sim, a auxiliaremos em como chegar ao padrão correto de maneira eficaz.”

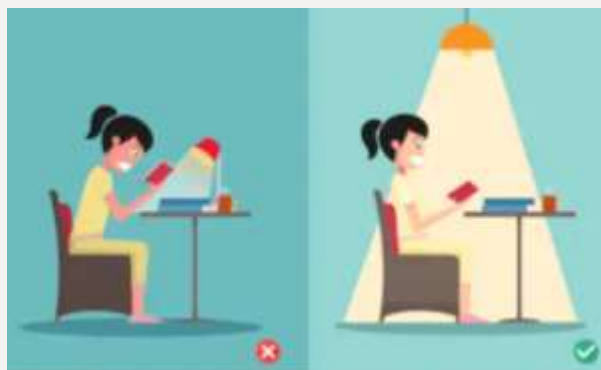
“Nós não fazemos apenas uma análise postural de modo normativo mas sim, a auxiliaremos em como chegar ao padrão correto de maneira eficaz.”

Durante o expediente, nota-se como acabamos adequando a medidas que nos pareçam “confortáveis” a longo prazo.

A correção postural implantada inicialmente corrobora para o bem-estar físico e um ótimo desempenho trabalhista.

Além disso, o ambiente precisa estar bem iluminado para melhorar a leitura não prejudicando a visão, a postura ou desmotivando o assunto estudado.

Coloque um almofada na região lombar para o melhor conforto e posicionamento.



Ao inicializar o processo de correção postural verá que determinadas dores poderão ser minimizadas pelo equilíbrio físico a qual estará proporcionando ao seu corpo.

O novo método empregado lhe trará um maior conforto e credibilidade aos afazeres pelo escritório.



“Objetos pesados ou de uso diário devem estar em local de fácil acesso ou usar recursos como escada para facilitar o manuseio”.