

blog/)

Categorias (<https://blog.nith.com.br/>)

Trabalha sentado? Confira 5 dicas para melhorar a sua postura!



🕒 1 de maio de 2020 -
📁 [Gestão de empresas](https://blog.nith.com.br/category/gestao-de-empresas/) (<https://blog.nith.com.br/category/gestao-de-empresas/>) / [Pessoal](https://blog.nith.com.br/category/peessoal/) (<https://blog.nith.com.br/category/peessoal/>) -
💬 0 Comentários (<https://blog.nith.com.br/trabalha-sentado-confira-5-dicas-para-melhorar-sua-postura/#respond>) -
👤 [Angelica](https://blog.nith.com.br/author/angelica/) (<https://blog.nith.com.br/author/angelica/>)

Você trabalha sentado o dia todo? Sofre com dores nas costas e no pescoço? Saiba que você não está sozinho.

Segundo uma pesquisa feita pela organização British Heart Foundation e pelo grupo *Get Britain Standin* com 2 mil pessoas, 45% das mulheres e 37% dos homens ficam de pé menos de 30 minutos por dia enquanto estão no escritório.

Somado a isso, mais da metade dos participantes almoça em sua própria mesa, sendo que 78% acreditam que ficam muito tempo sentados.



https://nith.com.br/trabalhista/evento/consultoria-dp-e-esocial-telegram/?utm_source=blog&utm_medium=banner&utm_campaign=consultoria-dpesocial

PEQUENAS ARTIGOS

POSTS RECENTES



[Como emitir a GPS \(Guia da Previdência Social\) de](#)



Ainda de acordo com o levantamento, esse comportamento está diretamente associado a problemas cardíacos, diabetes tipo 2, câncer, problemas mentais, dores nas articulações e má circulação sanguínea.

Com tantos efeitos negativos, nada melhor do que introduzir no seu dia a dia alguns hábitos para amenizar esses desconfortos e garantir uma melhor qualidade de vida.



https://nith.com.br/nithflix?utm_source=blog-nith&utm_medium=banner_post_mobile&utm_campaign=nithflix_blog_nith

Confira as dicas que preparamos para melhorar a sua postura durante o trabalho e, claro, evitar problemas de saúde.


1 - Movimente-se


Uma boa dica é aproveitar os momentos em que está fazendo um telefonema para falar em pé e em movimento. Se puder, altere entre momentos sentados com momentos caminhando. Isso vai contribuir para melhorar, principalmente, a circulação sanguínea.

2 - Levante-se a cada uma hora

Evite permanecer por mais de uma hora sentado ininterruptamente. Sempre que tiver oportunidade, levante-se e caminhe, nem que for para ir ao banheiro, tirar uma

<https://blog.nith.com.br/como-emitir-gps-guia-da-previdencia-social-de-abril-2020/>
30 DE ABRIL DE 2020 / 0 COMMENTS
([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/COMO-EMITIR-GPS-GUIA-DA-PREVIDENCIA-SOCIAL-DE-ABRIL-2020/#RESPOND](https://blog.nith.com.br/como-emitir-gps-guia-da-previdencia-social-de-abril-2020/#RESPOND))

 <https://blog.nith.com.br/reducao-de-jornada-e-salario-como-informar-folha-no-esocial-domestico/>
30 DE ABRIL DE 2020 / 0 COMMENTS
([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/REDUCAO-DE-JORNADA-E-SALARIO-COMO-INFORMAR-FOLHA-NO-ESOCIAL-DOMESTICO/#RESPOND](https://blog.nith.com.br/reducao-de-jornada-e-salario-como-informar-folha-no-esocial-domestico/#RESPOND))

 <https://blog.nith.com.br/entendendo-como-funcionam-mp-927-e-mp-936/>
29 DE ABRIL DE 2020 / 0 COMMENTS
([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/ENTENDENDO-COMO-FUNCIONAM-MP-927-E-MP-936/#RESPOND](https://blog.nith.com.br/entendendo-como-funcionam-mp-927-e-mp-936/#RESPOND))

