

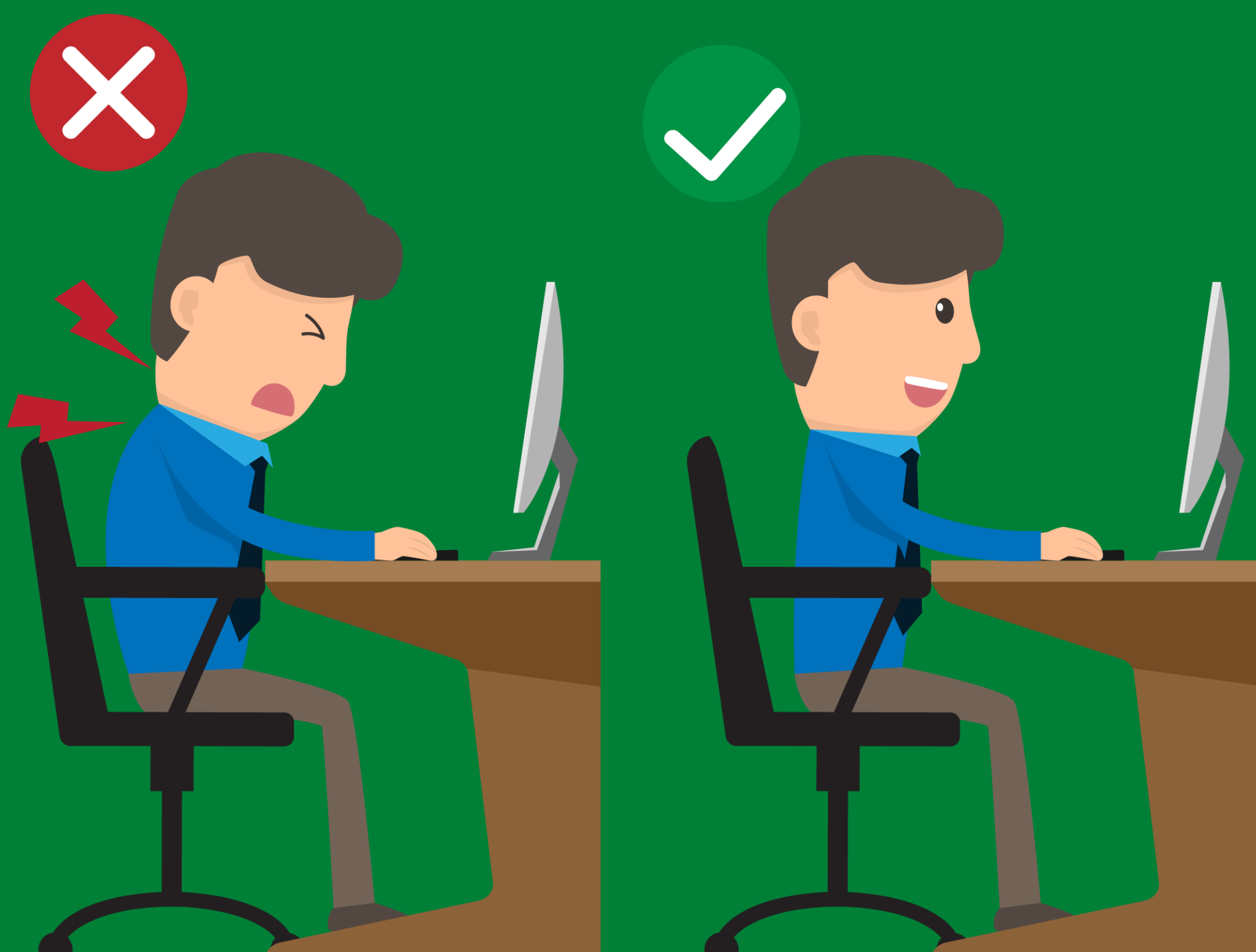


Tribunal de Justiça do Estado do Pará
Secretaria de Gestão de Pessoas
Coordenadoria de Saúde
Divisão de Saúde e Qualidade de Vida
Equipe de Saúde Ocupacional

Consciência corporal e Saúde no Trabalho



Os incômodos ocasionados pela postura ergonomicamente inadequada afetam, principalmente as pessoas que passam muito tempo sentadas. A má postura pode prejudicar o funcionamento do corpo, assim como a qualidade de vida.

