

# Tarefas do dia a dia

Orientações Ergonômicas 1



- 
- Você já observou sua postura nas atividades rotineiras?
    - Já sentiu desconforto ao realizar tarefas simples?

-

Acompanhe periodicamente nossas recomendações e verifique sua postura.

---

# Uso de vassouras e rodos

Ao varrer ou passar pano no chão, comumente inclinamos para frente o tronco, flexionando-o, o que pode gerar um desconforto para coluna. Essa postura pode estar associada ao tamanho do cabo da vassoura ou vício postural.



**Errado**

**Certo**

Fonte: [www.ergotriade.com.br](http://www.ergotriade.com.br)

Verifique a altura dos cabos e relacione ao seu biotipo (alto, médio e baixo). O ideal são cabos com 1,30m ou mais. A regra prática para determinar o tamanho do cabo, é que o cabo deve ter a mesma altura do ombro de quem vai usá-lo.

# Trabalhos de Pé

Tarefas simples como passar roupa, lavar louças ou cozinhar requerem muitas horas na posição ortostática (de pé).

Para alívio do desconforto, utilize um apoio para pés (alternando os membros no decorrer da tarefa e ao sentir desconforto).



Fonte: <https://www.familia.com.br>

Esse posicionamento mantém o tronco mais ereto, evitando a flexão do tronco para frente e as tensões musculares ou fadigas. Se precisar permanecer por mais horas em pé, use um banco alto de apoio.

A altura da bancada de trabalho deve estar equivalente a altura do umbigo.

Tenha sempre os objetos utilizados nas tarefas ao alcance das mãos, assim evita as torções indevidas de coluna.

---

**O corpo tem seus limites, que devem ser respeitados para evitar lesões.**

**Nas atividades mais demoradas faça pausas e rodízio nas tarefas.**

**Escute seu corpo, fique atento aos sinais de dor e desconforto. Observe sua postura!**

---

---

Para atendimento e orientações fisioterapêuticas acesse :

<http://abre.ai/fisio-casst>

Acompanhe os próximos posts!!!

---

Referências:

- DOMINGOS, P.; SOUTO, B. G. A. Risco Osteomuscular Relacionado ao Trabalho Doméstico. Rev. Médica de MG. V, 28 e- 1928. 2018 Disponível em: DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/2238-3182.20180070>.
- Ergotriade. Varrendo com Ergonomia: O tamanho ideal do cabo da vassoura, 2015.[Internet] Disponível em: [www.ergotriade.com.br](http://www.ergotriade.com.br)
- Mendes AP, Bertoline SMMG, Santos LA. Análise Ergonômica em Ambiente Doméstico. Rev. Educ. Fis. 2006; 17(1): 1-10