

PET - SAÚDE  
GESTÃO E ASSISTÊNCIA  
NÚCLEO UEPA - CAMPUS XII

# GUIA PRÁTICO

## PARA HÁBITOS FÍSICOS SAUDÁVEIS



SANTARÉM - PA  
2023

# ELABORAÇÃO

Vinícius Carvalho Araújo<sup>1</sup>

Taênya Cristina Alencar de Souza<sup>1</sup>

Alex Ripardo da Silva<sup>1</sup>

Daphne Teodosio de Arruda<sup>1</sup>

Amanda Silva Rodrigues<sup>2</sup>

Camille Vitoris Pantoja Daluz<sup>2</sup>

Gilda dos Santos Balieiro<sup>2</sup>

Rafael Dias Martins<sup>2</sup>

Elidiane Moreira Kono<sup>3</sup>

Milene Ribeiro Duarte Sena<sup>3</sup>

Alessandra Negrete Cabreira<sup>4</sup>

Rodrigo Batalha Silva<sup>4</sup>

Livia de Aguiar Valentim<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Acadêmico(a) do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará

<sup>2</sup> Acadêmico(a) do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará

<sup>3</sup> Docente do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará

<sup>4</sup> Docente do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará

<sup>5</sup> Coordenadora geral do PET da Universidade do Estado do Pará

# SUMÁRIO

<b>CAPITULO I: Orientações Posturais</b>	<b>4</b>
O que é a má Postura?	5
Riscos Ergonomicos	6
Adequação do Posto de Trabalho	7
Ginástica laboral	10
Referências Bibliográficas	13
<b>CAPITULO II: Exercício Físico</b>	<b>14</b>
Você sente dores nas costas?	15
Eu preciso tomar remédio pra essa dor passar?	16
Exercícios para alívio para a dor na lombar	17
Referências Bibliográficas	20
<b>CAPITULO III: Ginástica para Crianças</b>	<b>21</b>
O que é a ginástica para todos ?	22
O porquê de se trabalhar a GPT com crianças.	22
Iniciação a estrelinha	23
Referências Bibliográficas	27

CAPÍTULO I:

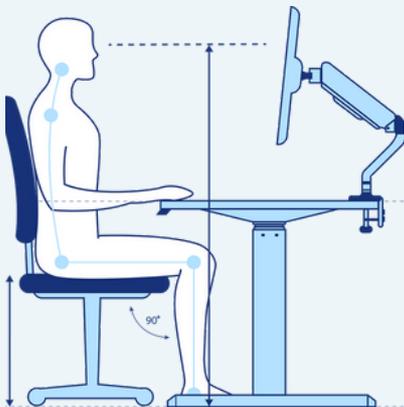
# ORIENTAÇÕES POSTURAIS

PARA O LOCAL DE TRABALHO



FISIOTERAPIA  
LEPA

# O QUE É A MÁ POSTURA?



A má postura no trabalho pode ocorrer de diversas formas: ao sentar-se relaxadamente em frente ao computador, e não repetir as curvaturas naturais da coluna, ou não ter móveis e equipamentos adequados. Essa é a realidade do dia a dia de muitos, e são alguns dos fatores que contribuem para a má postura, seja na rotina de home office ou em escritórios.

## O QUE OCASIONA?

**DOR NAS COSTAS:** Segundo o ranking do INSS (2021), a dor nas costas é a maior causa de afastamento do trabalho. Quem passa longas horas sentado na mesma posição, adotando posturas desfavoráveis para a coluna, tendem a ter disfunções musculoesqueléticas.



**PROBLEMAS DE COLLINA:** A má postura afeta toda a coluna, desde a parte cervical (região do pescoço), torácica (costas) até a região lombar (parte próxima dos quadris). A tensão e o estresse na musculatura podem causar graves dores e desconfortos.

**LER/DORT:** A Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e as Doenças Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho (DORT) também são frequentes. Computador na posição errada e uso excessivo de mouse e teclado, por exemplo, podem causar inflamação nas mãos, braços ou ombros, impedindo até mesmo as atividades cotidianas.

