

DICAS DE POSTURA PARA O DIA A DIA



PROGRAMA
Fisioterapia no
Trabalho- TRT6

ELABORAÇÃO

- **Núcleo De Saúde - TRT 6º Região**
Seção De Fisioterapia

Iana Gomes Vieira

Susana Maria de A Bastos

Josiane Thais Marinho Xavier

Samanta Camila de Medeiros

- **Núcleo de Comunicação Social - TRT6**

SUMÁRIO

- APRESENTAÇÃO -----4
- DICAS PARA HORA DO SONO-----5
- ESCOLHA BEM O SEU COLCHÃO E TRAVESSEIRO---6
- ADEQUAÇÕES DE POSTURA-----7
- AJUSTES PARA UTILIZAR O AUTOMÓVEL-----10
- ATIVIDADES DOMÉSTICAS-----12
- DICAS PARA USO DO SMARTPHONE-----16
- REFERÊNCIAS----- 17

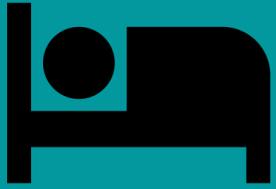
APRESENTAÇÃO

Este material foi elaborado pela Seção de Fisioterapia com objetivo de levar orientação a Magistrados e Servidores do Tribunal Regional do Trabalho da 6ª Região. Neste constam dicas e orientações para prevenção de dores e desconfortos provenientes das posturas inadequadas desempenhadas durante as atividades do cotidiano.



**PROGRAMA
Fisioterapia no
Trabalho- TRT6**

DICAS PARA HORA DO SONO

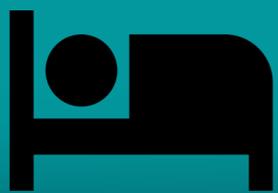


- Dormir bem é sinal que seu corpo relaxou. O ato de dormir permite a recuperação do corpo de forma eficaz para posteriormente cumprir suas atividades de vida diária.
- Existe uma forma de usufruir desse estado fisiológico de recuperação do corpo tão importante para a nossa saúde e dessa forma garantir uma boa noite de sono.
- Segue abaixo algumas dicas:

- Rotina: Tenha um horário fixo para dormir e acordar. O corpo se adapta bem as rotinas;
- Evite tomar café perto da hora de dormir: O corpo leva cerca de 8 horas para eliminar a cafeína do organismo;
- Evite bebidas alcoólicas e refrigerantes: Eles tornam o sono mais leve causando uma falsa sensação de relaxamento;
- Evite atividades na cama como: Assistir TV, ler E-mail, usar o Smartphone e o notebook;
- Refeições: Coma lanches leves com pouco líquido, comer em grandes quantidades pode causar indigestão;
- Cochilos: Evite tirar cochilos após as 15 horas, pois isso pode dificultar para adormecer à noite;
- Banho: Tomar um banho quente ajuda adormecer pelas propriedades relaxantes da água morna;
- Ambiente: Garanta condições favoráveis como luzes apagadas, cortinas fechadas, e local silencioso;
- Atividade Física: Realizar pela manhã (exposição de luz matinal) ajuda a regular o relógio biológico do sono.



ESCOLHA BEM O SEU COLCHÃO E TRAVESSEIROS!



Travesseiros mais recomendados:

- Travesseiros de espuma de memória "Tecnologia TEMPUR", ou travesseiro da NASA: Feito de material viscoelástico que se adapta ao contorno da cabeça e pescoço, além de manter a temperatura sempre fresca e agradável. É importante ficar atento que seja 100% viscoelástico;
- Travesseiros de espuma de látex: Dão bom apoio a cabeça e pescoço mantendo sua forma mesmo depois de várias deformações.



ATENÇÃO: ESPUMAS MUITO MACIAS TENDEM A AFUNDAR A CABEÇA, ESCOLHA AS MAIS FIRMES. AS ESPUMAS DE LÁTEX DEVEM SER TROCADOS EM MÉDIA A CADA 2 ANOS.

