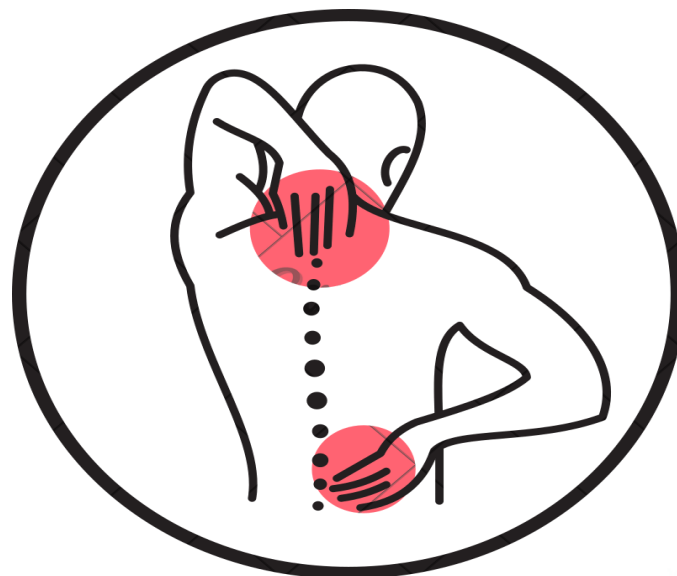


Sugestões de Alongamentos e Cuidados Básicos



Apresentação

Este material visa complementar a Cartilha de prevenção de LER/DORT para servidores do IFCE.

Acrescentamos sugestões de alongamentos e dicas extras sobre ergonomia e cuidados gerais.

Foram priorizados os alongamentos na **posição sentada**, adequados à rotina de trabalho dos servidores do IFCE, especialmente para aqueles que permanecem longos períodos nesta posição.

Orientações gerais

Quando fazer os alongamentos?

Antes de iniciar a jornada;

A cada 50-60 minutos de trabalho;

Após atividades repetitivas;

Antes e após reuniões prolongadas.

Erros comuns ao alongar:

Prender a respiração durante o alongamento;

Má postura durante o exercício;

Alongar até sentir dor intensa (ultrapassar o limite de conforto).

Dicas para criar o hábito:

Colocar lembretes no computador;

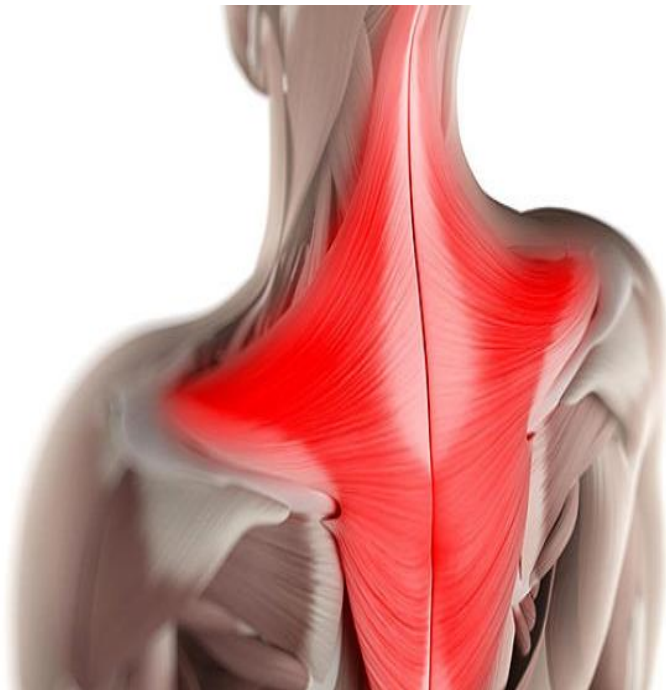
Associar ao horário de pausa;

Fazer em grupo (incentivo coletivo);

Participar de ações de ginástica laboral.

