

Editorial

É preciso cuidar da coluna durante o home office



Muitas pessoas estão trabalhando em casa, nesse momento, e todo o empenho em manter a postura no escritório em que, geralmente, há uma

preocupação com ergonomia, pode ir por água abaixo. Afinal, muitos podem achar que digitar no computador, mandar e-mail ou fazer outras atividades rotineiras sentados no sofá ou até mesmo na cama significam conforto e que não causarão problemas. Mas isso não é verdade, cuidar da coluna é essencial sempre e todos podem e devem fazer isso, inclusive, no home office.

Isso porque a má postura, no geral, pode causar fadiga, dores nos olhos, na cabeça e no pescoço, além de desconforto nas costas, desencadeando até escoliose, hiperlordose, LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e tendinites. Ou seja, sentar corretamente não é algo que possa ser deixado de lado.

O ideal é, primeiro, trabalhar sentado em uma cadeira e de frente para uma mesa, nunca deitado na cama, ou mesmo com o notebook no colo. Além disso, toda a lombar (coluna vertebral inferior) deve ficar apoiada no encosto da cadeira. É possível, inclusive, colocar uma almofada nas costas para ajudar e conseguir manter a postura correta.

E nada de ficar com os pés “pendurados”, eles devem estar encostados no chão ou em um suporte. Quando se trata do punho, saiba que ele nunca deve ficar sem apoio, então, escolha uma mesa que tenha espaço para isso ou uma cadeira com braços em que possa colocar o antebraço em cima. E é preciso estar muito atento à altura do notebook ou do monitor. Se estiver acima ou abaixo da linha dos olhos pode prejudicar a cervical. Então ajuste com livros ou outros objetos se for preciso, para que permaneça alinhado.

Fazer alongamentos durante o dia, alguns intervalos para que levante e se movimente, também são importantíssimos para evitar que a dor se instale. Organize a rotina para inserir

esses pequenos períodos de descanso para o corpo.

Quando chegar ao fim do expediente, na hora da diversão, também observe a postura. Naturalmente, nesse período, todos ficam mais relaxados e acabam passando horas “maratonando” séries em plataformas de streaming, ou mesmo lendo, estudando ou acompanhando as redes sociais. E é nesse ponto que a “postura escorrega” no sofá ou na cama e, assim, também podem chegar dores e desconfortos.

A dica é usar um travesseiro no encosto do sofá ou da cama e um outro embaixo dos joelhos, para que a coluna esteja bem apoiada e reta. Também é possível colocar um outro travesseiro em cima da perna para apoiar os braços e mexer no celular ou tablet. Essa fase ruim irá passar, cuide para que, ao final dela, a má postura e as dores não sejam uma herança desse período.

***Gislaine Milena Marton** – fisioterapeuta e proprietária da clínica Quality Fisio & Pilates.

Fonte: <https://revistacipa.com.br/e-preciso-cuidar-da-coluna-durante-o-home-office/>

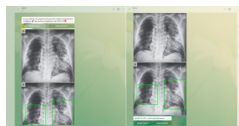
DICAS DA CIPA: ALONGUE-SE



Boletim Informativo CIPA



Ano 8 - Nº 33 - Julho de 2020



Aplicativo criado na USP faz o diagnóstico da covid-19 a partir de radiografia do pulmão

Nomeada "Marie" em homenagem à pioneira dos estudos sobre raios-x Marie Curie, ferramenta é capaz de fazer a leitura e a análise de várias imagens ao mesmo tempo, podendo ser utilizada na triagem de pacientes

Em Ribeirão Preto, um grupo de pesquisadores da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras (FFCLRP) da USP e do Supera Parque de Inovação e Tecnologia de Ribeirão Preto criou um aplicativo capaz de identificar se um paciente está com a covid-19, a partir de uma simples radiografia de pulmão. O aplicativo também pode ser utilizado para fazer triagem de pacientes com suspeita de covid-19, pois permite a análise de várias imagens ao mesmo tempo.

Para criar a ferramenta, na primeira etapa os pesquisadores analisaram 3.500 imagens, sendo duas mil de pacientes com a covid-19; outras quinhentas de pacientes com tuberculose e mil de pessoas sem nenhuma doença. Elas foram obtidas de repositórios de Brasil, China, Estados Unidos e Itália.

Formada em Fonoaudiologia e Informática Biomédica e doutora pela USP, a pesquisadora Paula Cristina dos Santos, uma das responsáveis pelo desenvolvimento do aplicativo, explica que foram separadas nas 3.500 imagens somente a área do pulmão, e que "em seguida foi feita uma análise estatística, usando algoritmo capaz de distinguir os três grupos de pacientes: aqueles com a covid-19, aqueles com tuberculose e aqueles sem nenhuma doença". Para nomear o aplicativo, a equipe decidiu homenagear Marie Curie. A cientista, nascida em Varsóvia, na Polônia, foi a primeira mulher a ganhar um Nobel e única pessoa até hoje a ganhá-lo duas vezes, um de Física e outro de Química.

Paula dos Santos explica que na primeira etapa, após o agrupamento das imagens, já foi possível detectar as diferenças entre as imagens de pulmões afetados pela covid-19 e as imagens daqueles afetados pela tuberculose – e até mesmo diferenciar alterações causadas pela malária. "Foram identificadas 144 características, sendo 42 específicas da covid-19. Percebemos que essas características também têm níveis, dependendo do estágio da doença: mais leves, moderados e graves. Agora estamos fazendo estudos mais aprofundados, usando outros algoritmos, para estudar essa evolução nas imagens."

Para saber mais acesse: <https://jornal.usp.br/ciencias/aplicativo-criado-na-usp-faz-o-diagnostico-da-covid-19-a-partir-de-radiografia-do-pulmao/>

Esse boletim tem o intuito de dinamizar as ações da CIPA. Se você tem sugestões para palestras, quer informar sobre alguma situação de risco, envie-nos um mail para:

cipaeca@usp.br

CAMPANHA VOLTADA A SAÚDE

Dando continuidade as campanhas voltadas à saúde dos trabalhadores, esse mês divulgamos aqui as que fazem parte do mês de Julho...

Campanhas:

JULHO - Amarelo: O sétimo mês do ano ganha a cor amarelada para trazer à tona a conscientização sobre o câncer ósseo e também as hepatites virais.



Você também pode ver sobre as campanhas acessando: <http://www3.eca.usp.br/cipa/campanhas>

Humor!



Devido a pandemia de covid-19 e o isolamento social, fazendo com que trabalhemos em nosso domicílio, respeitando a quarentena decretada pelo Governo do Estado de São Paulo e, claro acatado pela Universidade de São Paulo, não foi possível a nova gestão da CIPA tomar posse e por isso não temos um calendário definido. Assim que voltarmos a nova gestão tomará posse e definirá o calendário de reuniões.