

# 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

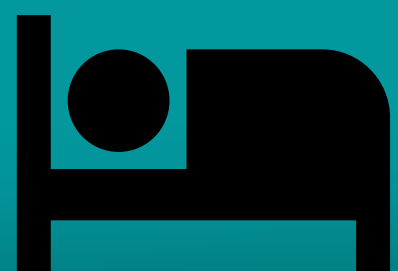


- Dormir bem é sinal que seu corpo relaxou. O ato de dormir permite a recuperação do corpo de forma eficaz para posteriormente cumprir suas atividades de vida diária.
- Existe uma forma de usufruir desse estado fisiológico de recuperação do corpo tão importante para a nossa saúde e dessa forma garantir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

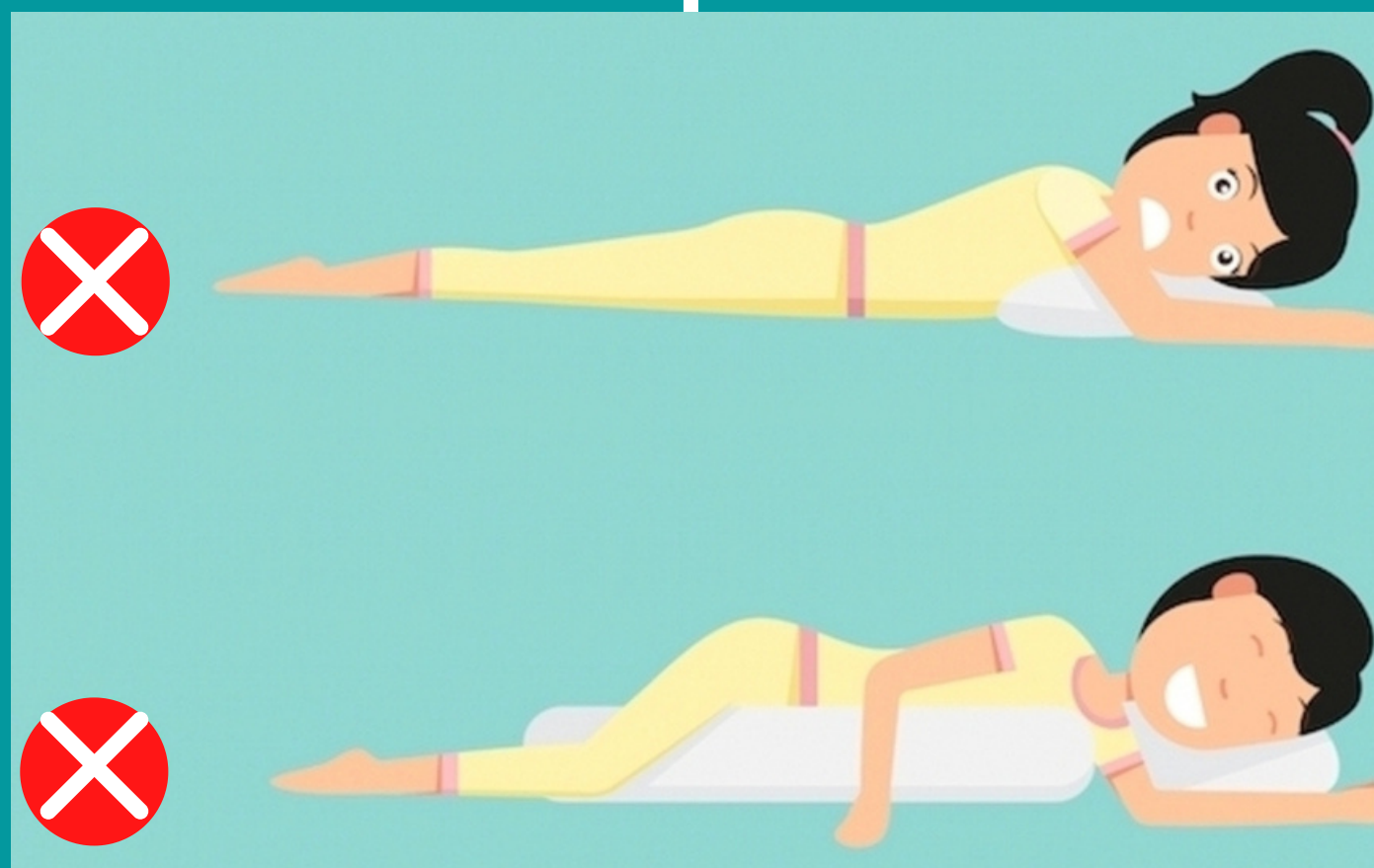
## Colchão e suas dimensões

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

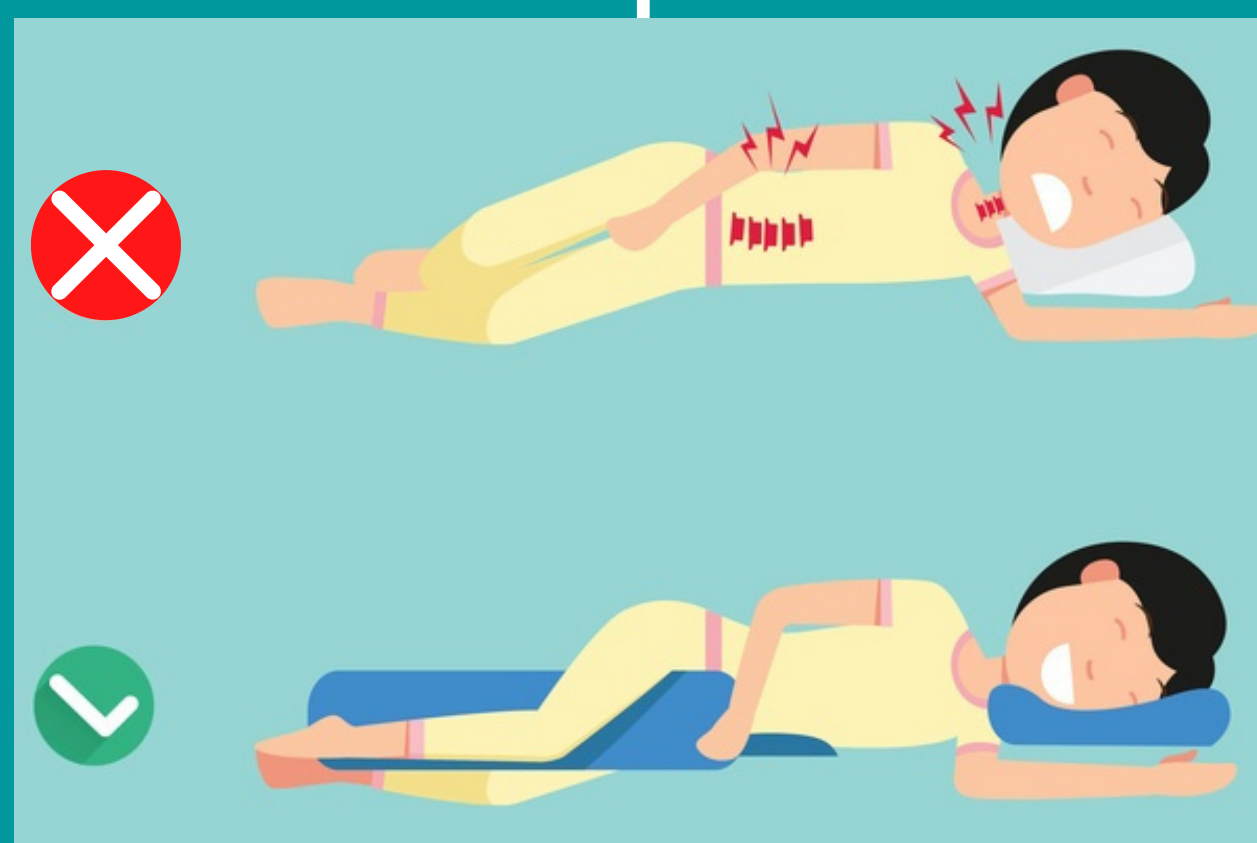
Dormir de lado confere um descanso maior e uma melhora no funcionamento do organismo.



