

Ergonomia para costureiras

SAÚDE E CIDADANIA I - MFT - 0878

Docentes: Carolina Fu e Sílvia Maria Amado João

Graduandas: Angélica Leite, Beatriz Buzato, Emily Oliveira, Juliane Almeida e Laís Medeiros



Departamento de Fisioterapia,
Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional
Fisioterapia



CARTILHA DE ORIENTAÇÃO E EXERCÍCIOS

A presente cartilha visa a melhora dos sintomas de dor ocasionados pelo trabalho das costureiras

Conteúdos da cartilha

1. Orientações sobre ergonomia (melhores posições durante o trabalho) e ambiente de trabalho
2. Importância e orientações das pausas
3. Exercícios e alongamentos para casa



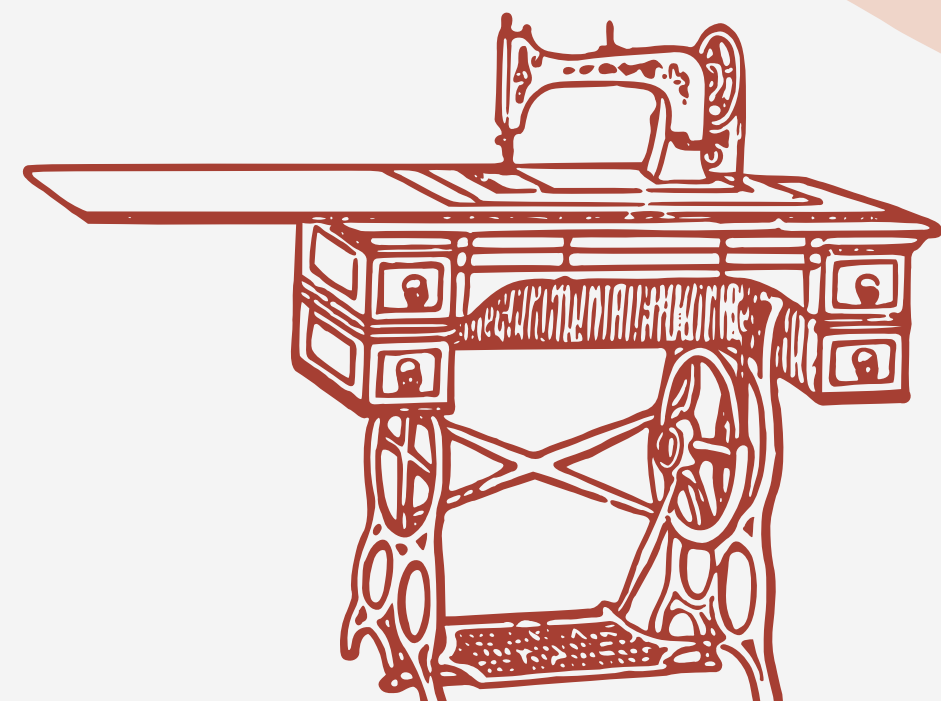
Ergonomia e ambiente de trabalho

ILUMINAÇÃO

É importante que o ambiente seja bem iluminado para que não haja dificuldades em enxergar tecidos mais fechados e escuros e cause fadigas visuais

DICA

Organize seu ambiente de modo que não precise fazer muito esforço para o alcance, e lembre de manter perto de você uma lixeira para os retalhos e assim melhorar sua organização e produtividade!



Ergonomia e ambiente de trabalho

MESA

Para trabalhar mais comodamente, o tampo da mesa de corte deve ficar no nível do seu cotovelo dobrado

Deixe a mesa de corte livre dos lados para que o acesso a ela se torne mais fácil;



