



# Boletim UENP EXPLICA: Mobilidade na Pandemia

*Ciência e Cultura para todos*

Volume 1/Nº9

(04/Agosto de 2020)

ISSN 2675-3235

ENTENDENDO MOBILIDADE NA PANDEMIA

## Como se manter ativo durante a pandemia

por Dr. Rui G. Marques Elias (UENP)

Desde o início da pandemia, dúvidas e críticas surgiram sobre a prática de atividade e exercício físico, sendo muitas delas ainda inconclusivas. Pesquisadores de diversos lugares e associações ligadas a essa prática rapidamente se propuseram a buscar respostas.

Um conceito importante de se compreender, neste momento, é o de *comportamento sedentário*, o qual se caracteriza pelo tempo que se passa sentado em atividades de lazer, trabalho e estudo. Esse comportamento tem se mostrado intensificado durante a pandemia. Uma estratégia indicada para “quebrar” esse quadro é a realização de breves caminhadas, alongamentos ou simplesmente ficar em pé durante 10 minutos por hora de atividade sentada. Ainda, para atenuar o comportamento sedentário, recomenda-se a prática

de 30 minutos diários de atividades leves e moderadas em, pelo menos, 5 dias por semana; ou atividades vigorosas, ao menos 3 vezes por semana em sessões de 20 minutos, além das atividades diárias.

Atividade física e exercício físico são recomendados por diversos órgãos de saúde para prevenção e tratamento de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão e diabetes. Tais enfermidades são tidas como comorbidades que, segundo os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), estão relacionadas a maiores complicações clínicas e mortes pela COVID-19. As práticas físicas podem ser ao ar livre, desde que tomadas todas as medidas preventivas para que se evite a contaminação pelo coronavírus: utilização de máscaras, mantendo-

se o distanciamento social e procurando lugares isolados, de preferência a distância de até um quilômetro de casa.

***É possível manter um estilo de vida ativo de forma segura, mesmo durante a pandemia.***

Portanto, é importante realizar atividades e/ou exercícios físicos, pois contribuem no controle de comorbidades, hoje, relacionadas à COVID-19; e na manutenção da saúde física e mental, ambas fragilizadas neste difícil momento



## O ESPECIALISTA RESPONDE



Dr. Raphael G. de Oliveira (UENP)

### Como combater problemas físicos que surgem com o isolamento social devido à pandemia (COVID-19)?

Muitas pessoas estão em isolamento social, o que pode potencializar, o surgimento de diferentes problemas físicos, devido à diminuição da prática de atividade física, como as doenças cardiovasculares e diabetes. A dica é movimentar-se! Isso porque o exercício físico estimula o sistema imunológico, evitando diversas doenças crônicas, além de aliviar o estresse, reduzir sintomas característicos de ansiedade e depressão. Para fazer isso em casa, levante-se e mova-se pelo menos uma vez a cada hora. Você não precisa de equipamentos especiais, acesso a uma academia ou espaço mais amplo para isso. Existem na internet, vídeos e aplicativos com rotinas de exercícios fáceis de seguir. Não espere a pandemia terminar: comece a exercitar-se agora!

## PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais>



Fonte: Folha Informativa Nº 384 – OMS (Design: Larissa Silva)

## CONHECENDO MAIS...

## Ergonomia, conforto e saúde no *home office*

por Dr. Claudinei F. dos Santos (UENP)

Devido à pandemia e à necessidade do distanciamento social, houve um aumento significativo na demanda de trabalho realizado em ambiente doméstico. Assim, o *home office* está se tornando uma ferramenta que, aparentemente, fará parte do cotidiano de profissionais administrativos e educacionais em todo o mundo. Contudo, essa modalidade de trabalho deve ser realizada com atenção ao conforto e bem-estar, para não se refletir negativamente na saúde dos trabalhadores. Cuidados com o ambiente de trabalho, bem como ajustes ergonômicos dos móveis se tornam necessários. Ambientes bem iluminados e bem ventilados naturalmente se tornarão mais agradáveis e saudáveis. A opção por móveis confortáveis e devidamente ajustados proporcionarão ao trabalhador a manutenção de uma postura adequada evitando-se dores agudas e crônicas. É importante que se dê preferência

para cadeiras com ajustes ergonômicos que evitem a permanência da coluna em posição curvada. Apoios para os pés também são necessários ao se sentar, evitando que a coxa pressione o seu apoio na cadeira e comprometa o fluxo sanguíneo para os membros inferiores. Outra preocupação é a altura do monitor do computador. Ajustá-lo de maneira com que a linha de visão fique na mesma altura dos olhos, manterão a cabeça, pescoço e ombros alinhados. O uso de *mousepad* e o apoio para os antebraços possibilitam que os braços permaneçam levemente esticados, aliviando-se a tensão nos punhos. Independentemente onde o trabalho é realizado, o cansaço e as dores certamente comprometem a concentração e a produtividade, devido ao estresse muscular e articular. É bom que se façam pausas de 5 a 10 minutos e alongamentos durante a jornada de trabalho a cada hora e meia. Pequenos cuidados podem maximizar o conforto, refletindo naturalmente na saúde do trabalhador em *home office*.



# editora uenp

[atendimento.editora@uenp.edu.br](mailto:atendimento.editora@uenp.edu.br)

Corpo Editorial: Anney T. Giordani; Diná T. Brito; Priscila A. B. F. Pires; Raquel Gamero e Thiago A. Valente.