

CUIDADOS POSTURAIS

Flávia Cristina Soares Melo
Fisioterapeuta - 98.208F



CUIDADOS POSTURAIS



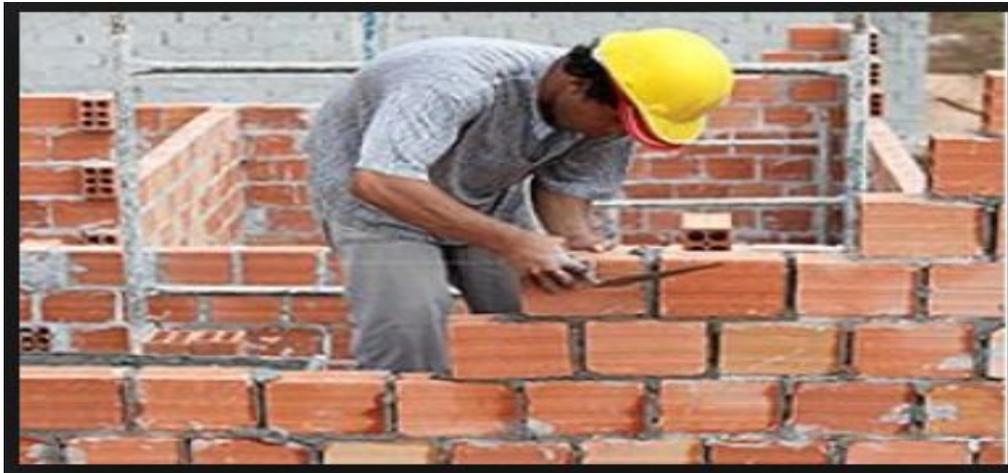
“A ergonomia é o estudo do relacionamento entre o homem e o seu trabalho, equipamento e ambiente, e particularmente a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução surgida neste relacionamento”.



CUIDADOS POSTURAIS



Adaptar o trabalho ao homem (não o contrário).

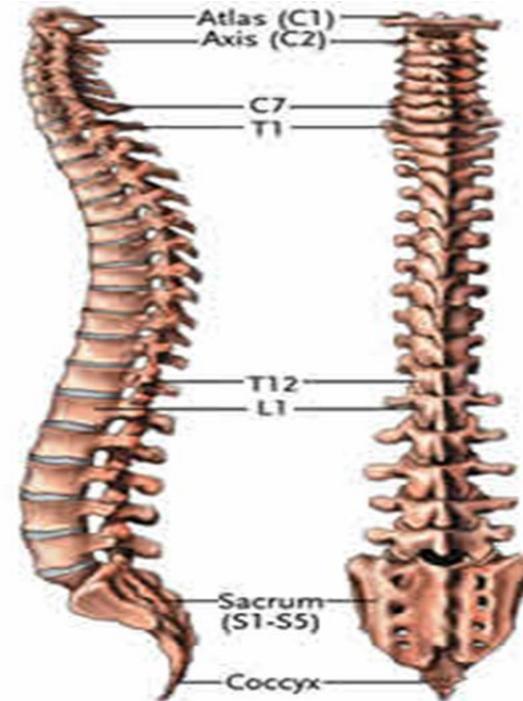
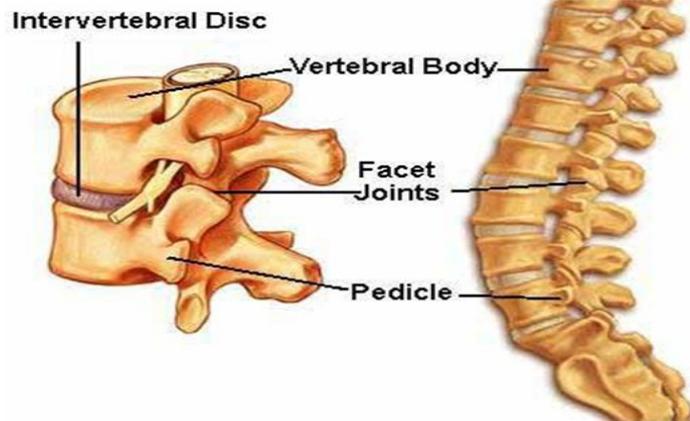


Estuda o complexo formado pelo operador humano e seu trabalho.