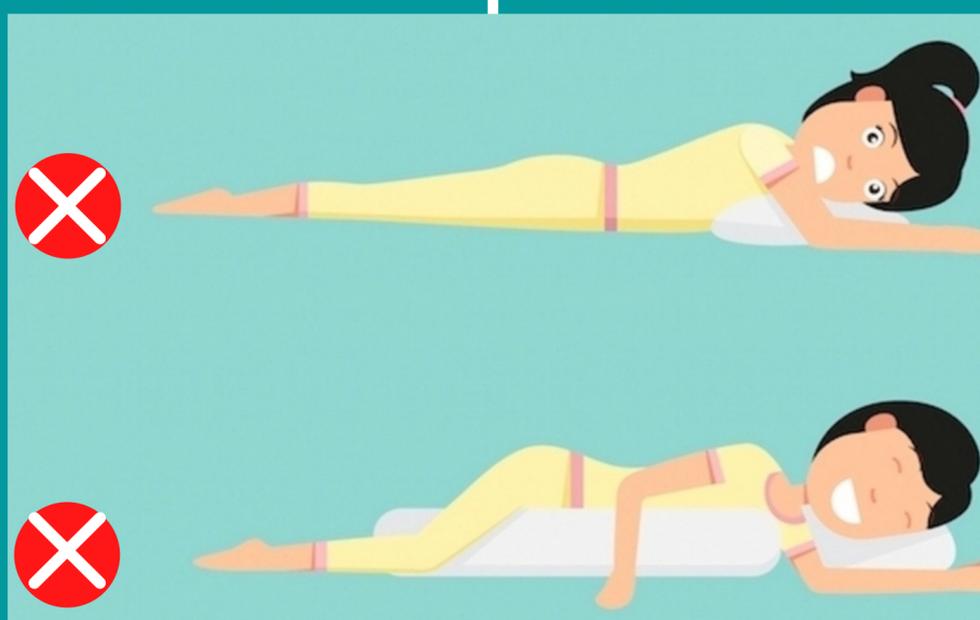
Colchão e suas dimensões

Peso (kg)	Altura (m)					
	até 1,50	1,51 a 1,60	1,61 a 1,70	1,71 a 1,80	1,81 a 1,90	acima de 1,90
até 50	D23	D23*/20	D23*/20	D20		
51 a 60	D26	D26*/23	D26*/23	D23		
61 a 70	D28	D26*/28	D26*/28	D26*/28	D26	
71 a 80		D33	D28*/33	D28*/33	D28	
81 a 90			D33	D33*/28	D33/28*	D28
91 a 100			D40	D40*/33	D33	D33
101 a 120			D45	D40	D40	D40/33*
121 a 150				D45	D45*/40	D40

FONTE: <https://drivanrocha.com.br/duvidas/36-colchao-e-travesseiro>.

ADEQUAÇÕES DE POSTURA

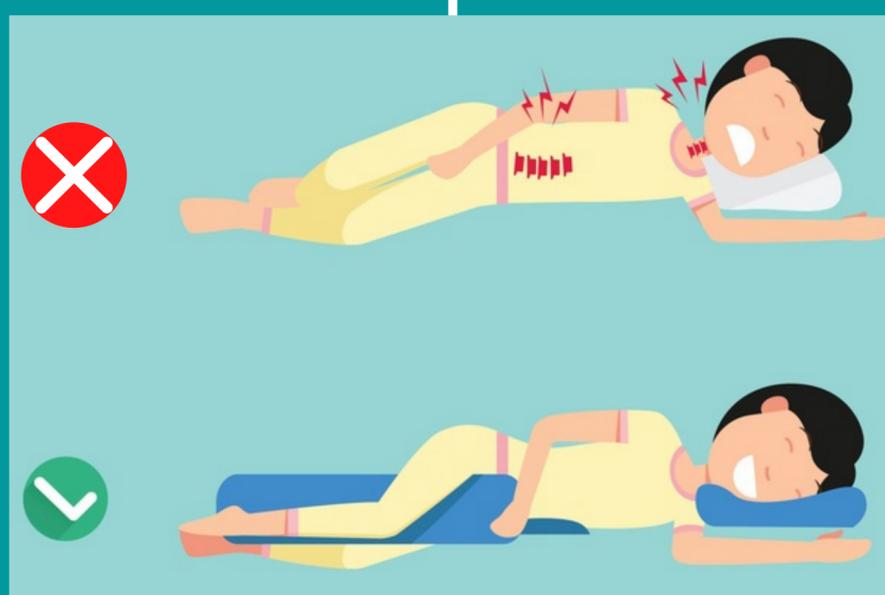
Dormir de lado confere um descanso maior e uma melhora no funcionamento do organismo.



