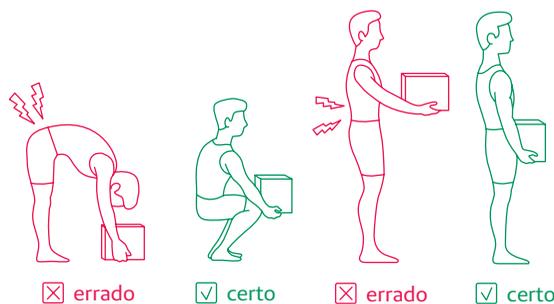


De pé, qual a melhor maneira de:

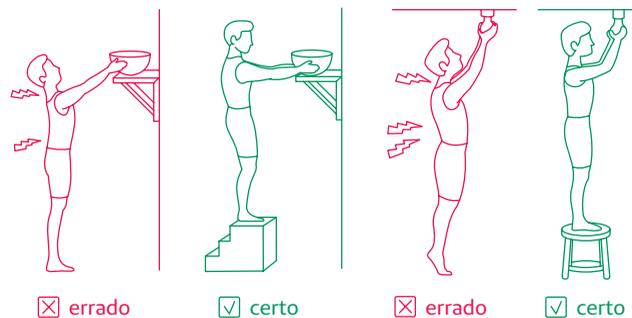
a) Levantar e carregar pesos

Ao erguer um peso, flexione os joelhos sem curvar a coluna. Se o objeto for pesado, leve-o junto ao tronco ou coloque-o em um carrinho e o empurre, ao invés de puxá-lo.



b) Elevar pesos, colocar ou retirar objetos no alto

Ao elevar um peso acima da cabeça, agredimos a coluna cervical e a lombar. Devemos apoiar o peso no corpo e subir em uma escada para transportá-lo adequadamente. Ao realizar tarefas com os braços elevados, como os professores ao escrever no quadro, mantenha-os na altura do ombro ou no máximo até a altura da cabeça; utilize um estrado ou similar caso necessário. Não se curve ao corrigir a lição do aluno, e atenda-o em sua própria mesa.



c) Trabalhar em pé ou sentado

Nos trabalhos em pé, como o de dentistas e balconistas, use um banco de altura regulável como apoio. Cuide para apoiar os pés no chão, evitando curvar a coluna.



❌ errado



✅ certo

d) Realizar atividades domésticas, trabalhos sobre mesa ou balcão

Não trabalhe com o tronco totalmente inclinado.

Ao trabalhar frente a uma bancada ou ao passar roupa, a mesa deve ter altura suficiente para que você não precise se inclinar. O mesmo aplica-se ao trocar ou dar banho no bebê.

Ao ficar muito tempo de pé, utilize um pequeno suporte (da altura de um tijolo) para apoiar os pés de forma alternada. Na pia ou ao fazer a cama, dobre os joelhos. Ao varrer ou aspirar o pó, evite “torcer” a coluna.