CUIDADOS POSTURAIS



Coluna vertebral



CUIDADOS POSTURAIS



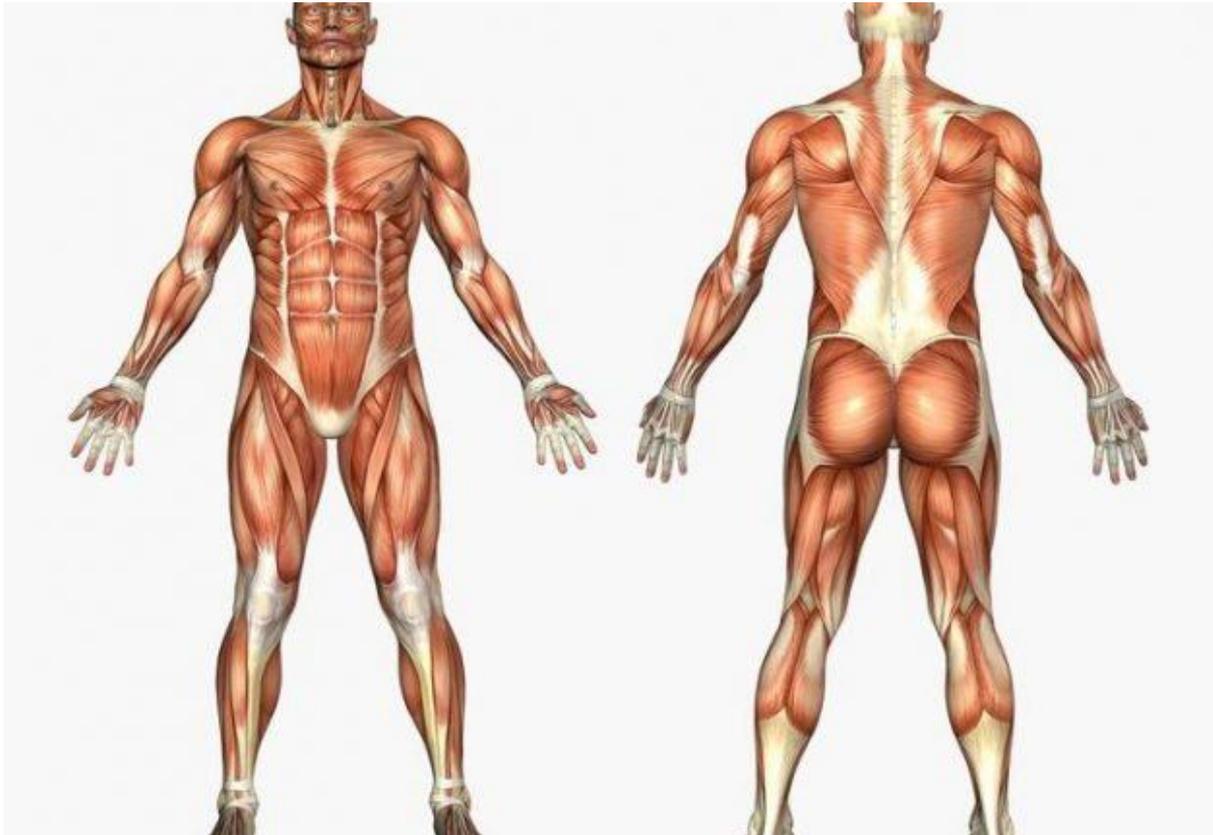
Divisões da Coluna Vertebral



CUIDADOS POSTURAIS



Minha postura é boa ou não?

