



## Cuidados com a coluna no trabalho home office

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Nesse momento em que o home office virou rotina para a maioria dos trabalhadores, desde que o isolamento social foi decretado para conter o avanço do novo coronavírus, muita gente teve que “adaptar” a própria casa para o trabalho.

Hábitos incorretos de postura ao deitar, sentar, ao realizar qualquer atividade do dia a dia, no lazer e atualmente no trabalho de casa, no qual temos passado várias horas sentados em uma cadeira em frente ao computador em posições repetitivas, associada a falta de exercícios físicos, levam à vícios posturais. O corpo tenta buscar uma posição que seja mais confortável e, se essa posição se desvia do alinhamento da coluna isso implica em sobrecarga para os discos e articulações o que inevitavelmente, pode resultar em dores nas costas e acarretar malefícios à coluna.

Cuidado ao sentar na mesa da cozinha ou da sala, ou ainda se jogar no sofá com o computador no colo.

## Mudança de Hábitos e Consciência Corporal

O ideal seria tornar o ambiente o mais ergonômico possível, e, agora que sua casa se tornou também o seu ambiente de trabalho, é importante adotar medidas para garantir uma boa postura e a saúde.

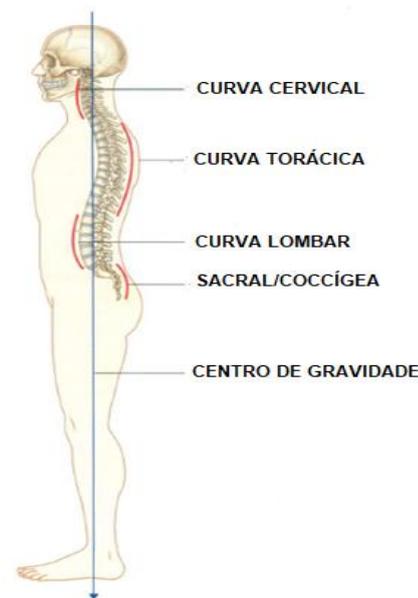
Observar e corrigir a postura ao sentar na cadeira, no sofá, ao dirigir e mesmo quando se está de pé. Mudar de posição e fazer intervalos a cada uma hora, são atitudes extremamente importantes.

A coluna vertebral é rígida e flexível, é composta por 33 vértebras que se unem para formar o “eixo” do esqueleto axial. Em uma vista lateral ela apresenta algumas curvas (cervical, torácica, lombar e sacral). As articulações dos corpos vertebrais são destinadas a sustentação de peso e resistência. As faces articulares das vértebras são unidas por discos intervertebrais e ligamentos.

A coluna vertebral tem papel importante na postura e locomoção.

A postura é o alinhamento das partes do corpo quando se está em pé, sentado ou deitado.

Várias estruturas, além dos músculos atuam na estabilização e mobilização da coluna vertebral.



DRAKE, VOGL, MITCHELL, 2015

## EXERCÍCIOS PARA A COLUNA

Região cervical e torácica alta, regiões torácicas média e baixa e região lombar, flexibilidade lateral da coluna.

### EXTENSÃO LOMBAR

De pé, com as mãos posicionadas na região lombar baixa. Incline-se para trás. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.

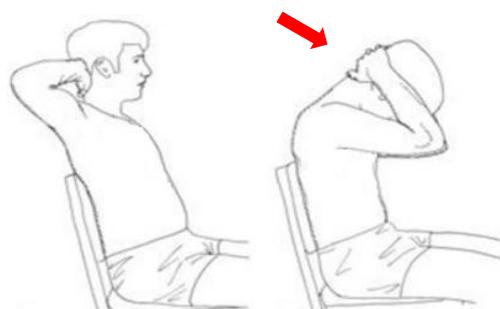


Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

### EXTENSÃO TORÁCICA

Sentado sobre uma cadeira, mãos atrás da cabeça, levar os cotovelos para fora (cabeça mantida neutra, não fletida).