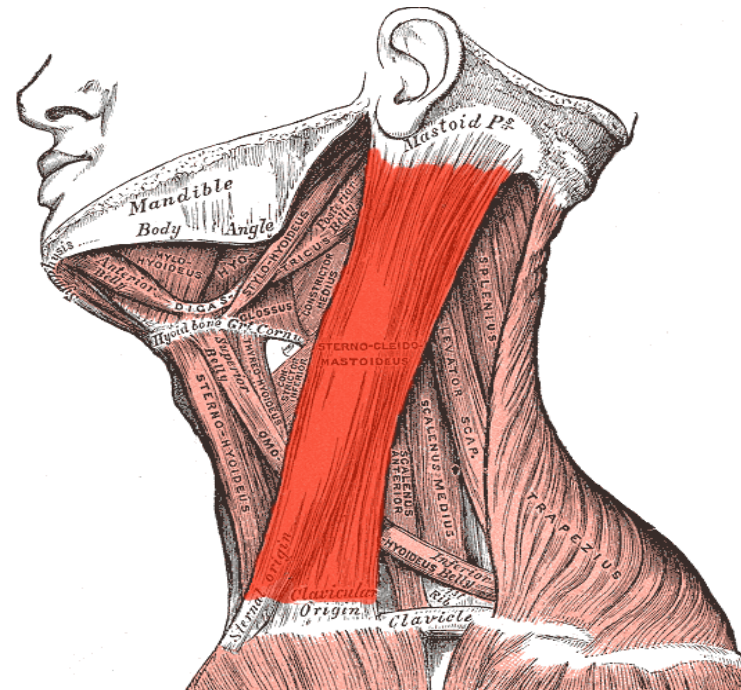
Antes de iniciar os exercícios, é importante conhecer algumas estruturas anatômicas

Localização dos principais músculos da coluna cervical



Fonte: <https://fisiomoco.pt/3-dicas-para-aliviar-a-dor-nos-trapezios/>

Músculo trapézio



Fonte: https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo_esternocleidomastoideo

Músculo ECOM



Fonte: <https://www.sciencephoto.fr/images/muscle%20C3%A9l%C3%A9vateur%20de%20la%20scapula>

Músculo elevador da escápula

Alongamento da Musculatura Cervical

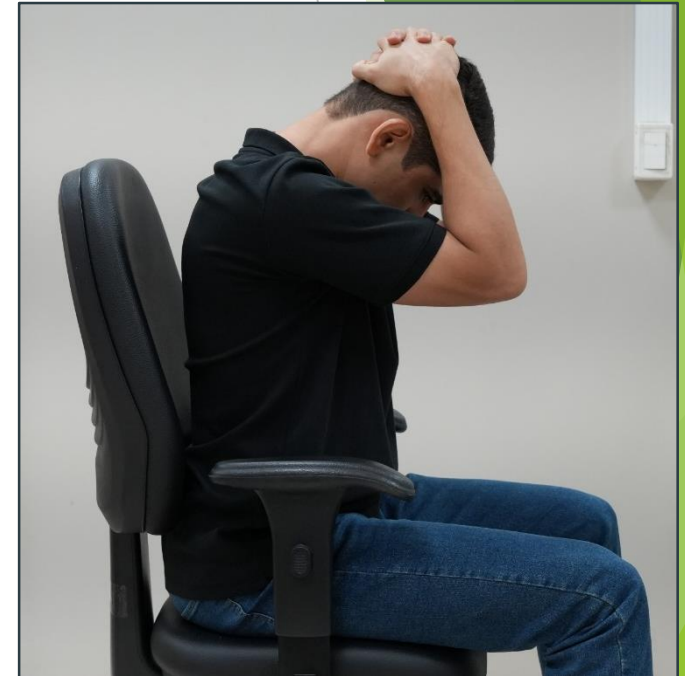
DEMONSTRAÇÃO



ECOM (lado direito)



Elevador da escápula e Trapézio superior



Trapézio superior

Indicações: Dor na região cervical, tensão muscular, rigidez no pescoço, limitação de mobilidade cervical.

Duração: 10 a 15 segundos em cada lado.