 <https://blog.nith.com.br/quer-saber-como-ter-acesso-as-informacoes-dos-afastamentos-confira-passo-a-passo/>
29 DE ABRIL DE 2020 / 1 COMMENT
([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/QUER-SABER-COMO-TER-ACESSO-AS-INFORMACOES-DOS-AFASTAMENTOS-CONFIRA-PASSO-A-PASSO/#COMMENTS](https://blog.nith.com.br/quer-saber-como-ter-acesso-as-informacoes-dos-afastamentos-confira-passo-a-passo/#COMMENTS))

dúvida com o colega, beber água ou mesmo olhar pela janela.

3 – Posição correta da cadeira

Essa é uma dica muito importante. Durante o trabalho, verifique se a sua posição na cadeira está correta. Prefira ficar com as costas bem acomodadas no encosto da cadeira e os pés bem posicionados no chão.

Se não for possível ficar com os pés no chão, utilize um apoio portátil, que garantirá o apoio que precisa. É recomendado que, quando você estiver sentado, suas pernas fiquem em um ângulo de 90 graus.

Com isso, você conseguirá evitar a estagnação da corrente sanguínea nas pernas, que pode provocar o surgimento de varizes.

4 – Cadeiras ergonômicas

Mesmo que você se esforce para manter uma postura adequada quando sentado, se a cadeira não for apropriada, não adiantará nada.

Se tiver a oportunidade de escolher a sua cadeira, prefira modelos ergonômicos, com descanso para os braços e que tenham regulagem de assento e de encosto.

[tire as suas duvidas sobre](https://blog.nith.com.br/tire-as-suas-duvidas-sobre-o-beneficio-de-prestacao-continuada-da-assistencia-social/)

[o benefício de prestação continuada da assistência](https://blog.nith.com.br/tire-as-suas-duvidas-sobre-o-beneficio-de-prestacao-continuada-da-assistencia-social/)

[social](https://blog.nith.com.br/tire-as-suas-duvidas-sobre-o-beneficio-de-prestacao-continuada-da-assistencia-social/)

(<https://blog.nith.com.br/tire-as-suas-duvidas-sobre-o-beneficio-de-prestacao-continuada-da-assistencia-social/>)

28 DE ABRIL DE 2020 /

0 COMMENTS

([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/TIRE-AS-SUAS-DUVIDAS-SOBRE-O-BENEFICIO-DE-PRESTACAO-CONTINUADA-DA-ASSISTENCIA-SOCIAL/#RESPOND](https://blog.nith.com.br/tire-as-suas-duvidas-sobre-o-beneficio-de-prestacao-continuada-da-assistencia-social/#RESPOND))

(<https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/>)

Esclareça as dúvidas:

[auxílio Emergencial,](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/)

[suspensão e redução da](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/)

[jornada de trabalho](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/)

([https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/)

[auxilio-emergencial-](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/)

[suspensao-e-reducao-da-](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/)

[jornada-de-trabalho/](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/))

[jornada-de-trabalho/](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/))

27 DE ABRIL DE 2020 /

1 COMMENT

([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/ESCLAI-AS-DUVIDAS-AUXILIO-EMERGENCIAL-SUSPENSAO-E-REDUCAO-DA-JORNAL-DE-TRABALHO/#COMMENTS](https://blog.nith.com.br/esclareca-as-duvidas-auxilio-emergencial-suspensao-e-reducao-da-jornada-de-trabalho/#COMMENTS))

(<https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/>)

Transações Tributárias:

[novas oportunidades de](https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/)

[extinguir tributos federais](https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/)

([https://blog.nith.com.br/t](https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/)

[ransacoes-tributarias-](https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/)

[novas-oportunidades-de-](https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/)

[extinguir-tributos-](https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/)