FONTE: <https://www.tuasaude.com/>

Priorize o uso de dois travesseiros:

- Um entre a cabeça e os ombros;
- Mantenha os joelhos semiflexionados;
- Coloque o outro travesseiro entre eles.



FONTE: <https://www.tuasaude.com/>

ADEQUAÇÕES DE POSTURA

**AO SE
LEVANTAR,
COMEÇE O
DIA DEVAGAR**

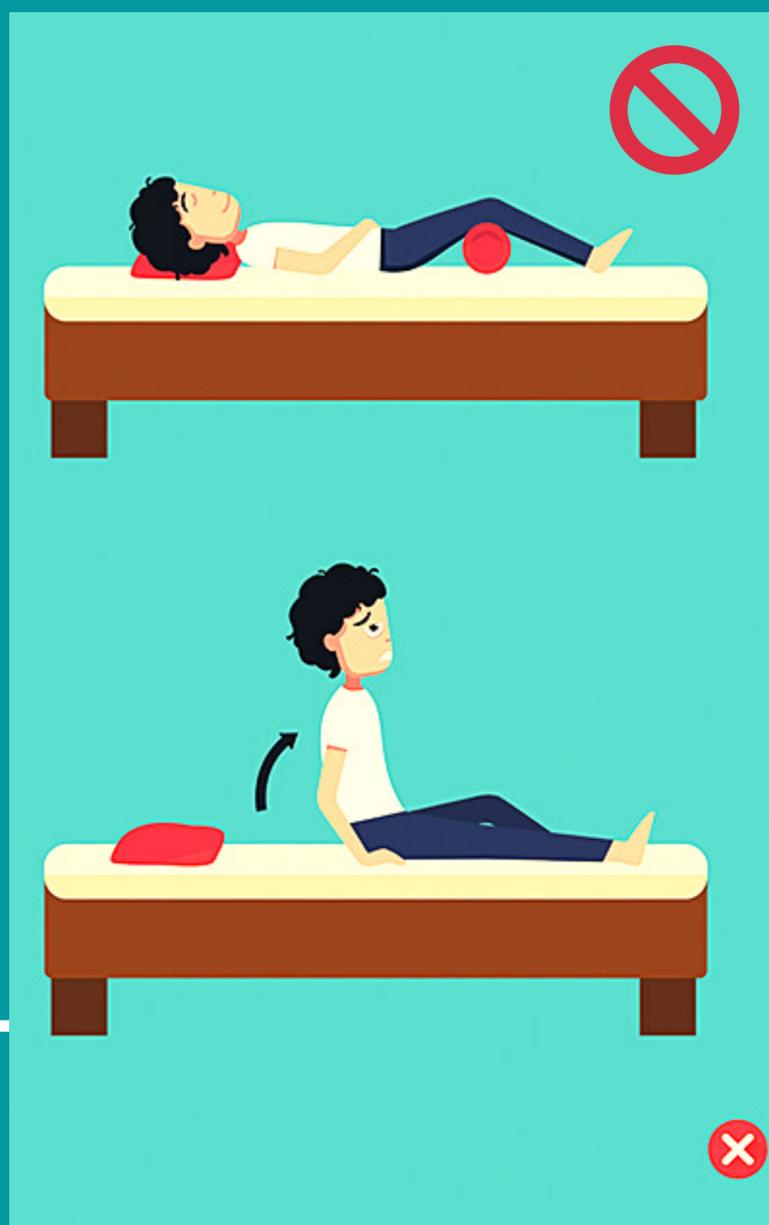
Se espreguiçar é uma ótima maneira de aquecer os músculos logo pela manhã.