Localização dos músculos do antebraço



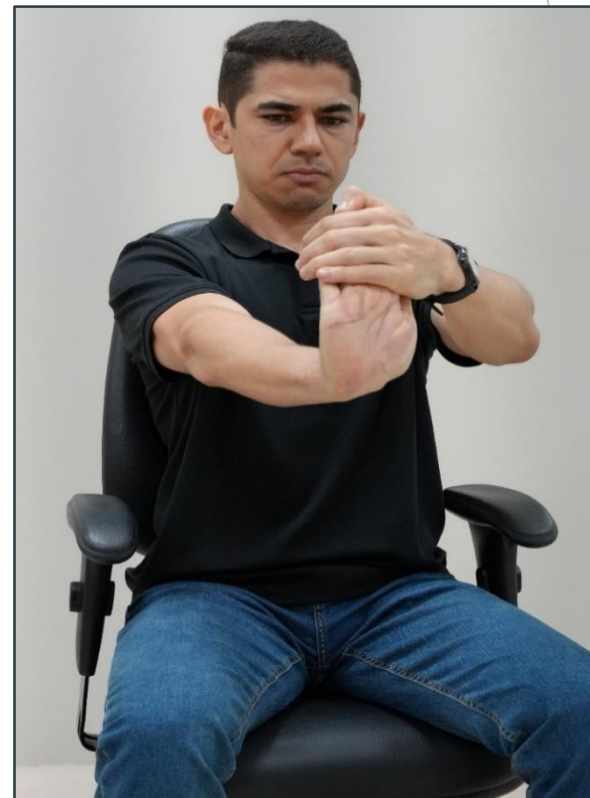
Fonte: NETTER, Frank H.. Atlas de Anatomia Humana. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

Alongamento da Musculatura do Antebraço

DEMONSTRAÇÃO



Extensores do punho e dos dedos



Flexores do punho e dos dedos

Indicações: tensão muscular por esforço repetitivo, rigidez nos punhos e dedos, prevenção de LER/DORT.

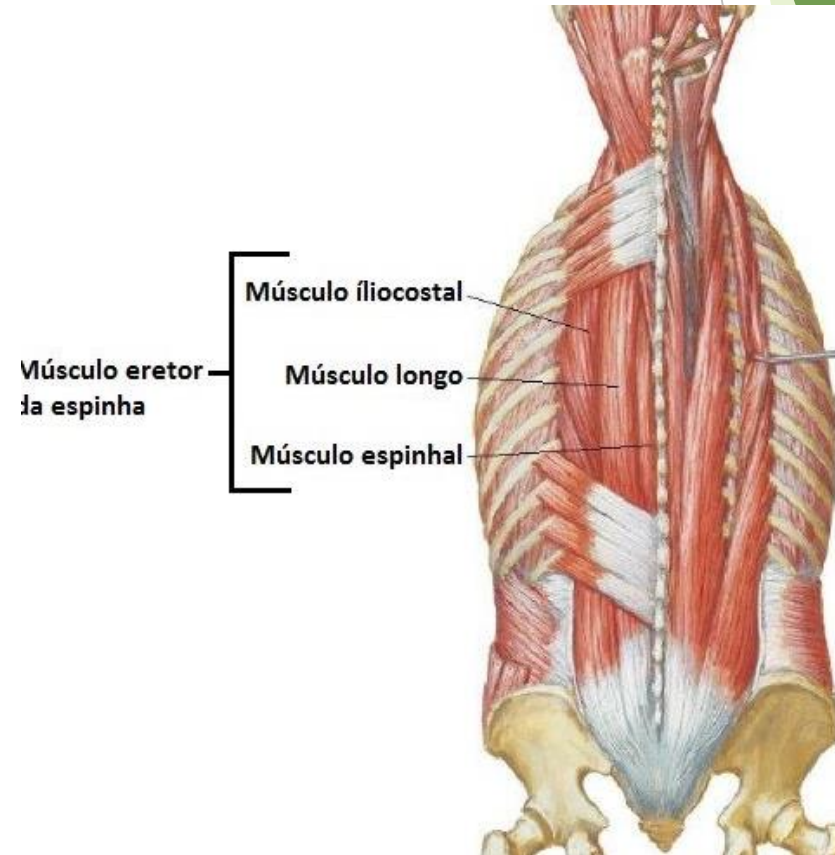
Duração: 10 a 15 segundos em cada lado.