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**

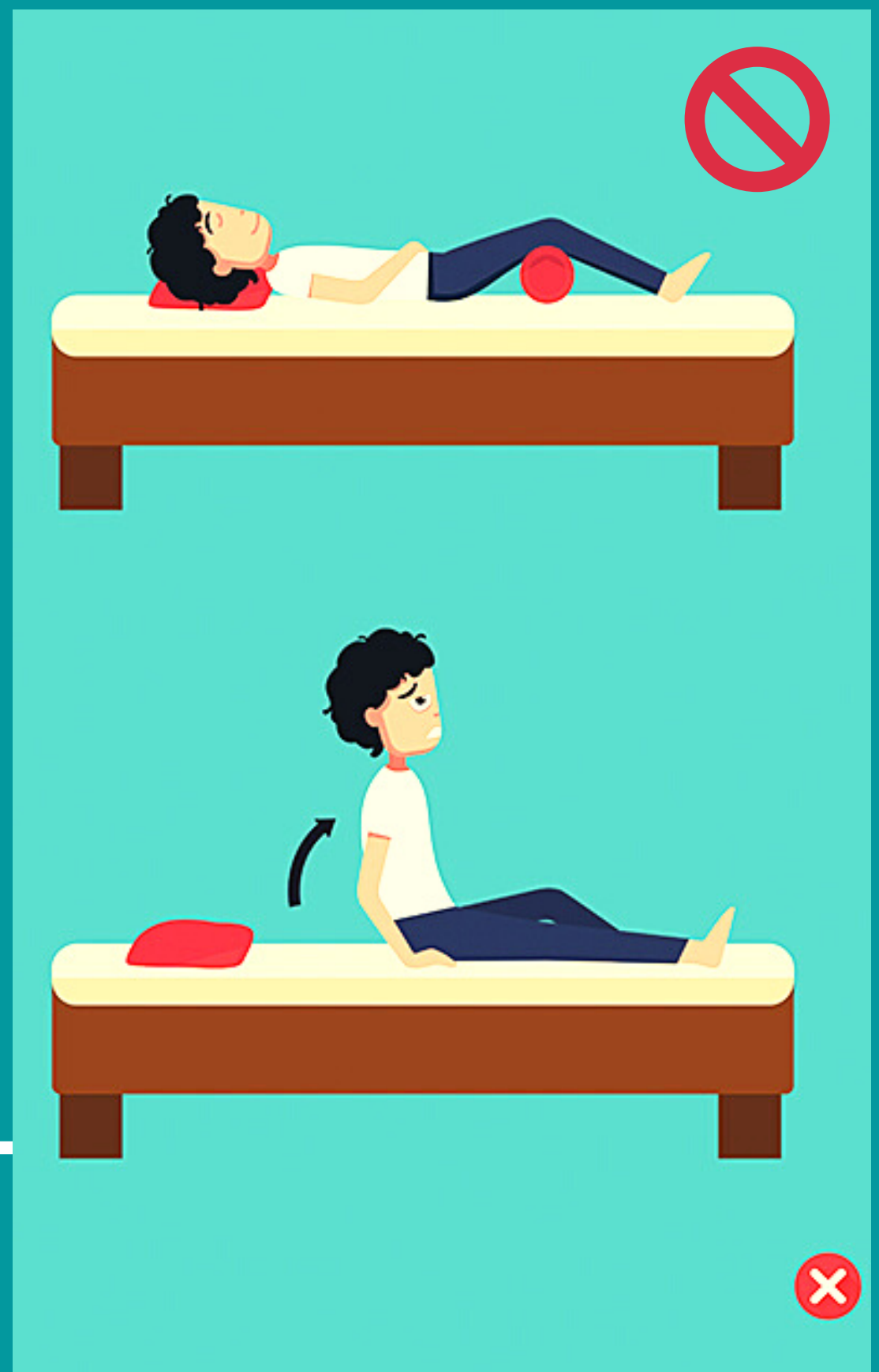
Se espreguiçar é uma ótima maneira de aquecer os músculos logo pela manhã.



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.

