

Guia da coluna

Boa postura

Como cuidar no dia a dia



Fortaleza - 2022

Guia da coluna

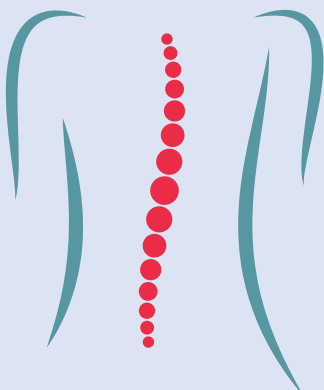
Este guia traz dicas simples para você manter uma postura saudável, evitando dores e desconfortos.

A ergonomia está no nosso dia a dia, na escola, no lazer, nos hospitais, no trabalho, em tudo.

A ergonomia é uma ciência que estuda a adaptação das condições tanto do ambiente de trabalho como dos objetos às características do ser humano, com o objetivo de proporcionar conforto, segurança, saúde e eficiência.(NR-17).

As dicas deste guia fazem parte da aplicação da ergonomia de forma cotidiana para uma boa postura da coluna.

Maria Rosilene Aragão Fonteles
Fisioterapeuta/ergonomista



"Você é tão jovem como a flexibilidade da sua
coluna."

Joseph Pilates

CUIDANDO DA CASA

1. Usando o rodo ou vassoura.



Certo: mantenha a coluna ereta.



Errado: Evite flexionar demais a coluna.



2. Engomando



Certo: Use apoio alteranado para os pés.



Errado: não deixe de usar o apoio de pé.



CUIDANDO DA CASA

3. Lavando a louça



Certo: Procure ficar o mais próximo da pia.



Errado: Evite ficar com a coluna curvada.



4. Estendendo a roupa



Certo: Use o varal na altura dos ombros.



Errado: não coloque o varal acima dos ombros.



CUIDANDO DA CASA

5. Pegando objetos



Certo: Dobre sempre os joelhos.



Errado: Evite pegar objetos com a coluna curvada.



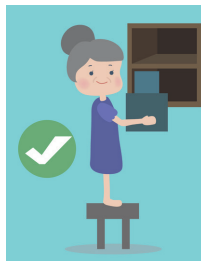
6. Guardando objetos em lugares alto



Certo: Use um banquinho..




Errado: não se estique, ficando na ponta dos pés.



CUIDANDO DA CASA

7. Arrumando as gavetas

 **Certo:** Dobre sempre os joelhos. Sente no banquinho.



Errado: Evite curvar a coluna.



8. Cuidando do jardim

 **Certo:** Use um banquinho..



Errado: não dobre as costas.



EMAGREÇA SUA BOLSA, SUA COLUNA AGRADECE.

Dicas para emagrecer a bolsa



- Reduzir no mínimo os itens na bolsa. Leve só o necessário.
- Alterne o lado do corpo para carregar a bolsa.
- Treine caminhar sem bolsa e com os braços soltos.



Dicas para emagrecer a bolsa

- Varie os modelos.
- Use modelo transversal.
- Divida o peso das sacolas de compras.
- Ao usar mochila, ajuste a alça próxima ao seu corpo.



VOCÊ SABE O MELHOR JEITO DE DORMIR?

Dormir de lado

Porquê:?



- Alinhamento da coluna sem torções.
- Pés e cabeça na altura do coração, facilita a circulação sanguínea.
- Diminui o ronco.
- Previne azia.
- Favorece o retorno linfático.



Boa postura para dormir de lado



Certo:

- Travesseiro na altura do ombro.
- Travesseiro entre os joelhos.



Guia da Coluna • Boa Postura

VOCÊ SABE O MELHOR JEITO DE DORMIR?

Boa postura para dormir de lado

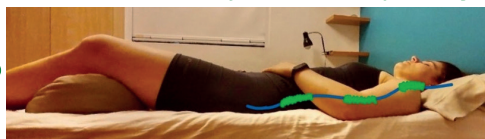


Boa postura para dormir

Dormir de barriga para baixo, coloque um travesseiro embaixo da barriga.



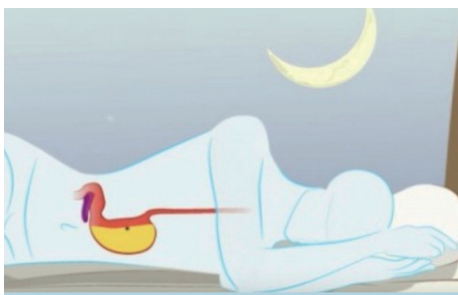
Dormir de barriga para cima, coloque um travesseiro abaixo dos joelhos e do pescoço.



Guia da Coluna • Boa Postura

VOCÊ SABE O MELHOR JEITO DE DORMIR?

Dormir para o lado esquerdo



- Ajuda a prevenir o refluxo e a azia.

Boa postura para dormir

As mulheres grávidas devem dormir de lado.