Localização dos músculos peitorais



Fonte: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1316550911733437&set=a.552106610251366&id=100063560954212>

Localização dos músculos eretores da espinha



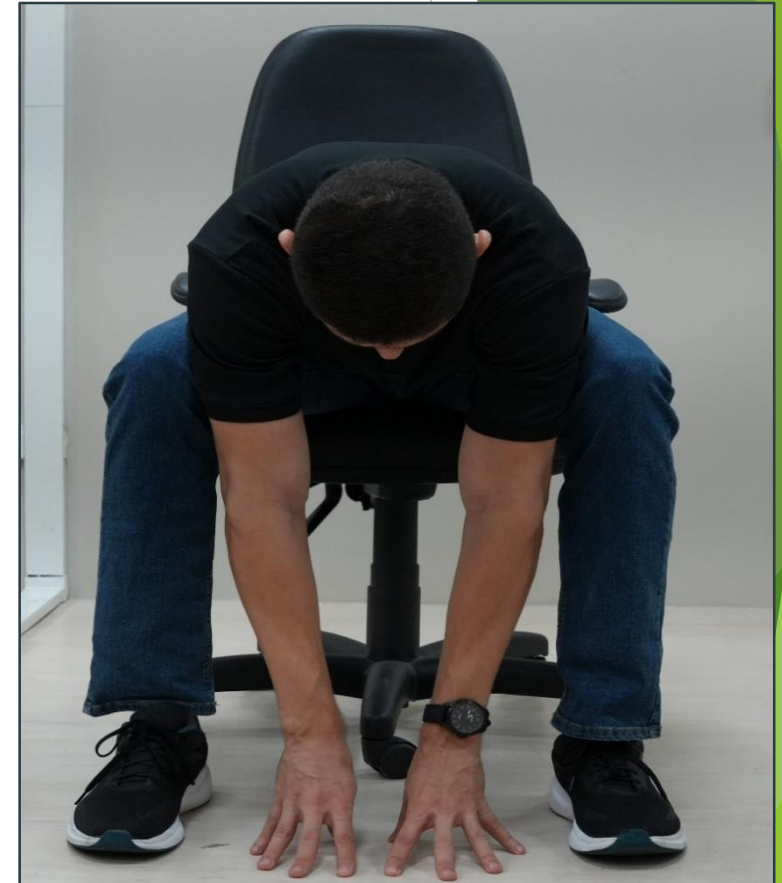
Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/382313455870315048/>

Alongamento dos Peitorais e Musculatura da Coluna Espinhal

DEMONSTRAÇÃO



Peitorais e coluna lombar



Paravertebrais (erectores da espinha), multifídeos

Indicações: Aumento da curvatura das costas, dor ao longo da coluna vertebral, limitação de mobilidade da coluna.

Duração: 10 a 15 segundos em cada posição.