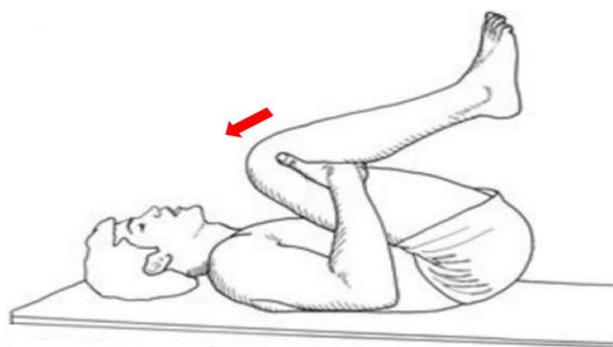
Para combinar com a respiração, inspire enquanto afasta os cotovelos e expire enquanto os cotovelos são aproximados na frente da face. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

### FLEXÃO LOMBAR

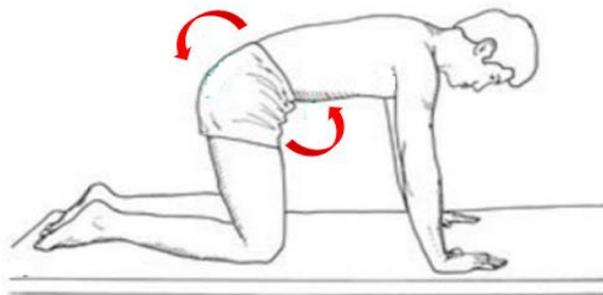
Decúbito dorsal com joelhos fletidos e pés apoiados. Primeiro, traga um joelho e depois o outro em direção ao tórax, unindo as mãos ao redor das coxas e tracionando-as para o tórax, elevando o sacro do chão. Não segurar ao redor da tíbia; isso tensiona as articulações do joelho à medida que a força de alongamento é aplicada. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

### FLEXÃO LOMBAR

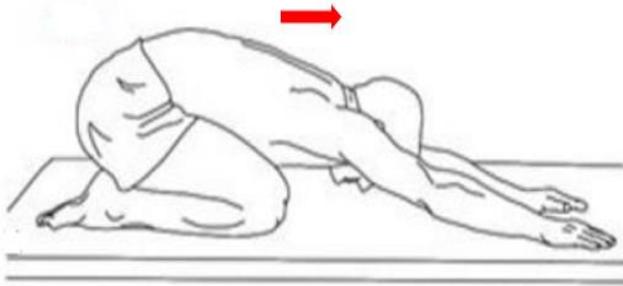
Em quatro apoios (sobre mãos e joelhos). Realizar uma inclinação pélvica posterior sem curvar o tórax (concentrar-se na flexão da região lombar e não da região torácica da coluna vertebral), manter a posição e, então, relaxar. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

### FLEXÃO LOMBAR

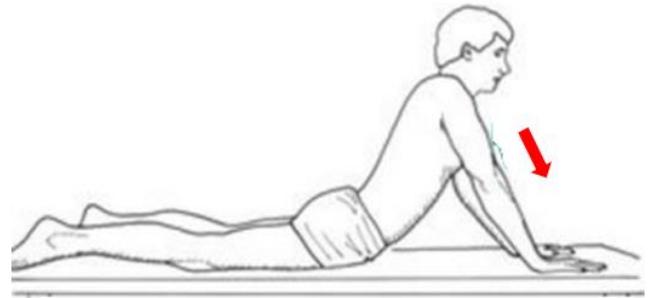
Trazer os quadris para cima dos pés, manter e, depois, retornar para a posição de mãos e joelhos. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

### EXTENSÃO LOMBAR

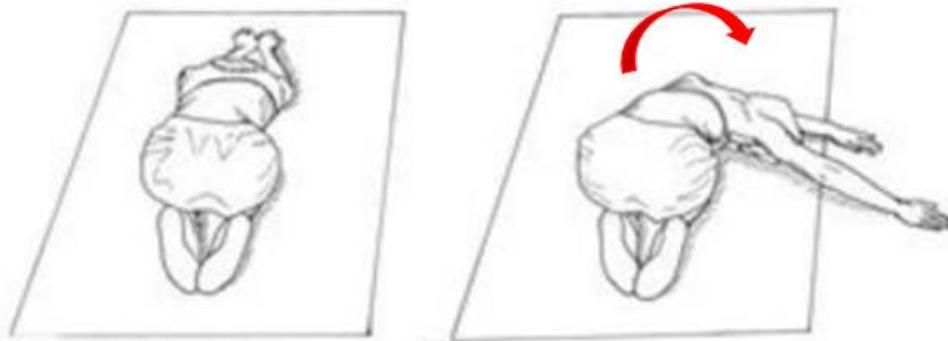
Decúbito ventral com as mãos colocadas embaixo dos ombros. Estenda os cotovelos e levante o tórax do chão, porém mantendo a pelve embaixo. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

