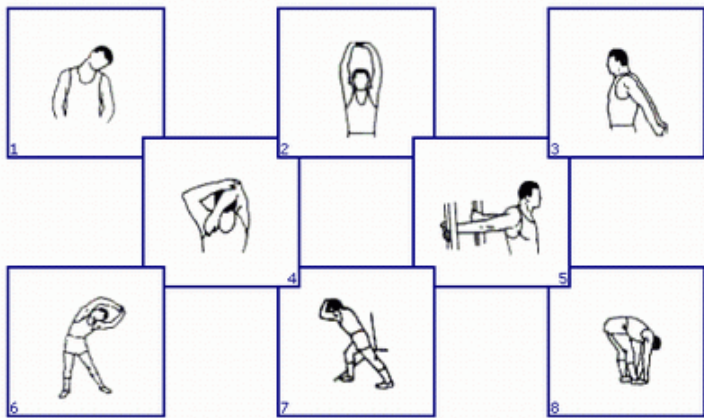


#ficaOcupadosaojoao

TELE-TRABALHO

CUIDADOS COM A POSTURA

Nesta altura de isolamento profilático, muitas empresas optaram por realizar teletrabalho, de forma a assegurar a atividade profissional de cada um, sem ter contacto com os outros. Contudo, sabe-se que **após algumas horas na mesma posição começa a surgir desconforto e dor**. Um dos problemas associados à utilização de computador por períodos longos é a postura incorreta, nomeadamente as costas e a colocação do apoio dos pés.



Aceda a vários vídeos:

[Link 1](#) [Link 2](#) [Link 3](#) [Link 4](#)

[Link 5](#) [Link 6](#) [Link 7](#) [Link 8](#)

PAUSA ATIVA: Programa de combate ao sedentarismo no local de trabalho já envolve mais de 500 trabalhadores na Universidade do Porto.

Uma vez que nos encontramos em casa, poderão ser feitas algumas pausas ativas e estruturadas. **Estas pausas têm como objetivo manter ou melhorar a sua postura e não só.** Embora fazer pausas possa parecer contraintuitivo, é uma boa maneira de **aumentar a sua produtividade**. O stress já estava presente nas nossas vidas, já que todos levamos um ritmo de vida bastante acelerado. Nesta fase de isolamento o stress tem tendência a aumentar, assim sendo as pausas durante o seu horário de teletrabalho ajudam a **aliviar parte desse stress e melhora o bem-estar mental**. Lembre-se que não precisa de qualquer tipo de material, nem de mudar de espaço físico, porque convém que as pausas sejam breves. Após este momento, é provável que sinta melhorias.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**