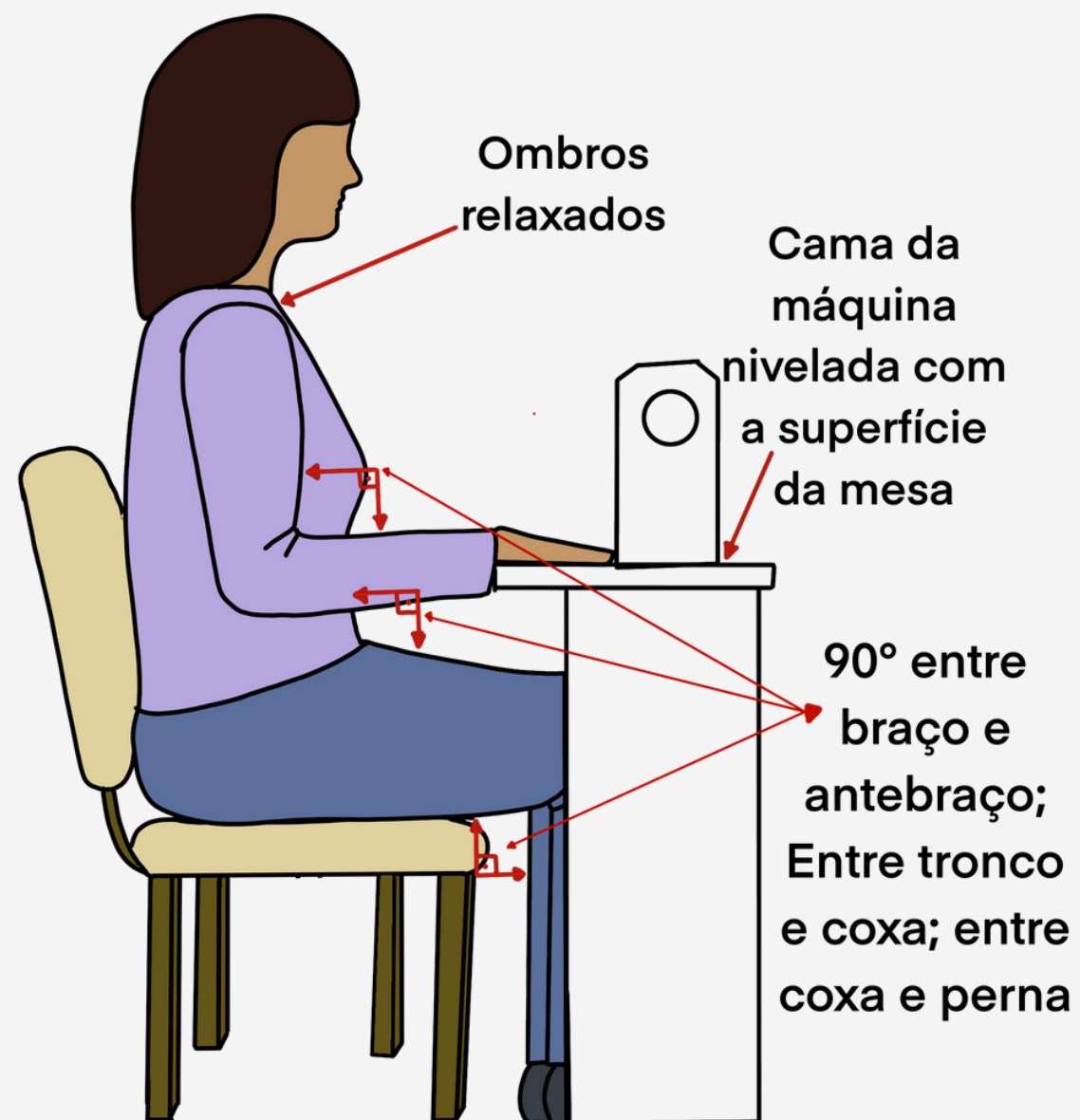
Ergonomia e ambiente de trabalho

CADEIRA

O espaço mínimo para as pernas, abaixo da superfície de trabalho deve ser de 5 a 10 cm para possibilitar a mudança de postura e esticar as pernas

Evite que o estofado do seu assento seja deformável para que não prejudique sua coluna

Tenha um assento com encosto e use-o! Caso necessário use uma almofada para apoio na lombar e assim te dar mais conforto





Importância das pausas

As pausas são importantíssimas durante a rotina de trabalho. São essenciais não só pela **recuperação emocional** dos trabalhadores, mas também pela **redução da sobrecarga física**.

A postura sentada durante muitas horas pode comprimir as estruturas que ficam entre os ossinhos da coluna, trazendo dor e prejuízos futuros à saúde.

Por isso, fazer pausas durante o expediente pode te **ajudar na saúde física e mental**.

Orientações sobre as pausas

Para uma verdadeira manutenção da postura e saúde da sua coluna, é ideal que você faça pausas a cada 1 hora e que consiga ficar, pelo menos, 5 minutos em pausa. Se possível, ande um pouco durante essas pausas.

Para se lembrar das pausas, adicione alarmes no celular.

