

VITRA Health

# Capacitação de Cuidadores Edição de Julho

Boa Mecânica Corporal



Sempre que seu corpo não está em linha reta (alinhado), você está colocando pressão nas costas. Ao manter seu corpo bem alinhado e usar uma boa mecânica corporal, você pode ajudar a diminuir o estresse nas costas.

Aqui estão algumas dicas para uma boa mecânica corporal em várias situações:

### **Sentado(a)**

- Seus pés devem poder tocar o chão.
- Seus joelhos e quadris devem estar nivelados.
- Sente-se ereto(a) e não incline a cabeça para a frente.
- Use um apoio lombar na cadeira.
- É melhor ter apoios de braços para apoiá-los. Certifique-se de que seu trabalho esteja diretamente à sua frente.
- Não fique em uma mesma posição por muito tempo.
- Levante-se e alongue-se frequentemente.

### **Em pé**

- Fique em pé sempre perto do trabalho que está fazendo.
- Evite ficar em pé por muito tempo. Se você precisar ficar em pé por muito tempo, apoie um pé sobre um banquinho.

### **Andando**

- Caminhe com boa postura. Mantenha a cabeça erguida, o queixo dobrado e as costas retas.
- Evite usar salto alto se for ficar muito tempo em pé. Os saltos altos colocam a tensão na parte inferior das costas.
- Empurre os objetos em vez de puxá-los. Coloque um pé na frente do outro, dobre os quadris e os joelhos e caminhe para a frente. Puxar coloca tensão na parte inferior das costas.

### **Levantando**

- Contraia os músculos da barriga ao levantar.
- Evite levantar objetos pesados. Se algo tiver mais da metade do seu peso corporal, peça ajuda ou use equipamentos.
- Ao levantar, dobre os joelhos e não a cintura. Mantenha sua coluna ereta.
- Não torça as costas ao levantar. Para virar ao levantar, gire os pés.
- Não levante um objeto acima do nível da cintura. Isso aumenta o arqueamento das costas.

- Mantenha os objetos próximos ao seu centro de gravidade (umbigo) ao levantar ou carregar coisas.
- Evite estender os braços e/ou o corpo para alcançar objetos.

Não:

- Alongue o braço/corpo para pegar um objeto do outro lado de uma mesa
- Alongue o braço/corpo para fazer uma cama
- Se incline para abrir uma janela
- Se curve para tirar um objeto do porta-malas de um carro

### **Dirigindo**

- Certifique-se de que seus quadris e joelhos estejam nivelados.
- Não se incline para trás e dirija com os braços estendidos.
- Coloque um apoio lombar ou uma toalha enrolada atrás da região lombar para oferecer apoio.
- Quando estiver em viagens de carro que durem mais de uma hora, pare a cada hora para caminhar e se alongar.

### **Dormindo:**

- As melhores posições para dormir são: de costas com um travesseiro sob os joelhos, ou de lado.
- Não durma de barriga para baixo, em um colchão macio ou deformado ou em almofadas que não lhe dão suporte.

Fonte: Centro Médico Wexner da Universidade Estadual de Ohio (The Ohio State University Wexner Medical Center)