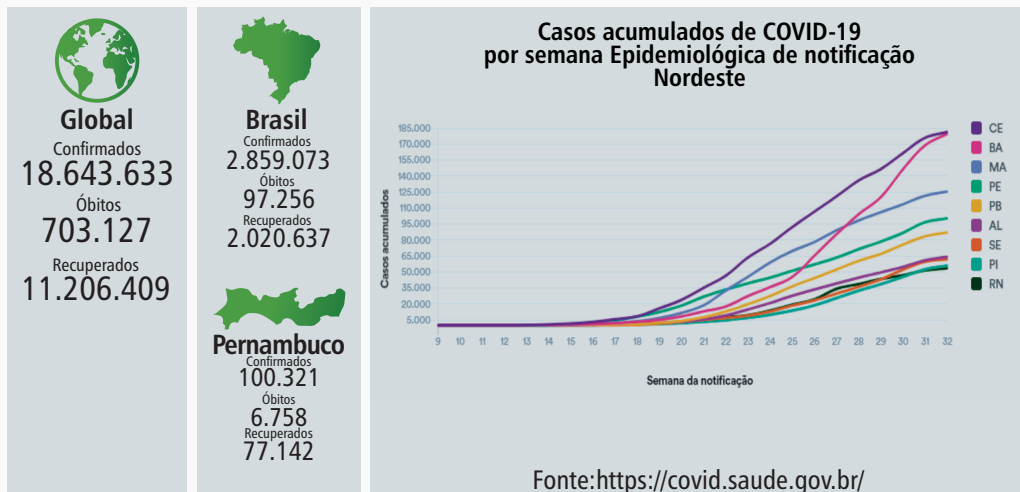


Casos Atualizados


| Casos | Cidades | Ouricuri | Santa Maria da Boa Vista | Petrolina | Salgueiro | Serra Talhada | Floresta |
|-----------------|---------|----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|----------|
| Em Investigação | -- | -- | 38 | 582 | 138 | 117 | 22 |
| Confirmados | | 270 | 54 | 3.133 | 547 | 2.157 | 136 |
| Descartados | -- | -- | -- | 24.442 | 1.823 | 7.577 | 119 |
| Recuperados | | 161 | 29 | 1.715 | 244 | 1.865 | 117 |
| Óbito | | 08 | 00 | 58 | 17 | 27 | 03 |

Precisamos falar sobre ansiedade

Dias melhores estão por vir e quando eles a ansiedade é um problema que acomete muitas pessoas no mundo inteiro, e não é diferente no Brasil. Muitos já sofrem de ansiedade e este número só aumenta. A pandemia deixou todos nós em alerta, com uma sensação de apreensão constante. Portanto, quem apresentar os sintomas e estes começarem a atrapalhar sua vida pessoal e sua produtividade, devem procurar ajuda médica e psicológica. Sempre oriento a fazerem uma boa avaliação com um bom profissional, para que de posse do diagnóstico, o sujeito possa fazer o tratamento o quanto antes e poder viver de forma plena.

O psicólogo pode também identificar o problema, em alguns casos, utilizando apenas o acompanhamento psicológico é possível já reduzir os sintomas. No entanto, existem pacientes que o nível de ansiedade é tão extremo, que por exemplo não

conseguem nem dormir, e desta forma vão precisar de uso de medicação. E esta parte de prescrição medicamentosa só poderá ser feita por um médico. Se possível, que seja feita por um médico psiquiatra, visto que este profissional lida com o universo das doenças mentais. Tudo isso será avaliado caso a caso.

Portanto, se você apresentar alguns destes sintomas: agitação psicomotora, pensamento acelerado, preocupação excessiva com o futuro, sudorese, taquicardia, falta de ar, irritabilidade, medo, euforia, insônia dentre outros sintomas, procure profissionais da saúde mental e comece já a se cuidar.

Inicie com o primeiro passo em direção a uma vida mais tranquila e com qualidade. A sua saúde é o seu maior patrimônio, cuide bem dela.

Lady- Anne Pereira Siqueira
 Psicóloga IF Sertão Campus Ouricuri/PE

Ergonomia no trabalho remoto

A ergonomia é a ciência que estuda as adaptações do posto de trabalho em um contexto específico, para que os aspectos que dificultam o desenvolvimento do trabalho possam ser observadas. O principal foco da ergonomia é trazer, de maneira eficaz, técnicas adaptativas para facilitar as atividades diárias dos trabalhadores, trazendo maior qualidade de vida, buscando prevenir patologias que podem surgir por esforço repetitivo e

melhorando o rendimento dos trabalhadores.