- **Pausas a cada 1h**
- **5 minutos de pausa**
- **Andar durante as pausas**

Exercícios e Alongamentos para casa

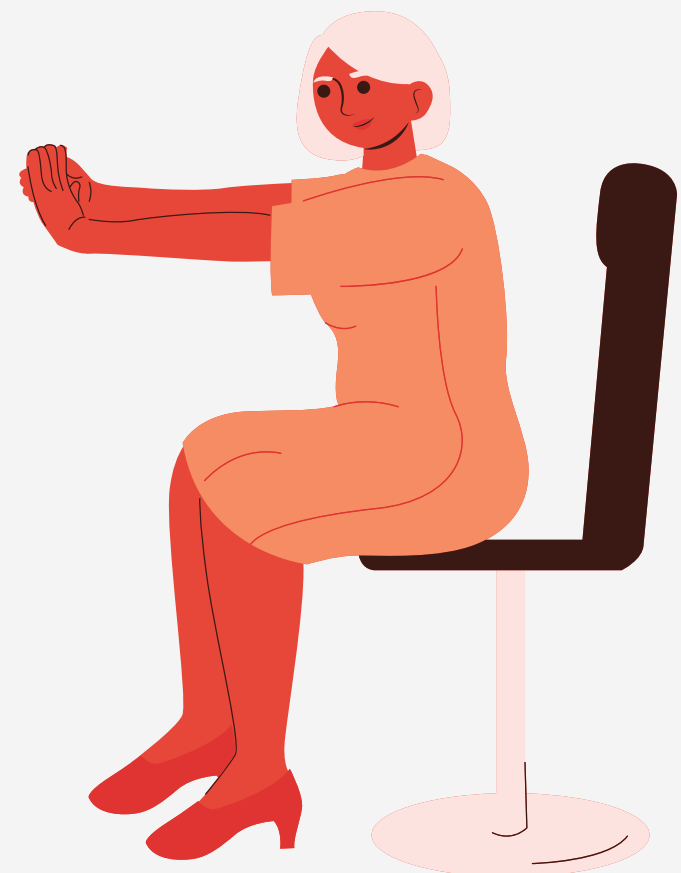
- COLUNA
- OMBRO, BRAÇO E PESCOÇO
- PUNHO E MÃO
- RELAXAMENTO



Exercícios e Alongamentos para casa

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Executar os exercícios da etapa recomendada cerca de 3x na semana
- Anotar exercícios feitos na semana na tabela de registro



Etapa 1 de exercícios

Etapa 1 - Coluna



Passo 1: Joelhos unidos.

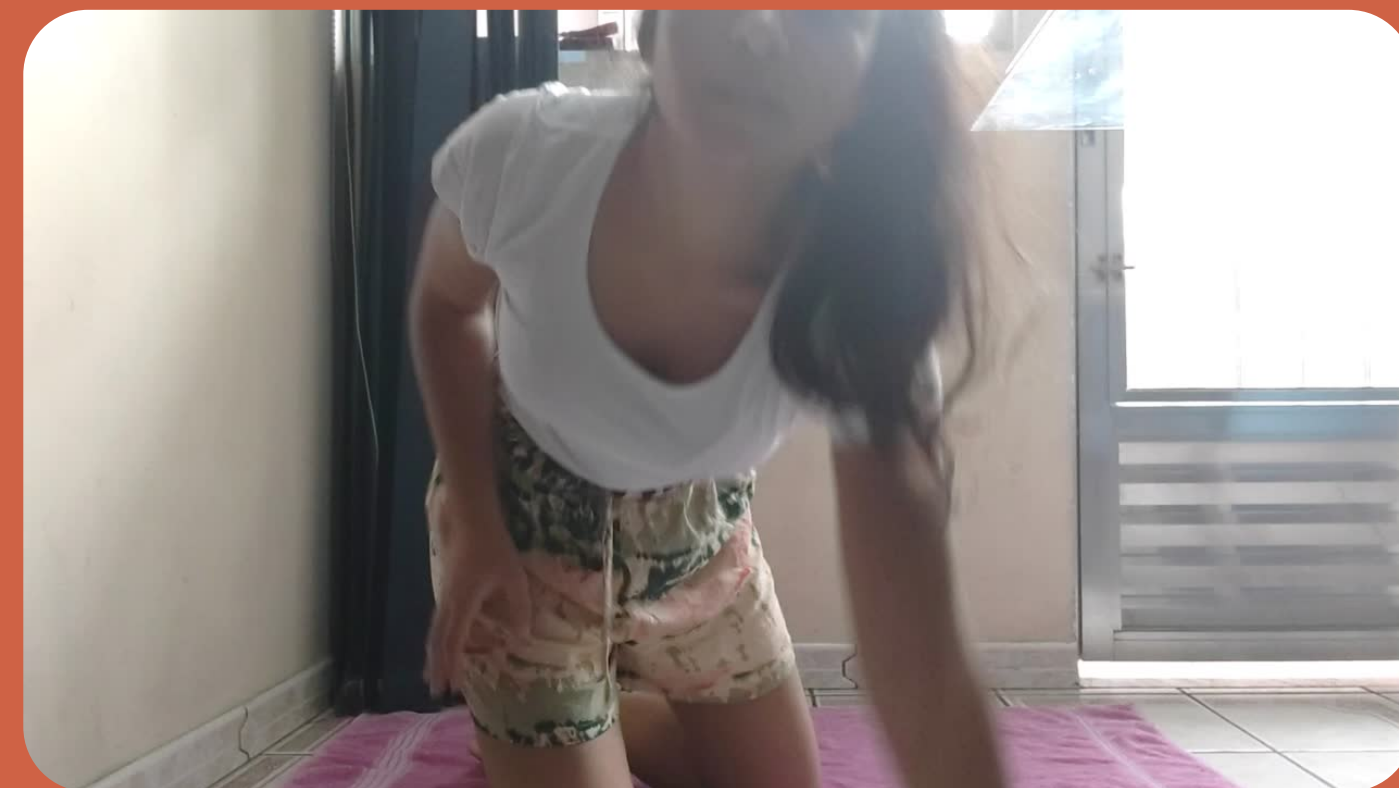
Passo 2: Colocar o quadril sobre o calcanhar.

