



PODER JUDICIÁRIO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Postura Correta um desafio:

Dicas para o
seu dia a dia



Introdução à Ergonomia

A capacidade do homem de andar sobre os dois pés representou uma grande conquista na evolução da espécie: o deslocamento, a capacidade de olhar à distância, a possibilidade de usar as mãos em outras tarefas, a diversidade do ser humano como nós o conhecemos hoje. Essa mudança acarretou sofrimento especialmente para nossa coluna vertebral: a coluna cervical (pescoço) sofre com o esforço de sustentar a cabeça; a coluna lombar tem que sustentar o peso do abdome, e a coluna torácica, no meio, luta para se equilibrar entre as duas.

Nessas condições em que vivemos atualmente, manter uma boa postura é fundamental para evitar desconfortos até mesmo manifestações dolorosas. Isso se baseia no fato de que a postura adequada depende de respeitarmos

condições básicas, tais como de manutenção de fluxo sanguíneo em todos os segmentos do corpo, o que se atinge com a alternância das posições e também de manutenção de posições neutras e equilibradas entre as diversas cadeias musculares, evitando sobrecargas desnecessárias.

No mundo moderno, outro desafio veio se somar ao pretendido equilíbrio homem-natureza: o equilíbrio homem-máquina. Qual de nós não passa horas por dia sentado numa estação de trabalho, com ou sem um computador?

Mas não é só no ambiente laboral que a postura é importante. Mesmo nas atividades diárias precisamos atentar para a maneira mais correta de nos posicionarmos, inclusive ao dormir. E quem não presencia seus filhos por tempo prolongado em frente a

televisão ou vídeo-game? Isto sem falar na posição em que sentamos no carro, na condução ou no trabalho. Assim a ergonomia também se aplica ao desenho da cadeira do cinema, do painel do automóvel, do teclado do computador, do travesseiro em que repousamos.

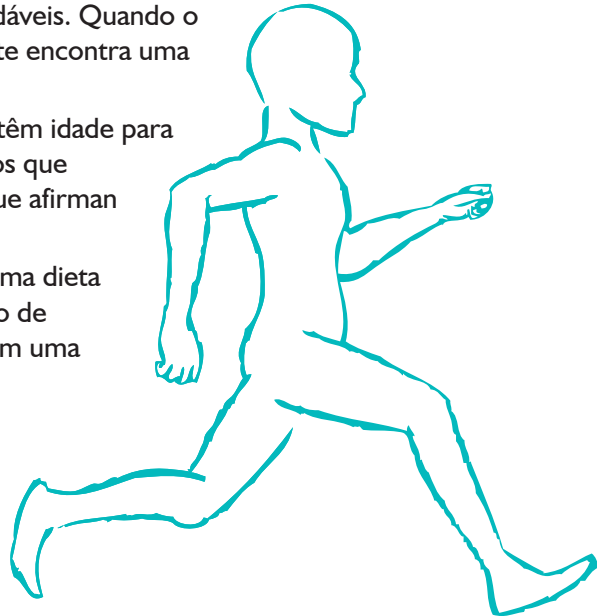
O bem-estar e a produtividade dependem das condições físicas e da relação harmônica das pessoas entre si e com o trabalho. A qualidade de vida, tanto no aspecto familiar e social quanto no ambiente de trabalho depende de investimentos variados, alguns de responsabilidade da instituição, como a aquisição de mobiliário adequado, mas muitos são dependentes de medidas simples assumidas através de atitudes positivas que cada um deve priorizar em seu cotidiano.

A prática de exercícios melhora a Qualidade de Vida

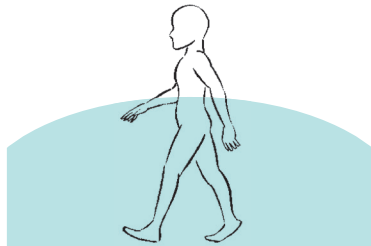
A atividade física também é responsável por hábitos mais saudáveis. Quando o assunto é exercício físico, a maioria das pessoas imediatamente encontra uma “desculpa” para não fazê-lo.

Alguns alegam que não têm tempo, outros acham que já não têm idade para fazer exercícios; outra desculpa é a falta de companhia, e há os que alegam medo de desencadear lesões, assim como aqueles que afirmam não saber exatamente o tipo de atividade mais adequada.

O que a maioria das pessoas desconhece é que assim como uma dieta saudável pode beneficiar a nossa saúde, um esquema contínuo de exercícios pode fazer com que as pessoas vivam mais e tenham uma qualidade de vida melhor.



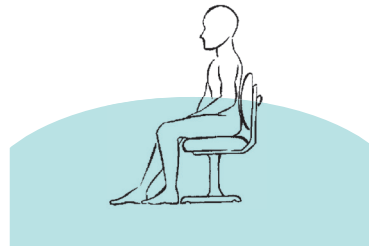
Posturas Saudáveis para o seu Dia-a-Dia



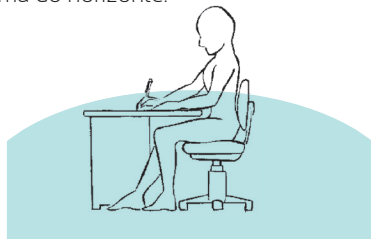
Ande o mais ereto possível. Imagine que alguém está puxando a sua cabeça para cima. Endireite seu corpo e procure algo acima do horizonte.