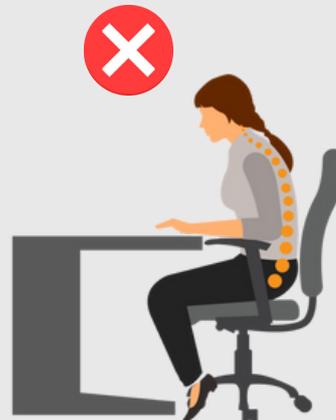


## RISCOS ERGONÔMICOS

Risco ergonômico é todo fator que pode interferir nas características psicofisiológicas do trabalhador, causando desconforto ou afetando sua saúde. São exemplos de riscos ergonômicos o levantamento de peso, ritmo excessivo de trabalho, monotonia, repetitividade e postura inadequada. Adequar ergonomicamente as organizações significa colocar cada trabalhador num posto de trabalho compatível com suas condições físicas e mentais, diminuindo a fadiga e fornecendo-lhes ferramentas adequadas para a realização de tarefas com o menor esforço, reduzindo ao máximo o risco de acidentes de trabalho.



OS RISCOS ERGONÔMICOS ESTÃO  
RELACIONADOS ÀS CONDIÇÕES DE  
TRABALHO. CADEIRAS, MESAS E  
MAQUINÁRIO ADEQUADOS  
REDUZEM ESSES RISCOS.



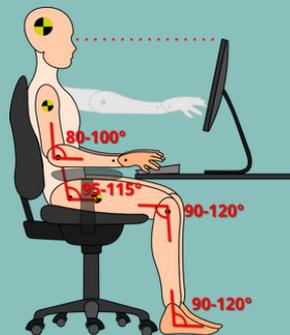
# ADEQUAÇÃO DO POSTO DE TRABALHO

Adequar o posto de trabalho envolve é fundamental para promover o conforto, a segurança e a produtividade dos funcionários. Existem diversas medidas que podem ser adotadas para tornar o ambiente de trabalho mais ergonômico. Aqui estão algumas orientações para implementar a ergonomia no escritório:

**1) Postura adequada:** Mantenha uma postura correta ao sentar-se. Mantenha as costas retas, os ombros relaxados e os pés apoiados no chão ou em um apoio para os pés. Evite curvar-se ou inclinar-se para frente por longos períodos.



**2) Posicionamento da cadeira:** Ajuste a altura da cadeira para que seus pés fiquem apoiados no chão ou no apoio para os pés. Mantenha os joelhos em um ângulo de 90 graus e os quadris ligeiramente mais altos do que os joelhos.



**3) Posicionamento do monitor:** Posicione o monitor diretamente à sua frente, na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo. Evite inclinar a cabeça para cima ou para baixo para visualizar a tela. Ajuste o brilho e o contraste do monitor para evitar esforço visual.



**4) Uso do teclado e mouse:** Mantenha os braços relaxados e próximos ao corpo enquanto utiliza o teclado e o mouse. Os pulsos devem ficar retos e em uma posição neutra. Evite flexionar excessivamente os pulsos ou apoiá-los em bordas afiadas da mesa.



**5) Pausas regulares:** Faça pausas curtas e regulares ao longo do dia para levantar-se, alongar-se e mover-se. Isso ajuda a aliviar a tensão muscular e a estimular a circulação sanguínea. Durante essas pausas, evite permanecer em posições estáticas, como em pé ou sentado, por longos períodos.



**6) Variedade de posturas:** Tente variar suas posturas durante o trabalho. Alterne entre ficar sentado, em pé ou usando uma mesa ajustável. Use cadeiras com suporte lombar ajustável para oferecer apoio às costas.

**7) Iluminação adequada:** Certifique-se de que o ambiente de trabalho esteja adequadamente iluminado para evitar fadiga visual. Utilize luz natural sempre que possível e ajuste a iluminação artificial para evitar reflexos na tela do computador.