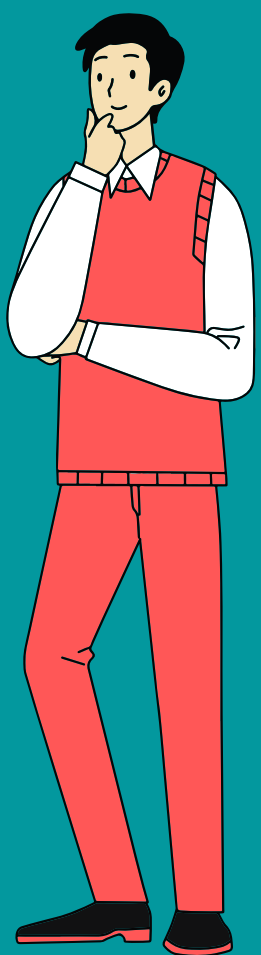
**NÃO LEVANTE  
ABRUPTAMENTE**



FONTE: Internet



# ADEQUAÇÕES DE POSTURA

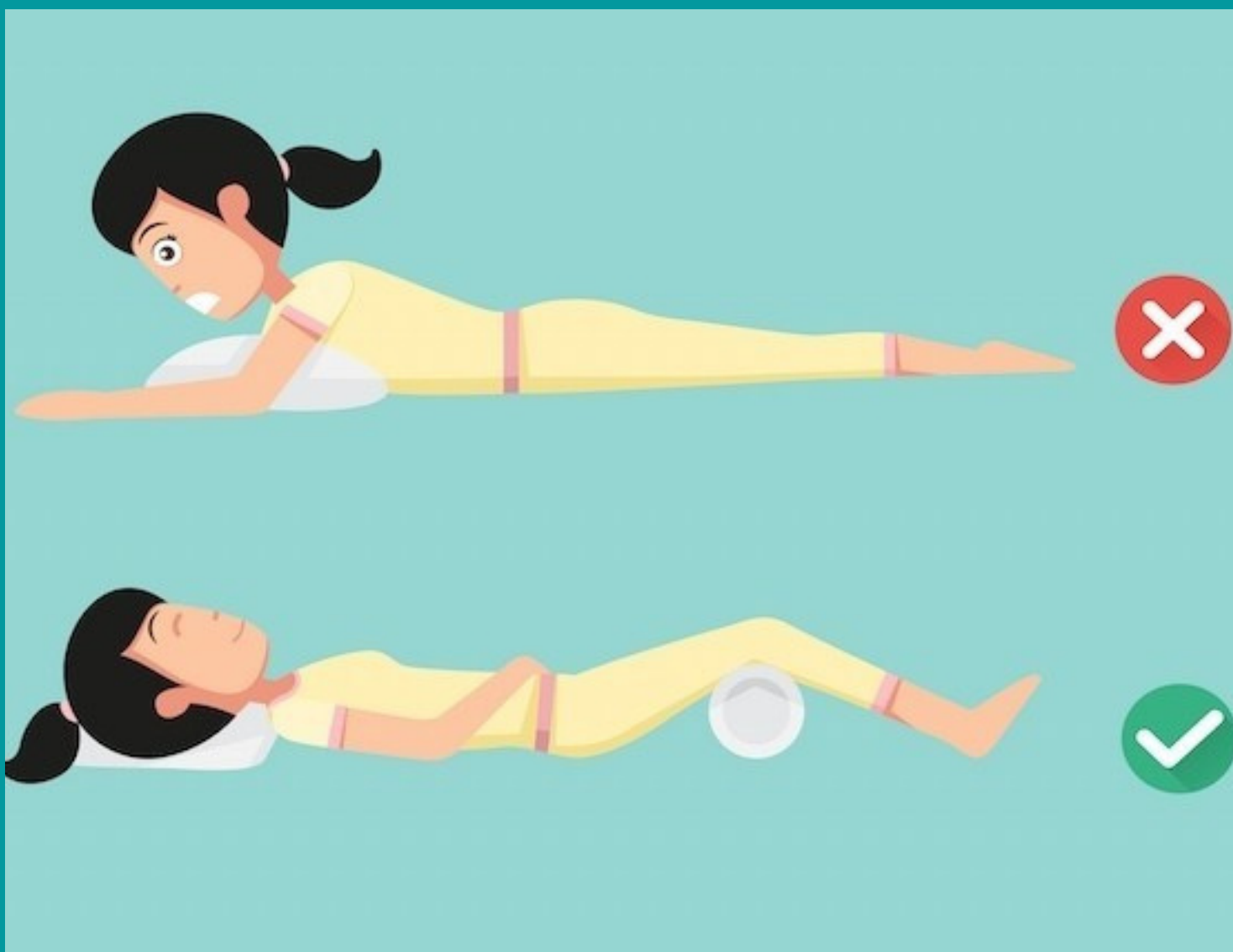


PARA GARANTIR MAIS BENEFÍCIOS É RECOMENDADO DORMIR PARA O LADO ESQUERDO DO CORPO. VAMOS SABER O PORQUÊ ?