❌ errado



✅ certo



❌ errado



✅ certo



❌ errado



✅ certo



❌ errado



✅ certo



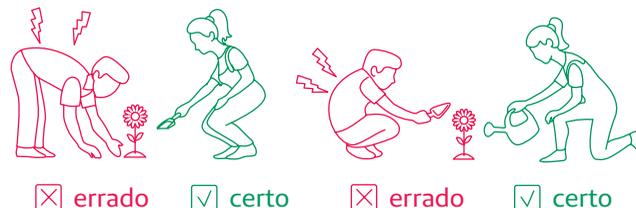
❌ errado



✅ certo

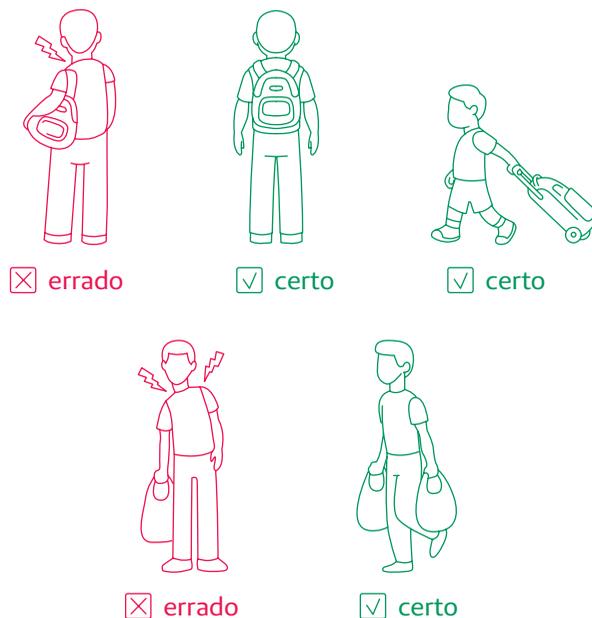
e) Trabalhar agachado, fazer jardinagem

Ao agachar-se, flexione os joelhos, mantendo as costas retas. Se possível, apoie uma das mãos em um dos joelhos. Alternativas: ajoelhe-se sobre uma das pernas e apoie o tronco sobre a coxa, alternando as pernas, ou sente em um banco.



f) Carregar mochilas, compras, malas e outros objetos pesados

Nunca use a mochila pendurada em um ombro; coloque-a nas costas, ou melhor, use mochila de rodinhas. Divida as sacolas em ambas as mãos. Leve malas e outros objetos pesados em um carrinho, empurrando-o, e não puxando.

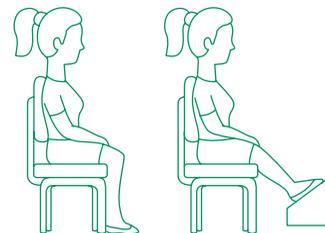


g) Como sentar-se adequadamente

Prefira cadeiras com encosto reto, para apoiar a região média da coluna, e com abertura para as nádegas. Apoie as coxas em todo o assento. Deixe os joelhos em 90° e os pés apoiados no chão. Evite cadeiras reclináveis.



❌ errado



✅ certo

h) Postura ao amamentar

Ao amamentar seu bebê procure sentar-se em uma poltrona, com as costas e os braços bem apoiados, para evitar dores nas costas ombros e cotovelos. Utilize travesseiros para apoiar melhor os cotovelos, elevando-os para dar melhor suporte ao bebê. Se a cadeira for alta utilize apoio para os pés.



✅ certo

E lembre-se: amamentar é um ato de amor!

i) No trabalho – em frente a uma mesa

A altura da mesa deve ser suficiente para não obrigá-lo a curvar a coluna cervical e dorsal. Mantenha as pernas embaixo da mesa. Sentado, não gire o tronco para pegar objetos às costas. Não apoie o telefone entre a orelha e o ombro, pois força a coluna cervical.

Eleve o monitor à altura dos olhos e fique com os braços junto ao corpo. Utilize um suporte para que o texto a ser lido fique à frente e na altura dos olhos. Não use óculos multifocais em frente ao monitor, pois levam o pescoço a inclinar-se para trás, já que a parte inferior da lente é para distâncias curtas. Tenha óculos exclusivos para essa função. Para o uso de notebook ou tablet, há suportes à venda nas lojas de informática e de produtos ergonômicos. No caso de notebook, ele pode também ser conectado a um monitor e ser usado só como teclado, e o tablet pode ser colocado sobre um atril (suporte de bíblia), como se fosse um livro. No caso dos smartphones e games, procure usar o mínimo possível, pois a tendência é ficar na posição inadequada, originando dor cervical e dorsal, embora para o primeiro existam acessórios ergonômicos à venda.



✘ errado



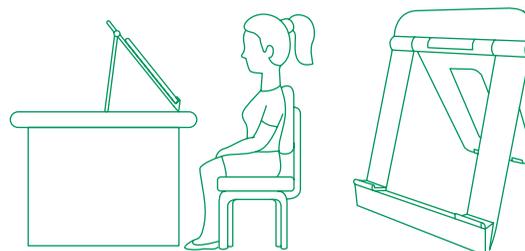
✔ certo



✘ errado



✔ certo



✔ certo

j) Nas refeições

Não se curve sobre a mesa. Apoie os pés no chão e incline o tronco para a frente.

k) Ao assistir TV e relaxar em casa

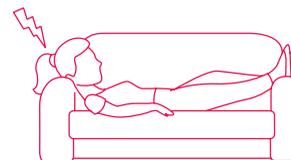
Assista sentado adequadamente. Evite assistir deitado na cama, deitado com a cabeça apoiada no braço do sofá ou sentando no chão encostado na parede (isso sobrecarrega a coluna cervical e lombar). Às vezes, ao assistirmos TV, cochilamos sentados, e a cabeça pende, sobrecarregando a coluna cervical (pode levar a dor). Mantenha a cabeça e a base da coluna apoiadas.



