



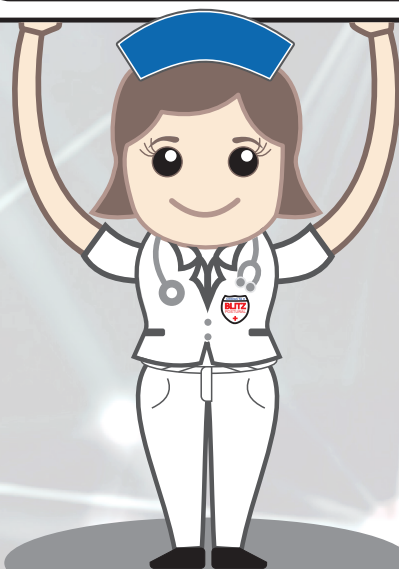
MINISTÉRIO DA DEFESA COMANDO DA AERONÁUTICA

SEGUNDO CENTRO INTEGRADO DE DEFESA
AÉREA E CONTROLE DE TRAFEGO AÉREO

Departamento de Saúde - Setor de Fisioterapia



Manual
para manter
uma boa
postura



APRESENTAÇÃO

O Setor de Fisioterapia, juntamente com a ASME, está oferecendo a Campanha de Orientação Postural para todo o efetivo do CINDACTA II, objetivando levar informações práticas para a promoção de uma cultura prevencionista e para a adoção de medidas saudáveis.

Este Manual Para Boa Postura contém algumas dicas e orientações posturais mostrando os cuidados que devemos ter com a nossa postura no trabalho, em casa, no dia-a-dia, enfatizando a importância da prevenção, para a manutenção de uma boa postura e uma coluna saudável.

Espera-se que com esse Manual da Boa Postura, o efetivo possa ter uma conscientização corporal, disseminando estas informações para seus familiares e amigos, para adoção de hábitos saudáveis, prevenindo assim, futuros e possíveis problemas posturais.

Nos dias atuais devido a manutenção de posturas inadequadas no trabalho, em casa, na realização de algumas tarefas do dia-a-dia e o sedentarismo, vem contribuindo com considerável número de pessoas que apresentam alguma disfunção postural ou queixas de dores nas costas.

Para prevenir estes problemas, será apresentado neste Manual, posturas adequadas que devemos adotar em cada atividade do nosso cotidiano.

POSTURA CORRETA, SAÚDE NA CERTA! DICAS PARA UMA BOA POSTURA:

AO SENTAR...

Ao sentar o encosto deve estar bem apoiado na região lombar para dar suporte e manter a LORDOSE LOMBAR na posição correta. Os pés devem estar apoiados completamente ao solo ou em um pequeno estrado e apoio para os pés com possível regulagem de altura e inclinação, no caso das pessoas mais baixas.



AO USAR O COMPUTADOR...

A altura dos olhos em relação à tela do computador é um fator muito importante. Os olhos devem alcançar a tela sem que você precise abaixar ou levantar o pescoço. Observe a existência de clareza ou luminosidade na tela do monitor. Evite utilizar somente um dedo durante a digitação.

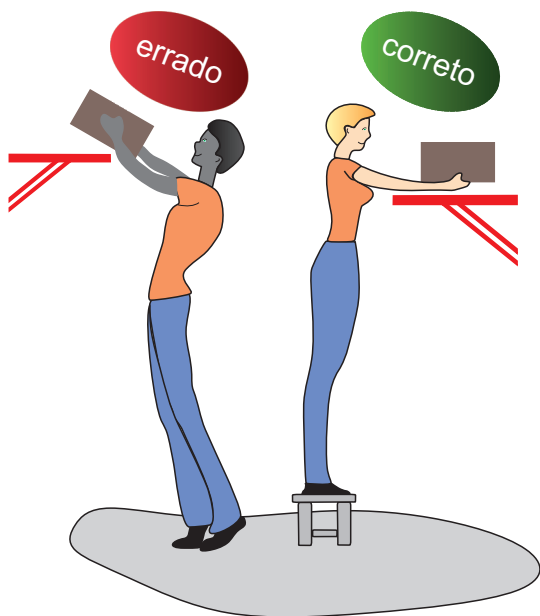
A coluna deve estar apoiada ao encosto da cadeira. Braço e antebraço em ângulo 90° , cotovelos, punhos e mãos nivelados, a coxa deve estar bem assentada, as pernas em ângulo de 90° , os pés devem estar totalmente apoiados no chão ou no apoio para os pés.