Passo 3: Tronco sobre a perna.

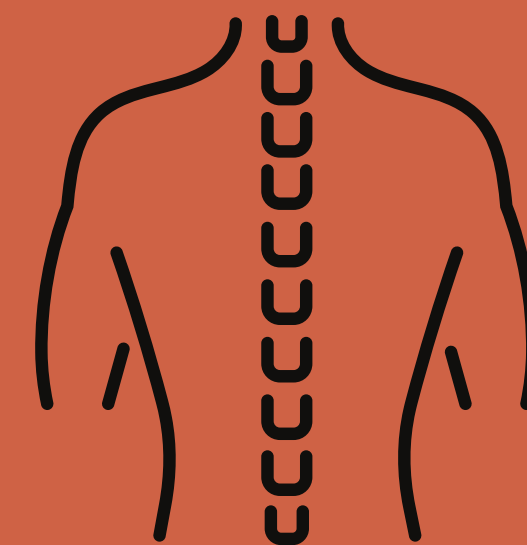
Passo 4: Testa ao chão.

Passo 5: Braços estendidos à frente do corpo, como estivesse alcançando um objeto.

Fazer por 30 segundos.



[Assistir vídeo](#)



Etapa 1 - Coluna



Passo 1: Em 4 apoios, com mãos e joelhos no solo.

Passo 2: Afunde a coluna, olhe para cima e empine o bumbum tudo ao mesmo tempo.

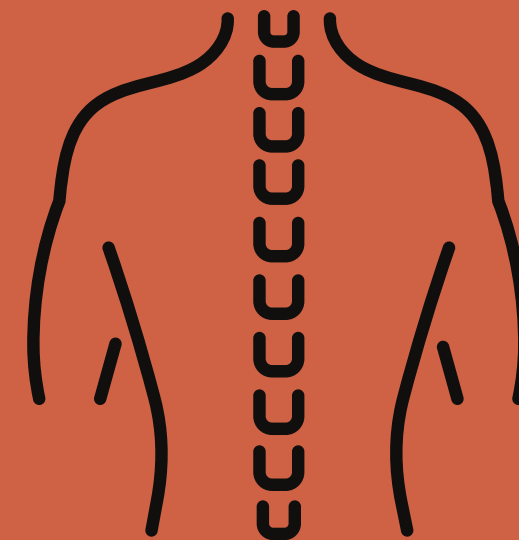
Passo 3: Depois dobre a coluna, olhe para baixo e recolha o bumbum.

Faça 1 série de 10 repetições.

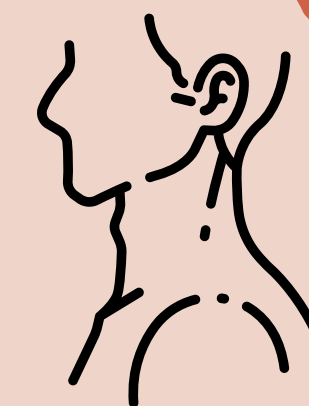
Importante: Realize os movimentos devagar.



[Assistir vídeo](#)



Etapa 1 - Ombro e pescoço



Passo 1: Fique na posição sentada ou em pé.

Passo 2 : Incline a cabeça na diagonal, deve-se sentir um ligeiro alongamento na região lateral do pescoço.