**8) Organização do espaço de trabalho:** Mantenha seu espaço de trabalho organizado, de modo que os itens essenciais estejam ao alcance das mãos. Isso reduz a necessidade de movimentos repetitivos e estresse físico.



Lembre-se de que é importante adaptar essas diretrizes à sua situação e necessidades individuais. Conhecer e aplicar princípios ergonômicos ajudará a prevenir desconforto e lesões relacionadas ao trabalho. Se possível, consulte um especialista em ergonomia para obter orientações personalizadas com base em sua configuração de trabalho específica.

# GINÁSTICA LABORAL

As posturas desfavoráveis e que sobrecarreguem as estruturas do corpo podem conduzir a distúrbios ósseos, musculares e articulares.

A partir disso, quando se relaciona o avanço da globalização e imersão na era tecnológica, tornou-se cada vez mais frequente o trabalhar/ estudar na posição sentada por longos períodos de tempo pela facilidade oferecida pelos meios digitais, sendo essa atualmente a mais adotada também devido ao home office, em que o trabalho acontece frente aos computadores e celulares.

A continuação prolongada desta posição pode sobrecarregar as estruturas do sistema musculoesquelético, proporcionar posturas inadequadas e, a partir disso, resultar em quadros álgicos e disfunções na coluna lombar. Esta postura também tem como desvantagens os movimentos repetitivos, as posturas viciosas e o sedentarismo.

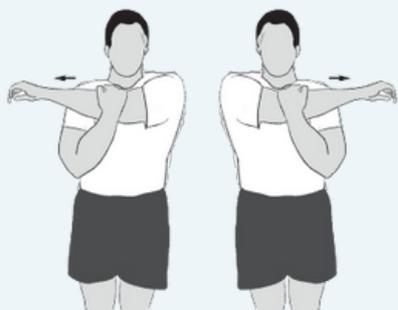
Tratando-se do home office, em que os postos de trabalho são relacionados aos meios eletrônicos, através do computador, notebook e/ou celular, na maior parte do tempo sentados, deve-se atentar quanto ao ambiente que está trabalhando em sua residência.



# ALONGAMENTOS LABORAIS

## 1) Alongamento de pescoço:

- Incline suavemente a cabeça para a direita, segurando por 10-15 segundos.
- Repita o movimento inclinando para a esquerda.
- Repita o exercício inclinando a cabeça para frente e para trás.

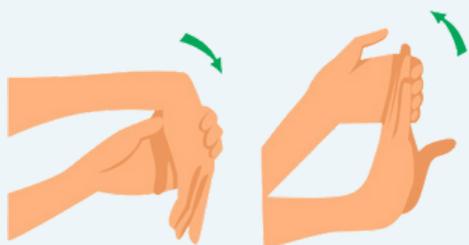


## 2) Alongamento de ombros:

- Levante o braço direito e estenda-o à sua frente.
- Use a mão esquerda para segurar o cotovelo direito e puxe-o suavemente em direção ao peito.
- Mantenha por 10-15 segundos e repita com o outro braço.

## 3) Alongamento de tronco:

- Sentado em sua cadeira, gire o tronco para a direita, segurando o encosto da cadeira com as duas mãos. Repita para esquerda.
- Mantenha a posição por 10-15 segundos e repita para o lado esquerdo.

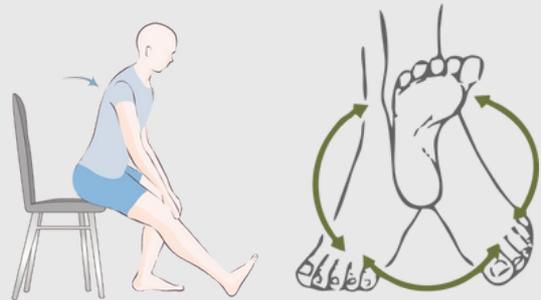


## 4) Alongamento de punhos e mãos:

- Estenda o braço direito à sua frente, com a palma da mão virada para cima.
- Use a mão esquerda para puxar gentilmente os dedos do braço direito para trás.
- Mantenha por 10-15 segundos

### 5) Alongamento de pernas e tornozelos:

- Levante uma perna e estenda-a à frente.
- Gire o tornozelo em movimentos circulares, alternando a direção.
- Repita o exercício com a outra perna.

