

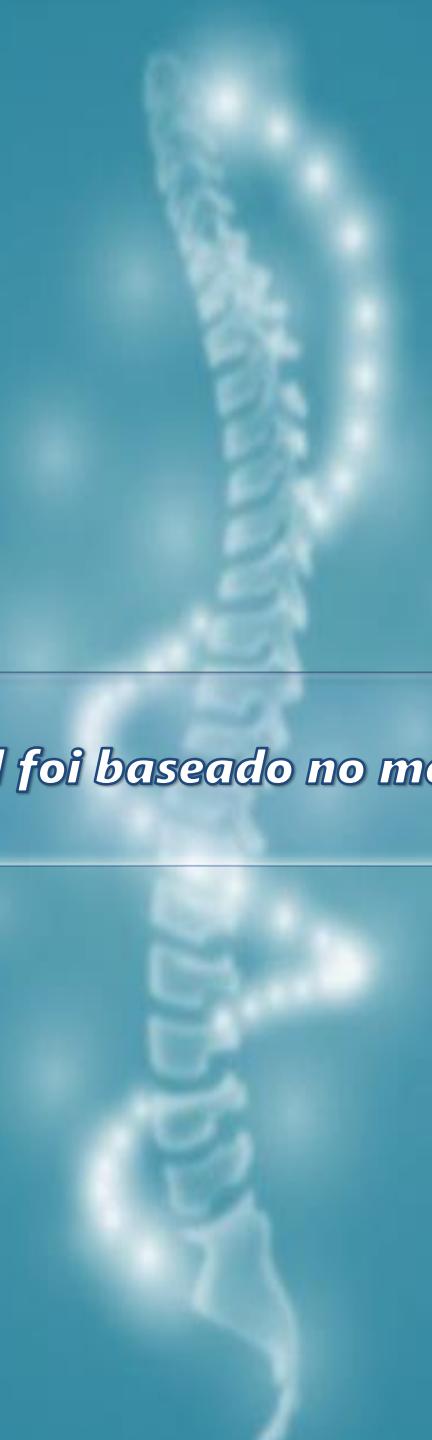


UNCISAL

Universidade Estadual de  
Ciências da Saúde de Alagoas

# **AJUSTES POSTURAIS ANTECIPATÓRIOS NA POSTURA SENTADA DURANTE AS AULAS REMOTAS EM TEMPO DE PANDEMIA.**





*Esse manual foi baseado no método CTM3.*



**AUTORA: Amanda Fabiola de Araújo Silva**  
*Acadêmica do curso de Fisioterapia da UNCISAL*

**ORIENTADORA: Prof.<sup>ª</sup> Dr. Almira Alves dos Santos**

**COORIENTADORA: Prof.<sup>ª</sup> Elaine Monteiro Cabral Warren**

# COVID-19

**Causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, destacou-se pelo seu rápido avanço e letalidade pelo mundo.**

**Em 11 de março de 2020, o Diretor Geral da Organização Mundial de Saúde (OMS), declarou estado de pandemia mundial devido ao aumento desenfreado de casos fora do país de origem da doença.**



# ISOLAMENTO SOCIAL

**A maioria dos países que sofreram com os impactos da pandemia seguiram o fechamento das escolas, assumindo as consequências irreparáveis causadas pelo interrompimento do sistema educacional.**



# AULAS REMOTAS

**Nessa situação, o uso de ferramentas como o ensino híbrido, síncrono ou à distância (outra maneira de falar), estão sendo utilizados para a disseminação do conhecimento mesmo no período de suspensão das aulas presenciais.**

**O excesso de carga horária de estudo em sala de aula, a frequente exposição dos estudantes às acomodações inadequadas e sobrecarga de peso podem provocar problemas posturais.**



**Isso está me cheirando a problema...**



**A postura sentada, por longo período, é responsável por várias alterações nas estruturas musculoesqueléticas.**

**Alguns desconfortos comuns são a dor, tensão muscular, sensação de peso e formigamento em diferentes partes do corpo, podendo também ocasionar problemas relacionados à coluna vertebral, como a hiperlordose, hipercifose, escoliose ou a hérnia de disco.**



# JÁ OUVIU FALAR SOBRE AJUSTES ANTECIPATÓRIOS?

A boa postura deve evitar movimentos compensatórios, distribuir a carga corretamente e economizar energia. O ajuste postural antecipado (APA) tem a função de resistir a efeitos mecânicos devido a interferências, como por meio do mecanismo de feedforward.



