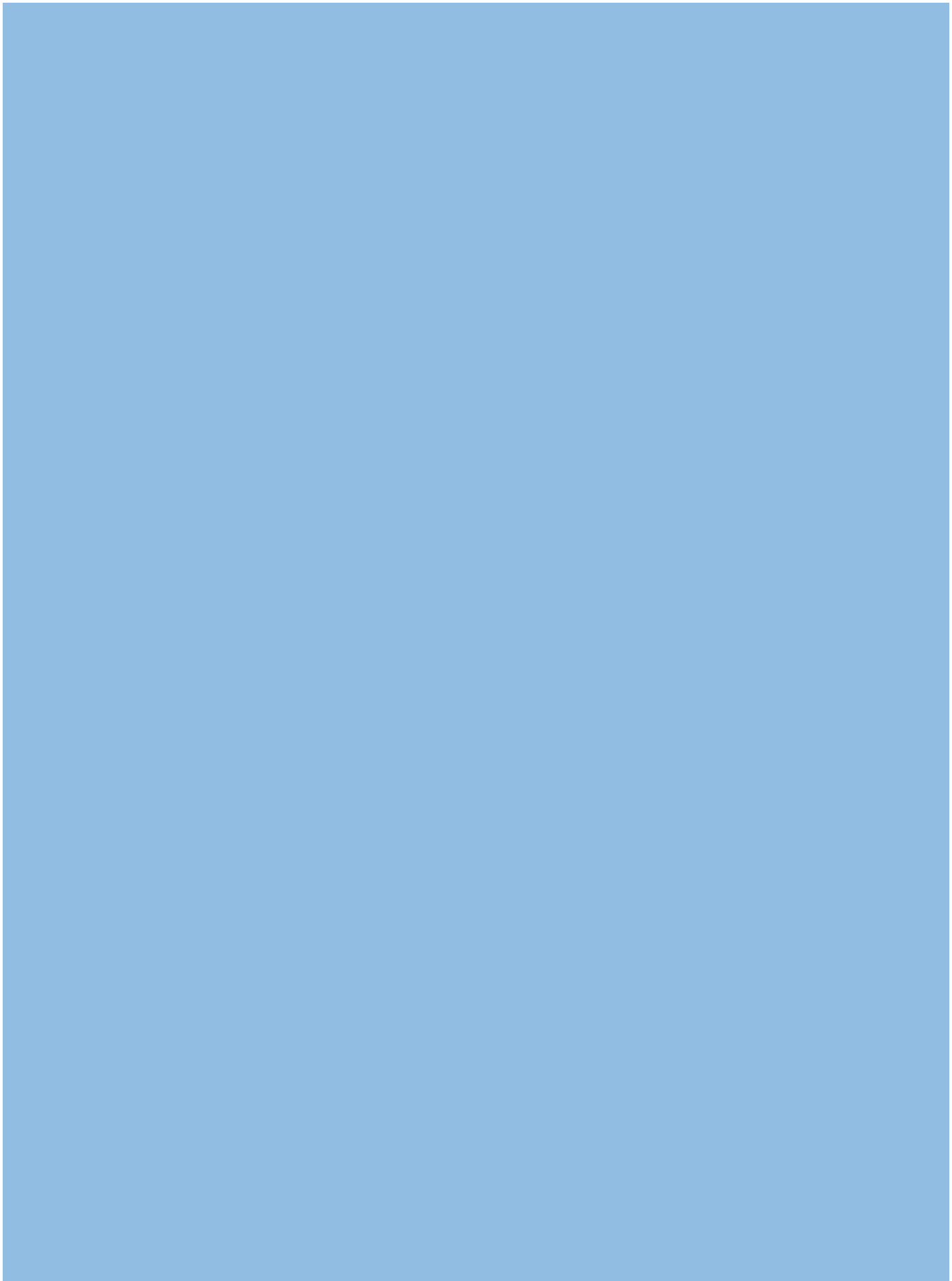


INFORMATIVO SGA

Secretaria-Geral de Administração

29 de Janeiro



A Síndrome metabólica e a “doença de ficar sentado”

Entenda um pouco dos males causados pelo sedentarismo no ambiente de trabalho e dia-a-dia



Atualmente, cerca de metade dos trabalhos no mundo ocidental são feitos por meio de computadores. Isso significa que quem trabalha em desktops **fica sentado, em um dia só, de 11 a 15 horas**, em média. Isso inclui o tempo médio de trabalho, cerca de 8 horas por dia, com o tempo livre em casa, no sofá, ou sentando no carro/ônibus enquanto se locomove pela cidade. Se você ainda estuda no meio dessa rotina, a média é ainda maior.

O termo “doença de ficar sentado” não existe - na verdade, é uma tradução literal de outro termo que também não existe - cunhado pela comunidade médica e científica para se referir à síndrome metabólica e aos maus efeitos de um estilo de vida demasiado sedentário.

Esta síndrome pode acarretar na desregulação da fisiologia de todo nosso organismo, por exemplo; na liberação de hormônios, no funcionamento da circulação sanguínea, na absorção da glicose pelas células, na pressão arterial, na função renal, na concentração e alteração do sistema imunológico.

O melhor a ser feito é, durante todo o seu dia, **a cada hora**, dar uma **pausa na postura de trabalho** e acordar seu metabolismo. Isso serve desde uma caminhada até o café, ou o banheiro, ou só ficar de pé e fazer qualquer movimentos muscular com as pernas. Isso tudo ajuda de forma acumulativa: mantendo suas enzimas despertas por mais tempo. A **postura na cadeira também é importante** de se notar: suas costas sofrem mais quando você está sentado do que em pé. Sentando-se de forma reclinada, você reduz a tensão na sua espinha.

Atitudes fora do trabalho também são bem vindas: alguns minutos a mais de caminhada para ir para ao ponto de ônibus ou escolher descer dele um pouco antes ou depois, subir as escadas normais na estação de metrô ao invés de escadas rolantes, deixar o carro na garagem quando fizer viagens curtas (e você ainda diminui a emissão de gases prejudiciais à atmosfera, dois pontos pra você!) e não ficar preso à TV e ao computador quando estiver em casa.. Não deixe a preguiça tomar conta de você nessas horas!

www.ecycle.com.br



Fale com a SGA:
sga.cgdo@agu.gov.br