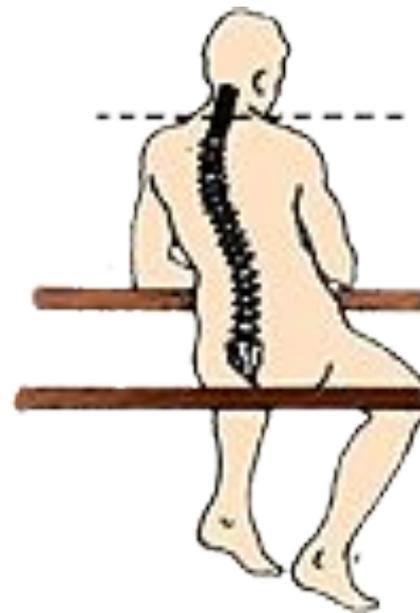
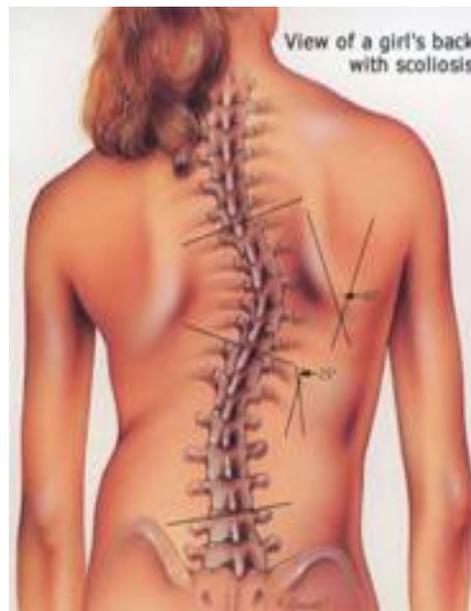


CUIDADOS POSTURAIS



ESCOLIOSE: DESVIO LATERAL DA COLUNA.

- **PRINCIPAIS DEFORMAÇÕES NA COLUNA SÃO:**

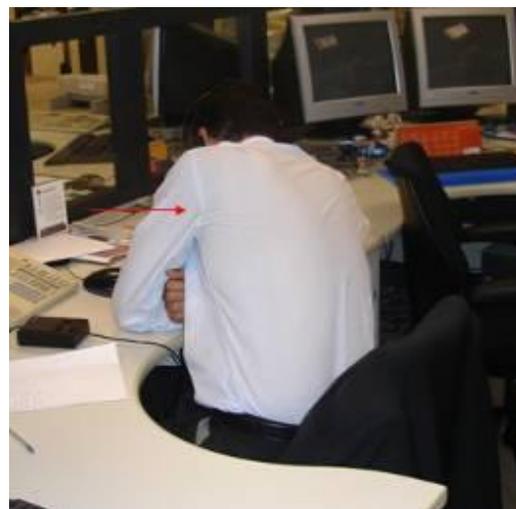


CUIDADOS POSTURAIS



ESCOLIOSE: DESVIO LATERAL DA COLUNA.

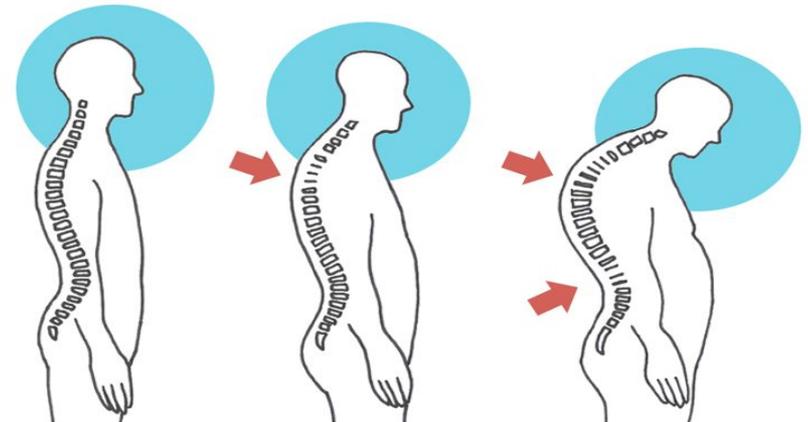
- **POSSÍVEIS CAUSAS:**



CUIDADOS POSTURAIS



HIPERCIFOSE: Aumento da convexidade, acentuando-se a curva para a frente na região torácica. Popular “corcunda”;



