

# ESTUDO **COSTITA**

Condições de Saúde dos Trabalhadores  
Técnico-Administrativos.



**UNEB**

UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DA BAHIA

ORIENTAÇÕES PARA ÀS  
ATIVIDADES DA VIDA  
DIÁRIA E LABORAL  
- POSTURA -

# POSTURA

## Ficha Catalográfica

Fraga-Maia, Helena; Beck Filho, Jorge Augusto; Bendicho, Maria Teresita F; Guimarães, Lara ; Silva, Tatiane da Hora; Machado, Ana Carolina Barreiros; Pitta, Ana Maria; Brito, Luciana Leite; Christovam, Bárbara Pompeu; Travassos, Ana Gabriela; Bonfim, Camila; Martins, Italuã.

Estudo Condições de Saúde dos Trabalhadores Técnico-Administrativos (Estudo COSTA).

Orientações para as atividades da vida diária e laboral: Quarentena COVID-19, 2020.

9p.

Universidade do Estado da Bahia.

Pro-Reitoria de Gestão de Pessoas (PGDP)

# POSTURA

POSTURA É A POSIÇÃO ADOTADA PELO CONJUNTO DAS ARTICULAÇÕES E A CORRELAÇÃO ENTRE OS MEMBROS E TRONCO, PERMITINDO A ESTABILIDADE CORPORAL.

## BENEFÍCIOS DA BOA POSTURA

- Melhora a respiração
- Diminue dores musculoesqueléticas
- Favorece o retorno venoso
- Evita lesões e contraturas musculares

# POSTURA

## SENTADA(O) NO SOFÁ

Evite sentar com a coluna flexionada; Sente sobre o glúteo; Mantenha a postura reta; Tente manter os pés apoiados no chão.



## SENTADA(O) NA CADEIRA

Manter postura ereta e pés apoiados no chão.



# POSTURA

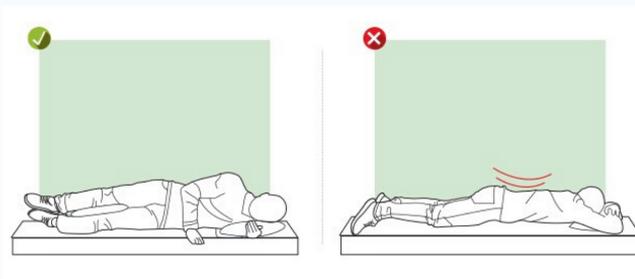
## CALÇAR SAPATOS

Evite inclinar a coluna; Sente sobre o glúteo; Mantenha a postura reta; Mantenha um pé apoiado ao chão; Dobre a perna oposta sobre o membro com o pé apoiado ao chão.



## DEITAR NO SOFÁ/CAMA

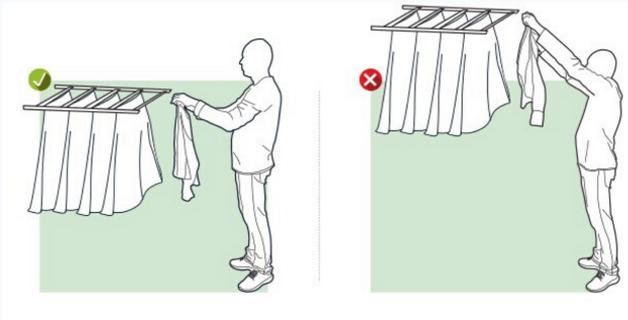
Apoiar em um dos lados; Usar um travesseiro ou almofada abaixo da cabeça e entre as pernas.



# POSTURA

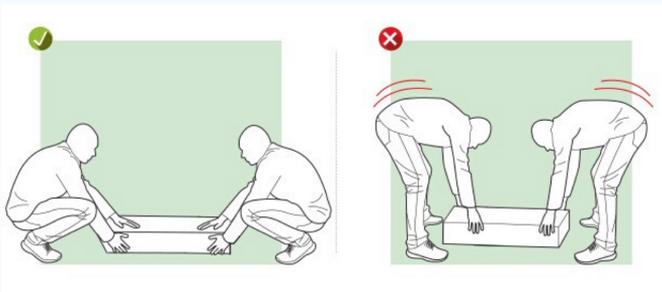
## ESTENDER ROUPA

Evite se esticar para alcançar um varal alto; Tente deixá-lo em uma altura acessível; Tente estender a roupa sem levantar os braços acima da linha dos ombros.