FONTE: Internet

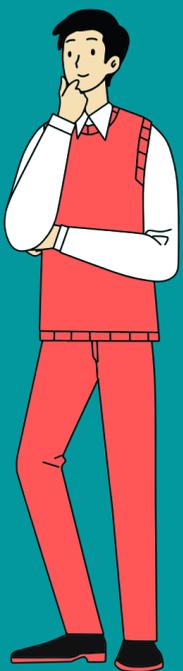
- Para levantar-se, faça apoio no cotovelo;
- Com a mão do outro braço, apoie no colchão para dar impulso;
- Em seguida você coloca os pés no chão.

**NÃO LEVANTE
ABRUPTAMENTE**



FONTE: Internet

ADEQUAÇÕES DE POSTURA

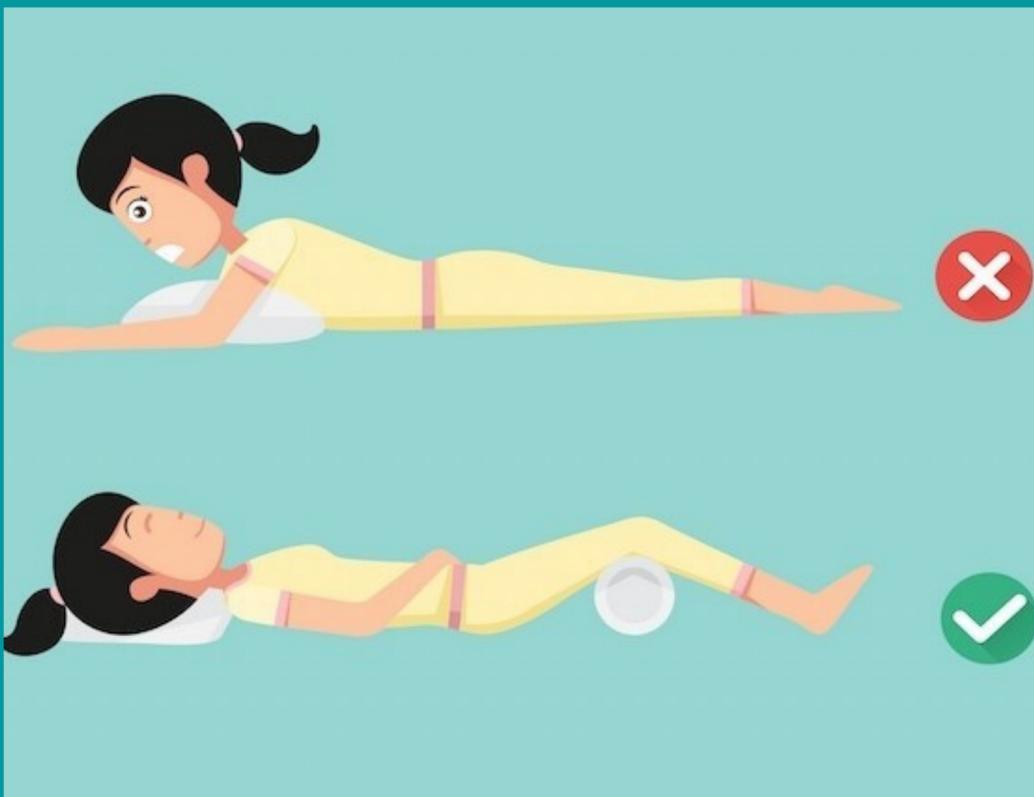


PARA GARANTIR MAIS BENEFÍCIOS É RECOMENDADO DORMIR PARA O LADO ESQUERDO DO CORPO. VAMOS SABER O PORQUÊ ?

**MELHORA O
RETORNO
VENOSO**

**FACILITA A
DIGESTÃO
ESTOMACAL**

**ALVIA O
PESO SOBRE
A COLUNA**



- SE VOCE PREFERE DORMIR DE COSTAS;
- USE UM TRAVESSEIRO FINO ENTRE A CABEÇA E OS OMBROS.