VOCÊ SABE O MELHOR JEITO DE DORMIR?

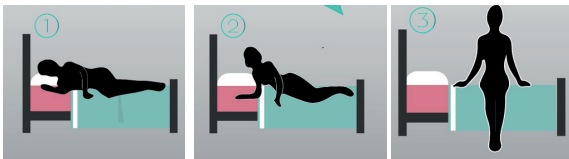
Dormir de rede



- durma na diagonal da rede

foto:<https://pt.wikihow.com/Dormir-em-uma-Rede>

Boa postura para levantar da cama



1. Fique de lado.
2. Coloque as pernas para fora.
3. Empurre a mão no colchão e fique sentado.

BOA POSTURA

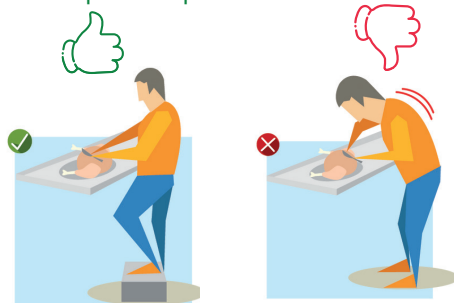
1. Trabalhando sentado

- Não fique longos períodos sentado.
- Faça pausas.
- Sente totalmente apoiado na cadeira.
- Evite cruzar as pernas.
- Sente com o "bumbum".
- Sente com os pés apoiados no chão.



2. Trabalhando em pé

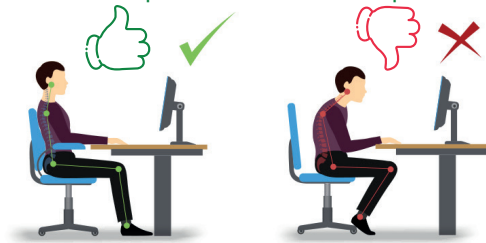
- Mantenha um pé à frente do outro.
- Os joelhos ligeiramente fletidos.
- Evite curvar a coluna.
- Use apoio de pés.



BOA POSTURA

3. Usando o computador

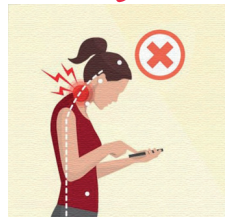
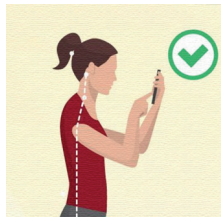
- Mantenha a coluna mais apoiada que puder.
- Utilize cadeira com apoio de braços.
- Use encosto lombar.
- Mantenha os pés no chão ou no apoio de pés.



4. Usando o celular



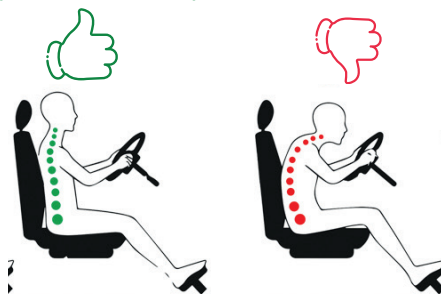
- Mantenha o pescoço ereto
- Evite flexionar muito os braços
- Segure o celular com as duas mãos
- Digite com os dois dedos polegares.



BOA POSTURA

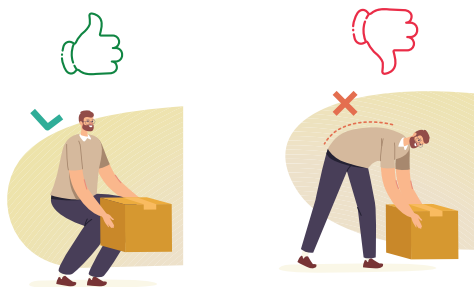
5. Dirigindo

- Cotovelos levemente flexionados.
- Joelhos alinhados com o quadril.
- Joelhos levemente dobrados.
- Apoiar todo o corpo no banco do carro.



6. Levantando peso

- Ao levantar objetos pesados, dobre os joelhos.
- Mantenha a coluna ereta.





ALECE ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ

Guia da coluna

Departamento de Saúde e Assistência Social - DSAS

Luis Edson Correia Sales - *Diretor do DSAS*

**Célula de Saúde e Segurança do Trabalho
Célula de Fisioterapia - Grupo LER/DORT**

Márcio Adriano C. Alves - *Orientador da Célula de Fisioterapia*

Elaboração

Maria Rosilene Aragão Fonteles
Fisioterapeuta/ergonomista

Equipe colaboradora

Ana Joice Pinto Martins Camurça
Alessandra Coelho Andrade
Albanisia Mendes Peixoto
Marta Neiva de Santiago Espindola
Vânia Ciarlini Varandas Sabóia
Vanessa Rodrigues Santos
ViniziaTeixeira Ribeiro



Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

Av. Desembargador Moreira, 2807

Bairro: Dionísio Torres - CEP: 60.170-900

Fone: (85) 3277.2500