

Fisioterapeuta ressalta a importância da ergonomia em home office

Com o distanciamento muitas pessoas passaram a realizar atividades em casa, mas é importante adequar o ambiente para evitar dores

Durante a pandemia trabalhar em casa se tornou uma realidade para muitas pessoas. Embora estar em casa possa parecer mais confortável nesse período, a mobília pode ser um grande problema, causadores de dores e má postura que precisam ser regulados para não gerar transtornos mais graves no futuro.

O fisioterapeuta Fábio Akiyama(*) explica que o home office pode ser prejudicial para a coluna quando os equipamentos essenciais não são ergonômicos. “Quando em casa as pessoas podem se acomodar para trabalhar na mesa de jantar ou no sofá, o que não é ideal. Uma cadeira confortável e uma mesa adequada para essa atividade fazem toda a diferença e precisam estar de acordo com a altura de cada pessoa”, relata.

Algumas dicas para o trabalho em casa é que a tela do computador esteja na altura dos olhos, evitando a necessidade de levantar ou abaixar a cabeça, já os pés devem estar em 90° com a base no chão. Para isso não é necessário adquirir inúmeros itens, mas sim adaptar os que já existem, como colocar algum apoio sob os pés ou alguns livros embaixo da tela do computador para que ela alcance os olhos.

O home office também pode trazer consequências no psicológico, como a cobrança de passar o dia em frente ao computador para não perder nenhum momento ou em caso de emergências.



O home office pode ser prejudicial para a coluna quando os equipamentos essenciais não são ergonômicos.

Por esse motivo o profissional ressalta a importância de levantar periodicamente para tomar uma água ou alongar o corpo, alterando a posição e evitando dores. O mesmo vale para as crianças, é fundamental que elas se movimentem e não passem o dia na mesma posição, que pode prejudicar a postura.

Nesse caso é interessante procurar por atividades lúdicas, permitindo que as crianças fiquem ativas mesmo com o distanciamento social.

Recorrer a remédios no momento em que as dores chegam não é o ideal, já que eles não são efetivos nesse caso.

“Os remédios apenas mascaram as dores. Quando uma pessoa está há tempos sentada em uma cadeira que

causa o problema e toma um remédio, o efeito permite que a pessoa continue sentada nessa posição por ainda mais tempo. Aumentando a exposição da pessoa a uma postura inadequada, prejudicando a coluna e o restante do corpo também”, Fábio informa.

Existem diversas formas de fazer com que o ambiente seja adequado, mas o primeiro passo é reconhecer quais são os problemas que estão causando dores e então procurar um profissional que possa ajudar a melhorá-las, além de utilizar a equipamentos ergonômicos.

(*) - É pós-graduando em técnicas osteopáticas e terapia manual, além da formação em osteopatia visceral, posturologia clínica e equilíbrio neuro muscular. Saiba mais: (www.mindtouch.com.br).

Novas regras de registro público de empresas

Eduardo Moisés



No dia 1º de julho entraram em vigor as novas regras do DREI – Departamento de Registro Empresarial e Integração, Instrução Normativa 81 de 10/06/2020, com o intuito de simplificar, desburocratizar e uniformizar os atos normativos de Registros Público de empresas. As alterações que merecem destaque são:

Nome Empresarial: dispensada a obrigatoriedade da utilização da atividade da sociedade no nome empresarial, podendo ser utilizada qualquer palavra da língua nacional ou estrangeira em sua composição.

Transformação de associações e cooperativas em sociedades empresariais, em conformidade com a jurisprudência do Superior Tribunal de Justiça e do Artigo 2.033 do Código Civil.

Integralização do capital social na EIRELI: de acordo com a nova Instrução Normativa, a integralização obrigatória do capital social nas Empresas Individuais de Responsabilidade Limitada – EIRELI passou a se limitar apenas ao valor relativo a cem vezes o salário mínimo estabelecido em lei. O valor que exceder o limite mínimo poderá ser integralizado em data futura.

Quotas preferenciais

com restrição de voto: Passam ser admitidas quotas de classes distintas, de acordo com a definição em contrato social pelos sócios, podendo inclusive o direito de voto ser suprimido ou limitado, observando os limites da Lei 6.404/76.

Reconhecimento de firma/autenticação de documentos: não será mais necessário o reconhecimento de firma e autenticação das cópias apresentadas para arquivamento nas Juntas Comerciais, desde que seus originais sejam apresentados no ato do protocolo para cotejo do órgão, ou caso seja apresentada declaração de autenticidade assinada por advogado, contador ou técnico de contabilidade.

Ampliação do registro automático: Os atos de constituição, alteração e extinção dos empresários individuais, EIRELI e sociedades limitadas deverão ser aprovados de forma automática quando forem utilizados os modelos de atos societários disponibilizados pelo DREI.

Em caso de dúvidas, procure um contador.



Publicidade legal em jornal é obrigação. Tá legal?

Não pode haver dúvida a respeito: publicidade legal deve ser divulgada no Diário Oficial e em jornal de grande circulação editado na localidade em que está situada a sede da companhia. Continua valendo o que diz a lei 6404/76.

Empresas, contadores, administradores devem ficar atentos aos efeitos da perda de validade da Medida Provisória 892, que previa mudanças nestes procedimentos. A MP

caducou no início de dezembro passado e, portanto, volta a valer a legislação vigente.

Achamos importante dar este aviso porque muitos profissionais e empresários ainda não se deram conta desta mudança e podem incorrer nas **punições previstas**.

Traga sua publicidade legal para o jornal **Empresas e Negócios**, uma publicação com 17 anos de tradição, bons serviços e qualidade editorial.

Aproveite também a praticidade de transitar online seus anúncios. O E&N foi o pioneiro entre os jornais privados na certificação digital de suas páginas, seguindo a tendência aberta pelo Diário Oficial.

Fale conosco: **3043-4171**

Empresas
& Negócios