FONTE: <https://www.tuasaude.com/>

- E UM TRAVESSEIRO ABAIXO DOS JOELHOS PARA ALIVIAR A TENSÃO NA COLUNA LOMBAR

AJUSTES PARA UTILIZAR O AUTOMÓVEL



AJUSTE SEU BANCO

FONTE: <https://naboleia.com.br/postura-correta-ao-volante-garante-mais-seguranca-no-transito/>.

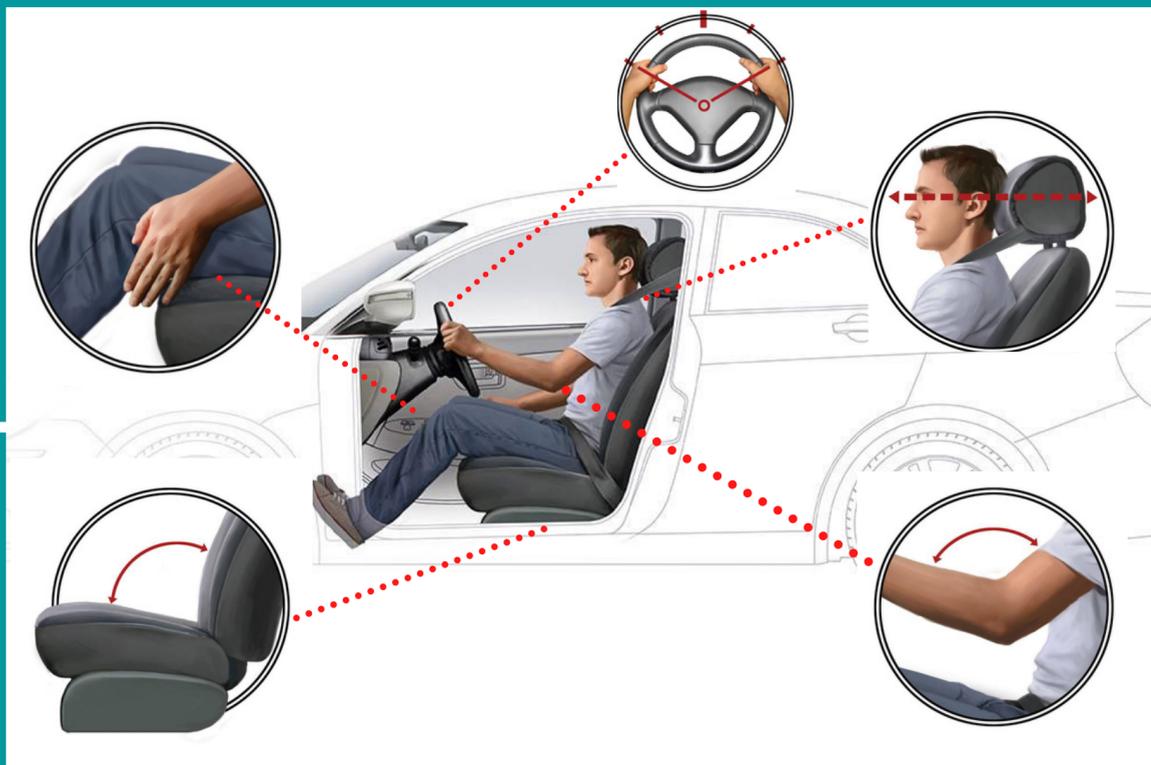
- Mantenha o assento em um ângulo de 100 a 110 graus, desta forma a coluna permanece totalmente apoiada e relaxada.
- Deixe os calcanhares no assoalho do carro para evitar sobrecarga da coluna lombar.

- Ajuste o encosto colocando o apoio de cabeça na linha dos olhos, pois protege seu pescoço de lesões.
- Regule a distância do banco de forma que você alcance bem os pedais mesmo quando for pressioná-los. É importante que os joelhos continuem um pouco flexionados neste momento.