Localização do músculo quadrado lombar



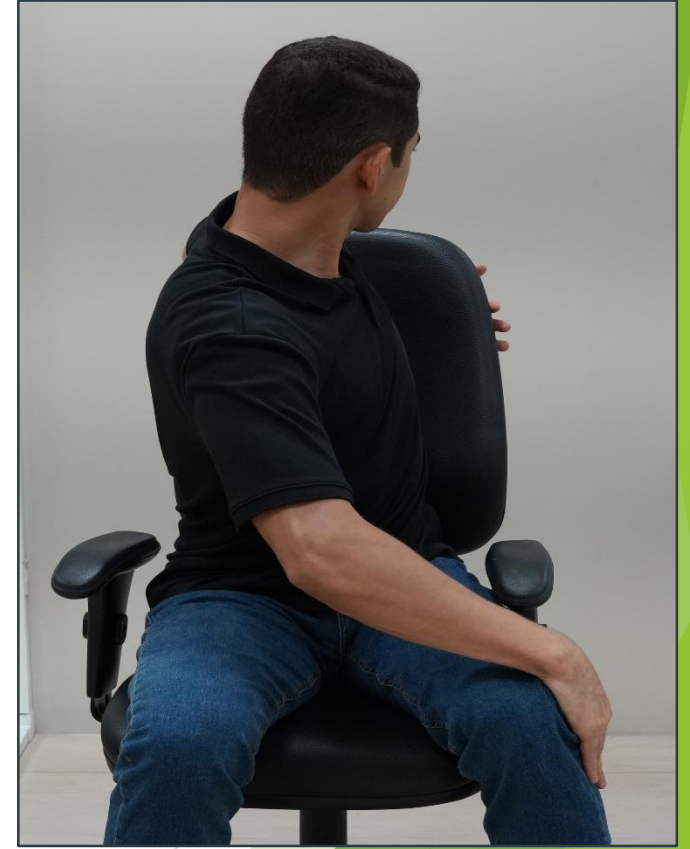
Fonte: <https://www.threads.com/@monstergym21/post/DNbA4BnMckI/o-que-%C3%A9-o-quadrado-lombar-quadrado-lombar-ou-quadrado-do-lombo-%C3%A9-um-m%C3%BAsculo-pro>

Alongamento do Músculo Quadrado Lombar e Mobilidade Toracolombar

DEMONSTRAÇÃO



M.Quadrado lombar

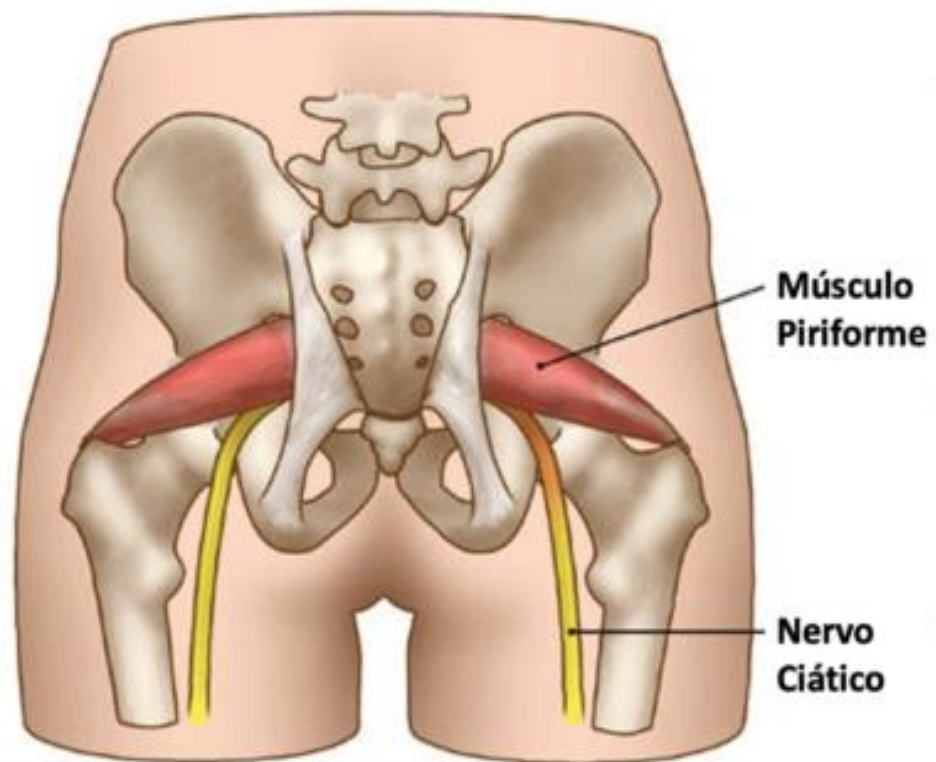


Mobilidade Toracolombar

Indicações: Dor na região lombar, limitação de flexão lateral do tronco, desconforto após longos períodos sentado ou em pé.

Duração: 10 a 15 segundos em cada lado.

