

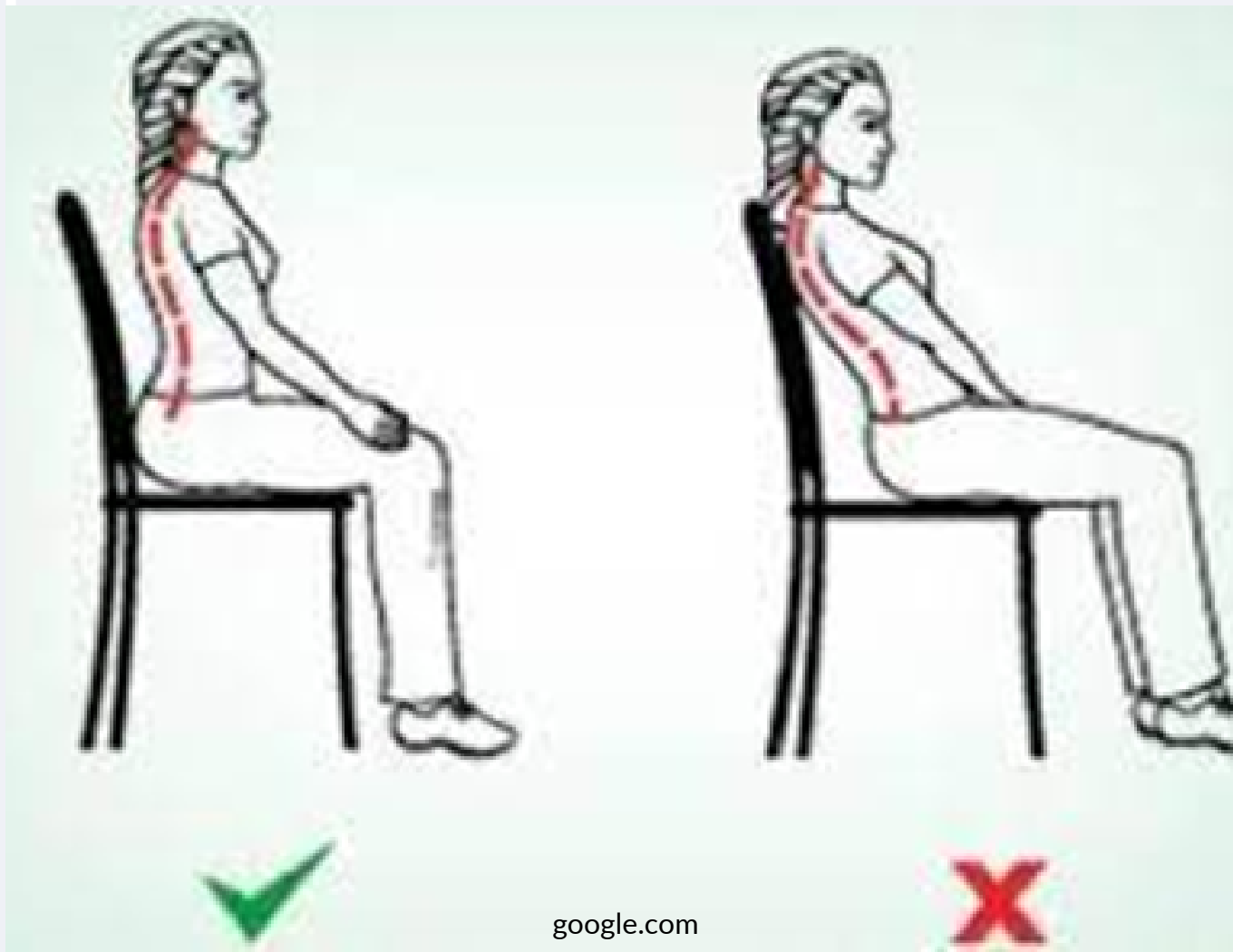
HÁBITOS QUE PREJUDICAM

POSTURA
INADEQUADA



Sentar

Ao sentar-se na cadeira com o tronco flexionado para frente, inclinado, rodado ou ainda com as pernas cruzadas, pode trazer dores musculares e lesões posturais, no entanto, o caso torna-se mais grave quando adotamos essa postura frequentemente e por um tempo maior, por exemplo no computador ou para assistir tv.

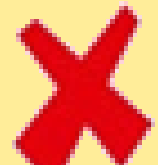


A postura correta ao sentar: deve-se encostar totalmente o tronco no encosto da cadeira e empurrar o quadril para trás. Os pés devem estar apoiados no chão para não comprometer a circulação.