## AFASTAR MÓVEIS

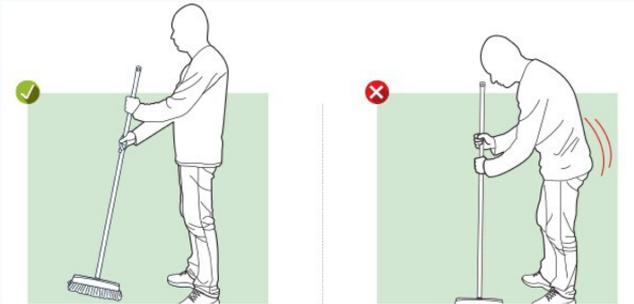
Peça ajuda a outra pessoa; Flexionem os joelhos; Mantenham os pés afastados; Contraíam a barriga.



# POSTURA

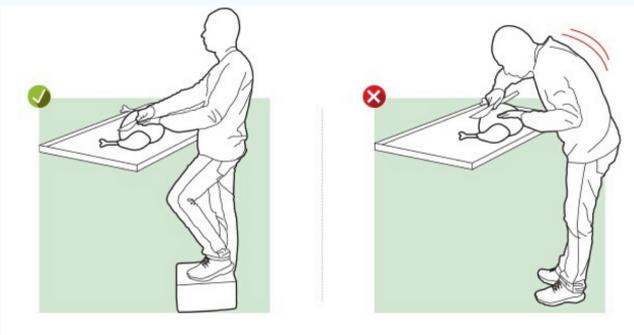
## VARRER O CHÃO

Altura do cabo da vassoura compatível com a sua; Não inclinar corpo para frente; Pés afastados; Manter postura ereta; Mova todo o corpo ao varrer não apenas os braços; Ao varrer embaixo de móveis, agachar sobre os pés, sem inclinar o corpo.



## FAZER COMIDA/ LAVAR LOUÇA

Manter contraído o abdômen; Apoiar um dos pés em um banquinho ou balde; Manter postura ereta; Não curvar a região cervical.



# POSTURA

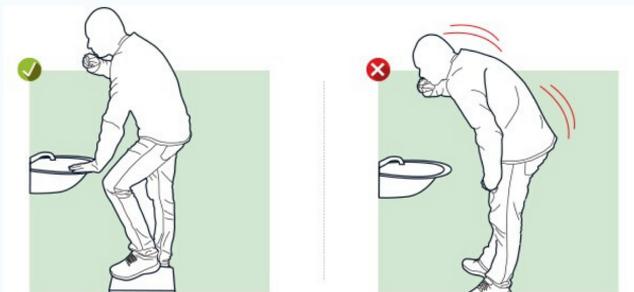
## ARRUMAR GAVETAS

Sentar em um banquinho com a coluna alinhada;  
Evitar curvar a coluna; Manter abdômen contraído.



## ESCOVAR OS DENTES

Deixar uma mão sobre a pia; Deixar o pé, do mesmo lado do corpo, sobre um pequeno banco ou um balde;  
Inclinar levemente para frente; Contrair o abdômen.



# POSTURA

## REFERÊNCIAS:

- LMP Braccialli; R Vilarta. Aspectos a serem Considerados na Elaboração de Programas de Prevenção e Orientação de Problemas Posturais. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 14(2):159-71, jul./dez, 2000.
- MCP Santos. Caixa de Prevenção: Comportamento Postural, Dor e Qualidade de Vida em Jovens do 2º Ciclo. Mestrado em Educação Para a Saúde. Escola Superior de Educação e Escola Superior de Tecnologia da Saúde | Politécnico de Coimbra, 2017.
- I Carrera. 14 Dicas para Manter a Postura e não Prejudicar sua Coluna no Dia a Dia. Revista Época, São Paulo, SP, 2014.

## IMAGENS:

Google Fotos.