

SERVIDOR, MELHORE A SUA POSTURA



Magnum Sousa Ferreira Reis
Ana Paula Santino Fialho
Jéssika Emanuela Batista Viana
Patrick Kervin Chaves
Daiane Rodrigues
Clésia Oliveira Pachú



Editora da Universidade Estadual da Paraíba

Campina Grande-PB 2017



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

REITOR ANTONIO GUEDES RANGEL JUNIOR
VICE-REITOR FLÁVIO ROMERO GUIMARÃES



EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

DIRETOR LUCIANO DO NASCIMENTO SILVA
EDITORES ASSITENTES ANTONIO ROBERTO FAUSTINO DA COSTA | CIDOVAL MORAIS DE SOUSA

CONSELHO EDITORIAL LUCIANO DO NASCIMENTO SILVA (PRESIDENTE)

CONSELHO CIENTÍFICO ALBERTO SOARES MELO
CIDOVAL MORAIS DE SOUSA
HERMES MAGALHÃES TAVARES
JOSÉ ESTEBAN CASTRO
JOSÉ ETHAM DE LUCENA BARBOSA
JOSÉ TAVARES DE SOUSA
MARCIONILA FERNANDES
OLIVAL FREIRE JR
ROBERTO MAURO CORTEZ MOTTA

Copyright © EDUEPB

A reprodução não-autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.

S491 Servidor, melhore a sua postura [Cartilha Eletrônica]. Magnum Sousa Ferreira Reis, Ana Paula Santino Fialho, Jéssika Emanuela Batista Viana et al (Organizadores) - Clésia Oliveira Pachú (Coordenadora). Campina Grande: EDUEPB, 2017.

14.000 kb. - 8p.; il:color.

Modo de Acesso: World Wide Web
<http://www.uepb.edu.br/ebooks>

ISBN Ebook: 978-85-7879-451-4

1. Saúde do trabalhador. 2. Posturas corretas para execução das tarefas no setor de trabalho. 3. Acidentes ou lesões no trabalho. 4. Riscos no trabalho. 5. Cartilha de orientação para cuidados nas atividades humanas. 6. Serviços de saúde. I. Reis, Magnum Sousa Ferreira. II. Fialho, Ana Paula Santino. III. Pachú, Clésia Oliveira. IV. Rodrigues, Daiane. V. NEAS. VI. GEPSADOS. VII. PEPAD. VIII. CONDECOM. IX. EDUEPB. X. Título.

21 ed. CDD 362.178 6



Editora filiada a
ABEU

EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB - CEP 58429-500
Fone: (83) 3315-3381 - <http://eduepb.uepb.edu.br> - email: eduepb@uepb.edu.br

RISCOS

Os riscos estão presentes nos locais de trabalho e em todas as demais atividades humanas, comprometendo a segurança, a saúde das pessoas e a produtividade da empresa/instituição.

Esses riscos podem afetar o trabalhador a curto, médio e longos prazo, provocando acidentes com lesões imediatas e/ou doenças chamadas profissionais ou do trabalho, que se equiparam a acidentes do trabalho.

Os agentes que causam riscos à saúde dos trabalhadores e que costumam estar presentes nos locais de trabalho são agrupados em cinco grupos:

GRUPO 5 (AZUL)	GRUPO 4 (AMARELO)	GRUPO 3 (MARRON)	GRUPO 2 (VERMELHO)	GRUPO 1 (VERDE)
Riscos de acidente	Riscos ergonômicos	Riscos Biológicas	Riscos Químicos	Riscos Físicos
Arranjo físico inadequado	Esforço físico intenso	Vírus	Poeira	Ruído
Máquinas e equipamentos sem proteção	Levantamento e transporte manual de peso	Bactérias	Fumos	Vibração
Iluminação inadequada	Controle rígido de produtividade	Fungos	Neblinas	Radiação Ionizante
Eletricidade		Parasitas	Gases	Radiação Não-Ionizante
Probabilidade de incêndio ou explosão	Imposição de ritmos excessivos	Bacilos	Vapores	Frio
Armazenamento Inadequado	Trabalho em turno e noturno		Substâncias Compostas ou produtos químicos em geral	Calor
Animais Peçonhentos	Jornada de trabalho prolongada			Pressões anormais
Outras situações de risco que poderão contribuir para a ocorrência de acidentes	Monotonia e repetitividade			Umidade
	Outras situações causadora de estresse físico e/ou psíquico			

GRUPO 4

RISCOS ERGONÔMICOS

São os agentes caracterizados pela falta de adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas do trabalhador.

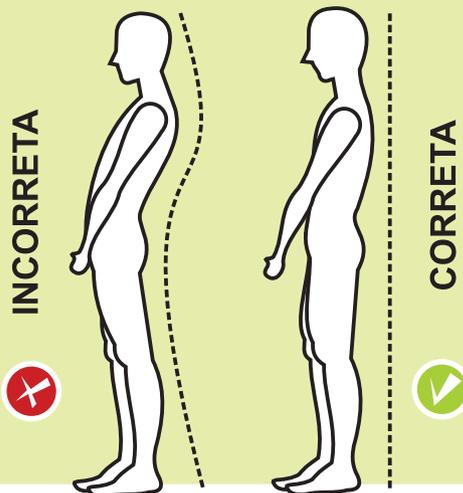
POSTURA

Definição: “ Uma posição ou atitude do corpo, o arranjo relativo das partes do corpo para uma atividade específica ou maneira característica de alguém sustentar o corpo” (KISNER).

