

Vídeo sobre postura

Olá! Vamos falar um pouco mais sobre postura?

Ao pensar sobre esse assunto, normalmente nos vem à mente a forma que devemos nos portar. Não é verdade?

Bom, não está errado, mas também não se trata somente disso.

A postura física diz muito sobre nossos hábitos, bem como a responsabilidade com a nossa imagem.

Para entender mais sobre esse assunto, é importante que você saiba, que existe uma área específica que trata dessa questão, chamada de Ergonomia.

A ergonomia é a ciência que cuida da saúde física ao realizar exercícios ou da sua postura durante as atividades executadas no ambiente de trabalho, e é muito importante seguir as regras que são apresentadas.

Quando as normas previstas pela ergonomia são respeitadas e praticadas, evitamos uma série de doenças físicas e até mesmo mentais, pois o desgaste é muito menor.

Com isso, também é possível evitar problemas judiciais que podem surgir devido há anos trabalhados num lugar julgado como ruim.

Contudo, é necessário ficar atento, pois muitas vezes nos acostumamos a sentar, andar, permanecer muito tempo de pé ou até mesmo carregar objetos pesados de maneira não adequada.

As empresas geralmente têm uma equipe responsável pela “Segurança do Trabalho” que está atrelada ao serviço de Bombeiros, Médicos e demais profissionais ligados à saúde, entre eles estão os responsáveis pela Ergonomia. Essa equipe orienta os funcionários com a melhor maneira para:

- se sentar corretamente;
- alinhar o visor do computador para não cansar os olhos e comprometer a coluna;

- realizar os movimentos aprendidos em ginástica laboral e que devem ser praticados diariamente;
- dentre várias outras orientações.

A cada dia as empresas estão atentas a essa questão que esbarra na saúde do profissional como no ambiente em si, se adequando a normas e sendo fiscalizadas de maneira muito severa.

Nesse contexto, boas empresas se preocupam em demonstrar interesse pela saúde de seus colaboradores, porém, também deve partir de você este interesse.

Afinal de contas, a saúde impacta diretamente na sua imagem, pois mostra o quão comprometido estará em fazer parte da empresa.