AJUSTES PARA UTILIZAR O AUTOMÓVEL



AJUSTE DO VOLANTE



FONTE: <https://quatorrodas.abril.com.br/noticias/o-manual-para-encontrar-a-posicao-de-dirigir-correta/>

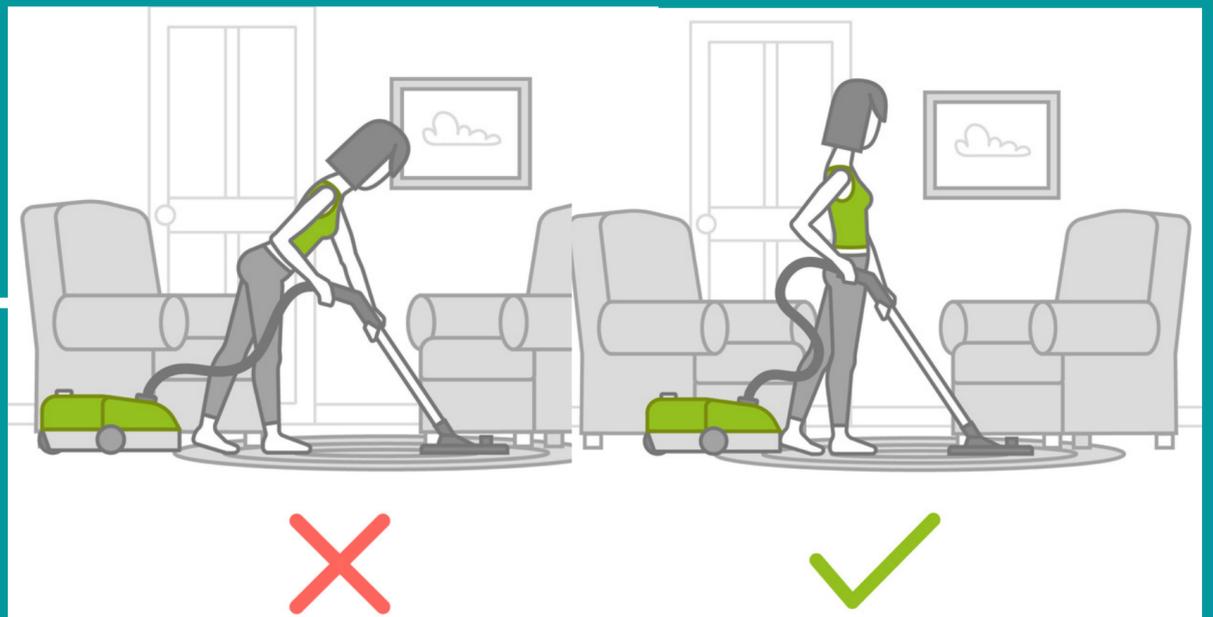
- Mantenha seus braços com leve flexão ao segurar o volante;
- Estenda os braços e veja se o volante está na altura dos punhos;
- Se atente para a inclinação do volante de modo que seja possível ver todo o painel.

CUIDADO COM O CALÇADO

- Não use sandálias sem apoio para o calcanhar que pode facilmente se enroscar nos pedais e causar acidentes;
- No caso das mulheres, evite dirigir de salto alto.

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

VARRER
OU
ASPIRAR

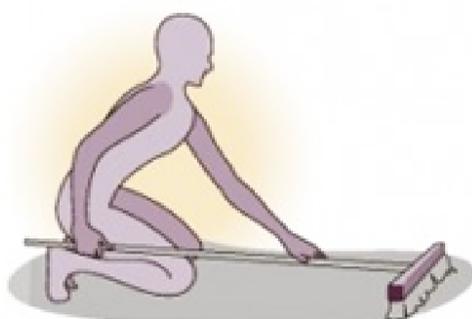


FONTE: Internet

NA HORA DE VARRER POR BAIXO DOS MÓVEIS, O IDEAL É SE AGACHAR PARA EVITAR A SOBRECARGA NA COLUNA.

- Utilize utensílios com cabos longos;
- Evite se inclinar para a frente;
- Mantenha a postura ereta; com os pés afastados;
- Realize os movimentos de varrer com o corpo todo;
- Evite os movimentos rotacionais da coluna.

 CERTO



 ERRADO



FONTE: <https://www.anaquiopraxia.com.br/>

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

ARRASTAR OU PEGAR MÓVEIS



- Abaixar dobrando os joelhos com os pés afastados;
- Manter o abdômen contraído na hora de carregar o peso, leve-o junto ao corpo utilizando as duas mãos.