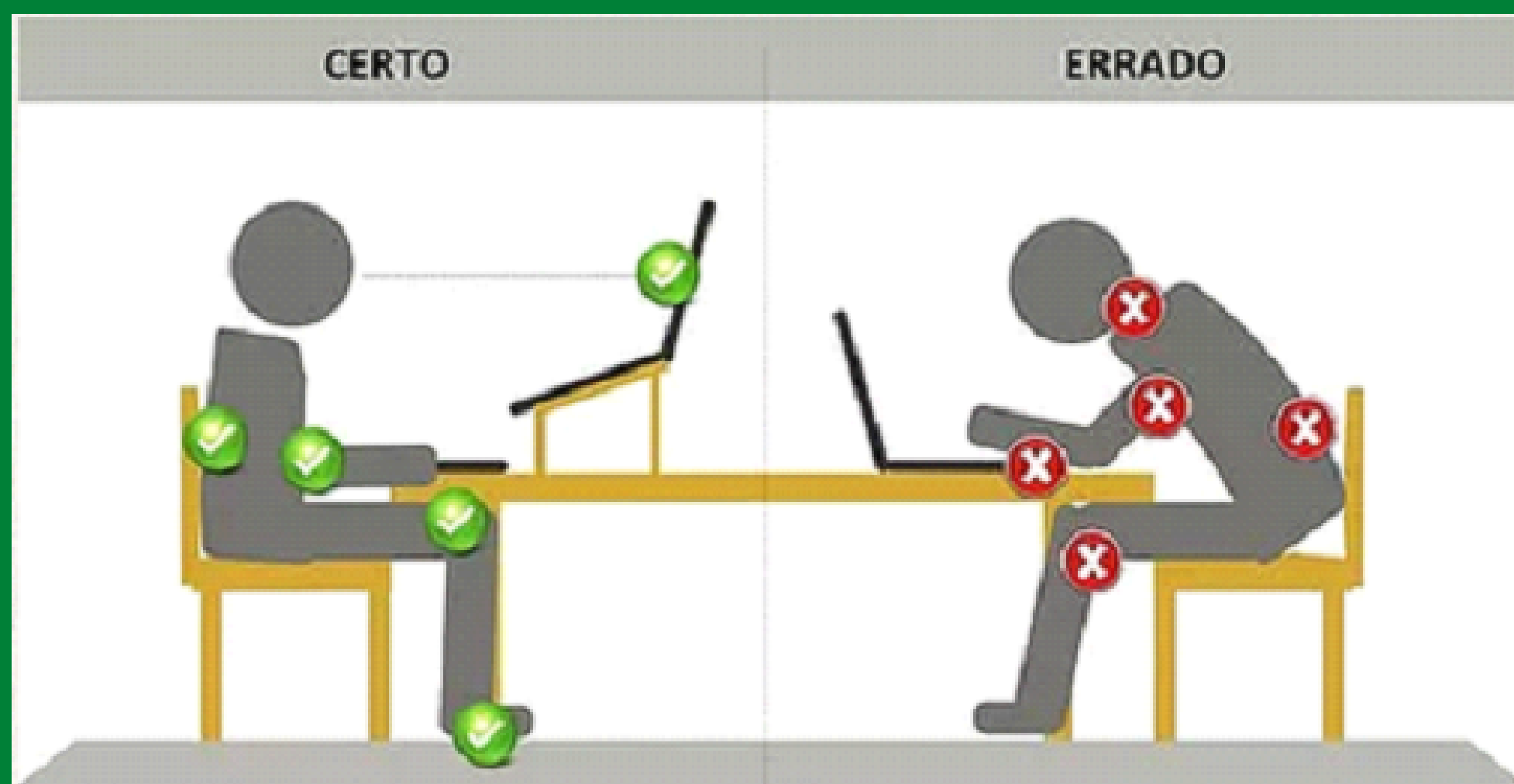


EVITE A MÁ POSTURA NO SEU POSTO DE TRABALHO!