COMO LEVANTAR PESO...

Abaixe-se lentamente dobrando os joelhos, mantenha o tronco ereto e apanhe o objeto. Evite curvar o tronco para fazer a elevação do objeto, pois desta forma impõe maior esforço na região lombar. Levante - se lentamente e conserve o objeto junto ao corpo, se precisar transportá-lo para algum local.





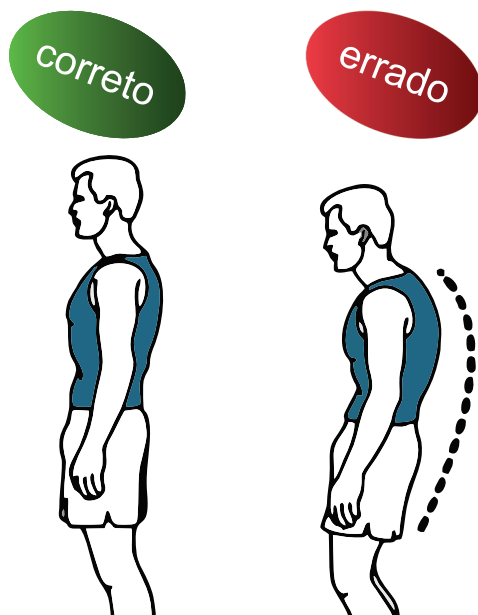
LEVANTANDO OBJETOS...

Se você elevar um objeto acima da cabeça, estará agredindo tanto a cervical quanto a lombar. Para não prejudicar sua coluna, apoie objeto próximo ao seu corpo, utilizando um banquinho ou escada para depositá-lo adequadamente.

Cuidado, antes de subir verifique se o local está seguro e não escorregadio.

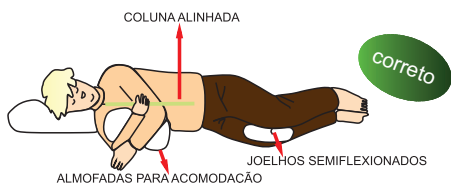
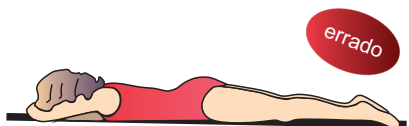
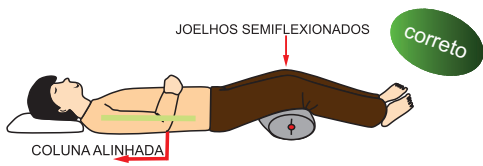
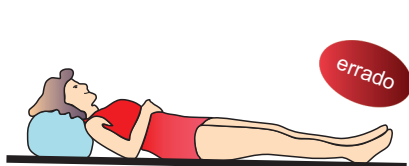
ANDANDO...

Ao caminhar, ande o mais ereto possível. Endireite o corpo e olhe na linha do horizonte ao andar.



DORMINDO...

Durma de lado. Use um travesseiro entre os joelhos. Se estiver deitado de costas, use um travesseiro embaixo dos joelhos. E se você dorme de bruços, utilize um travesseiro embaixo do abdômen.



EM ATIVIDADES DO DIA A DIA EM CASA...

Lembre-se: evite dobrar o corpo para frente curvando o tronco, sempre que possível flexionar os joelhos.



POSTURA ADEQUADA DIRIGINDO...



Não deixe que a má postura e os hábitos inadequados tragam uma série de consequências para sua saúde. Previna!

Adote posturas corretas nas atividades do seu cotidiano, pratique atividade física, faça alongamentos, para adquirir uma postura saudável e para uma melhor qualidade de vida.

Equipe da Fisioterapia do Cindacta II

2º Tenente Larissa

2º Tenente Alessandra

2º Tenente Daniela

Civil Elizabete

**POSTURA CORRETA,
SAÚDE NA CERTA!**