FONTE: Internet

**DE PREFERÊNCIA NESSE
MOMENTO, SOLICITE O
AUXÍLIO DE OUTRA PESSOA.**

ATIVIDADES DOMÉSTICAS



FONTE: Internet

ESTENDER ROUPAS

- Evite elevar os braços acima da altura dos ombros;
- Essa atividade sobrecarrega demais a região do pescoço;
- O varal deve estar acessível aos braços.

DESSA FORMA, ADAPTE SEU VARAL CONFORME SUA ALTURA, USE UMA ESCADA OU BANQUINHO PARA QUE OS BRAÇOS NÃO FIQUEM ESTENDIDOS POR MUITO TEMPO.

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

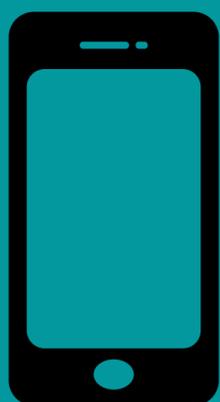
LAVAR A LOUÇA E COZINHAR



FONTE: Internet

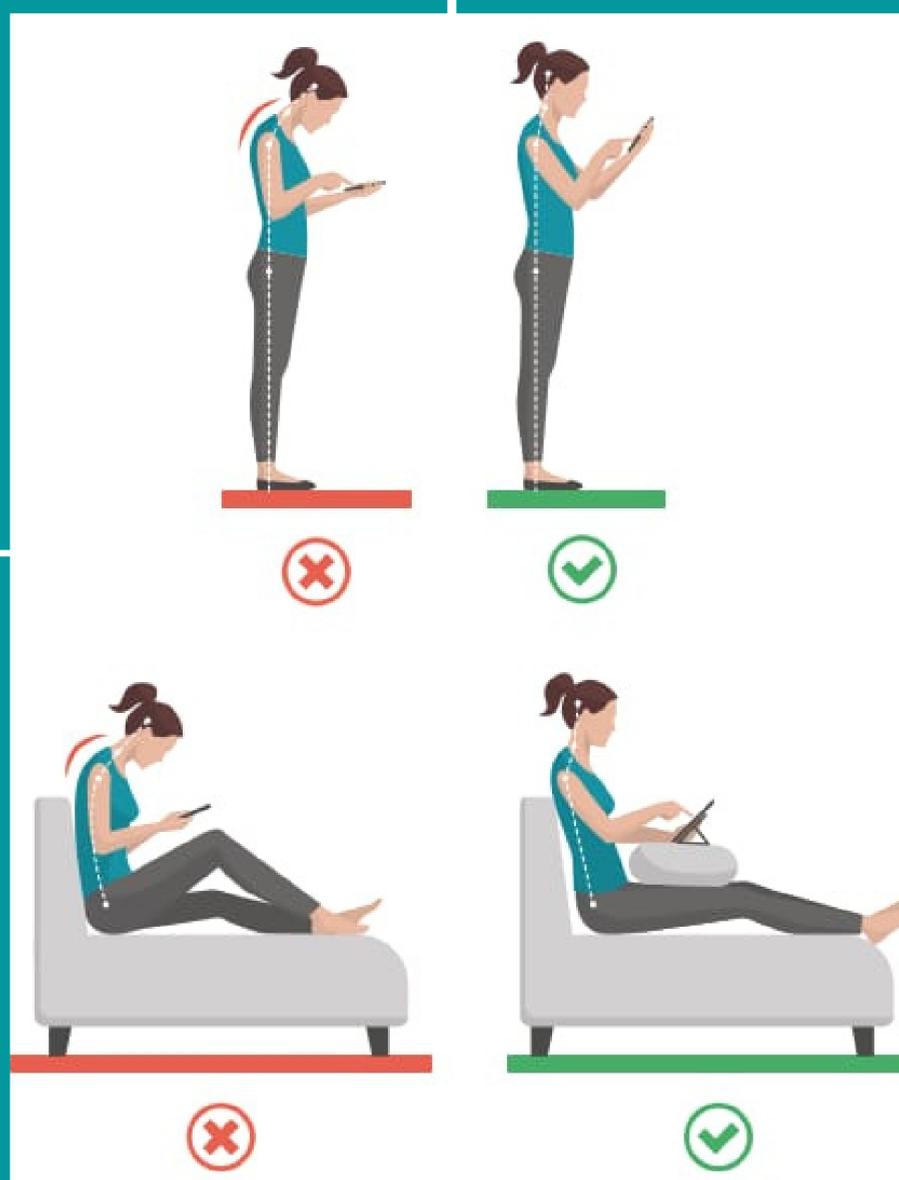
- Procure manter a coluna ereta com os músculos abdominais contraídos;
- Um dos pés apoiado sobre um pequeno banco a sua frente;
- Deixe os objetos e alimentos próximos;
- Evite movimentos rotacionais com a coluna.