Dirigir

Sente-se de maneira correta, ajustando banco e espelhos, e se necessário use um suporte lombar (pequena almofada fina) para alinhar a coluna e promover conforto. Respeite as curvaturas naturais da coluna, evite a flexão do tronco para frente ou o afastamento da lombar do encosto.

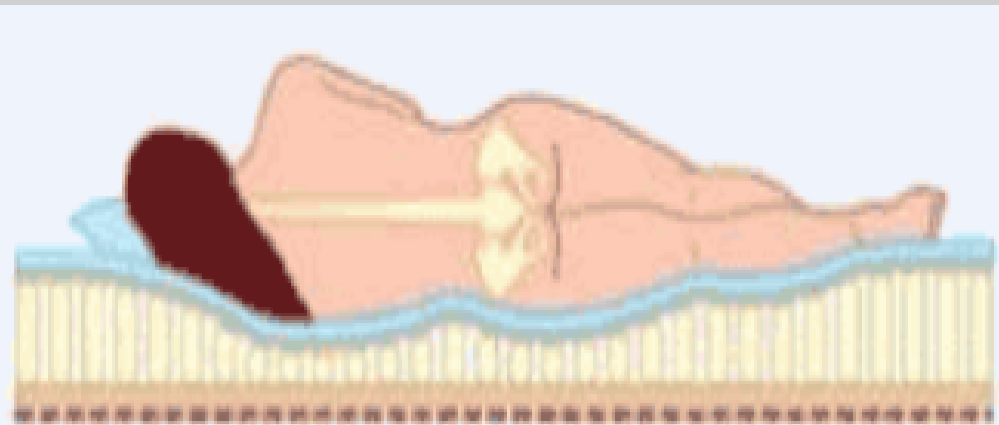


- Dirija com os braços e pernas ligeiramente dobrados, evitando tensões.
 - Apoie bem o corpo no assento e no encosto do banco, o mais próximo possível de um ângulo de 90 graus (90 a 110 graus) ajustando a altura do banco.
 - Ajuste o encosto de cabeça de acordo com a altura dos ocupantes do veículo, de preferência na altura dos olhos.
 - Segure o volante com as duas mãos, como os ponteiros do relógio na posição de 9 horas e 15 minutos. Assim, você enxerga melhor o painel e acessa melhor os comandos do veículo.
 - Procure manter os calcanhares apoiados no chão do veículo e evite apoiar os pés nos pedais, quando não os estiver usando.

Dormir

Ao dormir são necessários alguns cuidados, como escolher um bom colchão, com densidade adequada, que distribua bem o peso do corpo. E pra medi-la, você tem que levar em consideração o seu peso e altura (de acordo com as tabelas disponíveis em lojas e sites). Assim como, o uso de um bom travesseiro e adotar algumas posturas corretas na cama.

Se você costuma dormir de barriga para cima utilize um travesseiro em baixo dos joelhos; ao dormir de lado, um travesseiro entre as pernas que devem estar dobradas. Dormir de bruços não é recomendado, mas se você não consegue de outro jeito, utilize um travesseiro fino embaixo da barriga e não da cabeça, diminuindo a curvatura lombar