**Alguns cuidados são fundamentais para que se tenha uma boa postura ao sentar, evitando problemas decorrentes do mau posicionamento postural. São eles:**

**Coluna alinhada.**

**Glúteos encostados na região posterior do assento.**

**Ombros relaxados e voltados para trás.**

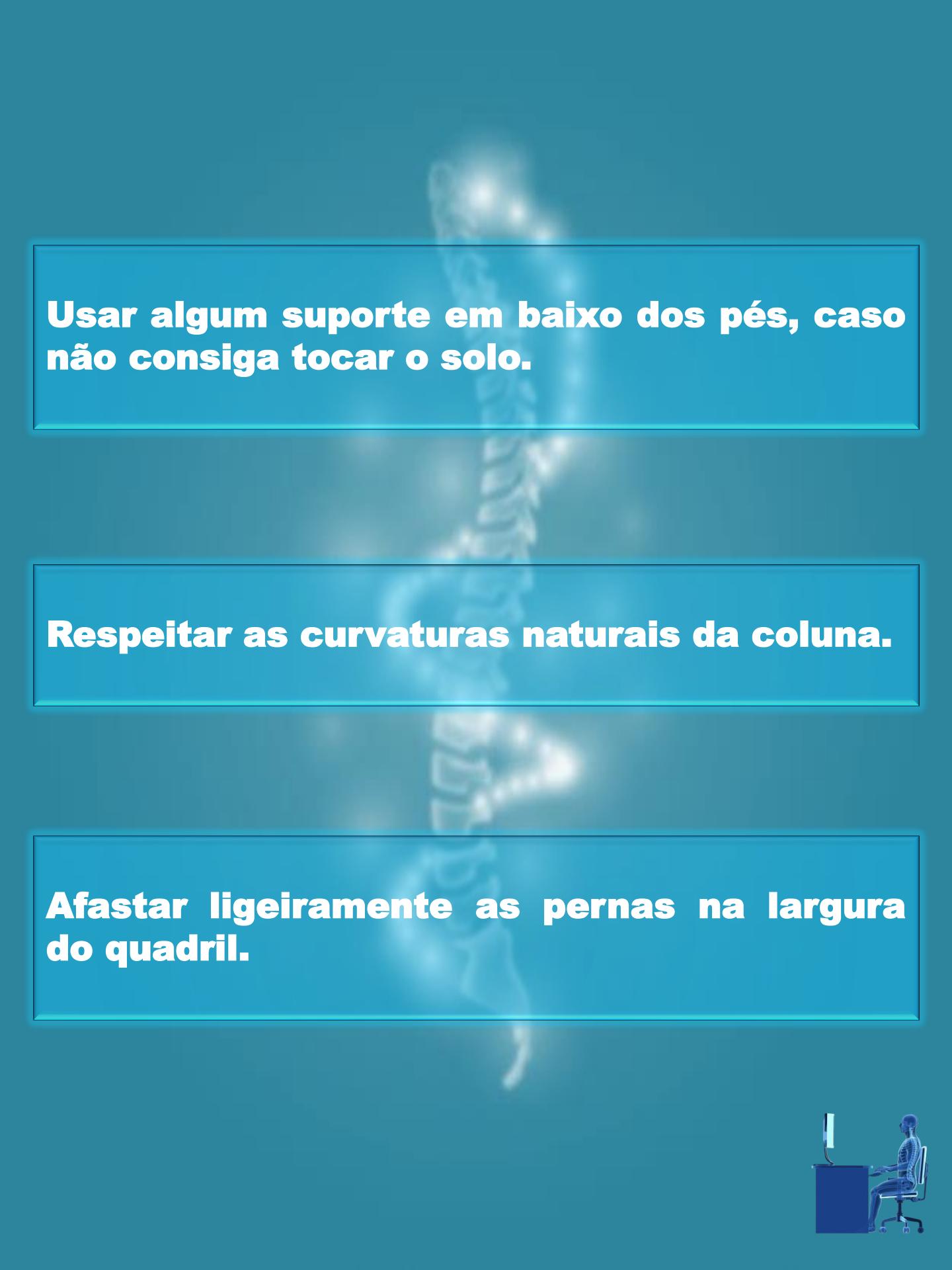


**Peso bem distribuído para evitar sobrecargas. É totalmente desaconselhado cruzar as pernas.**

**Quadríz e joelhos flexionados à 90°.**

**O cotovelo deve formar um ângulo reto com a mesa ou braço da cadeira, ficando totalmente apoiado.**



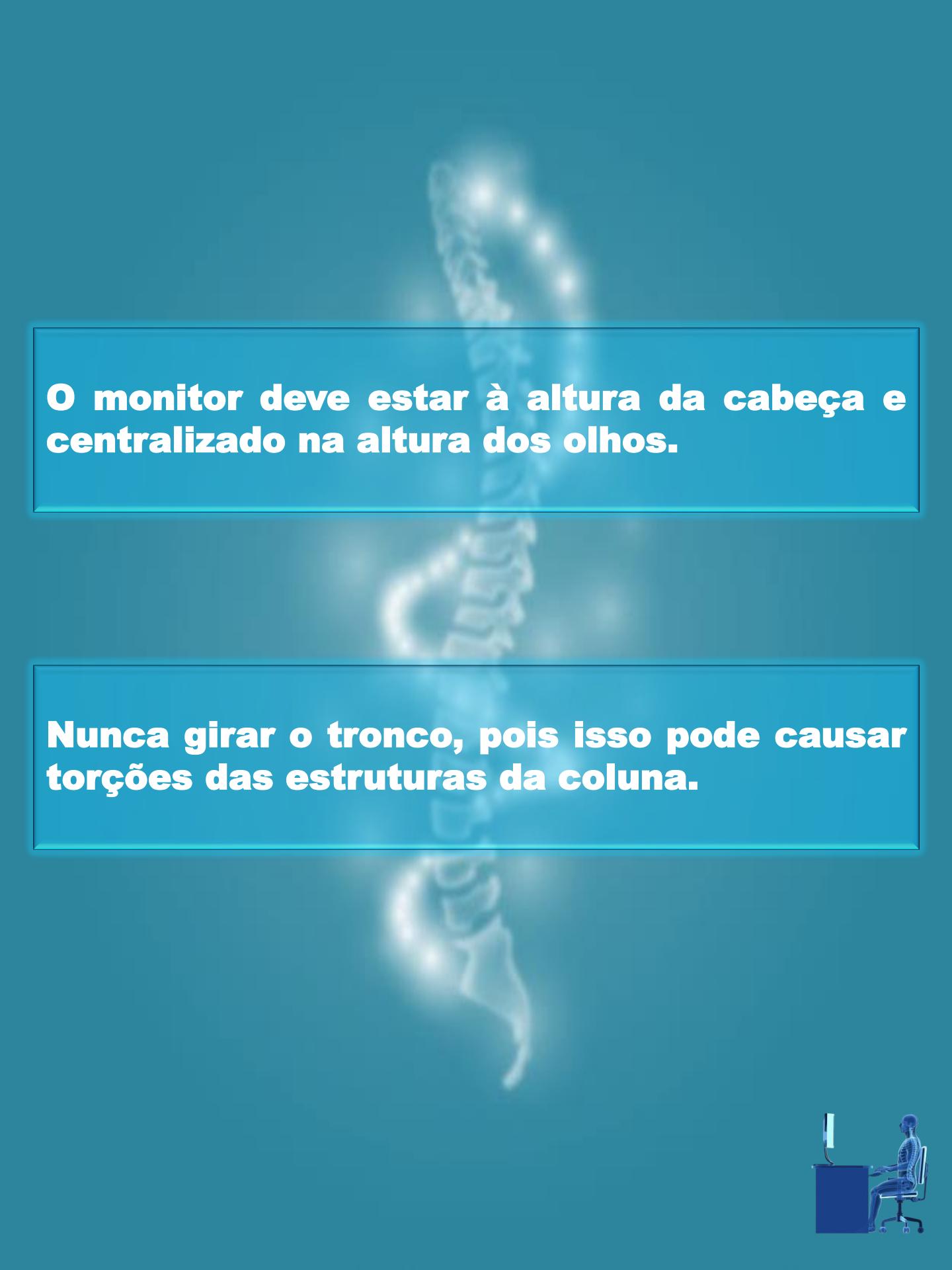


**Usar algum suporte em baixo dos pés, caso não consiga tocar o solo.**

**Respeitar as curvaturas naturais da coluna.**

**Afastar ligeiramente as pernas na largura do quadril.**



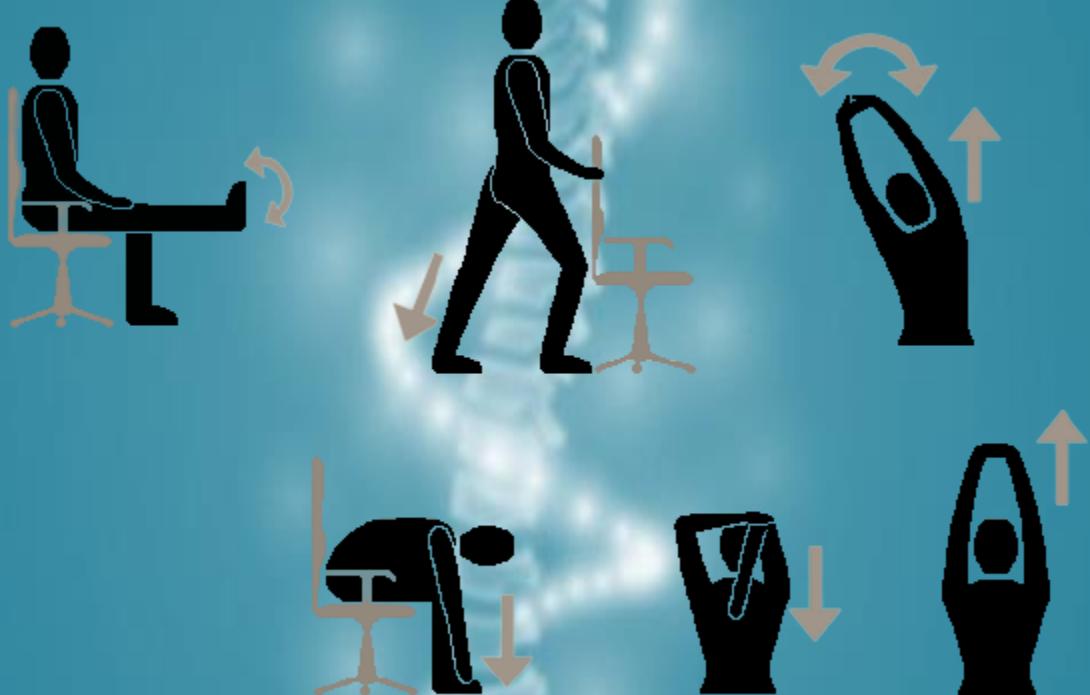


**O monitor deve estar à altura da cabeça e centralizado na altura dos olhos.**

**Nunca girar o tronco, pois isso pode causar torções das estruturas da coluna.**



**Levantar a cada 1 hora para realizar alongamentos ou movimentar-se.**



## Vamos visualizar a postura ideal:



# Referências

- 1- CAROMANO, Fátima Aparecida *et al.* Prolonged sitting and physical discomfort in university students. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 176-180, out. 2015. Universidade de São Paulo, Agencia USP de Gestão da Informação Acadêmica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.5935/0104-7795.20150034>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatica/article/view/122489/119132>. Acesso em: 01 mar. 2020.
- 2- CARVALHO, T. N. *et al.* Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. **Revista Eletrônica Saber.** v. 23, n.1, p. 1-12, jul. 2014. Disponível em:<[https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq\\_idvol\\_28\\_1390227380.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq_idvol_28_1390227380.pdf)> 01 mar 2021.
- 3- MACIEL, Maria Helena Versiani; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Problemas posturais X mobiliário: uma investigação ergonômica junto aos usuários de microcomputadores de uma escola de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 368-386, dez. 1997. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-62341997000300002>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62341997000300002](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62341997000300002). Acesso em: 01 mar. 2020.
- 4- MARQUES, Nise Ribeiro *et al.* Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 270-276, set. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1809-29502010000300015>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000300015&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000300015&script=sci_arttext). Acesso em: 01 mar. 2020.
- 5- MORALES JC, FACCI LM. Prevalência de lombalgia em alunos de fisioterapia e sua relação com a postura sentada. VI EPCC. CESUMAR – Centro Universitário de Maringá. 2009: 1-6.
- 6- MORO, A. R. P. Análise biomecânica da postura sentada: uma abordagem ergonômica do mobiliário escolar. Santa Maria, 2000. Tese de doutorado – Programa de pós-graduação em Ciência do Movimento Humano, Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria-RS, 2000. 125 p.
- 7- SANTOS, Almira Alves dos.; WARREN, Eliane Monteiro Cabral. Método CTM3 Como Dispositivo de Ensino, Aprendizagem e Comunicação em Produtos Educacionais. Educação em saúde: trabalhando com produtos educacionais, Maceió, v. 2, p.12- 29, 2020. DOI 10.29327/522658.
- 8- SILVA, Mariza Vieira da (2013). Cartilha. Disponível em: [encurtador.com.br/mrsHV](http://encurtador.com.br/mrsHV). Acesso em: 01 mar. 2021.
- 9- TEIXEIRA, Vera Lúcia Macedo de Oliveira *et al.* AULA REMOTA NO ENSINO MÉDIO FRENTE À PANDEMIA DA COVID19: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Interfaces do Conhecimento**, Barra do Garças - Mt, v. 02, n. 03, p. 01-18, Ago./Dez. 2020. Disponível em: <http://periodicos.unicathedral.edu.br/revistainterfaces/article/view/528/375#>. Acesso em: 01 mar. 2020.