**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/>.

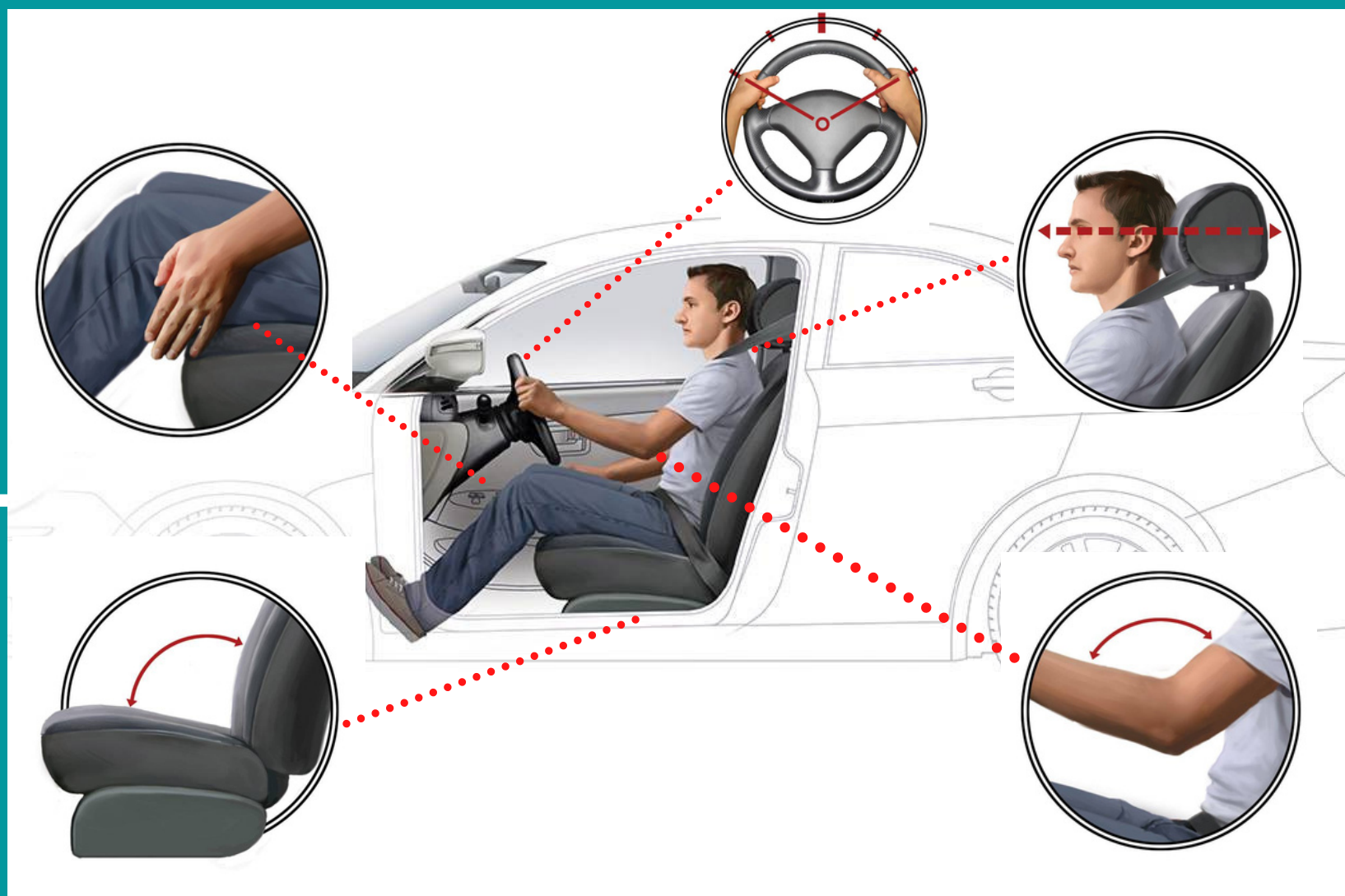
- Mantenha o assento em um ângulo de 100 a 110 graus, desta forma a coluna permanece totalmente apoiada e relaxada.
- Deixe os calcanhares no assoalho do carro para evitar sobrecarga da coluna lombar.

