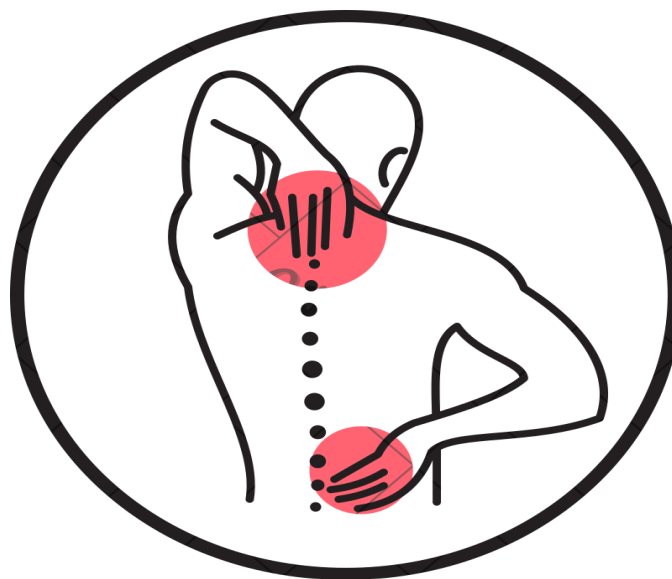


Workshop Online

# Trabalho e Saúde: Noções de Ergonomia e Cuidados com a Postura



Carlos Eduardo da Silva Costa  
Fisioterapeuta  
CREFITO: 338334-F

Fevereiro/2026

# Apresentação do projeto

- **Nome**

Fisioterapia Preventiva para Promoção da Saúde Ocupacional

- **Campus**

Reitoria

- **Período**

01/02 a 31/12/2026

- **Alinhamento Estratégico (PDI 2024-2028)**

OE-14: Aperfeiçoar os processo gerenciais e de suporte com o foco na melhoria da qualidade dos serviços educacionais



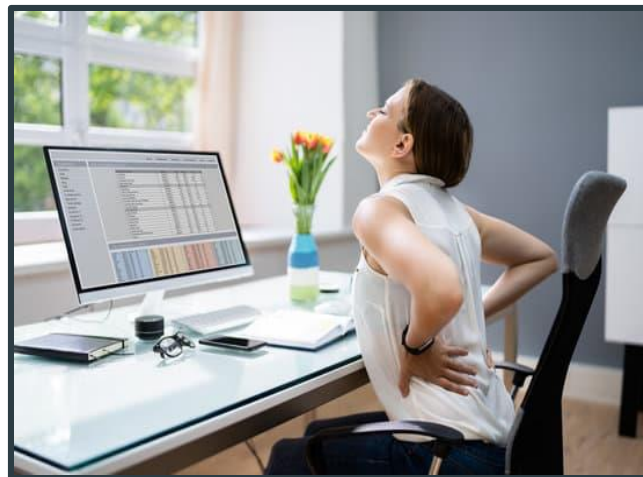
# Objetivos do workshop

- ✓ Disseminar conhecimentos sobre ergonomia e cuidados posturais;
- ✓ Incentivar a adoção de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho;
- ✓ Prevenir desconfortos físicos, lesões ocupacionais e afastamentos;
- ✓ Promover um ambiente de trabalho mais seguro e produtivo.



# Durante o workshop, serão abordados temas como:

- ✓ Noções de ergonomia física;
- ✓ Ajustes adequados do posto de trabalho;
- ✓ Postura correta ao sentar e ao utilizar equipamentos;
- ✓ Pausas ativas e exercícios simples para o dia a dia.



# Por que falar sobre postura no trabalho?





# Contextualização



## Dores musculares no trabalho

Dores musculares são comuns na rotina de trabalho, especialmente em atividades que exigem posturas repetitivas ou estáticas por longos períodos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021).

## Alterações musculoesqueléticas

Permanecer muito tempo sentado ou na mesma posição provoca sobrecarga musculoesquelética, aumentando o risco de dores na coluna, pescoço e membros superiores (INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION, 2022).



## Importância de conhecimento

Pequenos ajustes ergonômicos no posto de trabalho e pausas regulares, contribuem para a prevenção de desconfortos físicos e problemas musculoesqueléticos (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA, 2023).

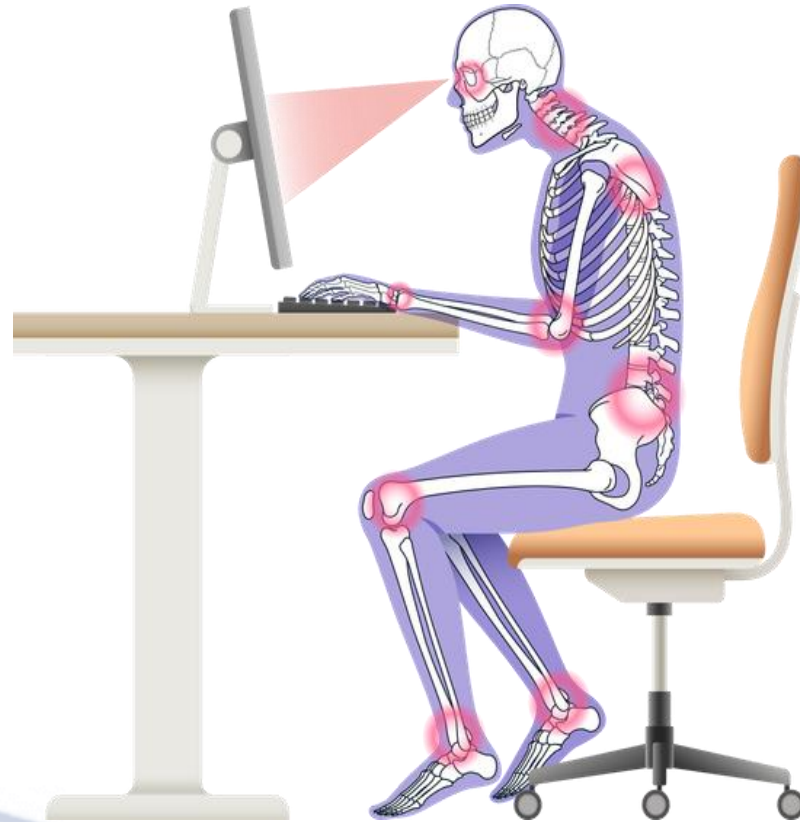
# O que é Ergonomia?