Agora que a casa também se tornou o ambiente de trabalho, é importante adaptá-la para garantir uma boa postura durante a jornada de trabalho. Ficar sentado na mesa da cozinha ou o dia inteiro no sofá com o computador no colo pode ser prejudicial para sua saúde, então trazemos aqui algumas dicas simples sobre **ergonomia do trabalho na posição sentada e com computador**:

- Punho em uma posição neutra (sem dobrar)
- Teclado diretamente a sua frente
- Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível
- Joelhos discretamente abaixo do quadril
- Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés
- Altura do assento abaixo da rotula
- Ombros e quadris alinhados
- Encosto adaptado a curvatura da coluna
- Descanso de braço na altura do cotovelo



Quando você deixa a posição de pé e passa a se sentar, uma série de mudanças posturais ocorre no esqueleto e no funcionamento dos músculos do ser humano.

- A pressão no disco intervertebral do ser humano é 50% maior quando o mesmo está sentado do que quando está de pé, e também aumenta tanto mais quanto mais inclinado para a frente estiver o indivíduo;
- Suportes para os braços e apoio para os cotovelos reduzem a pressão nos discos lombares;
- A melhor postura para o disco e para os músculos do dorso é quando o tronco e coxas estão formando um ângulo de 100-110 graus;
- O ângulo de maior conforto é quando o ângulo de visão está próximo de 37° - no caso de computadores, a linha superior da tela deverá estar no máximo na altura dos olhos.

Pontos básicos para essa situação de trabalho:

- 1- A posição do monitor de vídeo deve estar no máximo na horizontal dos olhos;
- 2- Não devem existir reflexos na tela;
- 3- A tela deve possuir bom padrão de legibilidade;
- 4- Deve haver possibilidade de movimentação de tela para a frente e para trás;
- 5- Os braços devem trabalhar na vertical (ângulo de 70 a 80 graus);
- 6- Os antebraços devem estar na horizontal e os carpos (punhos) apoiados;
- 7- Deve-se trabalhar sentado, e o ângulo tronco-coxas deve ser em torno de 100 graus;
- 8- É recomendado o apoio para os punhos;
- 9- A tela do monitor de vídeo deve ser perpendicular à janela;
- 10- A tela deve ter características ideais de funcionamento.


Ergonomia da cadeira de trabalho

- A cadeira de trabalho deve ser estofada, e de preferência, com tecido que permita a transpiração;
- A altura da cadeira deve ser regulável;
- A dimensão ântero-posterior do assento não pode ser nem muito comprido nem muito curto;
- A borda anterior do assento deve ser arredondada;
- O assento deve estar na posição horizontal; é desejável que o assento se incline 10 a 15 graus para a frente. Assentos inclinados para trás são inadequados em cadeiras de trabalho;
- Toda cadeira de trabalho deve ter apoio para o dorso;
- O ângulo entre o assento e o apoio dorsal deveria ser regulável, caso não seja, assento e encosto devem estar posicionados num ângulo de 100 graus;
- O apoio para o dorso deve ter uma forma que acompanhe as curvaturas da coluna, sem retificá-la, mas também sem acentuar suas curvas;
- O apoio para o dorso deve ter regulagem de altura;
- Deve haver espaço na cadeira para acomodar as nádegas;
- Quando o posto de trabalho for semicircular ou perpendicular, a cadeira deve ser giratória; e quando o trabalho exigir mobilidade, deve haver rodízios adequados;
- Os pés devem estar sempre apoiados;
- Deve haver espaço suficiente para as pernas debaixo da mesa ou posto de trabalho.

Condições anti-ergonômicas dependentes da cadeira de trabalho:

| | |
|--|--|
| Cadeira sem ajuste de altura - muito alta: | edema das pernas; muito baixa: fadiga dos músculos das costas; |
| Assento inclinado para trás: | encurvamento da coluna sobre a superfície de trabalho; |
| Falta de apoio para o dorso: | edema das pernas; muito baixa: fadiga dos músculos das costas; |
| Assento inclinado para trás: | dorsalgia e encurvamento da coluna; |
| Falta de apoio para os pés: | edema das pernas; |
| Apoio lombar exageradamente alto: | limitação dos movimentos; |
| Apoio lombar exageradamente fino: | não funciona; |
| Assento não almofadado ou espumado: | cansaço precoce e degeneração do disco; |
| Distância ântero-posterior do assento exagerada: | fadiga ou edema; |
| Ângulo assento-encosto reto (90°): | fadiga dos músculos das costas e do pescoço. |

Por fim, é essencial fazer pequenas pausas ao longo do dia, para se alongar, ficar de pé por alguns minutos, esticar o corpo, manter a rotina de alimentação e beber água com frequência. Essas também são algumas das principais dicas a serem seguidas nesse período.

SAIBA MAIS:

O que acontece quando ficamos muito tempo em frente ao computador:

CLIQUE AQUI



Ergonomia do trabalho remoto: Vídeo com dicas essenciais



CLIQUE AQUI



Dicas de leitura sobre o tema:

CLIQUE AQUI