- 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/>

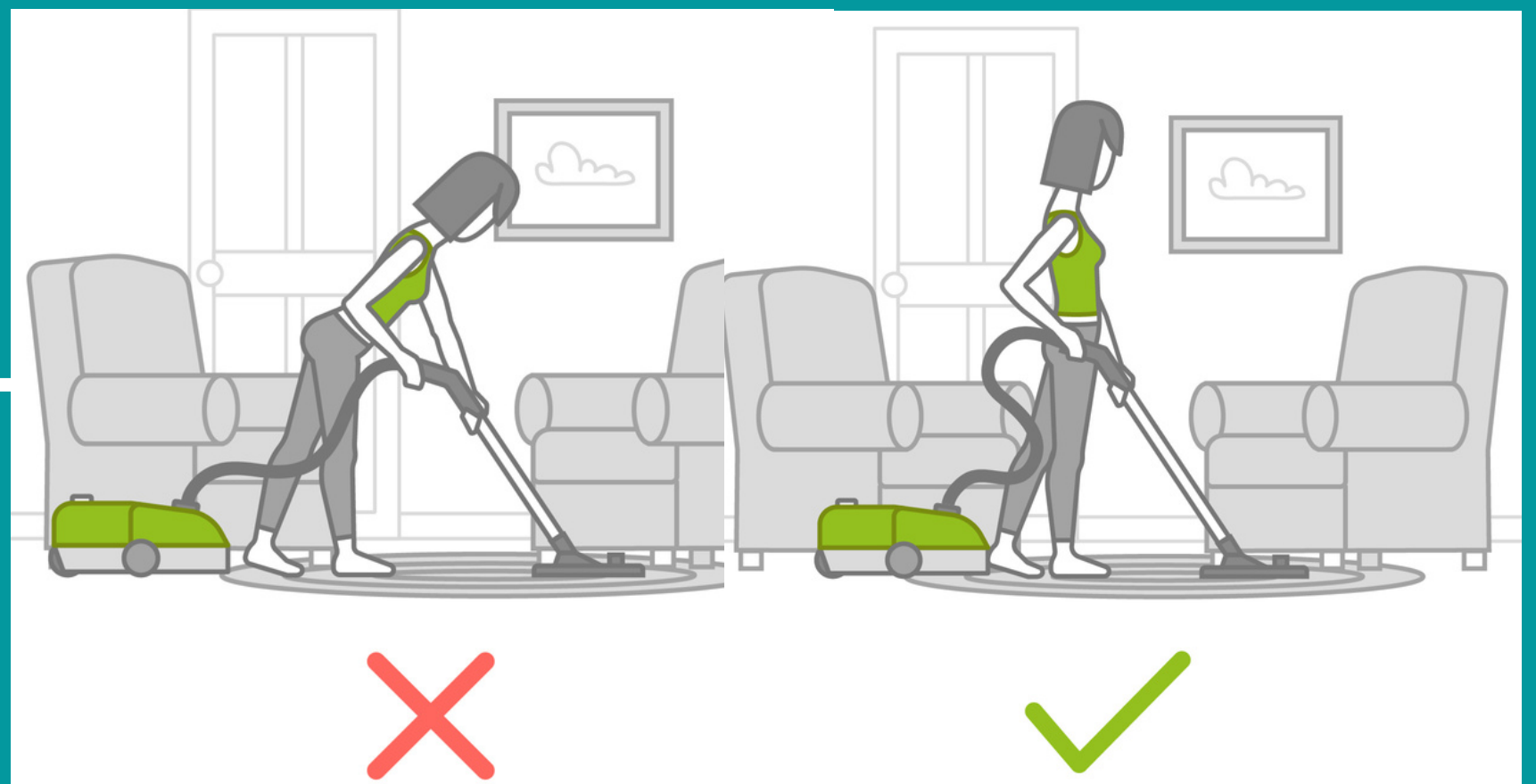
- Mantenha seus braços com leve flexão ao segurar o volante;
- Estenda os braços e veja se o volante está na altura dos punhos;
- Se atente para a inclinação do volante de modo que seja possível ver todo o painel.