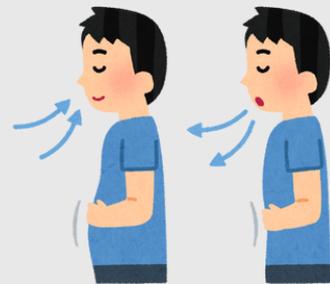


### 6) Alongamento de coluna:

- Em pé, coloque as mãos na cintura.
- Incline-se suavemente para trás, olhando para cima.
- Mantenha a posição por 10-15 segundos.

### 7) Relaxamento e respiração profunda:

- Sente-se confortavelmente na cadeira.
- Feche os olhos e respire profundamente, enchendo os pulmões de ar.
- Expire lentamente, liberando qualquer tensão.



Repita esses exercícios algumas vezes ao dia para promover o relaxamento muscular, melhorar a circulação e aliviar a tensão causada pelo trabalho sedentário. Lembre-se de adaptar os exercícios de acordo com suas necessidades e consultar um profissional antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente se tiver alguma condição de saúde pré-existente.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. NR 17 – ERGONOMIA. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/>. Acesso em: 5 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. Cartilha de Ergonomia : aspectos relacionados ao posto de trabalho [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2020. 15 p. : il.

BRASIL, INSS (Instituto Nacional do Seguro Social), Secretaria de Previdência e Trabalho, do Ministério da Economia, 2021.

DANTAS, Wackssia Luana Araújo. Atuação da fisioterapia nos impactos na saúde do trabalhador decorrentes das modalidades de trabalho remotas em professores atuando em home office: revisão integrativa. 2021.

CAPÍTULO II:

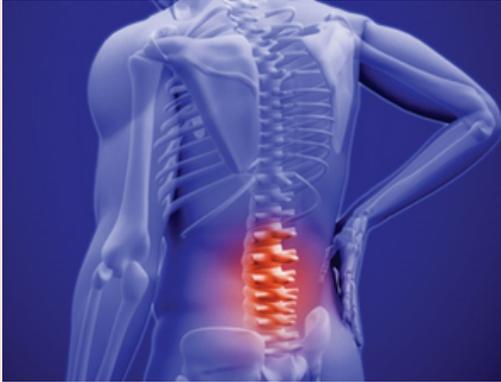
# EXERCÍCIO FÍSICO

PARA A DOR NA LOMBAR



FISIOTERAPIA  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
UEPA

# VOCÊ SENTE DORES NAS COSTAS?



As dores na costa localizadas na região mais baixa próxima ao glúteo são chamadas de lombalgia, nos dias atuais muitas pessoas sofrem com esse problema, então resolvemos criar uma lista com dicas do que fazer para aliviar essas dores.

## O QUE OCASIONA?

Freqüentemente o problema é postural, isto é, causado por uma má posição para sentar, para se deitar, para se abaixar no chão ou para carregar algum objeto pesado. Outras vezes pode ser causada por inflamação, infecção, hérnia de disco, escorregamento de vértebra, artrose e até emocional.



## PORQUE SINTO ESSAS DORES?



A lombalgia tem muitas causas e as vezes e ate mesmo definir o motivo dessa dor, pode ser por posturas, por movimentos irregulares e diversas outras causa, porem temos algumas formas simples de ajudar no alivio dessa dor.

## **EU PRECISO TOMAR REMÉDIO PRA ESSA DOR PASSAR?**

Na verdade o mais indicado é que se evite ao máximo tomar medicamentos para o alívio da dor pois a maioria deles podem apresentar efeitos colaterais. O adequado é que você procure a avaliação do médico



## **ENTÃO EU FICO COM DOR?**

NÃO, você pode fazer coisas simples, como: compressas de água morna por 20 minutos 3 vezes ao dia, ou, se não tiver afinidade com água morna pode utilizar compressas com água gelada também por 20 minutos 3 vezes ao dia, além disso pode fazer movimentos leves com a coluna para aliviar a dor, alongamentos, e massagem na região, mas o mais importante é não ficar parado.