Ajude pressionando levemente com a mão.

Faça 2 séries de 30 segundos em cada lado

[Assistir vídeo](#)



Etapa 1 - Punho e mão



DEDOS

Passo 1: Faça o formato de uma coxinha com a mão e os dedos.

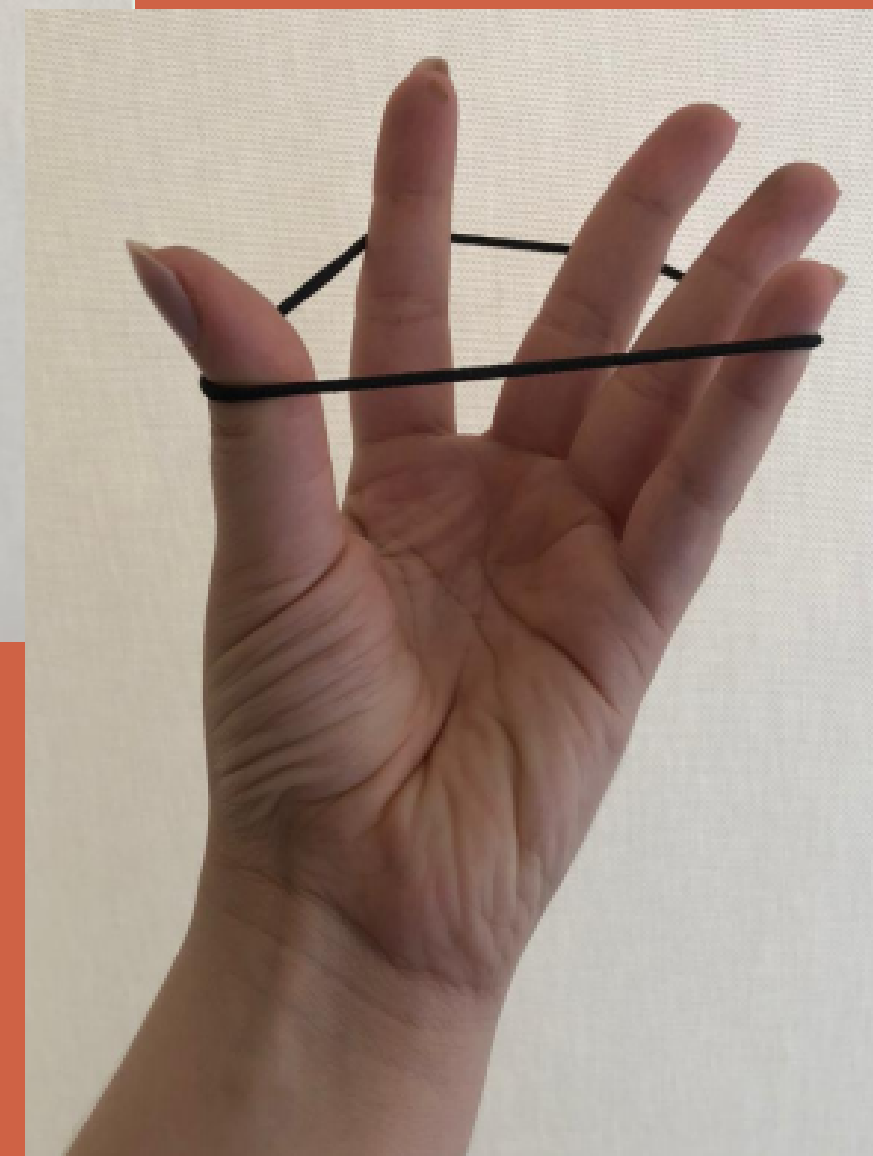
Passo 2: Coloque o elástico (de dinheiro ou cabelo) em volta dos dedos.

Passo 3: Abra todos os dedos juntos empurrando o elástico e permaneça por 3 segundos.

Passo 4: Retorne à posição de início.

Repita 4 vezes em cada mão

Obs: Se estiver muito fácil, dê uma volta no elástico para aumentar a resistência.