A boa postura depende da integridade dos elementos do sistema locomotor, formados por ossos, articulações, músculos, ligamentos e pelo sistema nervoso.

A má postura e movimentos inadequados causam:

- **Dor** (sobrecarga, distensões em ligamentos, tendões, musculatura e desgaste ósseo);
- **Contraturas musculares;**
- **Posturas viciosas;**
- **Lesões de discos intervertebrais.**



Guia

POSTURAS ÚTEIS PARA SEREM REALIZADAS NO COTIDIANO



Sentada

Procure sentar-se o mais confortável possível. As pernas devem servir de apoio, sem inclinar muito o tronco. Utilize todo o encosto da cadeira para deixar a coluna bem alinhada.



Subir Escadas

O corpo deve permanecer ereto ao subir escadas. Erga o troco e alterne os passos, apoiando todo o pé nos degraus da escada.



Abaixar-se

Ao pegar objetos no chão evite a extensão das pernas, elas devem ser flexionadas para que o corpo fique próximo do objeto.

Maneira correta para carregar peso

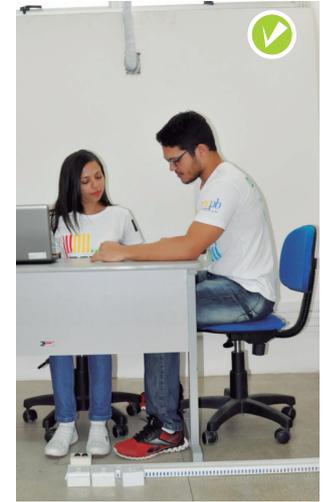
Evite carregar pesos em um único braço, pois o corpo tende ao desequilíbrio. Prefira distribuir pesos nos dois braços para que a coluna fique mais alinhada.





Retirar objetos de lugares altos

Utilize um apoio para retirar objetos de lugares altos para que a região lombar da coluna não seja prejudicada.



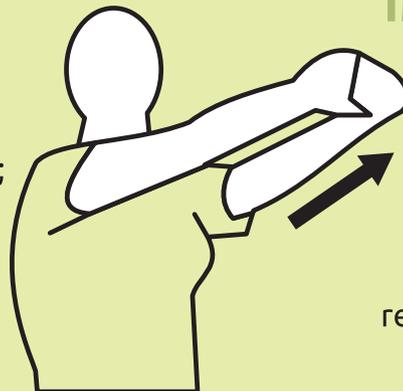
Sentado no trabalho

A postura sentada deve permitir um bom encosto para a coluna, apoio para os antebraços, pernas com joelhos a 90° e pés apoiados no chão. A cadeira deve ter altura compatível com a estrutura do usuário

ALONGAMENTOS

Benefícios do alongamento

- Relaxa as tensões musculares;
- Aumenta a flexibilidade;
 - Previne lesões em músculos e tendões;
- Melhora a circulação;
- Diminui ansiedade, estresse e fadiga.



IMPORTANTE!!!

Todo alongamento deve ser feito lentamente, respeitando o limite individual, sem causar dor. Cada posição deve ser sustentada entre **10 e 30 segundos** e repetida **2 ou 3 vezes** para cada lado. Deve-se associar os movimentos respiratórios, para aumentar os espaços vertebrais e facilitar o relaxamento.

ALONGAMENTOS E RELAXAMENTOS



✔ Braços

De pé, junte as mãos e eleve os braços bem esticados. Repita 2 ou 3 vezes.



✔ Lateral do tronco

De pé, puxe um dos braços com o cotovelo flexionado para alongar a lateral do tronco. Faça 1º de um lado, depois faça com o outro.



✔ Relaxamento dos ombros

De pé, inspire e eleve os 2 ombros, depois expire e solte os ombros. Repita 3 ou 4 vezes.



✔ Lateral do pescoço

De pé, incline o pescoço como se fosse encostar a orelha no ombro, sem elevá-lo. Depois puxe o braço com a outra mão, isso intensifica o alongamento. Repita 2 vezes para cada lado



✔ Relaxamento dos braços

Aprenda a “soltar” a musculatura. Deixe os braços bem relaxados, fazendo pequenos balanços e movimentos com os braços e as mãos.



✔ Tronco e braços

De pé, segure em um armário ou mesa de trabalho, estique os braços e coluna. Não prenda a respiração. Repita 3 vezes.



✔ Movimentos dos punhos

Junte as mãos. Faça movimentos circulares com os punhos para um lado, depois para o outro. Repita 3 ou 4 vezes para cada lado.



✔ Relaxamento do corpo

Sente-se e incline seu corpo para frente tentando relaxar todos os músculos do corpo. Suba lentamente. Repita 3 vezes.



Câmpus I
Professor Edvaldo de Souza do Ó
Rua Baraúnas, 351, 2º andar, Sala 227,
Bairro Universitário. Campina Grande-PB
CEP 58.429-500

www.uepb.edu.br



Editora da Universidade Estadual da Paraíba



CODECOM

Coordenadoria
de Comunicação