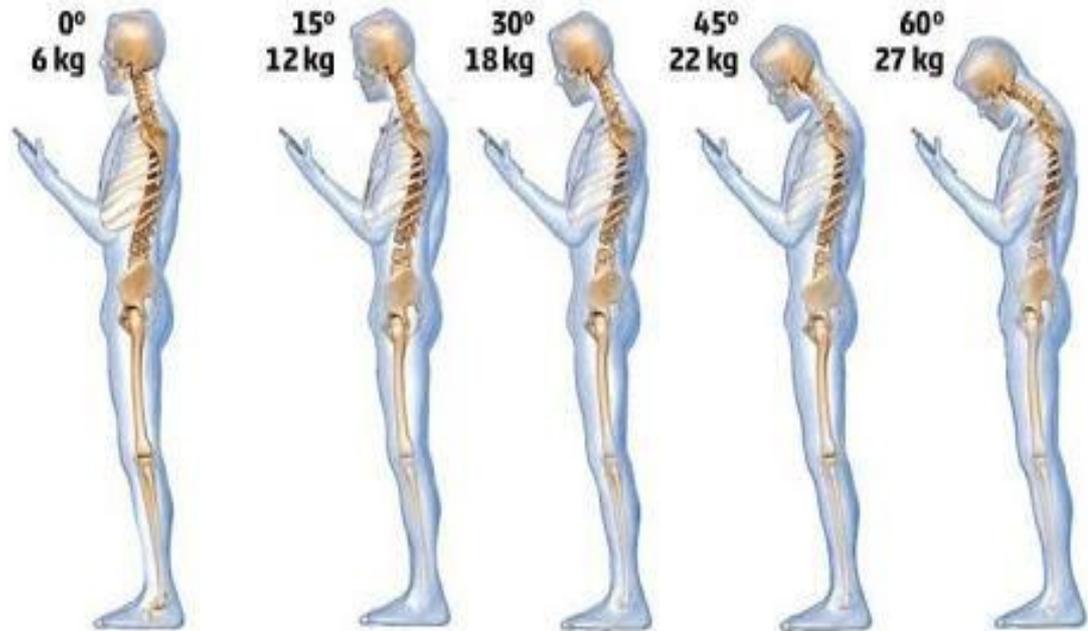
CUIDADOS POSTURAIS



- **POSSÍVEIS CAUSAS:**



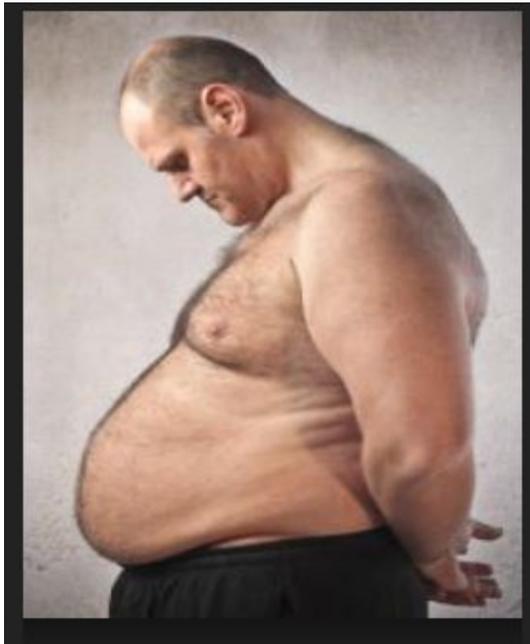
RELAÇÃO ENTRE INCLINAÇÃO DO PESCOÇO E PESO SOBRE A COLUNA



CUIDADOS POSTURAIS



Hiperlordose: é um aumento da concavidade posterior da curvatura, na região cervical ou lombar.

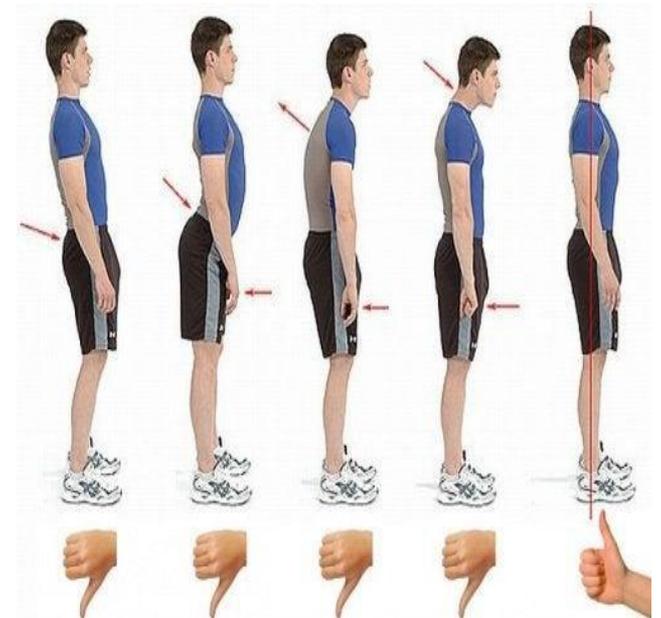


CUIDADOS POSTURAIS



POSTURA DE PÉ

- A tendência é cansarmos e deixarmos a postura desabar.
- Mantenha os pés voltados para fora.
- Não utilize mais uma perna que a outra.
- Não concentre o peso em apenas uma área do pé, calcanhar ou dorso.
- Imagine uma força te puxando para cima.