✓ Colchão Adequado



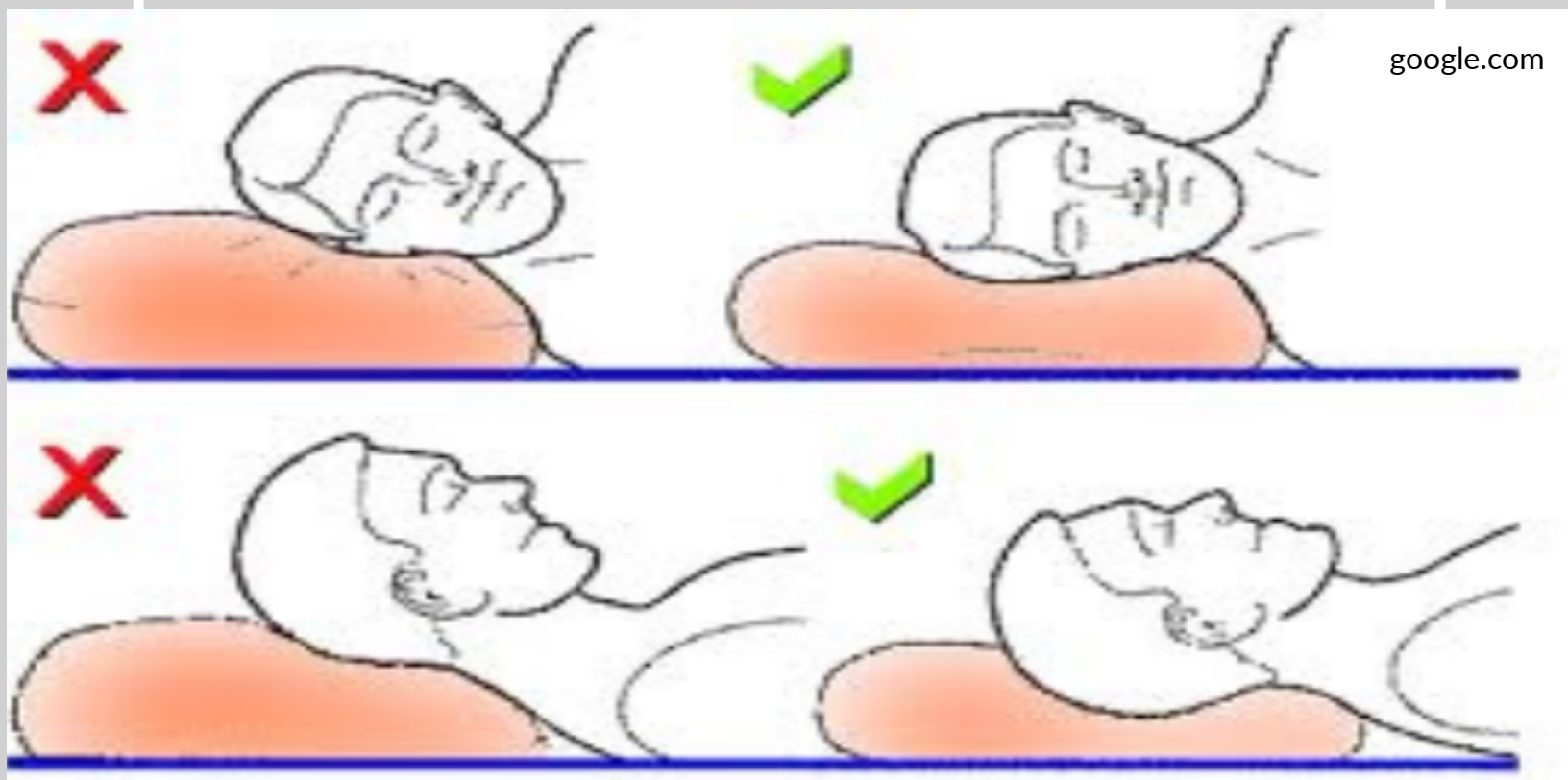
✗ Colchão Mole



✗ Colchão Duro

Atente ao travesseiro

Use o travesseiro de modo a deixar a coluna cervical (pescoço) neutra, nem elevada nem baixa demais. Essa regra serve para todas as posições, embora a posição mais adequada seja de lado, com um travesseiro na cabeça e outro travesseiro fino entre as pernas, que devem estar levemente dobradas.



Levantar-se corretamente da cama implica em diminuir as agressões à sua coluna



Pela manhã, ao se levantar, comece o dia devagar. Observe a maneira correta de sair da cama. Não levante abruptamente. Espreguiçar-se é uma ótima maneira de aquecer os músculos logo de manhã.

Para levantar-se, fique de lado, faça apoio com o cotovelo do braço que ficou embaixo do corpo. Com a mão do outro braço, apoie no colchão para dar impulso, enquanto você coloca os pés no chão.

Observe sua postura nas atividades rotineiras.

Não permaneça por muito tempo na mesma posição, **mude sua postura, estique-se! Pratique alongamentos!**

E lembre-se, sempre com orientações de um profissional fisioterapeuta.

Para atendimento e orientações fisioterapêuticas
acesse :

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

Acompanhe os próximos posts!!!

Referências

ABERGO. Associação Brasileira de Ergonomia. Aberggo.org.br

CIDADE, P. Manual de Ergonomia em Casa. Ed. isopatias. 2004

COUTO, H.A. Ergonomia do corpo e do cérebro no trabalho: os princípios e a aplicação prática. Belo Horizonte: ERGO, 2014.

Detran. Disponível em: http://www.detran.rj.gov.br/_include/on_line/cartilha/cartilha.pdf . Acessado em 19/04.20.

Google. Imagens. Disponível em: www.google.com.br.

SOARES,M.F.,VIDAL,M.C. Ergonomia: Trabalho adequado e eficiente. Campus-ABPRO. 2011.

Vectorstock.com. Correto-and. Wong-postura. Disponível em: <https://www.vectorstock.com/royalty-semirrígidos-vector/correto-and. Wong-postura-Sway-lifting-largue-Objet-vector>.

Imagem Capa: Jornada Produtora/Unsplash/Divulgação