### FLEXIBILIDADE LATERAL

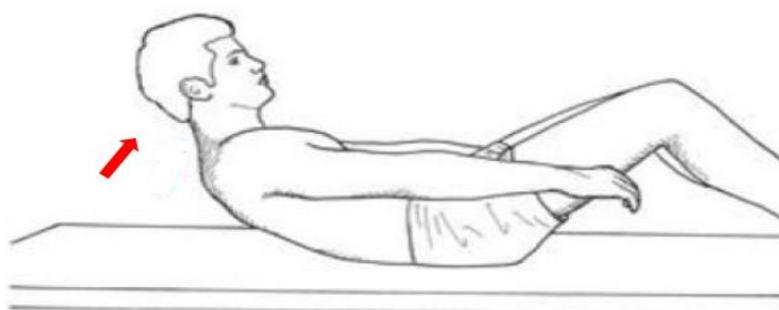
Sentado sobre os calcanhares. Incline-se para a frente de modo que o abdome fique apoiado nas coxas; os braços são estendidos acima da cabeça bilateralmente e as mãos ficam espalmadas no chão. Então, incline lateralmente o tronco para o lado oposto à concavidade, indo com as mãos para o lado convexo da curva. Mantenha a posição para obter um alongamento sustentado. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

### ABDOMINAIS COM LEVANJAMENTO PARCIAL DO TRONCO

Fazer uma manobra de "encolher a barriga" para causar uma contração estabilizadora dos músculos abdominais e, então levantar a cabeça. Ele progride levantando os ombros até que as escápulas e o tórax se distanciem do chão, mantendo os braços na horizontal. Não é necessário sentar-se completa mente já que, depois que o tórax desencosta do chão. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

## EXERCÍCIO DE PONTE OU ONDA PÉLVICA

Deitado de costas, mãos para baixo e ombro relaxado.

Expirar e elevar os quadris deixando os joelhos paralelos, sem comprimi-los para dentro ou expeli-lo para fora.

Inspire mantendo o alinhamento postural e muscular.

Expire retornando à posição inicial e mobilizando a coluna e o tronco, desça suavemente o quadril ficando totalmente alinhado ao chão como no início do exercício.



### Dica 1

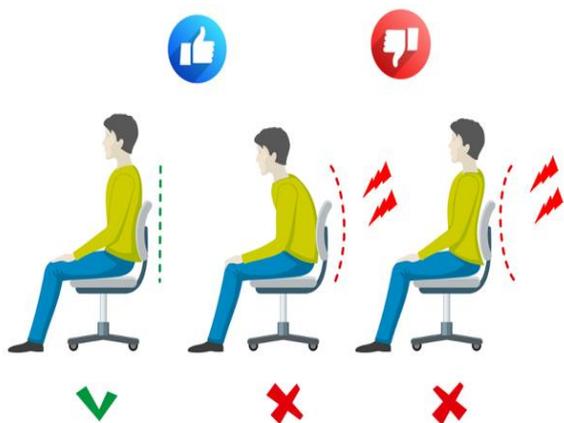
É fundamental interromper os exercícios (ou diminuir a intensidade) assim que sentir ou perceber qualquer incômodo.

É importante não avançar além do que é capaz de controlar, para que se desenvolva a resposta muscular apropriada.

#### Postura ao sentar

A postura correta ao sentar evita a dor nas costas e previne o desenvolvimento de disfunções posturais. Abaixo estão 5 dicas para manter a boa postura sentado:

- 1) Não cruze as pernas e deixe-as ligeiramente afastadas, com os pés bem apoiados no chão;
- 2) Mantenha as costas eretas, mantendo a curvatura normal da coluna;
- 3) Posicione os ombros levemente para trás;
- 4) Os braços deverão estar decaídos ao longo do corpo ou os antebraços deverão estar apoiados na mesa de trabalho;
- 5) Olhe para o centro da tela do computador e mantenha o queixo paralelo ao chão.



### Dica 2

Evite, ao máximo, ter que abaixar a cabeça para ler ou escrever.

É importante que a altura da cadeira tenha a mesma distância entre seu joelho e o chão.

Quando se mantém uma boa postura ocorre uma distribuição uniforme das pressões sobre os discos intervertebrais e ainda os ligamentos e os músculos trabalham harmoniosamente, evitando um desgaste de todas as estruturas que sustentam a coluna.

#### FICHA TÉCNICA

O informativo foi elaborado pela fisioterapeuta Naamy Keely da Silva Simão - CREFITO 12-93158

**FONTE:** Carolyn Kisner e Lynn Allen Colby. Exercícios Terapêuticos. Fundamentos e Técnicas; Richard L. Drake, Wayne Vogl, Adam W. M. Mitchell. Grey's Anatomia para estudantes.

Para continuarmos com a publicação dos informativos, contamos com a sua ajuda, responda as 3 perguntinhas no link abaixo.

**FORMULÁRIO CDS**