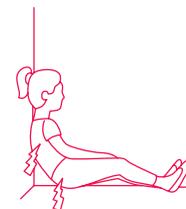
✘ errado



✔ certo



✘ errado



✘ errado

l) No teatro ou cinema

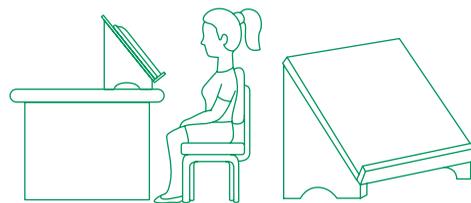
Sentar na primeira fila do cinema pode originar dores na cervical, por extensão exagerada do pescoço, além de nos fazer escorregar na poltrona. Os locais muito acima ou nas laterais nos obrigam a torções na coluna. Sente-se no meio do cinema.

m) Fazer trabalhos manuais, como costurar, bordar, tricotar

Ao fazer trabalhos manuais, utilize cadeira com apoio para os braços, use uma mesa ou apoie o trabalho sobre uma almofada alta e firme sobre os joelhos, pois a posição tensiona a musculatura cervical e dorsal.

n) Ao ler

A leitura deve ser feita em uma mesa com apoio para o livro (atril). Deficiências visuais devem ser corrigidas a fim de não resultarem em posturas inadequadas.



certo

o) Sentar para dirigir

Use os retrovisores, evitando torcer o pescoço. Regule o banco para acomodar a coluna o mais próximo possível da vertical; a distância dos pedais não deve ser muito grande, evitando a necessidade de esticar-se.



errado



certo

Amortecedores em mau estado transmitem vibração do terreno a coluna.

p) Caminhar

Caminhe olhando para a frente, com o abdômen contraído. O calçado ideal deve ser fechado atrás, e o salto deve ter base larga e ser leve, com altura máxima de 4 cm, para oferecer mais estabilidade. Dê preferência a modelos com amortecimento. Para caminhadas, utilize um tênis adequado.



errado



certo

q) Como dormir de modo correto

Deitar e dormir

As posições ideais são de barriga para cima ou de lado. Não durma de bruços, pois o pescoço fica torcido e há sobrecarga da lombar. De lado, com as pernas semiflexionadas, uma perna deve ficar sobre a outra. Às vezes, por não conseguirmos manter um joelho sobre o outro, o encostamos em cima do colchão, o que causa uma torção na coluna. Recomenda-se utilizar um pequeno travesseiro entre os joelhos.

O colchão não deve ser muito mole, pois não dá sustentação, nem muito duro, pois os ombros e a bacia ficarão mal acomodados.

Levantar

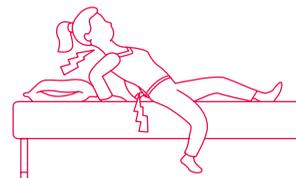
Ao acordar, a coluna está em repouso; ao levantar-se, faça-o calmamente. Sem levantar a cabeça, deite de lado, dobre as pernas e impulsione-se com a mão; ao mesmo tempo, coloque as pernas para fora da cama.



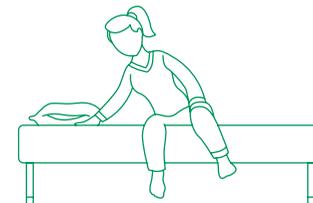
❌ errado



✅ certo



❌ errado



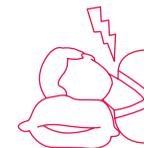
✅ certo



❌ errado



✅ certo



❌ errado