## 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

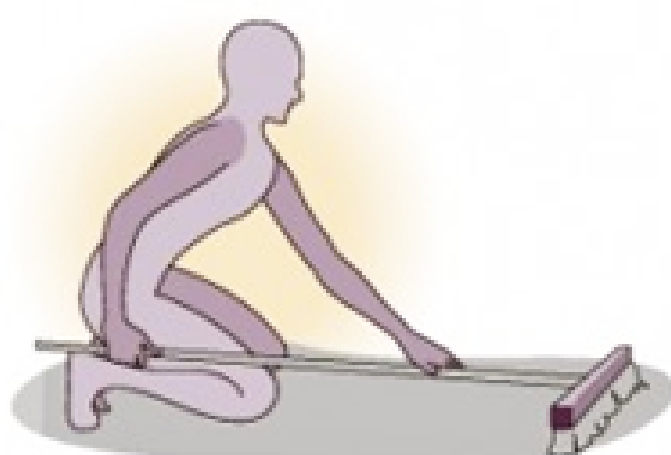


FONTE: Internet

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



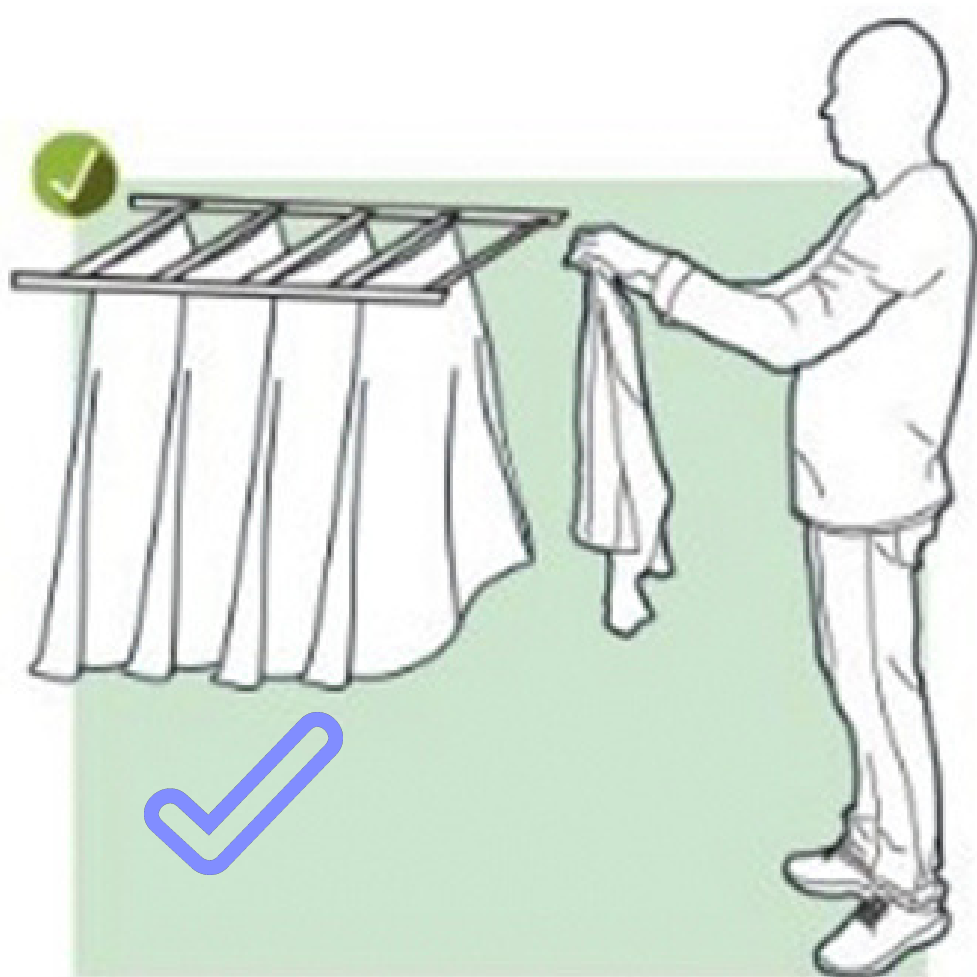
- Abaixar dobrando os joelhos com os pés afastados;
- Manter o abdômen contraído na hora de carregar o peso, leve-o junto ao corpo utilizando as duas mãos.