Etapa 1 - Punho e mão



[Assistir vídeo](#)

EXTENÇÃO E FLEXÃO DE PUNHO

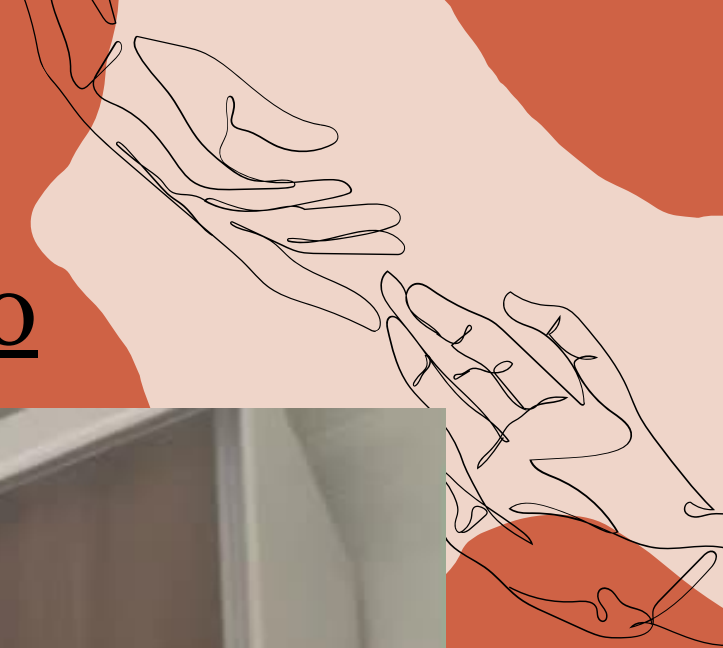
Passo 1: Esticar o braço e posicionar a palma da mão para frente com os dedos apontados para cima

Passo 2: Puxar todos os dedos para trás com a ajuda da outra mão mantendo por 30 segundos. Fazer com o outro braço

Passo 3: Esticar o braço e posicionar o dorso da mão para frente com dedos apontados para baixo

Passo 4: Puxar todos os dedos para trás com a ajuda da outra mão mantendo por 30 segundos. Fazer com o outro braço

Fazer 2 vezes a extensão e a flexão com cada braço



Etapa 1 - Relaxamento bolinha no pé



[Assistir vídeo](#)



Relaxamento de pés

Passo 1: Sentada com a postura ereta posicione no chão um carretel de linha, tubo de desodorante ou bolinha de tenis.

Passo 2: Posicione um dos pés em cima do objeto e realiza movimentos de vai e vem por **2 minutos**.

Depois realize o mesmo exercício com o outro pé.