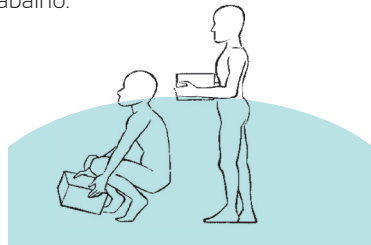
Evite dobrar o corpo quando, estando de pé, realizar um serviço sobre uma prancha ou uma mesa. Procure elevar o objeto do trabalho.



Ao sentar-se, não cruze as pernas. Encoste-se completamente na cadeira e evite esparramar-se. O que parece confortável pode ser muito prejudicial para a sua coluna.



A poltrona ideal deve ter a altura da perna, profundidade igual ao tamanho da coxa e encosto com leve inclinação para trás de até 100°.

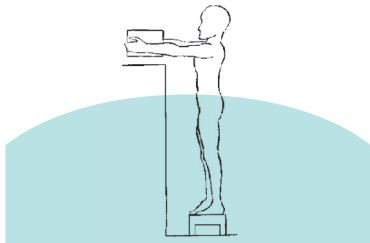


Evite levantar objetos do chão que pesem mais do que 20% do seu peso corporal. Ao segurá-los, abaixe-se, dobrando os joelhos e mantendo sua coluna reta.



Durma sempre de lado, com as pernas encolhidas e o pescoço paralelo ao leito, com o mantendo o alinhamento do pescoço com o uso de travesseiro. O colchão deve ser de boa qualidade, com densidade proporcional ao seu peso e à sua altura, apoiado em um estrado de madeira.

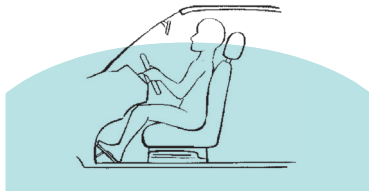
Posturas Saudáveis para o seu Dia-a-Dia



Evite guardar objetos pesados em prateleiras altas para não exigir esforço excessivo dos ombros ou use suporte para alcançá-los.



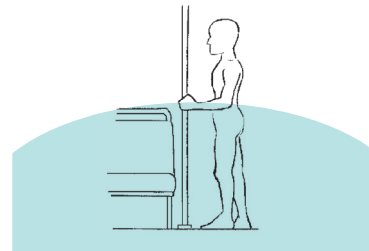
Divida o peso em dois volumes, um em cada mão, para equilibrar o esforço. Não carregue bolsas pesadas inutilmente.



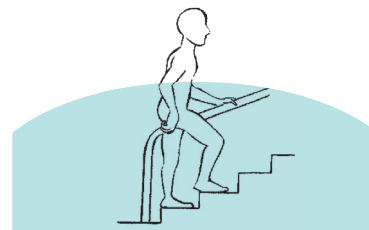
Use sempre o encosto reto, se possível com apoio lombar, e dirija com os braços flexionados.



Ao lavar a louça, apoie uma das pernas sobre um banquinho, mantendo a outra perna esticada. Alterne a posição.



Ao andar de ônibus, mantenha o braço junto ao seu corpo para evitar extensões excessivas dos membros superiores.



Para não sobrecarregar suas costas ao subir as escadas, não se incline muito para a frente.

Posturas saudáveis

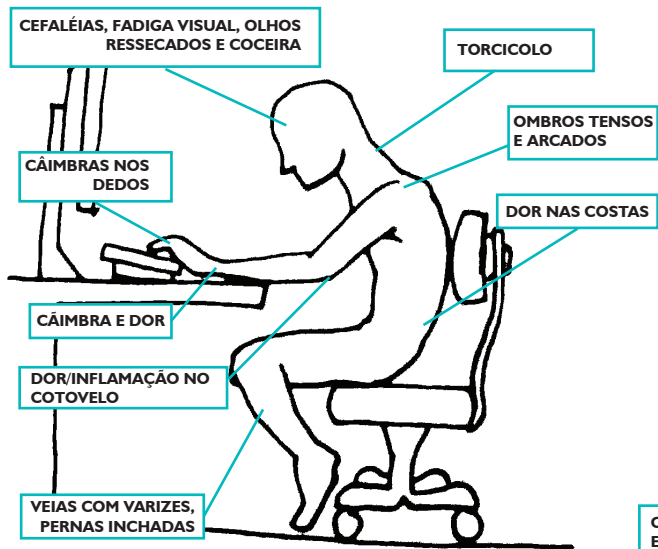
Para o Dia-a-Dia no Posto de Trabalho Informatizado