De forma bem sucinta é “o estudo das interações entre o ser humano e seu ambiente de trabalho”

Tem o objetivo de otimizar o bem-estar, a segurança e a produtividade dos trabalhadores.

- Procura adaptar o trabalho ao corpo, e não o contrário;
- Busca conforto, segurança e eficiência;
- Está presente na postura, mobiliário e organização do trabalho.

# Noções de Ergonomia no trabalho





# Ajustes no posto de trabalho



## Cadeira



Braço com regulação de altura

Borda frontal arredondada

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

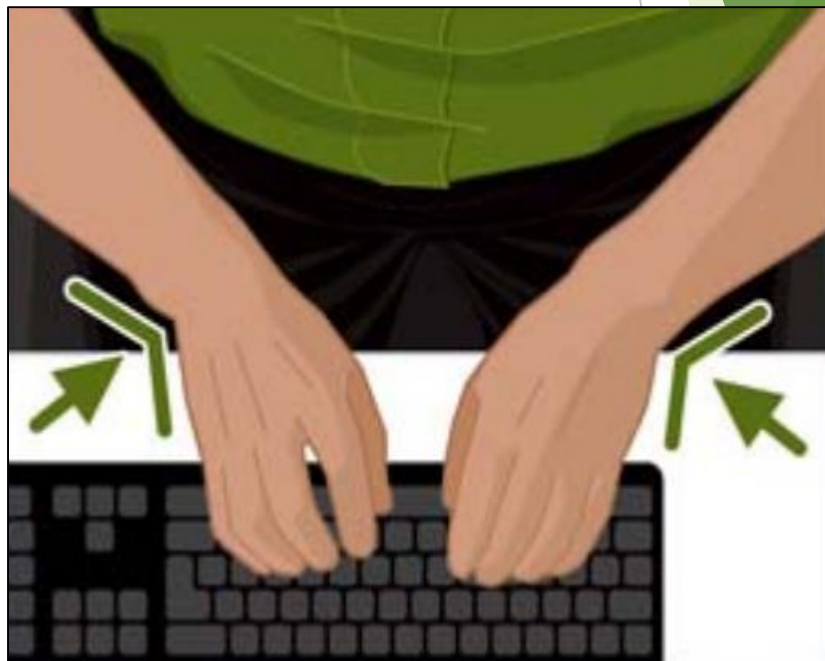
# Ajustes no posto de trabalho

## Mesa

Evite apoiar os punhos sobre a mesa



Fonte: Guia de segurança e conforto HP



Fonte: Guia de segurança e conforto HP

Posicionar os cotovelos junto ao tronco pode reduzir a sobrecarga nos braços e favorece um alcance confortável ao teclado e ao mouse..

# Ajustes no posto de trabalho



## Cadeira

Fonte: Guia de segurança e conforto HP

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



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

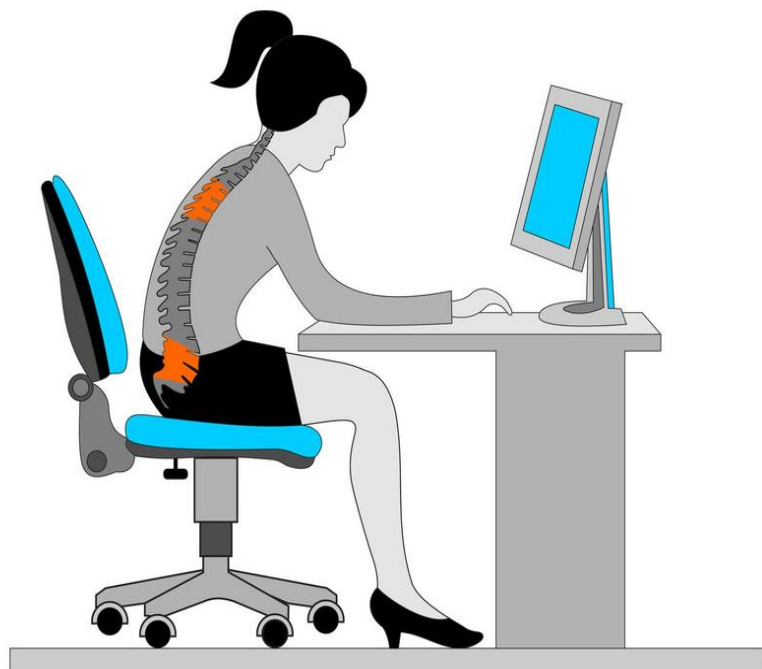
Deixar os ombros relaxados pode prevenir tensões desnecessárias e diminuir o risco de desconforto na região cervical e dorsal