Etapa 2 de exercícios

Etapa 2 - Braço

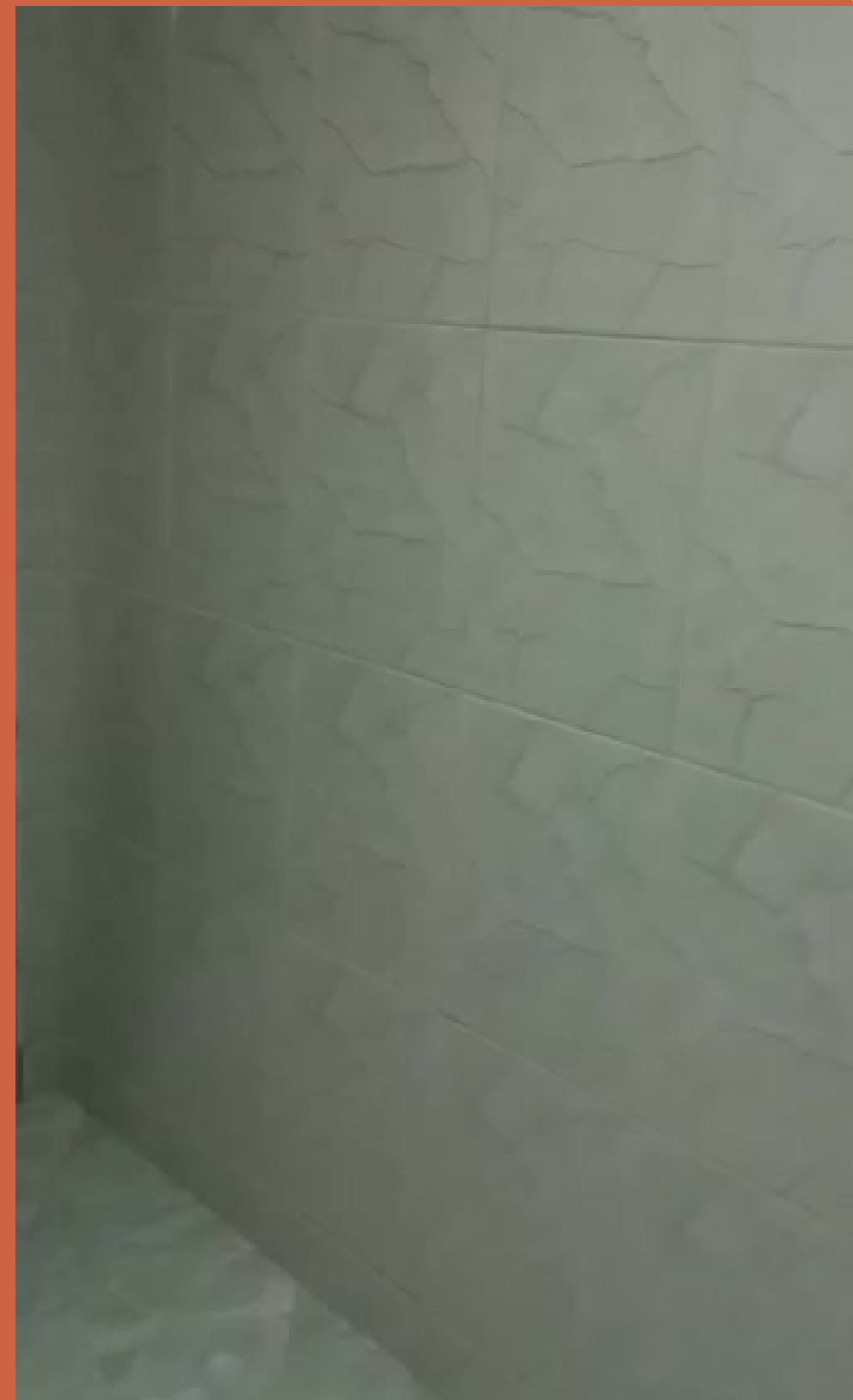


[Assistir vídeo](#)

Passo 1: Coloque-se de pé com o braço aberto e a mão apoiada numa parede.

Passo 2: Avance para a frente ou rode o tronco para o lado oposto da mão, mantendo a posição da mão na parede.

Faça 2 séries de 30 segundos em cada membro



Etapa 2 - Punho e mão



[Assistir vídeo](#)

ROTAÇÃO DE PUNHO

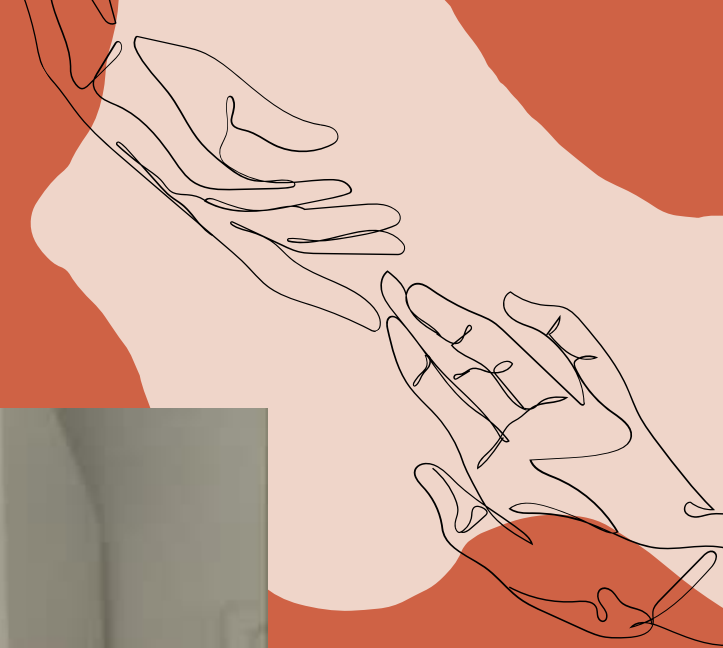
Passo 1: Fechar as mãos e girar o punho.

Passo 2: Fazer movimentos lentos e bem amplos.