## MAS EU SINTO MUITA DOR, COMO VOU ME EXERCITAR E ME MOVIMENTAR?

Aqui temos algumas sugestões de alongamentos e exercícios para aliviar a dor na lombar, lembre de fazer todos eles com consciência, respeitando seus limites e sempre com uma respiração calma e movimentos lentos por no mínimo 1 minuto cada.

## EXERCÍCIOS PARA ALÍVIO DA DOR NA LOMBAR

### ABRAÇAR OS JOELHOS



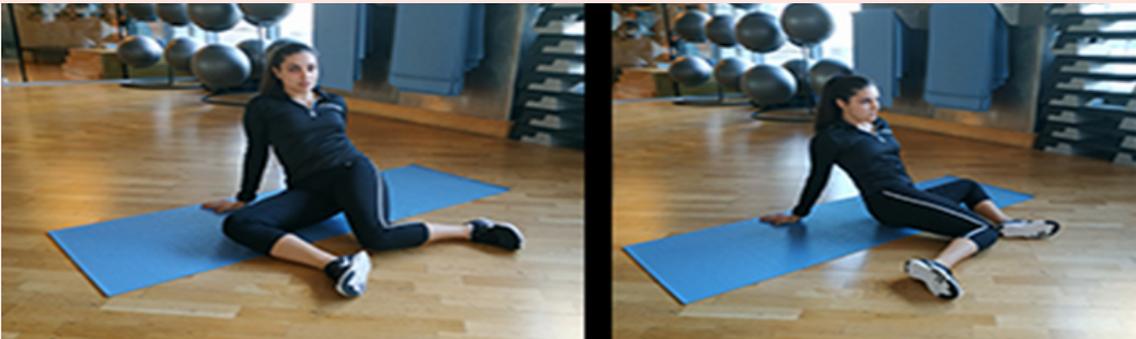
### CONTEMPLANDO



## GATO MANSO E GATO ARREPIADO



## MOBILIDADE LOMBAR



## PONTE



## PRANCHA ISOMÉTRICA



## ALONGAMENTO COM PERNAS CRUZADAS



Prontinho agora você tem formas de amenizar suas dores, faça isso no mínimo três vezes por semana, 1 minuto cada exercício e tenha uma melhor qualidade de vida!

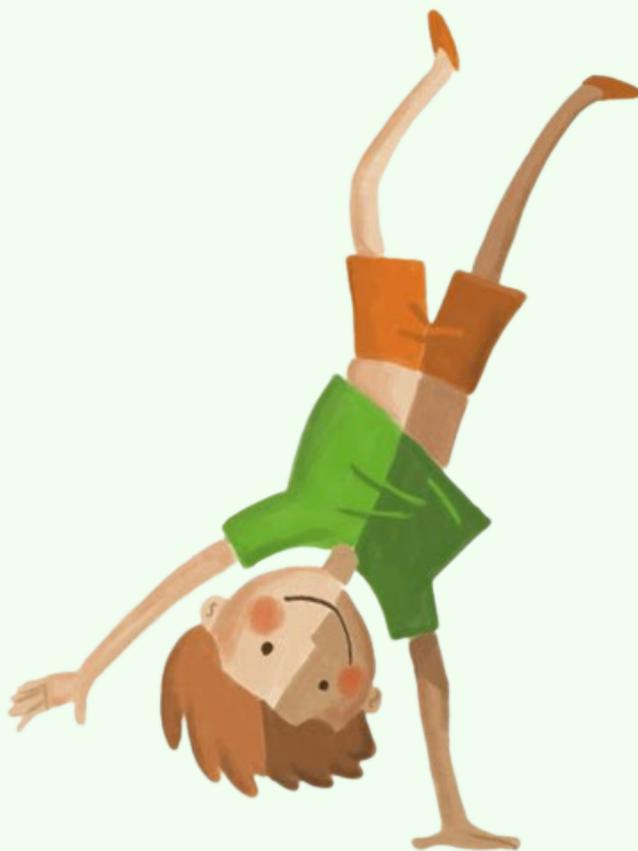
# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