[federais/](https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/))

24 DE ABRIL DE 2020 /

0 COMMENTS

([HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/TRANS-ACAOES-TRIBUTARIAS-NOVAS-OPORTUNIDADES-EXTINGUIR-TRIBUTOS-FEDERAIS/#RESPOND](https://blog.nith.com.br/transacoes-tributarias-novas-oportunidades-de-extinguir-tributos-federais/#RESPOND))

Portaria 150: O que

mudou nas contribuições

Opte por um modelo com as dimensões apropriadas ao seu corpo e que tenha um assento firme para suportar as suas coxas sem forçar o ângulo posterior dos joelhos. O ideal é que ela tenha apoio para os braços e o encosto traseiro arredondado.

5 – Alinhamento da cabeça

Sempre que estiver sentado, procure manter a cabeça em linha reta na maior parte do tempo. Se você utiliza monitor de computador, evite ter que olhar para baixo para utilizá-lo. Esse hábito evitar que você tenha dor no pescoço e ombros.

6 – Faça exercícios físicos

Muitas empresas oferecem a prática de ginástica laboral para os funcionários. Mas se você não tem acesso a prática de atividade física, fique tranquilo. Procure sempre se alongar e praticar alguns exercícios em determinados momentos.

Exemplo: alongue-se tentando tocar as pontas dos dedos dos pés, mesmo estando sentado, movimente as panturrilhas, esticando-as, como se fosse ficar na ponta dos pés.

[\(https://blog.nith.com.br/portaria-150-o-que-mudou-nas-contribuicoes-previdenciarias-devido-pandemia/\)](https://blog.nith.com.br/portaria-150-o-que-mudou-nas-contribuicoes-previdenciarias-devido-pandemia/)
[\(https://blog.nith.com.br/portaria-150-o-que-mudou-nas-contribuicoes-previdenciarias-devido-pandemia/\)](https://blog.nith.com.br/portaria-150-o-que-mudou-nas-contribuicoes-previdenciarias-devido-pandemia/)
23 DE ABRIL DE 2020 /
0 COMMENTS
(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/PORTARIA-150-O-QUE-MUDOU-NAS-CONTRIBUICOES-PREVIDENCIARIAS-DEVIDO-PANDEMIA/#RESPOND)

[\(https://blog.nith.com.br/tire-todas-as-suas-duvidas-sobre-o-calculo-de-reducao-salarial-e-seguro-desemprego/\)](https://blog.nith.com.br/tire-todas-as-suas-duvidas-sobre-o-calculo-de-reducao-salarial-e-seguro-desemprego/)
[\(https://blog.nith.com.br/tire-todas-as-suas-duvidas-sobre-o-calculo-de-reducao-salarial-e-seguro-desemprego/\)](https://blog.nith.com.br/tire-todas-as-suas-duvidas-sobre-o-calculo-de-reducao-salarial-e-seguro-desemprego/)
22 DE ABRIL DE 2020 /
0 COMMENTS
(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/TIRE-TODAS-AS-SUAS-DUVIDAS-SOBRE-O-CALCULO-DE-REDUCAO-SALARIAL-E-SEGURO-DESEMPREGO/#RESPOND)

[\(https://blog.nith.com.br/consultoria-dpesocial/\)](https://blog.nith.com.br/consultoria-dpesocial/)
[\(https://blog.nith.com.br/consultoria-dpesocial/\)](https://blog.nith.com.br/consultoria-dpesocial/)
21 DE ABRIL DE 2020 /
0 COMMENTS
(HTTPS://BLOG.NITH.COM.BR/CONSULTORIA-DPESOCIAL/#RESPOND)

Mantendo a coluna ereta, movimente o pescoço para a direita e para a esquerda. Mexa-o com cuidado e sensibilidade, essa é uma parte importante do corpo.

Esse são algumas das práticas mais recomendadas para evitar dores e garantir uma boa saúde. Sabemos que nem sempre é possível seguir essas recomendações, mas procure segui-las sempre que conseguir.

