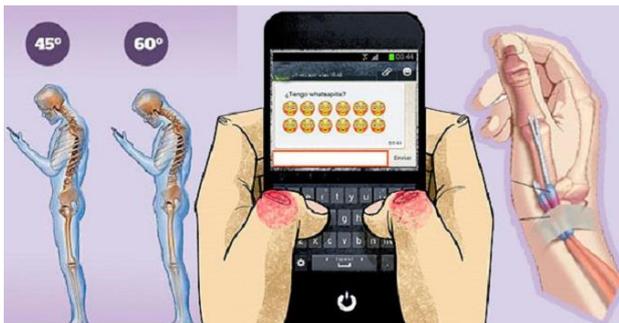


## “Whatsapite”- a doença do *Whatsapp*, veja como combater.



A Projedata se preocupa com a saúde e bem-estar de seus colaboradores e chama a atenção para novos distúrbios físicos, como dores nos braços, punhos e nas costas que podem ser causados com o uso equivocado e constante de telefones celulares e tablets, por exemplo.

Essas dores deram origem ao termo “**Whatsapite**”, em referência ao *Whatsapp*, aplicativo de comunicação usado constantemente pela grande maioria dos brasileiros.

**Claudia Wanderck**, fisioterapeuta do trabalho, explica a origem das dores:

- Ao segurar o celular por muito tempo, a pessoa fica em posição de supinação (palma da mão posicionada para cima de forma forçada), ocasionando a contração estática.
- Se a posição for mantida por muito tempo, os músculos vão fadigar, causando dores.
- As dores podem atingir punhos, cotovelos e costas, especialmente a região superior dos ombros e pescoço.

Dicas mostram como evitar a fadiga muscular e dores nos punhos:

- A cada 15 ou 20 minutos, deixe o aparelho por alguns minutos e circule, mexendo os ombros e seu corpo de modo geral.
- Faça exercícios relaxantes com as mãos.
- Faça alongamentos de punhos e ombros.
- Evite estralar os dedos e punhos quando sentir-se tensionado ou com dor, alongue e pare o movimento ou postura geradora de tensão.
- Mantenha uma vida ativa, com exercícios de fortalecimento e alongamento regulares.
- Evite a sobrecarga tecnológica, passando grande parte do seu dia utilizando as mãos e dedos ou digitando, ou ao celular, pois não haverá repouso desses músculos, fazendo com que eles adoçam.
- Tenha bom senso. Não fique mais de 15 ou 20 minutos na mesma posição. Com pequeno descanso e prudência você aproveitará muito mais o seu tempo e preservará a sua saúde.
- Procure exercitar os dedos e o punho, para melhorar a circulação das mãos, distribuindo sangue

Veja no link abaixo vídeo com reportagem sobre o tema com dicas da fisioterapeuta Claudia Werneck:

[Para acessar o link com a reportagem, clique aqui](#)