IMAMURA, S T; et al. Lombalgia. Portal de revistas da usp, v80 (200), 2001.  
Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO)

CAPÍTULO III:

# GINÁSTICA

PARA CRIANÇAS.



EDUCAÇÃO FÍSICA  
LIEPA

# OQUE É A GINÁSTICA PARA TODOS?



A ginástica para todos é uma prática corporal que envolve aspectos de diversas modalidades gíminicas, como se fosse uma junção de todas as práticas, mas com um objetivo não competitivo e possui como principal característica o trabalho coletivo.

## PORQUÊ SE TRABALHAR A GPT COM CRIANÇAS ?

É considerada uma ferramenta pedagógica, inclusiva, com caráter recreativo e participativo considerando que pessoas de todas as idades podem participar. Aos seus praticantes são garantidos o desenvolvimento de suas habilidades e conhecimentos gíminico e corporal.



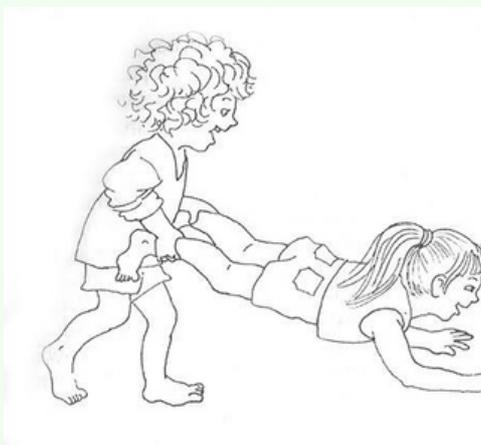
Além de ser uma prática prazerosa, a manutenção e promoção da saúde se tornam consequência do processo.

Uma forma incrivelmente poderosa de trabalhá-la é através de jogos e brincadeiras, na sua ludicidade o aprendizado se torna mais prazeroso, satisfatório e fácil.

# INICIAÇÃO A ESTRELINHA

## Aquecimentos e preparação física

1. Pega pega em macaco manco: todos os participantes devem posicionar as mãos e os pés no chão e as pernas e os braços devem estar totalmente esticados, um aluno deve ser a pira e tentar pegar o colega sem sair dessa posição



2. Carrinho de mão: a brincadeira deve ser feita em dupla onde uma pessoa permanece em pé segurando nas duas coxas do colega que deverá estender as pernas e ficar com as mãos no chão.

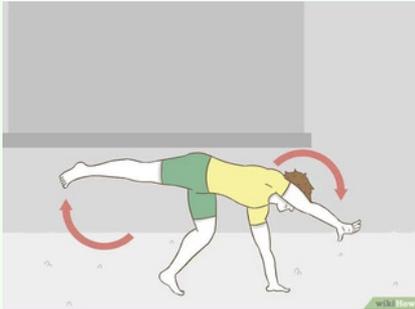
O intuito é chegar até determinado lugar como se fosse uma corrida, chegando no local a dupla troca de posição para que ambos treinem a extensão das pernas e a força dos braços. Treino voltado para ganho de força muscular nos membros superiores.

3. Vivo/ morto no superman e canoinha: todas as crianças devem ficar deitadas, o comando de vivo será a posição do superman onde o aluno deve esticar os braços e as pernas de barriga pra baixo sem os deixar tocar ao chão.



