

Cinco dicas da Garmin® para melhorar o bem-estar no trabalho



- Os longos períodos de inatividade, as más posturas, uma alimentação incorreta e o stress são alguns dos principais fatores que contribuem para o surgimento de problemas de saúde, falta de bem-estar físico e mental e conseqüente perda de qualidade de vida de trabalhadores que trabalham diariamente numa secretária;
- A Garmin dá cinco dicas com algumas boas práticas que ajudam a reduzir o impacto do atual ambiente de trabalho na saúde;
- A marca disponibiliza uma série de equipamentos que promovem um estilo de vida mais ativo e saudável de uma forma simples e divertida.

*Lisboa, 2 de outubro de 2017- O ritmo de trabalho atual é alucinante e obriga frequentemente a horas extra e ao aproveitamento da hora de almoço para despachar algumas tarefas. Este é um cenário especialmente preocupante para quem trabalha num escritório, pelo grande impacto que tem na saúde e no bem-estar das pessoas, que acabam por passar horas sentados numa cadeira, a olhar para um monitor, a mexer num rato e num teclado, a almoçar à pressa na secretária, sem nunca se levantarem, esticarem ou relaxarem. A **Garmin** possui uma série de monitores de atividade que não só ajudam a otimizar os treinos, como também promovem um estilo de vida mais saudável ao alertarem o utilizador sempre que este passa demasiado tempo inativo, incentivando-o a mexer-se.*

A restrição da diversidade postural e a utilização diária do rato, do teclado e de outras ferramentas de escrita/desenho promove o aparecimento de graves complicações musculoesqueléticas, e o acelerado ritmo de trabalho e as muitas horas ininterruptas passadas à frente de um monitor dão origem a problemas visuais.

Para minimizar o impacto deste ambiente profissional na saúde, a Garmin avança com cinco dicas que podem reduzir o nível de cansaço, melhorar o bem-estar e impedir o aparecimento de problemas de saúde que podem penalizar significativamente a qualidade de vida das pessoas.

Caminhe

São muitas as pessoas que vão de carro para o seu local de trabalho, estacionam à porta ou na garagem e passam o resto do dia sentadas à secretária. Estacione um pouco mais longe, escolha subir escadas em vez de elevadores e se for de transportes públicos saia na paragem anterior. Se levar almoço, opte por não comer sentado à secretária e a seguir saia do edifício e caminhe um pouco. Apanhe ar, movimente-se e descontraia. A falta de movimento compromete o sistema circulatório, promove uma má postura e a obesidade. Os monitores de atividade da Garmin contam os passos, os degraus, e sugerem um objetivo diário tendo em conta a atividade diária do utilizador, para este se supere de dia para dia. Defina uma meta. A Garmin ajuda-o a cumpri-la. Com os equipamentos Garmin consegue depois controlar toda a sua atividade, como os andares subidos, os minutos em que teve mais atividade, entre outras métricas que ajudam a seguir as recomendações da OMS de efetuar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou pelo menos 75 minutos de intensidade vigorosa durante uma semana ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa para um adulto entre os 18 e os 64 anos de idade.

Alongue

Aprendemos desde pequenos que “espreguiçar é feio”, mas na verdade os alongamentos são ótimos para prevenir lesões, melhorar a postura, relaxar e diminuir os níveis de stress, a tensão e a rigidez muscular, aumentar a flexibilidade e diminuir o risco de contraturas. Mesmo que as pausas sejam pequenas, é importante que sejam frequentes. Caminhe um pouco e estique-se para descontrair as costas e os membros. Por vezes bastam dois ou três minutos para se sentir um pouco mais revigorado. Os equipamentos Garmin têm capacidade para emitir alertas sempre que está inativo há muito tempo, pelo que não tem como fugir ao exercício.

Descanse os olhos

Apesar de os monitores mais recentes integrarem tecnologia que minimiza o impacto da luz azul e da cintilação nos olhos, o cansaço e a tensão ocular são problemas comuns para quem passa muitas horas seguidas a olhar para um ecrã. Dê descanso aos seus olhos, e afaste-os do ecrã do computador/monitor no mínimo a cada hora. Feche os olhos durante uns segundos, olhe para objetivos mais distantes e pestaneje várias vezes para impedir que fiquem secos e mais irritados.

O Garmin possui equipamentos que têm capacidade de emitir um conjunto completo de notificações inteligentes, que incluem e-mail, chamadas, mensagens, alertas de redes sociais e muito mais — tudo a partir do seu pulso. Não tem sempre de estar a olhar para o ecrã. Os equipamentos também permitem controlar os níveis de stress e a frequência cardíaca diretamente através do pulso, graças à tecnologia **Garmin Elevate™**.

Garanta uma boa postura e dê descanso ao corpo

Trabalhar sentado durante horas com o corpo sempre na mesma posição é o cenário perfeito para a criação de problemas musculoesqueléticos. Nem mesmo as melhores cadeiras conseguem poupar as costas, os ombros e o pescoço após horas de utilização, e como tal, há que seguir algumas boas práticas: ajuste a altura do assento, a posição do encosto e a estrutura lombar, procure colocar os pés sobre uma superfície mais alta que o chão de forma a manter as coxas paralelas ao chão e mude de posição com alguma frequência para não sobrecarregar sempre a mesma região. O ecrã deve estar à altura dos olhos para evitar tensão e contraturas. Sublinhamos também a importância do descanso em geral, nomeadamente na qualidade do sono. Neste campo, existem soluções da Garmin que possuem monitorização de sono, que permitem avaliar a qualidade do descanso que está a ter, de forma a tomar as devidas providências para melhorar as horas que passa a dormir.