Localização do músculo piriforme



Fonte: <https://www.drgotfryd.com.br/sindrome-do-piriforme-entenda-o-problema/>

Alongamento do Músculo Piriforme

DEMONSTRAÇÃO



Piriforme e glúteos

Indicações: Dor na região glútea, dor irradiada para a face posterior da coxa, compressão do nervo ciático, rigidez no quadril.

Duração: 10 a 15 segundos em cada lado.

Dicas extras

The background features a white space with abstract elements. On the left, a series of thin, light blue lines curve and intersect to form a grid-like pattern that tapers towards the right. On the right side, there are several overlapping, semi-transparent green shapes in various shades, creating a dynamic, layered effect.

Noções de ergonomia

Ajustes no posto de trabalho



Cadeira



Fonte: <https://prevencaocuritiba.com.br/solucoes-seguranca-do-trabalho/ergonomia-nr-17/>

Alinhar a coluna ao encosto da cadeira favorece a manutenção da curvatura natural, prevenindo dores lombares.



Fonte: arquivo próprio

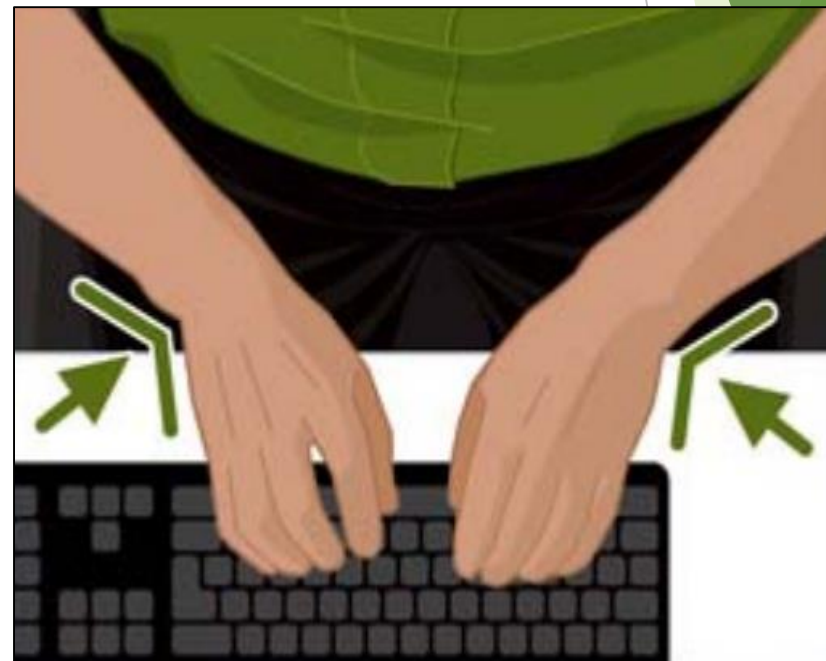
Ajustes no posto de trabalho

Mesa

Evite dobrar os punhos sobre a mesa



Fonte: Guia de segurança e conforto HP



Fonte: Guia de segurança e conforto HP

Não pressione o antebraço contra a mesa (principalmente bordas duras), pois isso pode prejudicar a circulação e causar desconforto.