A dor de cabeça, ou cefaleia, de origem cervical é mais frequente do que você possa imaginar.

Tensão, estresse e ansiedade são os grandes vilões da dor de cabeça causada pela coluna, que irradia para a cabeça.

Trabalhar sentado mais de 6 horas por dia, durante 5 dias por semana, 22 dias por mês e aproximadamente 260 dias por ano reduz a curvatura natural da coluna, gerando dor na região lombar, no pescoço e nos ombros, e ainda diminui a circulação sanguínea nas pernas e pés



Sentar-se com a coluna reta, quadril e joelhos à 90° e pés apoiados ao chão, diminui tensões mecânicas nos músculos, ligamentos e articulações, prevenindo as dores no pescoço, costas, ombros, punhos e outras partes do corpo



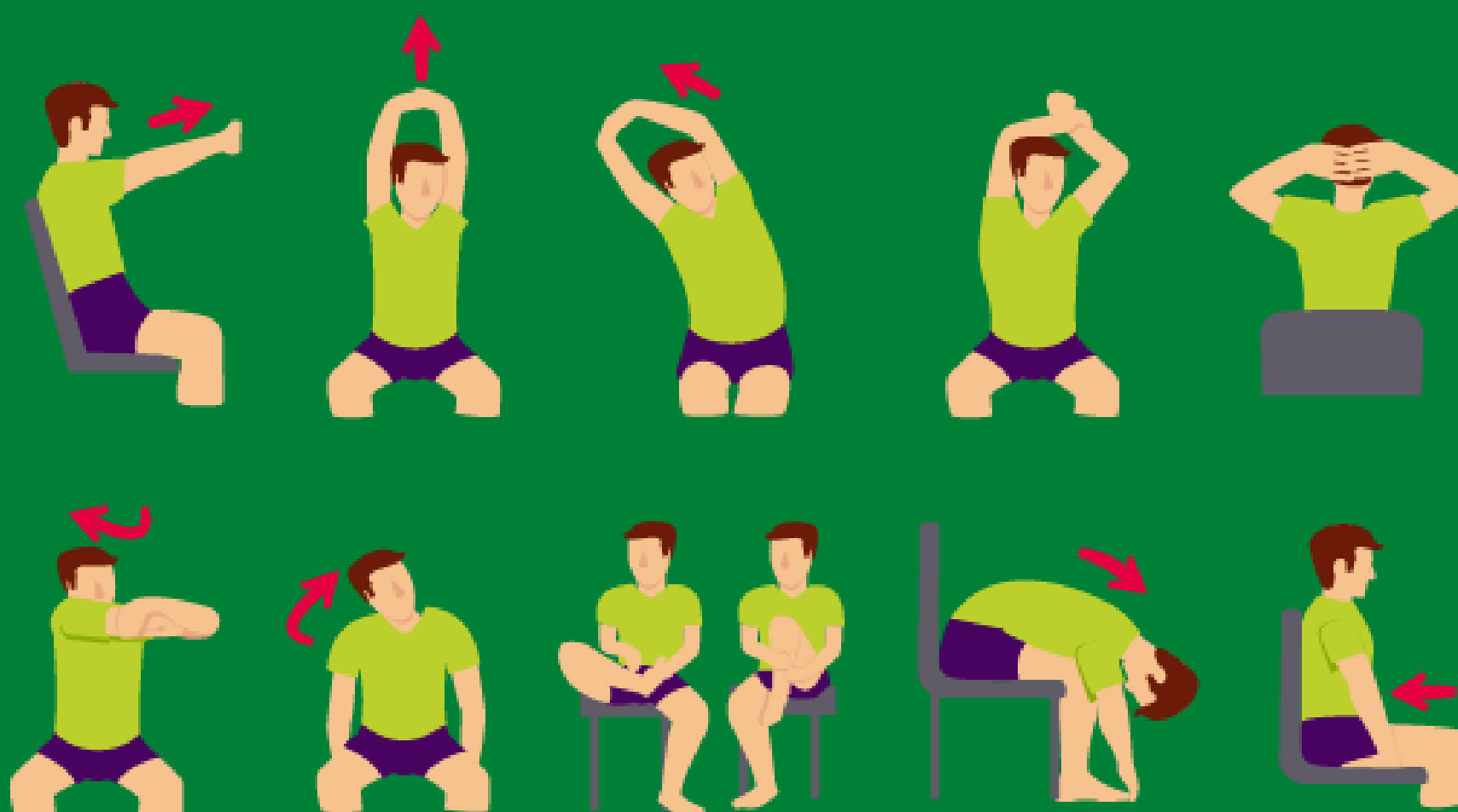
DICA: SUGERE-SE UMA PAUSA DE 10 MINUTOS A CADA 50 MINUTOS TRABALHANDO NO MICROCOMPUTADOR. APROVEITE PARA CAMINHAR OU ALONGAR-SE!

