

# ORIENTAÇÕES POSTURAIS



## **Trabalhando sentado:**

- Verifique se há recurso de ajuste de cadeira (encosto, base, altura);
- A mesa deve ficar na altura do cotovelo, não devendo ser muito baixa a ponto de curvar o corpo nem muito alta para que não levante muito os ombros;
- Não sente torto, procure se alinhar com o eixo da cadeira.
- Disponha os materiais que for utilizar na sua frente; evite torcer (rodar) o tronco ou virar muito o pescoço.
- Traga as tarefas para perto do corpo;
- Procure respeitar rigorosamente uma pausa (intervalo) a cada hora de trabalho, de preferência fazendo alguns alongamentos e relaxamentos da região mais tensa.
- Encoste bem na cadeira e leve-a junto da mesa para trabalhar.



## **Na cama:**

- Ao se deitar e levantar da cama: deite de lado, apoie sobre o cotovelo e a mão, coloque as pernas para fora da cama e sente-se;
- Durma de lado ou de barriga para cima (com um travesseiro embaixo dos joelhos)
- Não durma de bruços.



## **Atividades dentro de casa:**

- Para abrir gavetas: ao se inclinar procure apoiar com uma das mãos no móvel e puxar com a outra.
- Na pia ou no tanque: use um avental para poder encostar a barriga no tanque ou na pia;
- Ao trabalhar em pé, coloque uma pequena caixa no chão para que possa apoiar um dos pés sobre ela;
- Ao varrer ou passar rodo não incline o corpo para frente - aumente o comprimento do cabo;
- Evite torções do tronco ou do pescoço: apanhar objetos atrás do corpo, segurar o telefone com os ombros.

# ORIENTAÇÕES POSTURAIS



## **Carregando peso:**

- Para levantar cargas pesadas do chão: separe as pernas, dobre os joelhos, segure o objeto o mais perto possível do corpo e depois levante;
- Antes de pegar um objeto pesado, respire fundo e prenda a respiração;
- Divida o peso em ambos os lados do corpo, isto é, carregue um peso de cada lado do corpo (sacolas, malas);
- Ao carregar sacolas e malas, os braços devem estar esticados e bem perto do corpo;
- Para carregar uma criança pequena no colo, pegue-a com os dois braços, abrindo as perninhas e colocando-a sempre a cavalo
- Não carregue peso na cabeça.



## **Caminhando ou em pé:**

- Quando ficar em pé ou caminhar, procure ficar ereto e olhando para a linha do horizonte;
- Ande com a musculatura abdominal contraída;
- Se tiver que permanecer em pé, procure encostar-se em algum lugar: parede, poste etc.



## **Os sapatos:**

- Ao calçar sapatos, procure sentar ou ajoelhar ao invés de fletir o tronco;
- Procure usar sapato com 1-2 cm de salto mas não exagere pois isto ocasiona dificuldades de posicionamento e dores lombares;
- Evite sapatos pontudos.

# ORIENTAÇÕES POSTURAIS



## **No carro:**

- Ao entrar e sair de veículos não torça as costas. Gire o quadril e as pernas para fora ao mesmo tempo.
- Verifique se a distância do banco está confortável (o encosto não deverá estar muito inclinado e distância do acento em relação aos pedais não deverá fazer com que você fique com os joelhos muito esticados)



## **Atividades físicas:**

- Dedique um tempo durante a semana para a prática de exercícios físicos para não se tornar um sedentário;
- O melhor tipo de exercício de baixo impacto é aquele praticado dentro da água: natação ou hidroginástica;
- Procure orientação médica sobre qual atividade praticar.
- Dê preferência a alguma atividade física que goste.