Ajustes no posto de trabalho

● Cadeira

O suporte para os braços pode ajudá-lo a manter seus ombros mais relaxados

Fonte: Guia de segurança e conforto HP



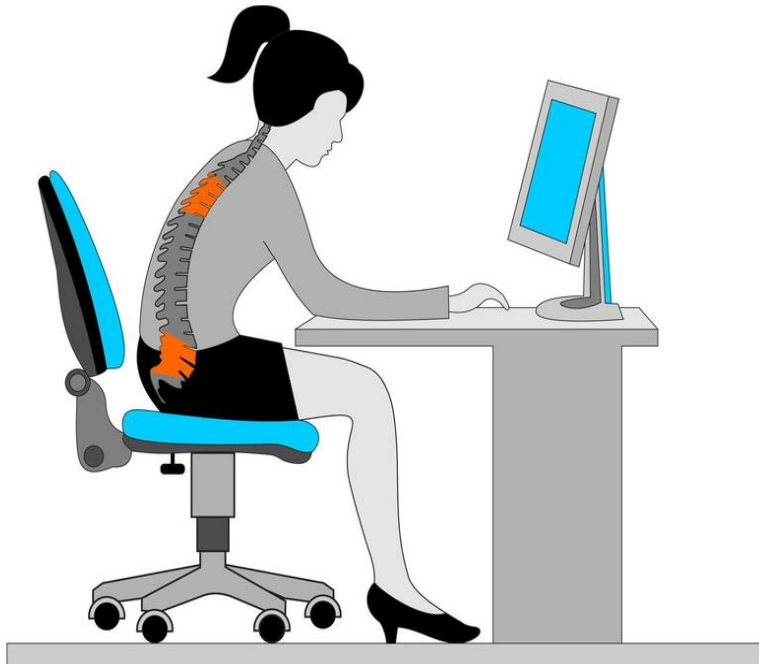
Ajuste a altura do assento, de forma que os pés fiquem plantados ao chão e os joelhos fiquem livres

Deixar os ombros relaxados pode prevenir tensões desnecessárias e diminuir o risco de desconforto na região cervical

Ajustes no posto de trabalho

● Monitor/notebook

Evite esticar a cabeça para frente por muito tempo



Fonte: Google imagens.



Fonte: Guia de segurança e conforto HP

Ajustar a altura do monitor minimiza o movimento desnecessário do pescoço, prevenindo dores cervicais e fadiga ocular.

Acessórios complementares no posto de trabalho

Apoio para os pés



Fonte: Google imagens.



Fonte: Google imagens.

O apoio dos pés é essencial quando a cadeira não permite que os pés alcancem o chão confortavelmente.

Acessórios complementares no posto de trabalho

● Suporte para notebook



Fonte: Google imagens.



Fonte: Google imagens.

- ✓ A utilização de suporte para notebook possibilita a elevação da tela até a linha de visão do usuário.
- ✓ Para isso, recomenda-se a utilização de um teclado externo, a fim de otimizar a digitação e reduzir a sobrecarga nos membros superiores.

Acessórios complementares no posto de trabalho

● Mouse pad ergonômico



Apoio para o punho



Mouse vertical: favorece a posição neutra do punho, o que pode reduzir o desconforto em alguns usuários.

Dicas para alívio do desconforto

- Medidas analgésicas: **compressa quente**

Indicações:

- Contratura muscular;
- Dor crônica;
- Torcicolo;
- Relaxamento.

Aplicação:

- 15 – 20 min
- 3 x ao dia

Nota: Se não houver melhora dos sintomas, procure o serviço de saúde mais próximo.



Dicas para alívio do desconforto

- Medidas analgésicas: **compressa fria**



Indicações:

- Trauma ou pancada;
- Dor aguda (nas primeiras 48h);
- Tendinites, bursites, etc.

Aplicação:

- 10 – 15 min
- 3 - 4 x ao dia

Nota: Se não houver melhora dos sintomas, procure o serviço de saúde mais próximo.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. **Ergonomia e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos no trabalho**. São Paulo: ABERGO, 2023. Disponível em: <https://www.abergo.org.br>. Acesso em: 10 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. **Cartilha de Ergonomia : aspectos relacionados ao posto de trabalho [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

GUIA DE ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS. Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Servidor. Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB).

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Work-related musculoskeletal disorders**. Geneva: International Labour Organization, 2022. Disponível em: <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work>. Acesso em: 10 fev. 2026.

KENDALL, Florence Peterson; MCCREARY, Elizabeth Kendall; PROVANCE, Patricia Geise; RODGERS, Mary McIntyre; ROMANI, William A. **Músculos: provas e funções, com postura e dor**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2007.

BRASIL. Norma Regulamentadora nº 17. Portaria 3.214 de 08 de junho de 1978.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Musculoskeletal conditions**. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>. Acesso em: 10 fev. 2026.

“Cuidar do corpo faz parte do trabalho”



Carlos Eduardo da Silva Costa

Fisioterapeuta

CREEFITO 338334-F

Créditos das fotografias

Filippe Athila Bezerra Sa