No local de trabalho, é comum abaixar-se para pegar algum objeto caído no chão. Realizar esses movimentos corriqueiramente de forma errada, pode gerar tensão, fadiga e dor na região da coluna.

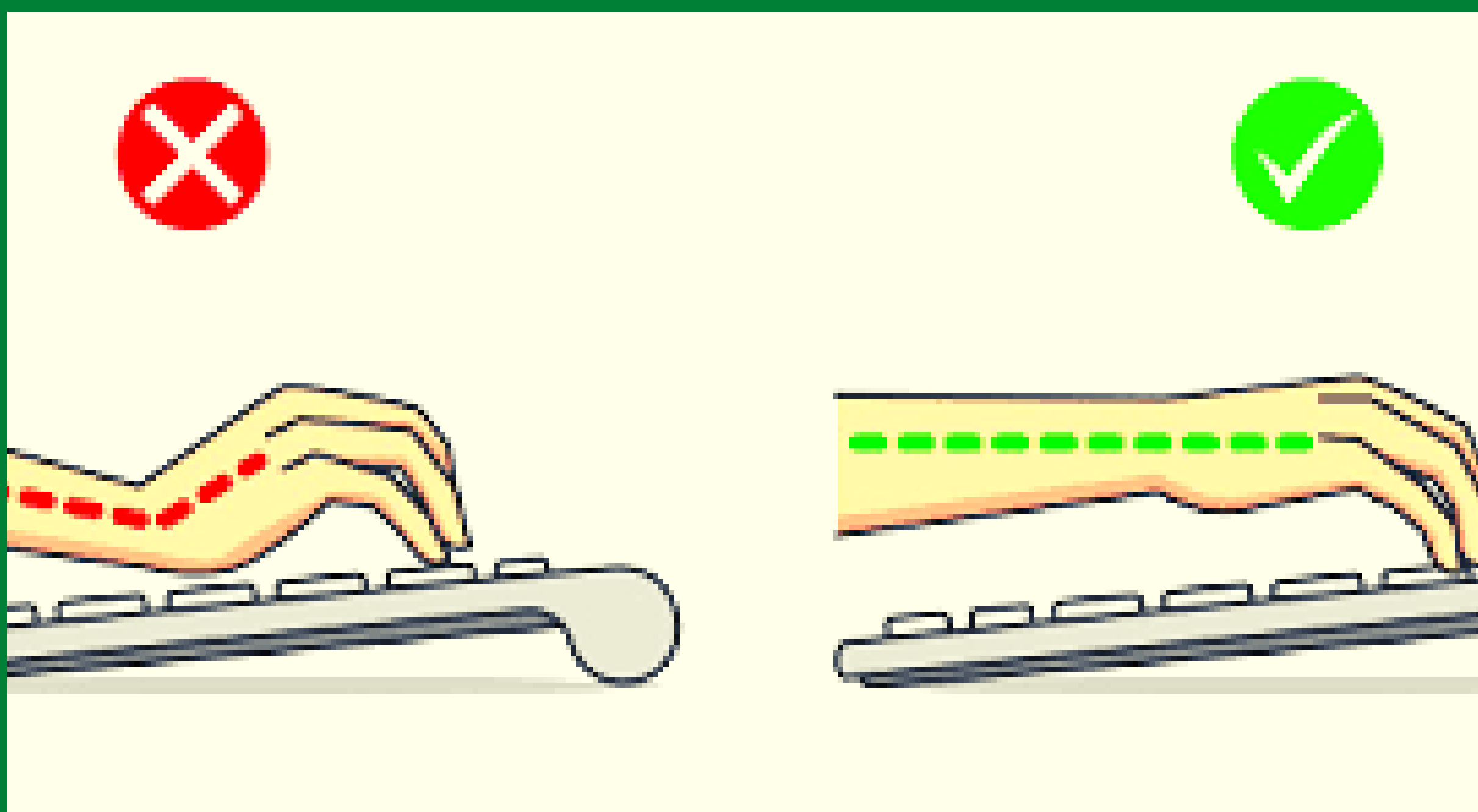


Abaixar-se de maneira correta pode ajudar a reduzir os riscos de lesões e dores na região da coluna

DICA: REALIZAR EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E RELAXAMENTO A CADA 60 MINUTOS TRABALHADOS, PELO MENOS DUAS VEZES AO DIA, REDUZ A TENSÃO MUSCULAR E AUMENTA A FLEXIBILIDADE



O uso inadequado do instrumento de trabalho (teclado) pode ter consequências como tendinite, síndrome do túnel do carpo, tenossinovites, bursite, mialgias, entre outras.



Ao digitar, mantenha os punhos retos

Cuide de seu bem-estar físico, mental e emocional



Sedentarismo, má postura e dores músculos-esqueléticas são estressantes e causam ansiedade em muitas pessoas.

Bem como, a atividade física ajuda no:

- Aumento do bem-estar físico, emocional e psíquico;
- Redução das respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade;
- Redução de níveis leves e moderados de depressão e ansiedade;
- Aumento da capacidade cognitiva, com benefícios para a criatividade, a memória e a concentração.



Quem cuida do CORPO e da MENTE, Cuida da VIDA!

Janeiro Branco - Mês de conscientização da prevenção e promoção da Saúde Mental

Programas preventivos podem ajudar a reduzir o cansaço físico e mental, como, por exemplo, a Ginástica Laboral.