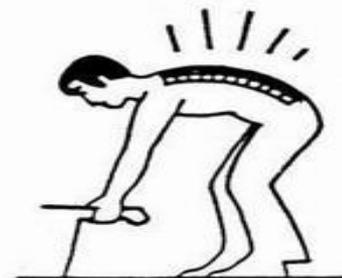
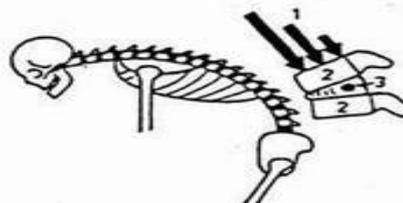
CUIDADOS POSTURAIS



Quando tiver a oportunidade, sente-se.



Para pegar um peso sempre flexione os joelhos e o quadril, nunca a coluna.



CUIDADOS POSTURAIS



EXPECTATIVA
REALIDADE

X

CUIDADOS POSTURAIS



EXPECTATIVA
REALIDADE

X

CUIDADOS POSTURAIS



- POSTURA MAIS COMUM OBSERVADA EM PESSOAS QUE TRABALHAM POR MUITO TEMPO NA POSIÇÃO SENTADA.
 - RETIFICAÇÃO DA LOMBAR
 - HIPERCIFOSE TORÁCICA
 - HIPERLORDOSE CERVICAL



CUIDADOS POSTURAIS



O que era algo incomum para muitas empresas, se tornou uma necessidade com a pandemia. A solução foi correr para transformar algum espaço do lar em um escritório improvisado. Com a quarentena se alongando, quem sofre com essa adaptação é o nosso corpo.