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

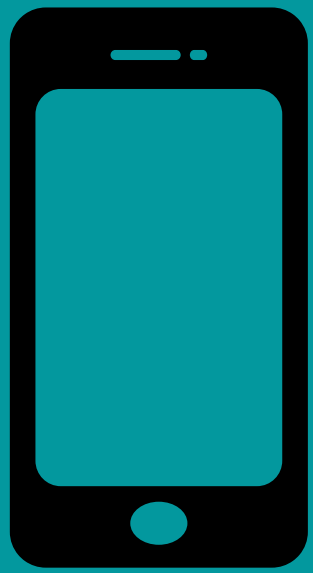
## LAVAR A LOUÇA E COZINHAR



FONTE: Internet

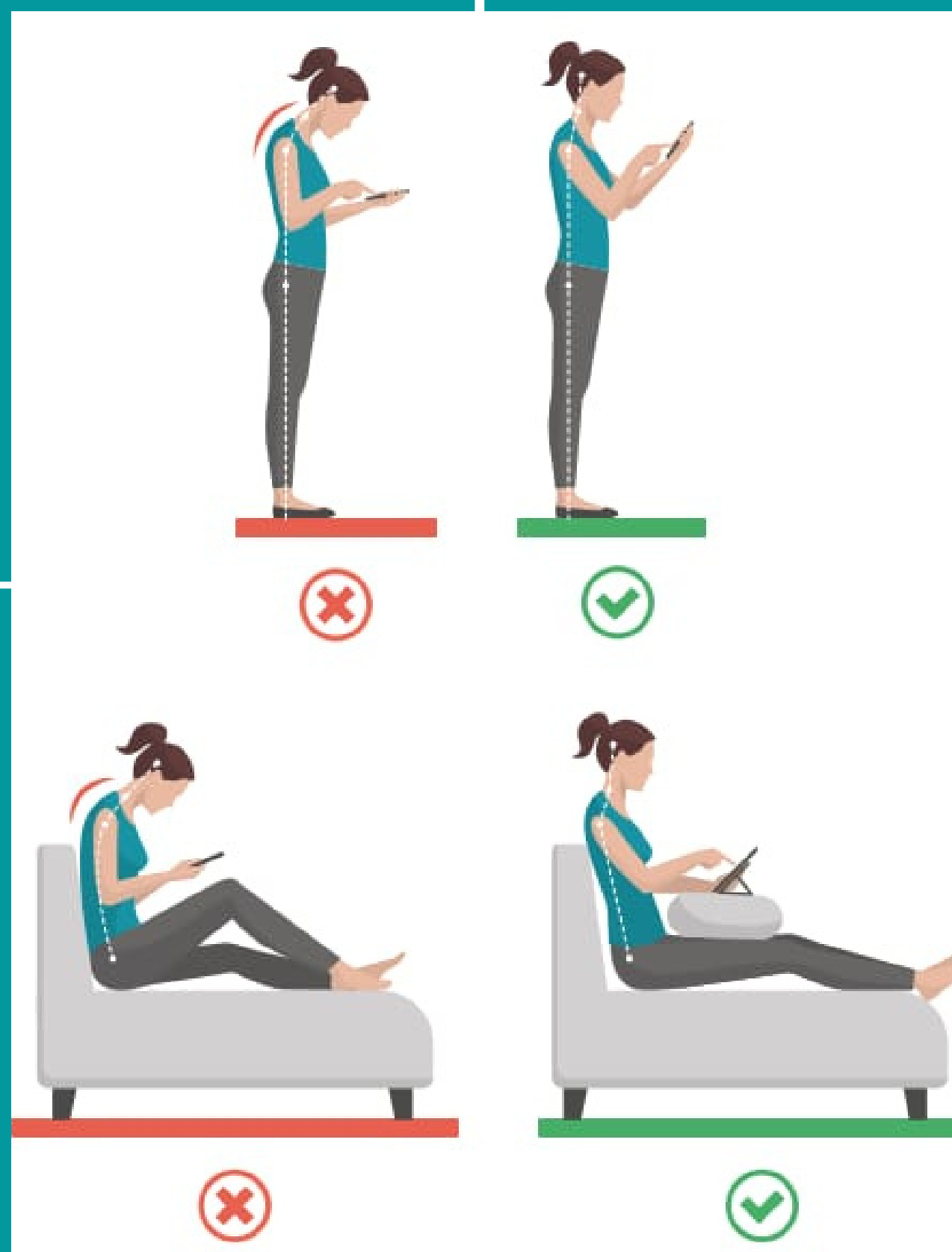
- Procure manter a coluna ereta com os músculos abdominais contraídos;
- Um dos pés apoiado sobre um pequeno banco a sua frente;
- Deixe os objetos e alimentos próximos;
- Evite movimentos rotacionais com a coluna.

# 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/](http://www.semanadosono.com.br/) ACESSO EM: 29/07/2020.