Extensão dos dedos e punhos
(Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos
(Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão da coxa



Abdução e rotação externa da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco

Estamos aqui para apoiar você!

Entre em contato: 3205-2864

Equipe de Saúde ocupacional TJPA



PRESIDENTE

DESEMBARGADORA CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO

VICE-PRESIDENTE

DESEMBARGADOR RONALDO MARQUES VALLE

CORREGEDORIA GERAL

DES^a. ROSILEIDE MARIA DA COSTA CUNHA

CONSELHO DA MAGISTRATURA

Des. RONALDO MARQUES VALLE

Des^a. CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO

Des^a. ROSILEIDE MARIA DA COSTA CUNHA

Des^a. MARIA FILOMENA DE ALMEIDA BUARQUE

Des^a. EZILDA PASTANA MUTRAN

Des^a. ROSI MARIA GOMES DE FARIAS

Des^a. EVA DO AMARAL COELHO

SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

COORDENADORIA DE SAÚDE

CARTILHA ORIENTAÇÃO POSTURAL E CONSCIÊNCIA CORPORAL

RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA CARTILHA

MARCELO MORAES - EDUCADOR FÍSICO

CAMILA SANTOS - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VANESSA DE PAULA - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EDITOR GRÁFICO

CAMILA SANTOS - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VANESSA DE PAULA - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FONTE DE IMAGENS

WWW.GOOGLE.COM

**COORDENADORIA
DE SAÚDE
TJPA**

