

Os riscos para quem trabalha sentado o dia todo na frente do computador

Mais de oito horas por dia na posição pode comprometer o fluxo sanguíneo, a coluna e os músculos

Máira Amorim

Hoje em dia, é difícil encontrar um profissional que não passe boa parte de toda a sua jornada de trabalho sentado na frente de um computador. Em casos extremos, há quem chegue a ficar até dez ou doze horas sentado por dia. O problema é que essa imposição do mundo corporativo moderno causa danos à saúde, que podem ser evitados com a adoção de algumas medidas. Já que é quase impossível conseguir um emprego que permita que o profissional se alterne entre ficar sentado e andar — ao menos dentro de um escritório — o ideal é tentar evitar os riscos que, mesmo que não causem dor hoje em dia, podem aparecer como um problema no futuro.

— De um modo geral, o indivíduo que passa mais de oito horas sentado por dia pode ter vários problemas — afirma Gilberto Ururahy, diretor da Med-Rio Check-up, que lista alguns deles: sobrecarga do fluxo gastrointestinal, sobrecarga do fluxo sanguíneo, lesão por esforço repetitivo, câimbra. — Ter conhecimento sobre o próprio corpo, suas características e limitações, é uma ferramenta fundamental. E, claro, uma vida saudável, com uma alimentação balanceada, exercícios físicos e sono de qualidade também ajudam. Um corpo forte e saudável enfrenta melhor as muitas horas de trabalho, o estresse e dificuldades do dia a dia.

Ururahy dá algumas dicas para os profissionais que não têm como fugir da frente do computador: manter a postura correta ao sentar-se; levantar-se de vez em quando para andar; sempre que possível, subir de escadas em vez de usar o elevador; e alongar-se de vez em quando.

Luiz Eduardo Oliveira, coordenador médico do Espaço “Para Viver Melhor” da Unimed-Rio lembra que, mesmo que o profissional não sinta nenhuma dor hoje em dia, pode sofrer consequências no futuro.

— A pessoa pode não sentir nada hoje e, lá na frente, vir a ter problemas. Por isso, é importante sentar sempre com a coluna alinhada, com os braços posicionados ao longo do corpo e com o cotovelo apoiado, para evitar a dor — destaca Oliveira, que diz também que é importante o profissional saber respeitar os seus limites. — Se sentir dor, deve interromper a tarefa.



Amanhã começa de sentar

Se você tem que passar boa parte do dia sentado, ao menos tente fazer isso de maneira correta.

- Não se incline para a frente
- Relaxe os ombros
- Mantenha o tronco a 90°
- Alongue os braços ao longo do corpo
- Não toque no chão



O que os especialistas recomendam

Mortalidade por sentar

Pessoas que mais assistem televisão em um estudo que durou oito anos e meio têm 61% a mais de risco de morrer do que aquelas que assistem menos de uma hora por dia.