Gostou do nosso artigo?

Então, não deixe de nos acompanhar por aqui, pois sempre trazemos artigos sobre os mais diversos assuntos.

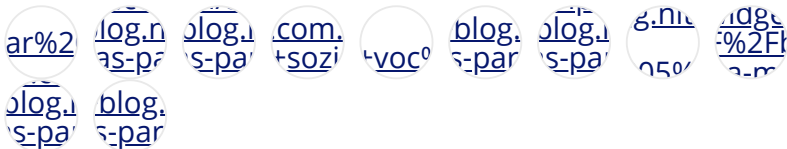
Fique atento também às nossas redes sociais, pois trazemos sempre novidades sobre o que está acontecendo neste período de calamidade pública no nosso país.

Siga-nos no Facebook, no Instagram e no nosso canal no Youtube. Aproveite para acessar o site da Nith Treinamentos e confira todos os nossos cursos online, que já estão disponíveis.

https://nith.com.br/trabalhista/evento/consultoria-dp-e-esocial-telegram/?utm_source=blog&utm_medium=banner&utm_campaign=consultoria-dpesocial



COMPARTILHE ESSE POST



Deixe uma resposta

Conectado como Angelica (https://blog.nith.com.br/wp-admin/profile.php). Sair » (https://blog.nith.com.br/wp-login.php?action=logout&redirect_to=https%3A%2F%2Fblog.nith.com.br%2Ftrabalha-sentado-confira-5-dicas-para-melhorar-sua-postura%2F&_wpnonce=3ddd2b5558)

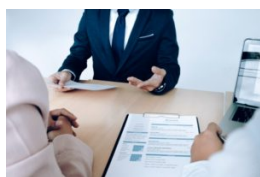
Seu comentário aqui...

PUBLICAR COMENTÁRIO

TALVEZ VOCÊ GOSTE TAMBÉM



(https://blog.nith.com.br/o-sucesso-do-negocio-depender-de-uma-boa-gestao-de-equipe/)
O sucesso do negócio depende de uma boa gestão de equipe (https://blog.nith.com.br/o-sucesso-do-negocio-depender-de-uma-boa-gestao-de-equipe/)



(https://blog.nith.com.br/como-um-gestor-pode-perder-dinheiro/)
Como um Gestor Pode Perder Dinheiro (https://blog.nith.com.br/como-um-gestor-pode-perder-dinheiro/)

25 de fevereiro de 2019



(https://blog.nith.com.br/por-que-eu-nao-vou-mais-participar-da-sao-silvestre-em-2018/)
Por que eu não vou mais participar da São Silvestre em 2018 (https://blog.nith.com.br/por-que-eu-nao-vou-mais-participar-da-sao-silvestre-em-2018/)



[de-uma-boa-gestao-de-equipe/](#)

🕒 6 de março de 2019



[\(https://blog.nith.com.br/mulher-no-comando-de-empresas-da-mais-lucro-tambem-no-brasil-diz-oit/\)](https://blog.nith.com.br/mulher-no-comando-de-empresas-da-mais-lucro-tambem-no-brasil-diz-oit/)

[Mulher no comando de empresas dá mais lucro também no Brasil, diz OIT](https://blog.nith.com.br/mulher-no-comando-de-empresas-da-mais-lucro-tambem-no-brasil-diz-oit/)
[\(https://blog.nith.com.br/mulher-no-comando-de-empresas-da-mais-lucro-tambem-no-brasil-diz-oit/\)](https://blog.nith.com.br/mulher-no-comando-de-empresas-da-mais-lucro-tambem-no-brasil-diz-oit/)

🕒 22 de maio de 2019

[participar-da-sao-silvestre-em-2018/](#)

🕒 17 de dezembro de 2018



[\(https://blog.nith.com.br/\)](https://blog.nith.com.br/)