



INSTITUTO DE
MEDICINA FÍSICA E
REABILITAÇÃO

HCFMUSP

Rede Lucy Montoro

ORIENTAÇÃO POSTURAL



Revisão Científica

- Profa. Dra. Linamara Rizzo Battistella - Professora Titular de Fisiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)
- Profa. Dra. Marta Imamura - Professora Supervisora da Liga de Medicina Física e Reabilitação da FMUSP (LMFR-FMUSP)
- Dra. Margarida Harumi Miyazaki - Diretora Executiva do Instituto de Medicina Física e Reabilitação (IMREA-HCFMUSP)
- Dr. Leandro Iuamoto - Médico Coordenador da Liga de Medicina Física e Reabilitação da FMUSP (LMFR-FMUSP)

O QUE É BOA POSTURA?

Postura é o estado de equilíbrio de músculos e ossos capaz de proteger os elementos de apoio do corpo humano contra traumatismos e deformação progressiva, independentemente da atitude (deitada, agachada, encurvada ou ereta), nas quais essas estruturas estão trabalhando ou repousando.

DOENÇAS DA COLUNA VERTEBRAL:

As principais doenças da coluna vertebral se devem a alterações de forma ou da função.

Alterações da forma

1. Alterações das curvas da coluna: hiperlordose, cifose acentuada, escoliose;
2. Degenerações: discopatias e atrose (bico-de-papagaio).

Alterações da função

1. Dor;
2. Desuso (Encurtamento muscular, atrofia muscular e perda de condicionamento físico).

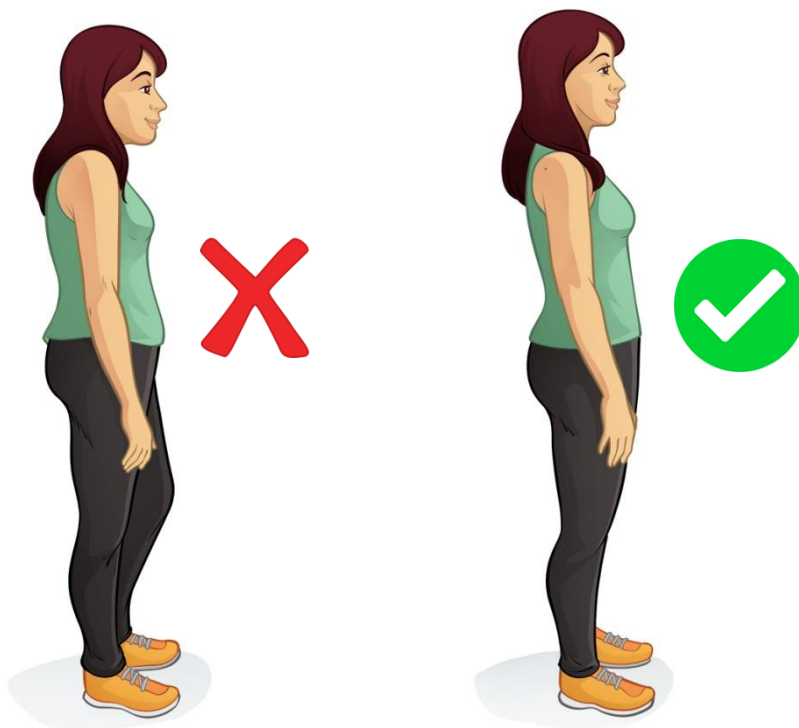
ACONSELHAMENTO DE BOA POSTURA

No aconselhamento de postura para esta cartilha, iremos trabalhar os cuidados que devem ser tomados com a coluna no momento em que são feitas atividades de limpeza: varredura de ruas e locais de difícil acesso (como embaixo de bancos), recolhimento de lixo, limpeza de paredes com espátulas e transporte de lixo.

Focaremos nas principais atividades desenvolvidas nestas situações.

Aproveite as dicas!

- 1 A má postura causa dor! Ande o mais ereto possível, endireite seu corpo ao andar e olhe acima do horizonte.**



2

Ao varrer, evite curvar a coluna para frente e também evite utilizar uma vassoura de cabo curto. Mantenha os braços próximos ao corpo.



3

Ao tentar varrer locais debaixo dos bancos, flexione seu quadril e suas pernas de modo a evitar qualquer tensão sobre a coluna lombar.



4

Para recolher o lixo:

Use sempre uma pá adequada e mantenha a postura reta.



5

Para transportar:

Evite empurrar ou levantar grandes volumes sozinho.

O peso gera sobrecarga na coluna, podendo causar dor imediatamente.

Divida a tarefa!



6

Evite flexionar o tronco para pegar objetos do chão. Aproxime o objeto do seu corpo e dobre os joelhos para levantar o peso do chão.



7

Ao limpar paredes, evite esticar o braço acima da altura da cabeça. Não fique na ponta dos pés. Utilize uma escada.



Para lembrar!

- A sua coluna é muito importante! Cuide bem dela;
- Um bom manejo do stress, uma boa alimentação e posturas corretas ajudam a mantê-la ótima;
- Temos curvaturas que são normais, se estas mudarem, podem causar muitas dores;
- Cuidado ao levantar objetos! Dobre os joelhos, segure-os firmemente e perto de você;
- Carregue o objeto bem próximo ao corpo;
- Pesado? Procure ajuda;
- Se estiver alto, procure uma escada;
- Dormir é gostoso se não acordarmos com dores. Durma num colchão que se acomode às suas curvaturas;
- Comece bem o dia. Levante-se bem devagar e espreguice-se;
- Use roupas leves e confortáveis;
- Trabalhe sempre comodamente! Relaxe a sua coluna lombar;
- Praticar esportes e fazer exercícios é a melhor forma de nos manter saudáveis;
- O mais importante ao realizar exercícios, é lembrar que duas pessoas não são iguais, portanto, um mesmo exercício não é igualmente benéfico para ambas;
- Não se esqueça da respiração! Esta deve ser rítmica e relaxante;
- Procure a orientação de um profissional da saúde, caso haja qualquer dúvida!