Água e alimentação saudável

A obesidade e o excesso de peso são a causa de alguns dos maiores problemas de saúde a nível mundial: problemas cardiovasculares, respiratórios, musculares e ósseos, entre outras coisas. Um estilo de vida sedentário promove o aumento de peso, ou seja, quem está sentado o dia todo num escritório tem que ter especial atenção aos alimentos queingere. As calorias ingeridas ao almoço serão queimadas muito lentamente no corpo de alguém que não sai da cadeira entre as 14h e as 18h. Dê preferência a alimentos leves, mas saciantes, a snacks saudáveis e a fruta fresca. Para manter a energia e a produtividade em alta, opte por um menu variado e nutritivo, rico em vitaminas, fibras e antioxidantes. A hidratação é igualmente importante. Mantenha sempre uma garrafa de água por perto. A desidratação causa cansaço, irritação e atrapalha o cérebro. Ao beber água com frequência vai conseguir manter a concentração durante todo o dia e melhorar seu bem-estar no trabalho. Com a Garmin, consegue também fazer um acompanhamento fiável das calorias queimadas, na sua atividade diária.

Independentemente de seguir um estilo de vida ativo, de querer iniciar alguma atividade ou simplesmente de querer melhorar o seu bem-estar, o smartwatch híbrido **vívomove™ HR**, da Garmin, ajuda a dar os passos corretos em direção a um estilo de vida mais saudável e ativo.

O **vívomove™ HR** o primeiro relógio híbrido que combina de forma perfeita os ponteiros de um relógio tradicional com um ecrã tátil, com monitorização de atividade e tecnologia **Garmin Elevate™** para leitura da frequência cardíaca no pulso¹, notificações inteligente e muitas outras funcionalidades. Rápido e com uma utilização muito intuitiva, este smartwatch mostra com precisão a informação mais



relevante através de um simples toque no ecrã. **Monitoriza os níveis de stress**, através da VFC¹ (variabilidade da frequência cardíaca), e permite ao utilizador controlar os momentos mais críticos, devido ao temporizador de relaxamento. Com todos os dados carregados, identifica ainda padrões e sugere mudanças ao seu estilo de vida, para ajudar lidar e a evitar situações de stress. Os dados são sincronizados automaticamente ao longo do dia com a app **Garmin Connect**. O design moderno, elegante e atrativo do **vívomove HR** combina de forma perfeita a mais recente e melhor tecnologia de conectividade da **Garmin** com as funcionalidades de fitness e bem-estar, sendo o companheiro ideal para melhorar o seu bem estar no trabalho.

Para mais informações sobre as características, preços e disponibilidade, sobre os produtos e serviços da Garmin, visite os sites www.garmin.pt, www.garmin.blogs.com, <https://twitter.com/GarminPortugal> e <https://www.facebook.com/GarminPT>.

Aceda [aqui](#) para obter todos os comunicados da Garmin Portugal.

¹ Consulte Garmin.com/ataccuracy

Sobre a Garmin

O líder mundial em navegação por satélite, Garmin Ltd e as suas subsidiárias desenvolvem, fabricam e comercializam equipamentos de navegação, comunicações e informações desde 1989 – sendo que a grande maioria incorpora tecnologia GPS. Os seus produtos destinam-se a inúmeras aplicações nos mercados aeronáutico, marítimo, outdoor & fitness, OEM e automóvel. A Garmin Ltd. está sediada na Suíça e as suas principais subsidiárias estão situadas nos EUA, Taiwan e Reino Unido. Para mais informação, consulte: www.garmin.com/newsroom. Garmin é uma marca registada de Garmin Ltd.

Aviso sobre o conteúdo:

Este comunicado de imprensa contém informação sobre futuras ações relacionadas com a Garmin Ltd. e suas atividades comerciais. Todos os dados aqui contidos relacionados com lançamentos de produtos futuros da empresa são previsões e baseiam-se nas expectativas atuais do negócio da companhia. A informação, eventos e circunstâncias apresentados nos comunicados de imprensa podem, por isso, não ser realizados e os seus resultados reais diferir substancialmente como consequência dos fatores de risco conhecidos e desconhecidos que podem afetar a Garmin, incluindo, mas não limitado aos fatores de risco mencionados no relatório anual no formulário 10-K para o final de ano 28 de dezembro, 2013, preenchido pela Garmin com a Comissão de Bolsa e Valores (arquivado na Comissão com o número 0-31983). Uma cópia deste formulário 10-K está disponível em www.garmin.com/aboutGarmin/invRelations/finReports.html. A Garmin não garante as ações futuras que podem estar contidas neste comunicado de imprensa, para além disso, estas só se referem à data em que o comunicado foi emitido. Independentemente de novos dados, eventos futuros ou qualquer outra circunstância, a empresa não tem obrigação de rever e atualizar a informação de forma periódica.

Para mais informações por favor contactar:

Frederico Rocha

EDC

Tel: (+351) 211 913 070

TM: (+351) 936 101 392

Email: frocha@edc.pt

Vanessa Garrido

Diretora de Marketing da Garmin Ibéria SAU

Tel: (+34) 93 357 26 08

Email: vanessa.garrido@garmin.com
