

# ESCOLA DE COLUNA DO INTO

Cartilha de Terapia Ocupacional



INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA





Edição 02  
Maio/2016

## APRESENTAÇÃO

**Prezado(a) Paciente,**

Essa cartilha foi elaborada especialmente para você, paciente do INTO.

Através da leitura dessa cartilha você vai encontrar orientações sobre a postura adequada para realização de atividades da vida diária.

É muito importante para nós que você receba todas as informações necessárias para sua reabilitação. Não se esqueça de perguntar e esclarecer suas dúvidas com o seu terapeuta ocupacional.

Unidade de Reabilitação.

## POR QUE OS CUIDADOS POSTURAIS SÃO IMPORTANTES PARA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA?

Porque podemos reduzir a ocorrência de dores nas costas se tivermos cuidado com a nossa postura. A mudança de hábito ao realizar as atividades em casa ou no trabalho é fundamental para evitar os danos na nossa coluna vertebral.

Consideramos como atividades da vida diária, todas as atividades realizadas no dia-a-dia, tais como:

- Deitar e levantar da cama;
- Tomar banho;
- Vestir e despir roupas;
- Calçar meias e sapatos;
- Tarefas domésticas: varrer e passar pano no chão, lavar e passar roupas, cozinhar e lavar louças, pegar objetos em armários altos ou muito baixos, pendurar a roupa no varal, arrumar a cama;
- Pegar e carregar objetos pesados;
- Sentar-se e levantar-se;
- Atender ao telefone;
- Usar o computador.

## I - POSTURA ADEQUADA AO DEITAR-SE E LEVANTAR-SE DA CAMA.

Para ter uma boa noite de sono é importante que você observe alguns cuidados ao deitar-se, posicionar-se na cama e ao levantar-se.

1- Deite-se sempre de lado. É a melhor postura para quem sofre de dores cervicais e lombares.



Você pode observar que o modelo está usando dois travesseiros. O tamanho e a forma adequada de usar os travesseiros também são importantes para evitar que você machuque a sua coluna durante o sono.

- Use um travesseiro de tamanho adequado para preencher a distância da cabeça até o ombro.
- Coloque um travesseiro pequeno entre os joelhos para diminuir o desnível entre os quadris.
- O seu braço não deve ficar embaixo do travesseiro.

2 - Para levantar-se faça apoio no cotovelo do braço que ficou embaixo do corpo. Com a mão do outro braço apóie no colchão para dar impulso, enquanto você coloca os pés no chão. Observe a seqüência nas fotos abaixo:



**LEVANTAR-SE CORRETAMENTE DA CAMA IMPLICA EM DIMINUIR AS AGRESSÕES A SUA COLUNA.**

3 - Caso necessite se deitar de barriga para cima coloque um travesseiro abaixo dos joelhos assim:



## II - POSTURA ADEQUADA DURANTE A HIGIENE PESSOAL E PARA VESTIR-SE.

### 1 - No banho

Procure tomar banho de forma segura. Use chinelo antiderrapante e tenha sempre uma cadeira ou um banquinho plástico para sentar-se quando tiver dificuldades para equilibrar-se .

Ao lavar ou secar os pés durante o banho de chuveiro você deve sentar-se e dobrar uma perna sobre a outra. É a mesma postura para calçar meias e sapatos. Você também pode usar uma escova de cabo longo para lavar suas pernas e pés.

### 2 - Higiene pessoal

A maioria dos lavabos ou pias são baixos, obrigando as pessoas a curvarem as costas durante a higiene oral ou da face. Caso você sinta dor lombar procure fazer as atividades de higiene pessoal sentado ou de pé com as costas eretas.

### 3 - Vestir

Ao calçar meias e sapatos a postura é a mesma descrita para lavar os pés. Nesta postura também podemos vestir as peças de baixo, como calcinha, cuecas, shorts, calça comprida.



**CERTO**



**ERRADO**

Para varrer embaixo dos móveis procure deixar a área o mais livre possível para evitar que você tenha que curvar-se muito.



**CERTO**



**ERRADO**

### III - POSTURA ADEQUADA PARA A REALIZAÇÃO DAS TAREFAS DO LAR.

#### 1 - Varrer

Procure ficar atrás da vassoura para evitar torção da coluna. Não gire o corpo e use uma pá de cabo longo.



#### 2 - Arrumar a cama

Quando for arrumar a cama evite arquear as costas. Procure ajoelhar-se no chão ao lado ou sobre a cama.

#### 3 - Arrumar ou pegar e guardar objetos em gavetas, estantes ou armários.

Coloque-se na mesma altura da gaveta ou prateleira ajoelhando-se ou sentando-se próximo, evitando arquear a coluna.



#### 4 - Pendurar roupa úmida em um varal

O varal deverá estar o mais baixo possível, evitando um estiramento da coluna. Outra opção é a utilização de um varal de chão.