- Ao utilizar o computador por mais tempo, procure desviar o olhar para distâncias maiores, periodicamente, evitando o cansaço da musculatura visual.
- Durante o uso do computador, procure piscar com frequência, evitando a sensação de ardência ou vermelhidão dos olhos ao final do dia. Caso persistam os sintomas, procure o oftalmologista.
- A borda superior da tela do monitor deve ficar no mesmo nível da linha dos olhos (“linha do horizonte”).
- A distância entre o monitor e os olhos deve ser de 45 a 70 cm (distância do braço).
- Os reflexos na tela devem ser evitados através de mudanças no layout e posição do monitor, que deve ficar à frente do usuário ou pouco lateralizado (20° ou 25°) e perpendicular à iluminação natural de janelas.
- O teclado deve estar posicionado entre o usuário e o monitor.
As mãos devem ficar retas, sem desvios para cima, para baixo ou para os lados.
- Os antebraços devem ficar mais ou menos paralelos ao piso, com os cotovelos em ângulos de 90° ou mais abertos e paralelos ao piso, na altura da mesa/teclado.
- O uso de apoio para os punhos é recomendável quando o móvel tiver bordas “vivas” (não boleadas).
- O mouse deve ficar em posição que permita que o cotovelo fique próximo ao corpo, sem desvios dos ombros e punhos.
- Faça alongamentos sempre que necessário e possível.

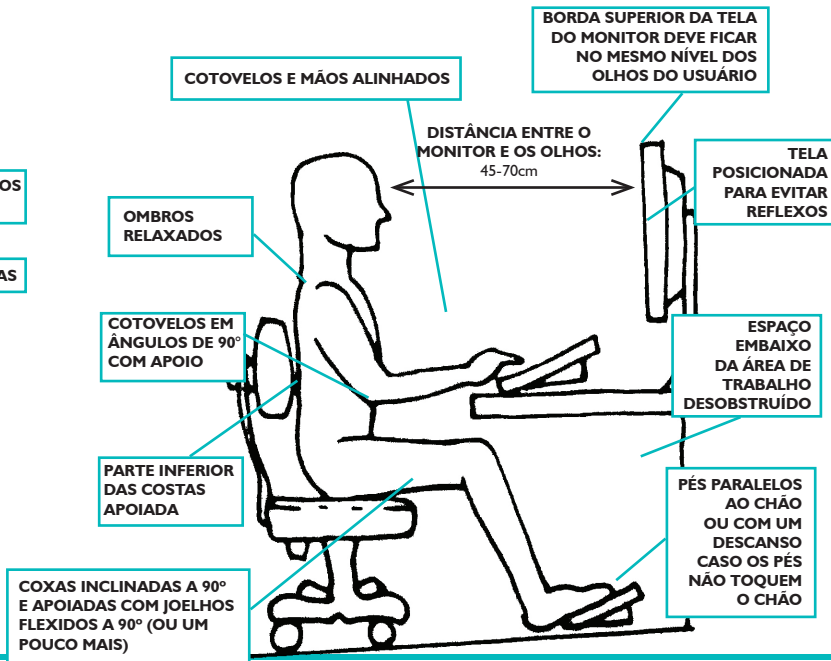
Posturas saudáveis

Para o Dia-a-Dia no Posto de Trabalho Informatizado

Errado



Certo

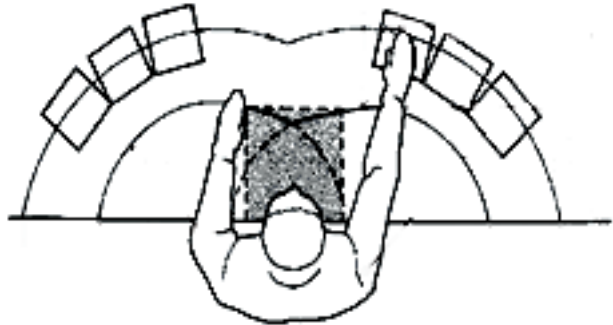


Postura Correta - um desafio

Posturas saudáveis

Para o Dia-a-Dia no Posto de Trabalho Informatizado

- Todos os objetos de uso habitual devem estar dentro da área de alcance normal (Ex: teclado, mouse, etc.);
- Todos os objetos de uso intermitente devem estar no máximo dentro da área de alcance. (Ex: telefone, livros de consulta, etc.).



E... quando o uso for ocasional....deve-se levantar! Aproveite para alternar as posições.

Alongamentos para Antes e Depois do Trabalho Sentado



EXTENSÃO DOS DEDOS E PUNHOS
(abrir a palma da mão)



FLEXÃO DOS DEDOS
(fechar a mão)



ROTAÇÃO DO TRONCO E PESCOÇO
(para ambos os lados)



FLEXÃO DA PERNA E EXTENSÃO
DA COXA (quadríceps)



ABDUÇÃO E ROTAÇÃO EXTERNA DA
COXA (cruzar a perna)



EDUÇÃO E FLEXÃO DA COXA
(glúteo)



FLEXÃO DORSAL DO PÉ
(gêmeos e solear)



FLEXÃO DO TRONCO
(lombar)

CUIDADO PARA A CADEIRA NÃO CORRER!



PODER JUDICIÁRIO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO

2ª Edição – 2016

COSUS – Comissão de Políticas Intitucionais Para Promoção da Sustentabilidade

PLS – Plano de logística Sustentável
dgpesgrupoergonomia@tjrj.jus.br