# Ajustes no posto de trabalho



Monitor/notebook

**Evite esticar a cabeça para frente por muito tempo**

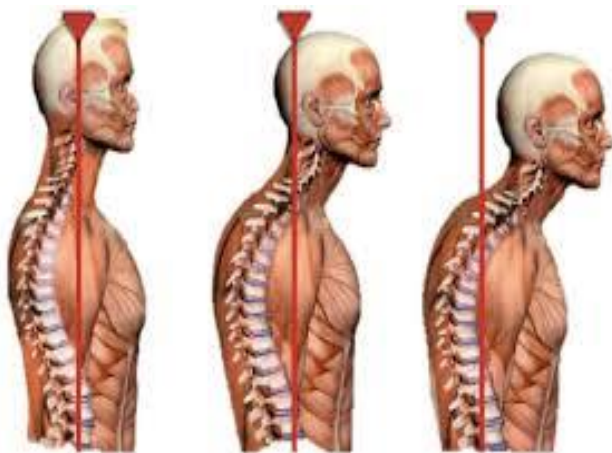


Ajustar a altura do monitor minimiza o movimento desnecessário do pescoço, prevenindo dores cervicais e fadiga ocular.

# Atenção!

(KENDALL *et al.*, 2007)

## Anteriorização da cervical



- ✓ Cabeça desloca-se para a frente do centro de gravidade;
- ✓ Mecanismo compensatório;
- ✓ Efeito dominó com a postura.

## Pode causar gibosidade cervical



## Tratamento ouro: RPG e pilates

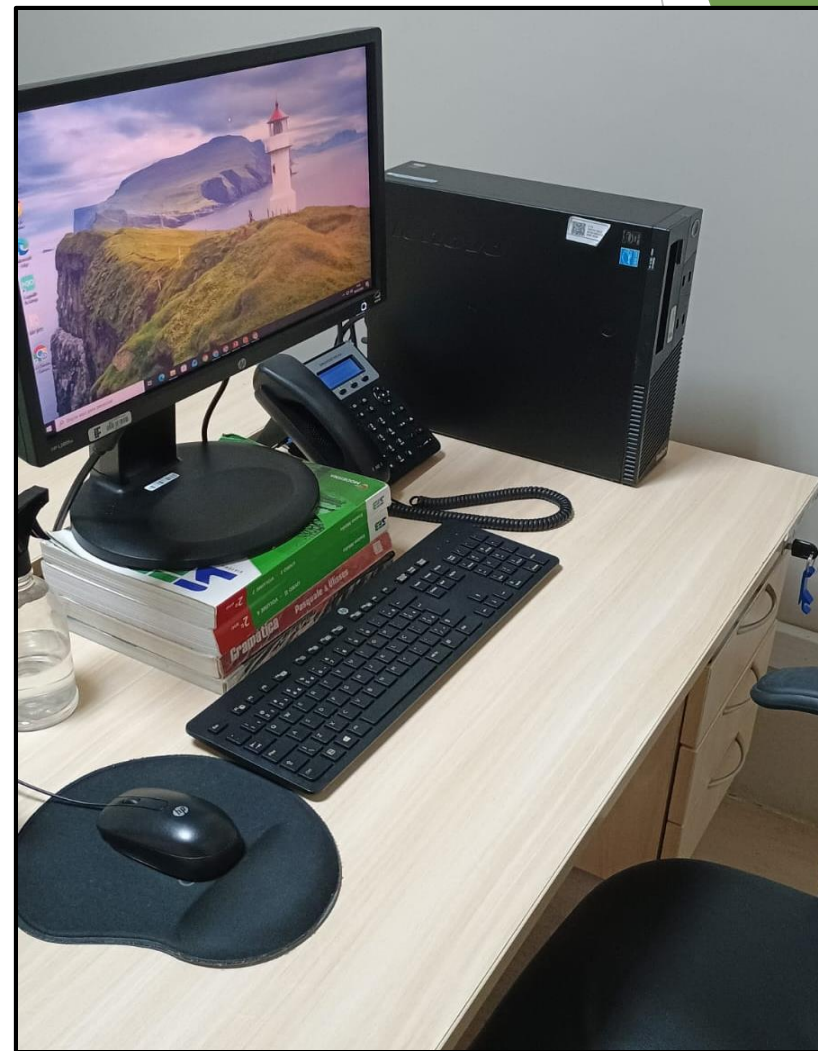




# Ajustes no posto de trabalho (na prática)



Fonte: arquivo próprio



Fonte: arquivo próprio



# Acessórios complementares no posto de trabalho

## Apoio para os pés



Obs.: Essencial quando a cadeira não permitem que os pés alcancem o chão confortavelmente.