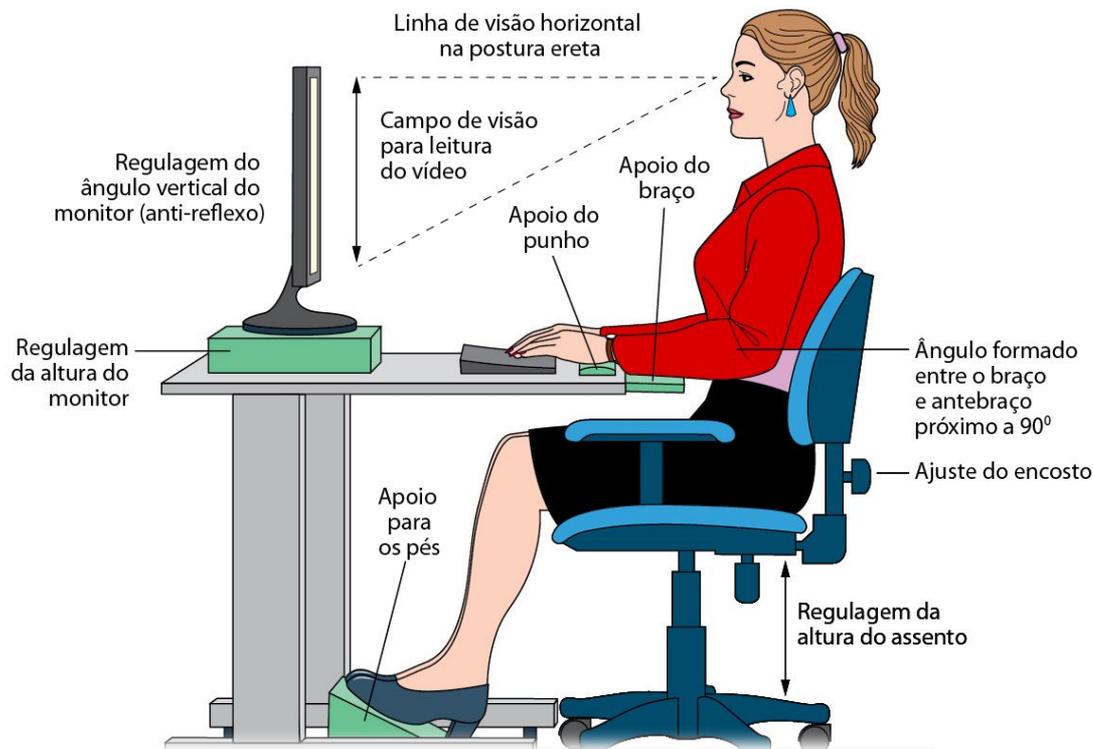


AS DORES APARECERAM

CUIDADOS POSTURAIS



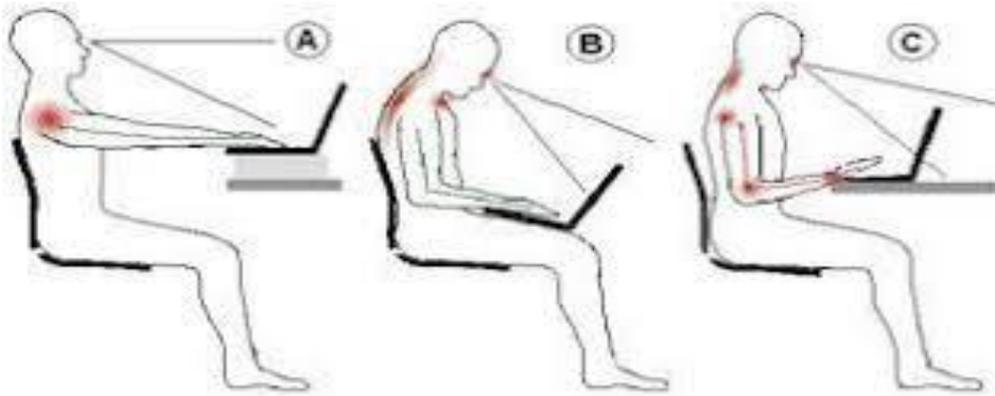
POSICIONAMENTO IDEAL



CUIDADOS POSTURAIS



NOTEBOOK



CUIDADOS POSTURAIS



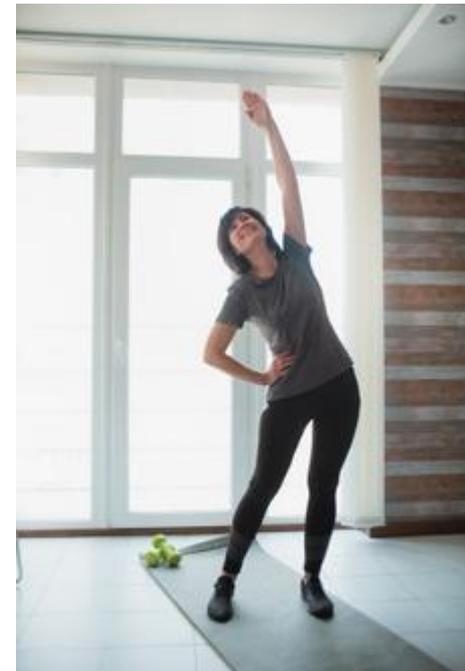
ASPECTOS IMPORTANTES:

- 1- Invista em um ambiente adequado: procure cômodos e móveis da sua casa que sejam aptos. Invista em uma cadeira confortável, suporte para notebook, encosto de pés;
- 2- Cuidado com os objetos que você mais utiliza, evite deslocamentos repetitivos e rotações (teclado sempre centralizado);
- 3- Atenção à iluminação do ambiente;
- 4- Crie uma rotina com pausas programadas, o ideal é parar a cada 50 minutos por 10 minutos. Não sendo possível, não ultrapasse 2 horas na mesma posição. Movimente-se;

CUIDADOS POSTURAIS



- Levante-se para beber água, estique o corpo, mude de posição
- 5 - Faça alongamentos, mesmo que sentado;
 - 6 - Pratique atividades físicas.



**RESPEITE SEU CORPO, QUALQUER
DESCONFORTO É IMPORTANTE.**

CUIDADOS POSTURAIS



CUIDADOS POSTURAIS



VEM AÍ...





OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO !!!

Unimed 
Belo Horizonte