



Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal
Projeto Viva Mais: Promovendo Hábitos Saudáveis
6ª Edição – Agosto de 2014

De olho na postura corporal: prevenindo problemas na coluna e do sistema osteomuscular.

Relação de hábitos e cuidados posturais importantes para a saúde: qual destes itens você pode começar a praticar hoje?

- ❖ Realizar uma contração abdominal sempre que for carregar um objeto pesado ou flexionar o tronco a frente;
- ❖ Carregar objetos pesados sempre junto ao corpo;
- ❖ Flexionar os joelhos quando for pegar um objeto do chão, ao invés de flexionar o tronco;
- ❖ Utilizar escadinhas para alcançar objetos colocados em locais altos. Isto diminui a sobrecarga sobre as articulações dos ombros;
- ❖ Evitar, sempre que possível, fazer rotações desnecessárias de coluna. O correto é ficar de frente para a ação;
- ❖ Evitar contrações desnecessárias de ombros (“ombros tensos”) e elevações de cotovelos. Por exemplo: manter os braços relaxados ao dirigir;
- ❖ Ao usar o computador, soltar o *mouse* quando não o estiver usando, manter costas, antebraços e pés apoiados, regular a altura do monitor e ficar sempre de frente para o computador;
- ❖ Fazer rodízio de atividades. Evitar repetir o mesmo movimento por longos períodos de tempo. Isto deixa a musculatura fadigada;
- ❖ Fazer pausas (pequena, média, longa) durante as atividades do dia a dia, tanto no trabalho, quanto em casa. As pausas são importantes para aliviar o stress e para a musculatura ter um repouso;
- ❖ Realizar exercícios de postura e alongamento. Eles auxiliam na consciência corporal, alongam os músculos utilizados no trabalho e previnem doenças osteomusculares;
- ❖ Praticar exercícios físicos regularmente e com orientação de um profissional de educação física. Para criar o hábito da prática de exercício físico, é importante praticar um exercício que se goste e que dê prazer ao realizá-lo;
- ❖ Observar a qualidade e a quantidade do sono. A postura ideal para se dormir é de costas ou de lado. Procurar dormir o número suficiente de horas para que haja um descanso apropriado;
- ❖ Ter um hobby que traga alegria. Auxilia muito a diminuir as tensões do dia a dia. Assim todo o corpo fica mais relaxado.

Material desenvolvido pela Profª Cíntia Detsch Fonseca

cdetsch@hcpa.ufrgs.br

(51) 3359-8953 - Serviço de Fisiatria e Reabilitação do HCPA