# Acessórios complementares no posto de trabalho

## ● Suporte para notebook



# Acessórios complementares no posto de trabalho



Mouse pad ergonômico



Apoio para o punho

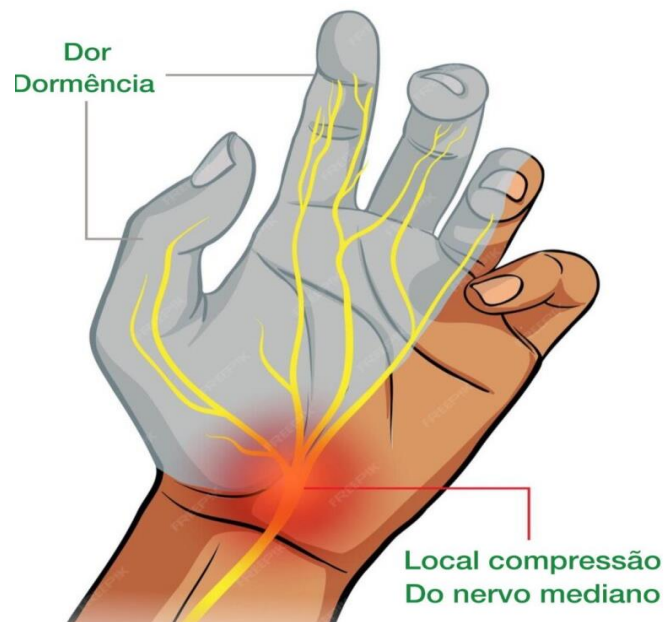


Mouse vertical: punho em posição neutra

# Patologias/lesões relacionadas à atividades repetitivas, postura inadequada e sobrecarga

## ☐ Punhos e mãos

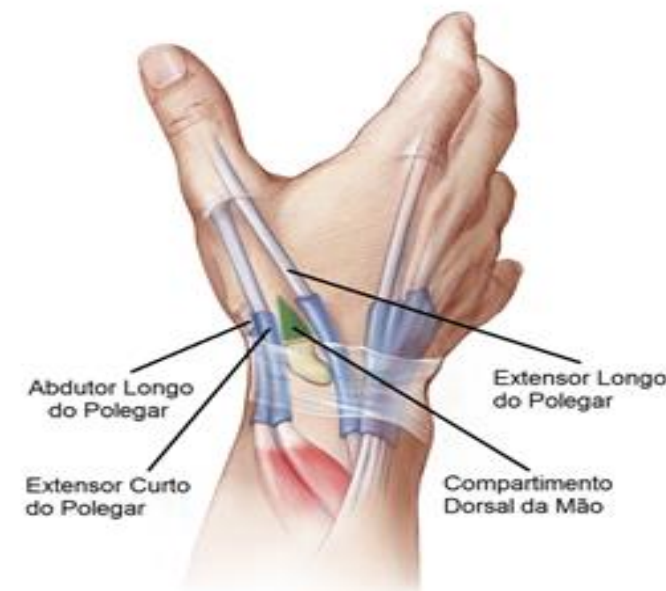
### Síndrome do Túnel do Carpo



### Epicondilites



### Tenossinovite de De Quervain

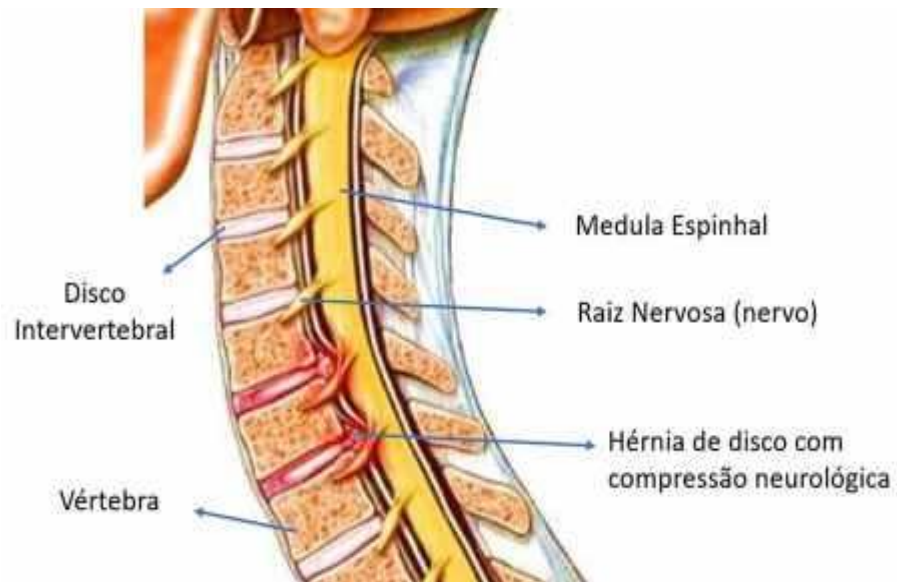




# Patologias/lesões relacionadas à atividades repetitivas, postura inadequada e sobrecarga

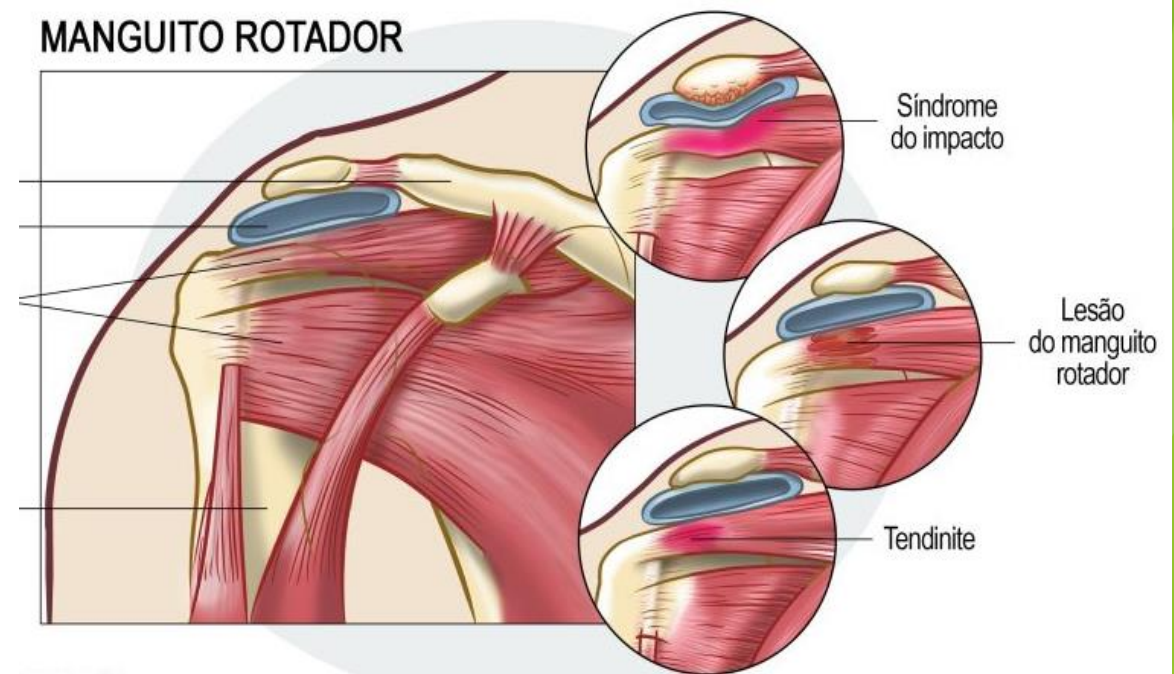
## ❑ Cervical

Hérnia de disco



## ❑ Ombros

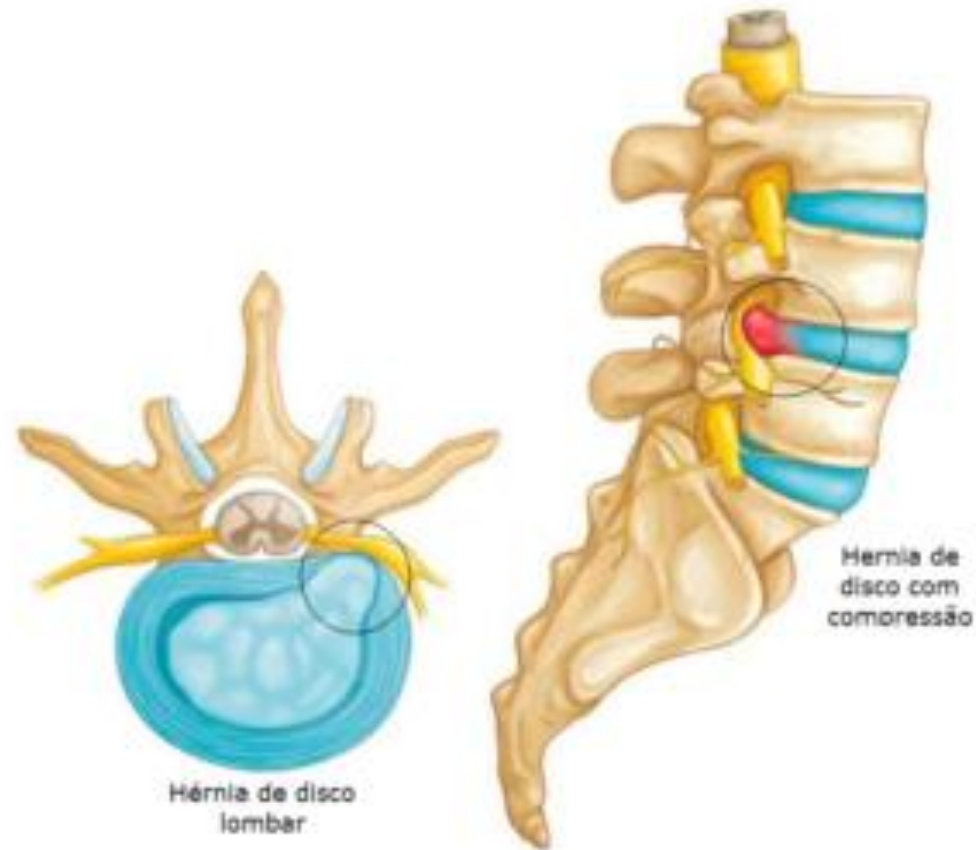
Tendinite do manguito rotador e Bursite subacromial



# Patologias/lesões relacionadas à atividades repetitivas, postura inadequada e sobrecarga

## □ Coluna

Hérnia de disco lombar; Dorsalgia; Lombalgia crônica, Escoliose funcional.





# Prevenção e Autocuidado

The background features a white central area where the text is located. To the left, there are several thin, light blue curved lines that sweep across the frame. On the right side, there are overlapping, semi-transparent green geometric shapes, including triangles and polygons, in various shades of green.

# Sinais de alerta



## Dor frequente ou persistente

Sensação de desconforto que ocorre regularmente ou não desaparece mesmo após períodos de descanso;

## Formigamento ou dormência

Sensações de perda de sensibilidade em determinadas partes do corpo, como mãos ou pés, podem ser sinais de má circulação ou compressão de nervos;

## Rigidez ao final do expediente

Sensação de tensão muscular constante ou dificuldade de movimento pode ser indicativo de má postura ou esforço repetitivo

## Cansaço excessivo

Sensação de fadiga que persiste, mesmo após descanso, pode ser um sintoma de sobrecarga física ou mental



# O que eu posso fazer em casa para reduzir o desconforto?

- Medidas analgésicas: **compressa quente**

## Indicações:

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



## Aplicação:

- 15 – 20 min
- 3 x ao dia (se não houver melhora procure um serviço de saúde mais próximo).