Observe que o balde com a roupa molhada foi colocado em uma altura em que não é preciso arquear as costas para pegar a roupa.



**CERTO**



**ERRADO**

#### 5 - Passar roupa e usar a pia

Se for preciso ficar muito tempo de pé em frente a pia para lavar louças ou na bancada para passar roupa coloque um suporte da altura de um tijolo para colocar os pés alternadamente.



### IV - POSTURA ADEQUADA PARA LEVANTAR E CARREGAR PESO.

#### 1 - Levantar um peso do chão até a altura da cintura

A forma correta de levantar um peso do chão é com os joelhos dobrados sem arquear a coluna. Assim:



Observe que a caixa que o modelo está levantando é volumosa. Um objeto volumoso e pesado deve ficar próximo ao tronco, porque se for erguido afastado, corresponderá 15% a mais de peso para a sua coluna vertebral.



Uma dica que vale ouro:

Ao agachar, flexione os joelhos e mantenha as costas retas. Para levantar, se for possível, apóie uma das mãos em um dos joelhos.

2 - Levantar um peso que está na altura da cintura e colocá-lo numa prateleira ou armário muito alto, acima da sua cabeça.



CERTO



ERRADO

Observe nas fotografias acima que nesse caso você deve usar sempre uma escada para subir com o peso. Não se esqueça de carregar o objeto pesado próximo ao seu corpo.

### 3 - Carregar peso

Carregar pouco peso por muitas horas causa o mesmo efeito que carregar muito peso por pouco tempo. Divida o peso nos dois lados do corpo.

### O que podemos chamar de pouco peso?

Podemos dizer que as sacolas plásticas de compras do supermercado são pesos menores e sempre devem ser carregadas nos dois lados do corpo. Caso suas compras ocupem duas sacolas, você deve carregar uma sacola do lado direito e a outra do esquerdo assim:



## V - POSTURA ADEQUADA PARA LEVANTAR-SE E SENTAR-SE DE UMA CADEIRA.

A postura sentada acarreta em sobrecarga acentuada aos discos intervertebrais. A posição correta de sentar-se é aquela em que os pés ficam apoiados no chão, os joelhos dobrados, o tronco reto e a cabeça erguida, olhando para frente.



### Levantar-se

Como é importante para a sua coluna sentar-se corretamente, é também importante levantar-se corretamente.

A forma correta de levantar-se é apoiando-se com as mãos nos braços da cadeira, ou nas coxas, deslocar o peso para os pés e erguer o corpo.



### Outra dica de ouro:

**Quem tem problemas de coluna não deve sentar-se em cadeiras sem encosto, sofás fofos e fundos.**

## POSTURA ADEQUADA PARA VER TELEVISÃO.

Para assistir televisão é importante você observar a forma correta de sentar. Os pés apoiados no chão, os joelhos dobrados, o tronco reto e a cabeça erguida olhando pra frente.

A televisão deve estar posicionada na sua frente e na altura dos seus olhos para que sua cabeça fique ereta.

## POSSO SENTAR NA CAMA PARA LER OU VER TELEVISÃO?

Não. Pois quando sentamos na cama por muito tempo com as pernas esticadas o nosso corpo vai escorregando e ao invés de permanecer corretamente na posição sentada, sentamos sobre a coluna. Caso você esteja restrito as atividades na cama, tenha um apoio nas suas costas para manter uma postura mais adequada na cama.

## VI - POSTURA ADEQUADA NO AMBIENTE DE TRABALHO.

Durante as suas atividades profissionais é importante observar as orientações anteriores que se adéquam a sua rotina de trabalho.

A seguir colocaremos algumas dicas importantes.

### 1 - Ao ler e escrever

O ato de ler e escrever devem ser realizados em uma cadeira e mesa. Observe as recomendações anteriores sobre a postura correta ao sentar-se.

### 2 - Ao usar o computador

- O teclado deve estar posicionado na mesa de forma que, ao digitar, os ombros estejam alinhados e os braços fiquem próximos ao corpo.
- O monitor deve estar na altura dos olhos para que a cabeça fique ereta.
- O texto a ser digitado deve estar à frente do corpo para evitar torções no pescoço.



### 3 - Ao usar o telefone

Lembre-se que o telefone deve ser seguro com uma das mãos e nunca com o ombro.



### Dicas no trabalho

- 1 - Se você precisa permanecer sentado por muito tempo, lembre-se que é necessário levantar-se e, se possível, alongar-se de vez em quando.
- 2 - Se o seu dia de trabalho foi muito tenso, relaxe e alongue-se antes de dormir. Uma boa postura e uma manobra de relaxamento vai lhe garantir uma melhor noite de sono.





INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão  
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070  
Tel: 55 21 2134-5000  
[www.into.saude.gov.br](http://www.into.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL