

RELAXAR NO ESCRITÓRIO

Ninguém perde centímetros nem fica sarada. Mas quem faz exercícios de ginástica laboral durante alguns minutos, todos os dias, alonga a musculatura, evita lesões e melhora o humor. Por Ana Holanda

Uma pausa de cinco a dez minutos para alongar, flexionar ou espreguiçar já é rotina nas empresas americanas e, de alguns anos para cá, vem se tornando comum também em grandes empresas brasileiras. Conhecida como ginástica laboral, a modalidade surgiu como forma de prevenção contra os problemas causados pelas lesões de esforço repetitivo, também conhecidas como L.E.R. A doença afeta os tendões, provocando dores nas mãos, braços e pescoço, e tam-

bém traz prejuízos consideráveis para as empresas: segundo dados do Instituto Nacional de Seguro Social, a L.E.R. é a segunda causa de afastamento do trabalho no país, responsável por um gasto anual de cerca de R\$ 20 bilhões em aposentadorias, indenizações e tratamentos médicos. De cada cem brasileiros que trabalham na região Sudeste, um é portador da lesão, de acordo com o levantamento da Organização Mundial de Saúde. Mais: as mulheres são maioria entre as vítimas,

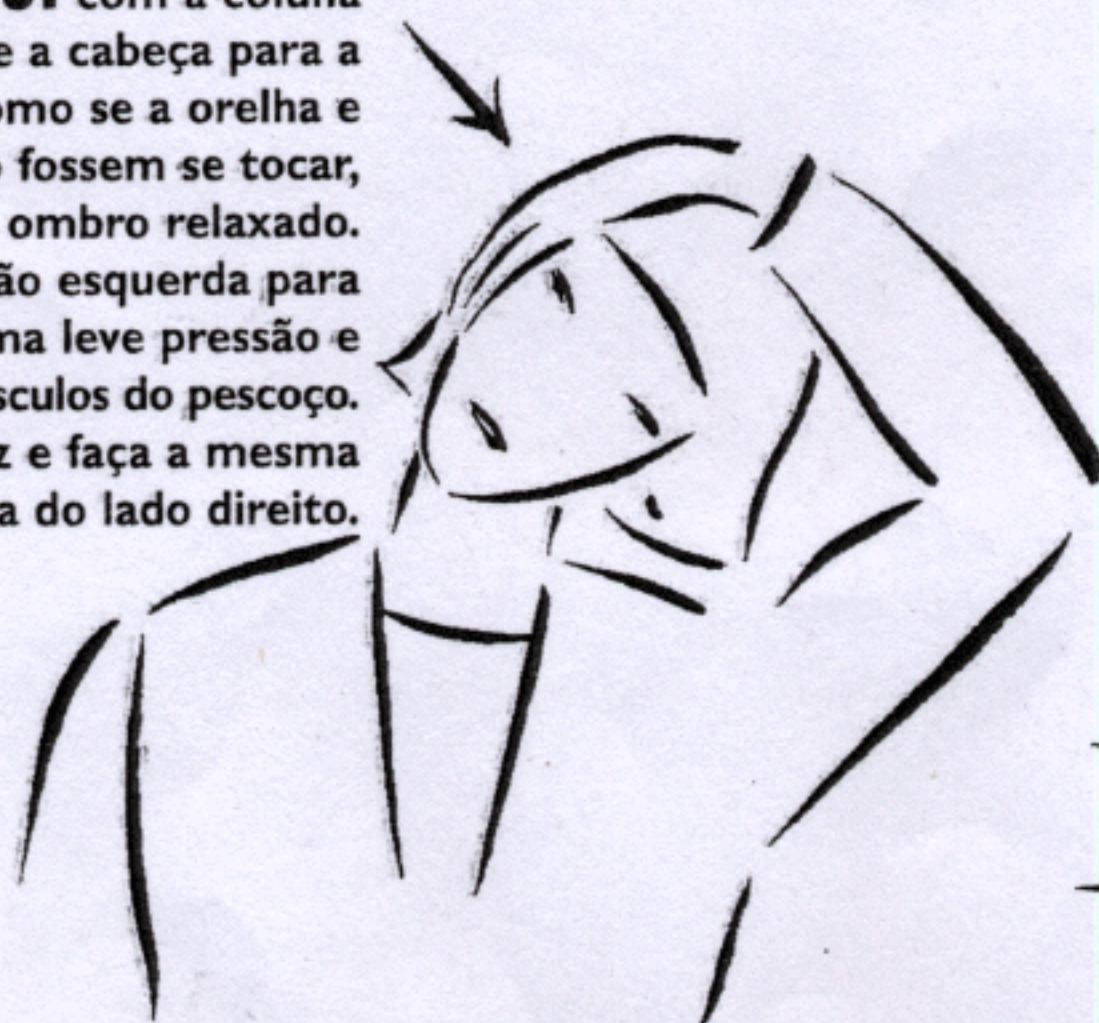
quase sempre desempenhando funções que as prendem sentadas, por muito tempo, em frente a um computador.

Contra a L.E.R. e outras dores musculares originadas por tensão ou vícios de postura, o melhor antídoto é o alongamento. "Interromper o padrão postural por alguns momentos e fazer os movimentos indicados são expedientes que podem evitar uma tendinite, por exemplo", explica Osvaldo Stevano, diretor executivo da Maratona, de São Paulo, uma das primeiras em-

Aula particular Para quem passa muito tempo sentada, trabalhando

Pescoço: com a coluna reta, dobre a cabeça para a esquerda, como se a orelha e o ombro fossem se tocar, mantendo o ombro relaxado.

Use a mão esquerda para exercer uma leve pressão e alongar os músculos do pescoço. Conte até dez e faça a mesma seqüência do lado direito.



Mãos: flexione o braço direito levemente. Com a mão esquerda, empurre a mão direita para baixo, fazendo uma leve pressão, como se as pontas dos dedos fossem tocar o antebraço. Conte até dez e repita o movimento, invertendo as mãos.



Pernas: sentada, dobre a perna esquerda na altura do quadril, apoiando o pé na borda da própria cadeira. Cruze as mãos no joelho e puxe-o em direção ao tronco. Mantenha a posição por dez segundos e, depois, repita do lado direito.