# O que eu posso fazer em casa para reduzir o desconforto?

- Medidas analgésicas: **compressa fria**



## Indicações:

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

## Aplicação:

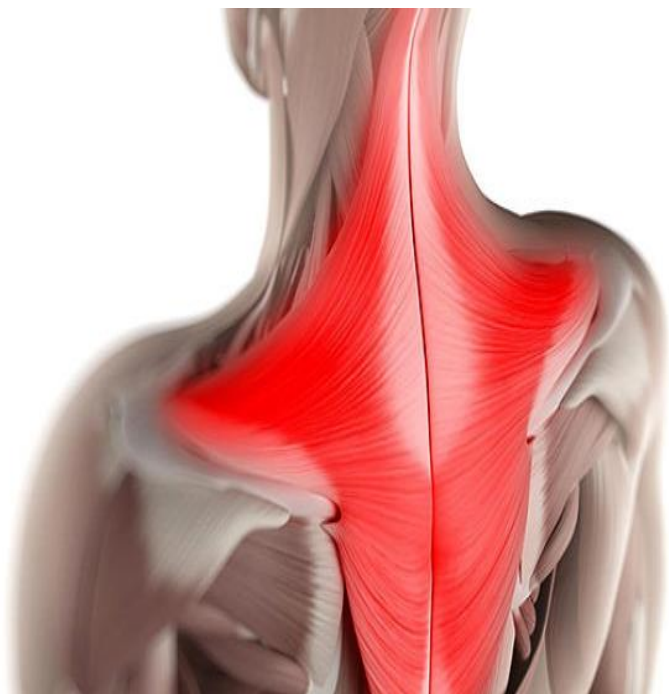
- 10 – 15 min
- 3 - 4 x ao dia (se não houver melhora procure um serviço de saúde mais próximo).

# Alongamento muscular

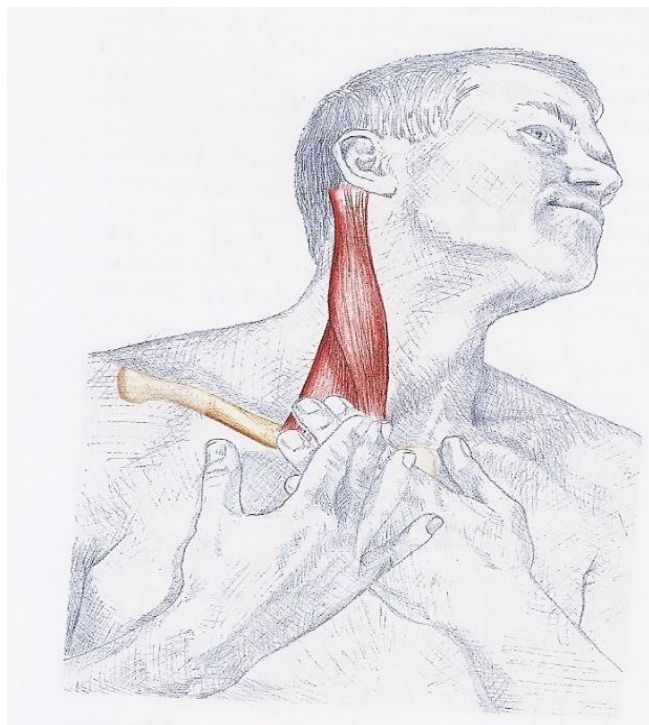




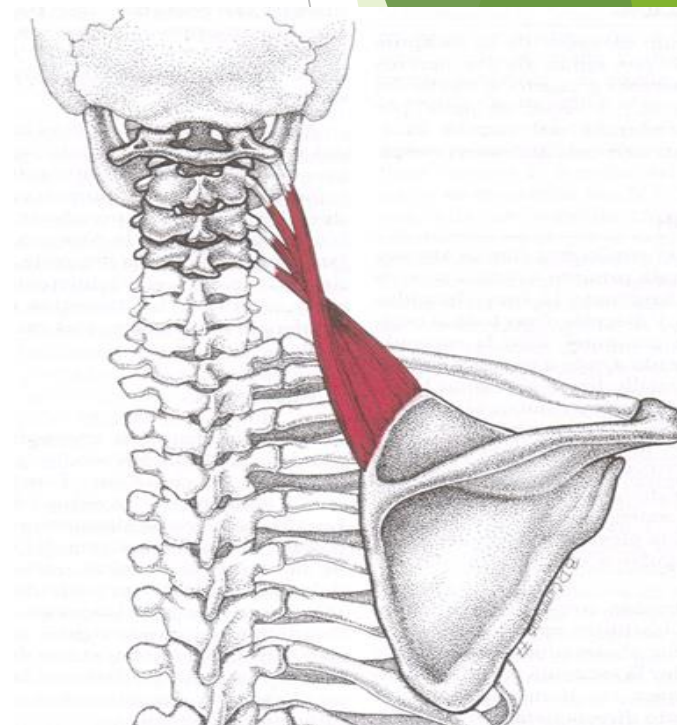
## Principais músculos da coluna cervical



Músculo trapézio



Músculo ECOM



Músculo elevador da escápula

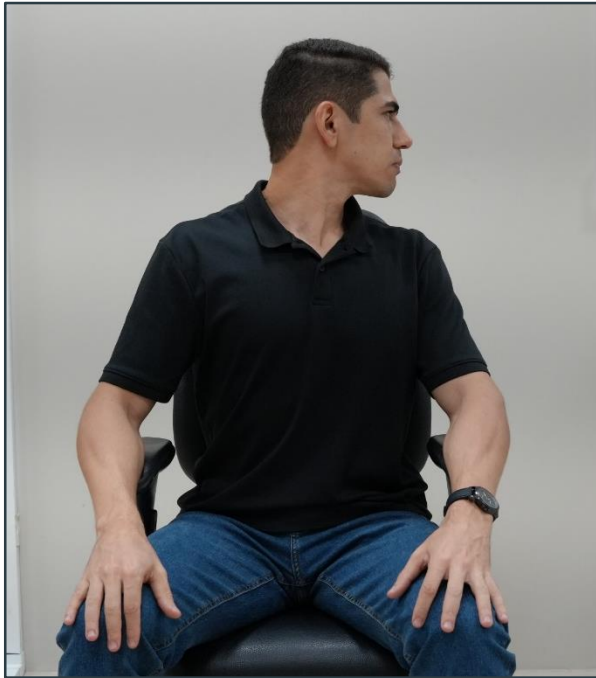


# O que eu posso fazer no trabalho/teletrabalho para reduzir o desconforto?

## Alongamento da Musculatura Cervical

### DEMONSTRAÇÃO

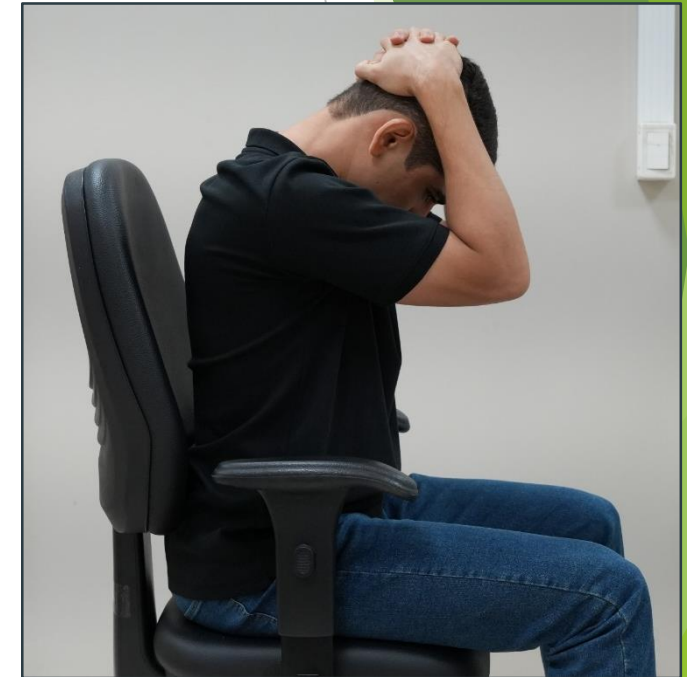
Fonte: arquivo próprio



ECOM (direito)



Elevador da escápula e Trapézio superior

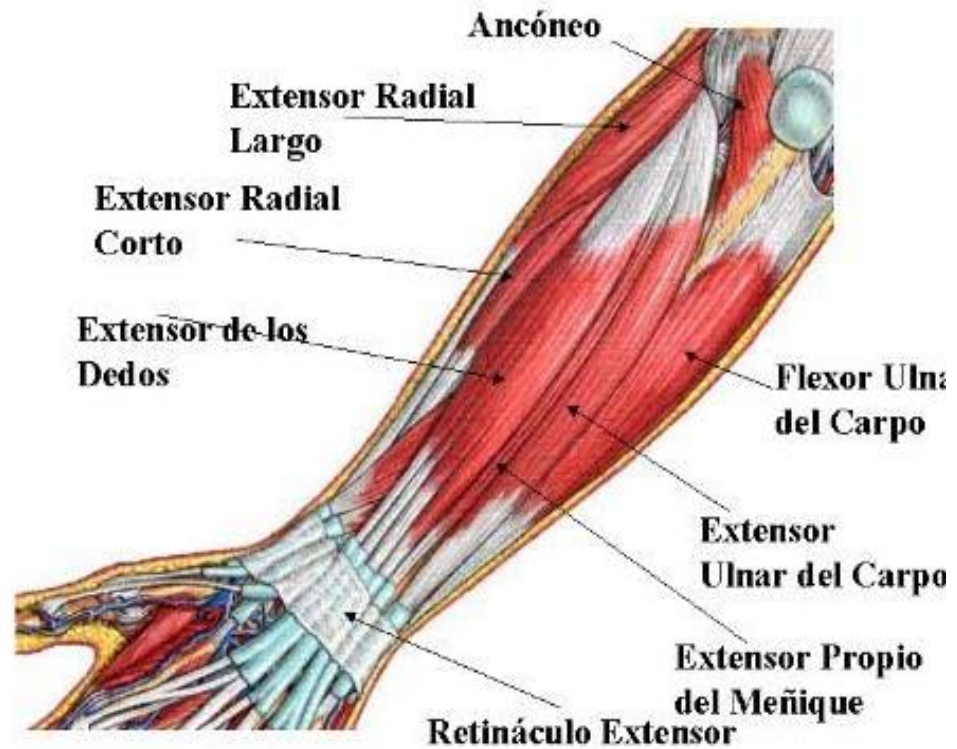


Trapézio superior

**Indicações:** Dor na região cervical, Tensão muscular, Rigidez no pescoço, Limitação de mobilidade cervical.

**Duração:** 10 a 15 seg. (cada lado)

## Músculos do antebraço



Fonte: <https://www.masmusculo.com/blog/como-entrenar-los-antebrazos/>

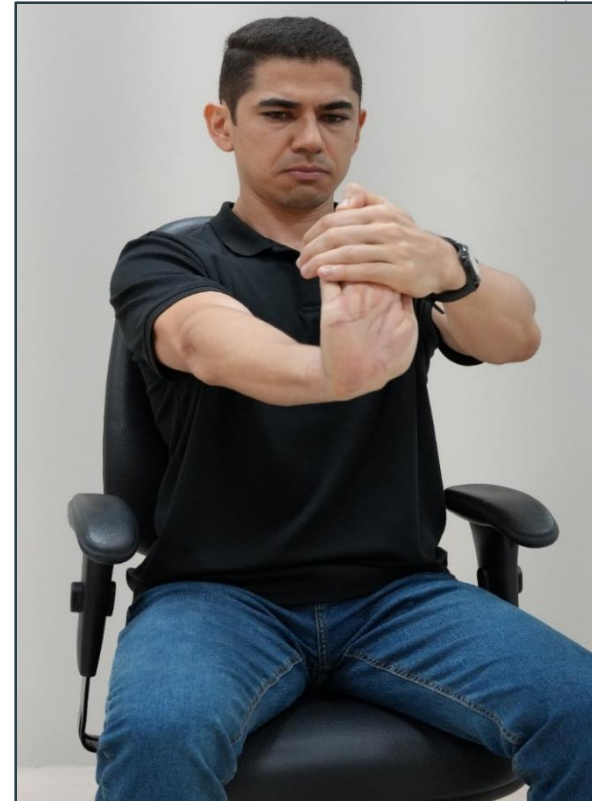
# O que eu posso fazer no trabalho/teletrabalho para reduzir o desconforto?