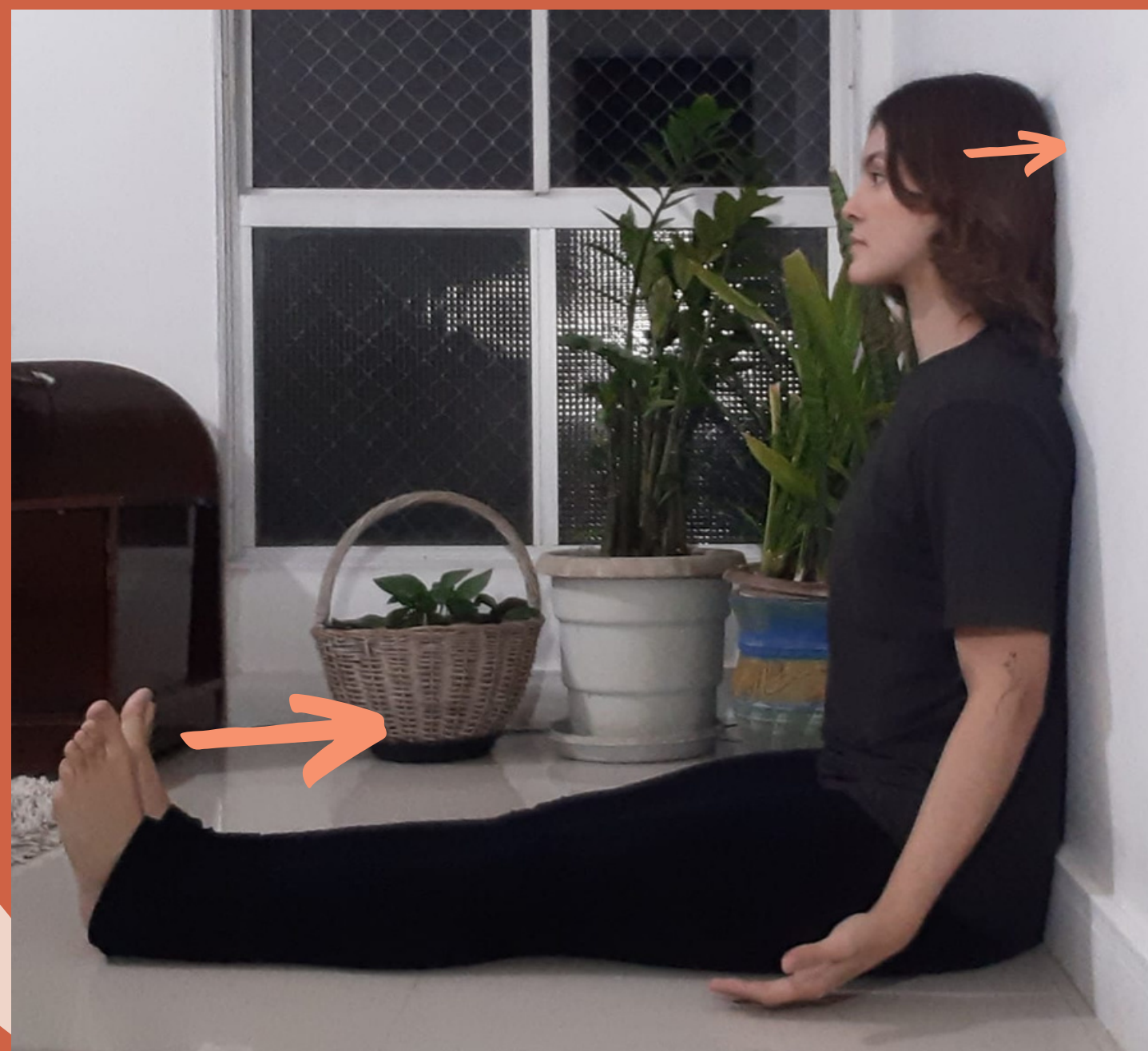
Passo 3: Primeiro, girar 5 vezes num sentido (“pra dentro”).

Passo 4: Depois, 5 giros no outro sentido (“pra fora”).

Obs: Fazer nos dois punhos (direito e esquerdo) apenas 1 vez com 5 giros em cada sentido



Etapa 2 - Relaxamento dos posteriores da coxa e coluna



Alongamento da região posterior da coxa e coluna

Passo 1: Sente-se no chão, com as costas apoiadas na parede, numa postura ereta, a cabeça apoiada na parede, as pernas esticadas e com os pés apontando para você. Os braços podem ficar relaxados ao lado do corpo.

É normal sentir alongamento na parte de trás das pernas e nas costas, se sentir dor, pare.

Mantenha a posição por 30 segundos e repita três vezes.

Etapa 2 - Coluna

Passo 1: Deite-se de costas com joelhos dobrados, pé no chão e com as mãos ao lado do corpo.

Passo 2: Empurre o chão com os pés levemente.

Passo 3: A partir deste empurrão suba o quadril mantendo a coluna reta.

Passo 4: Mantenha a postura por 3 segundos e depois abaixe lentamente.

Faça isso 10 vezes.

[assistir video:](#)

Etapa 2 - Relaxamento

Passo 1: Deitar no chão ou na cama.

Passo 2: Levar o joelho na direção do umbigo.

Passo 3: Abraçar a coxa ou os joelhos.

Passo 4: Balançar de um lado para o outro. (10 vezes)



[assitir video:](#)

Obrigada