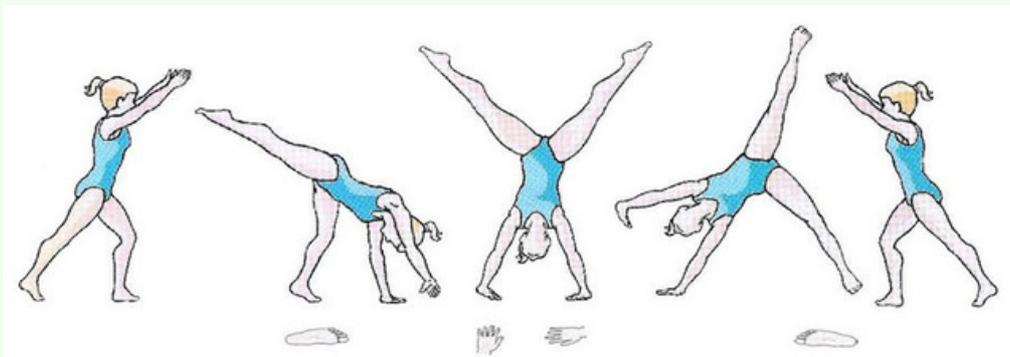
No morto será feito a canoinha onde o aluno fica de barriga pra cima e estende os braços e pernas pra cima, tirando os ombros e coxas do solo. O mesmo utilizar da força isométrica, que segundo Maior (2013), e a tensão feita pelo músculo é igual a resistência que ele tem de vencer.

## PARTE PRINCIPAL.



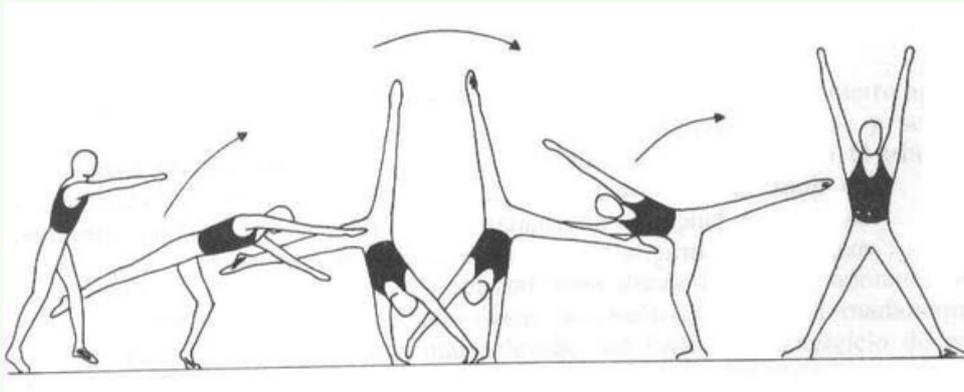
1. Iniciação a estrelinha: o aluno tentará jogar seu peso para os braços colocando as mãos dentro do bambolê e levantando levemente uma das pernas

2. Estrelinha por baixo: nessa atividade o aluno colocará um pé dentro de um bambolê e outro fora, vai colocar as duas mãos no bambolê do meio e irá jogar a perna que estava do lado de fora para o terceiro bambolê, sem colocar muita impulsão no início, após pegar mais segurança e se sentir mais confiante ele poderá jogar com mais força



3. Estrelinha: tentar realizar a estrelinha terminando em pé.

As capacidades motoras são agilidade, velocidade e força, respectivamente, é a capacidade de mudar de direção rapidamente; é a capacidade de realizar as ações vigorosas em um curto espaço de tempo; é a capacidade de vencer uma determinada resistência através de uma contração muscular (DANTAS, 2003; GALLAHUE & OZMON, 2005).



## VOLTA A CALMA

O professor deverá realizar alongamentos dando ênfase nos membros superiores, já que durante a aulas foram os mais utilizados para a realização dos exercícios



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DANTAS, E. H. M. A Prática da Preparação Física. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

GALLAHUE, D. L.; OZMLIN, J. Compreendendo o Desenvolvimento Motor. São Paulo: Phorte, 2005.

MAIOR, Alex Souto. Fisiologia dos exercícios resistido. 2 ed. rev. E ampliada. São Paulo: Phorte, 2013