DICAS PARA USO DO SMARTPHONE



VOCÊ SABIA QUE A CABEÇA EM POSIÇÃO NORMAL PESA CERCA DE 5 QUILOS? UMA INCLINAÇÃO AUMENTA ESSA SOBRECARGA GERANDO ASSIM UM PESO DE 15 QUILOS. HÁBITOS SIMPLES COMO LEVAR O CELULAR À ALTURA DOS OLHOS PODEM MINIMIZAR ESSA SOBRECARGA.

LEVANTE-O
UM POUCO
ABAIXO DO
ROSTO



EVITE POR
LONGOS
PERÍODOS

FONTE: <https://campanhas.portalsbo.org.br/celular-x-postura/>

- Opte pelo computador;
- Caso queira utilizar o Notebook use-o como uma tela, acoplado o mouse e um teclado tradicional.

REFERÊNCIAS

1-BLOG CARCHECK. **ERGONOMIA NO VOLANTE: COMO A POSIÇÃO QUE VOCÊ DIRIGE AFETA SUA SAÚDE.** Disponível em: <http://blog.carcheck.com.br/carcheck/ergonomia-no-volante-como-a-posicao-que-voce-dirige-afeta-sua-saude/> ACESSO EM: 23/07/2020.

2- BBC. **QUAL A MELHOR POSIÇÃO PARA DORMIR, SEGUNDO A CIÊNCIA.** Disponível em: [https://www.bbc.com/portuguese/geral-45088923/](https://www.bbc.com/portuguese/geral-45088923) ACESSO EM: 23/07/2020.

3- Rpgsouchard. **CUIDADOS COM A POSTURA NA ATIVIDADE DOMÉSTICA.** Disponível em: <https://www.rpgsouchard.com.br/pacientes/postura/> ACESSO EM: 23/07/2020.

4- Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. **CELULAR x POSTURA SEU CELULAR PODE PREJUDICAR A SUA POSTURA.** Disponível em: <http://campanhas.portalsbot.org.br/celular-x-postura/> ACESSO EM: 25/07/2020.

5- Cartilha da UNIMED - **TENHA UMA BOA NOITE DE SONO.** Disponível em: [http://www.unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/sono/sono.pdf/](http://www.unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/sono/sono.pdf) ACESSO EM: 23/07/2020.

6- Cartilha de Ergonomia - **VAMOS FALAR DE ERGONOMIA.** BNDES - SEGURANÇA E PREVENÇÃO. Disponível em: [fSile:///C:/Users/casa/Downloads/cartilha%20de%20ergonomia.pdf/](file:///C:/Users/casa/Downloads/cartilha%20de%20ergonomia.pdf) ACESSO EM: 25/07/2020.

7- **DESCUBRA QUAL A MELHOR MANEIRA DE DIRIGIR SEM TER DORES NA COLUNA.** RPGSouchard. Disponível em: <https://www.rpgsouchard.com.br/pacientes/dirigir-dor-na-coluna/> . ACESSO EM: 29/07/2020.

8- Cartilha do Sono. Semana do sono 2020. **SONO E SONHOS MELHORES PARA UM MUNDO MELHOR.** Disponível em: www.semanadosono.com.br/ ACESSO EM: 29/07/2020.