## 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.

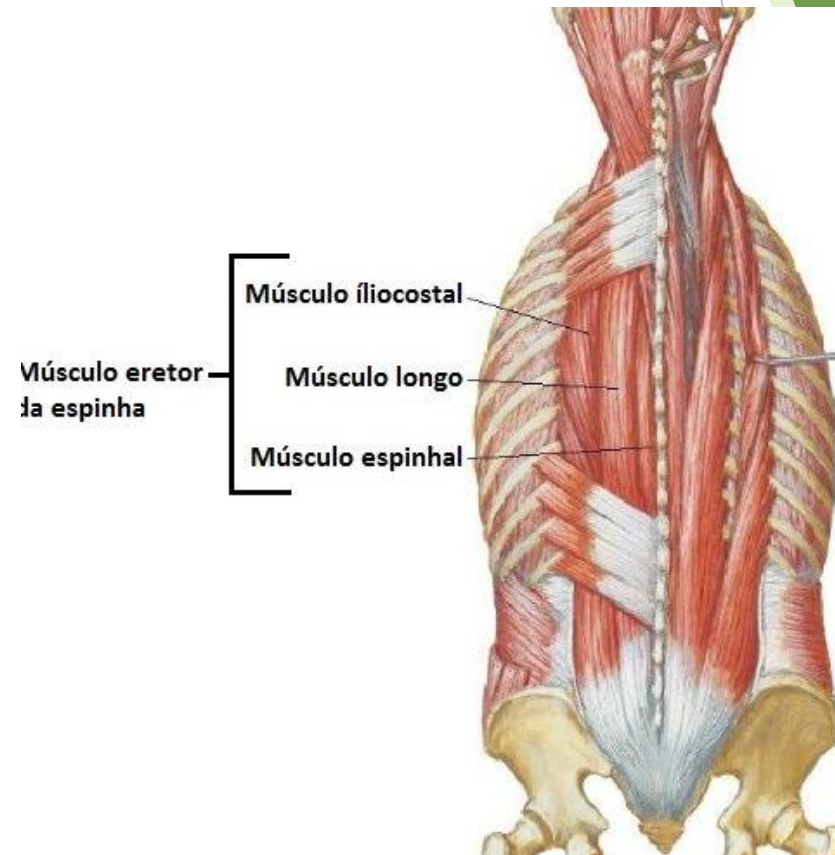
**Duração:** 10 a 15 seg. (cada braço)

## Músculos peitorais



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

## Músculos eretores da espinha



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



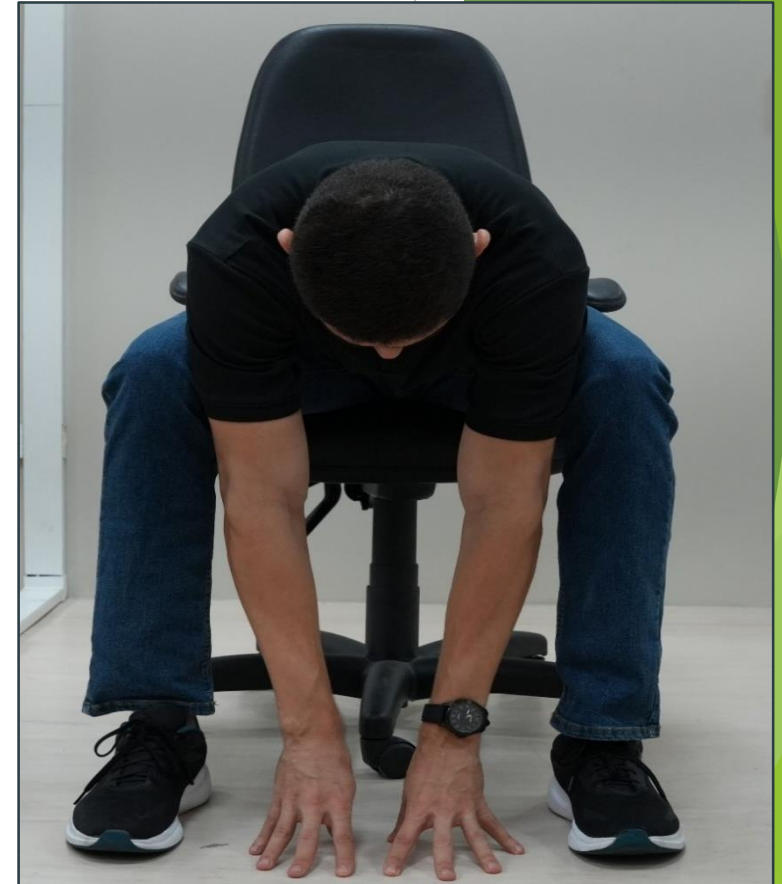
# O que eu posso fazer no trabalho/teletrabalho para reduzir o desconforto?

Alongamento dos peitorais e musculatura da Coluna Espinhal

## DEMONSTRAÇÃO



Peitorais e coluna lombar



Paravertebrais (erectores da espinha), múltífidos

Indicações: hipercifose postural, dor ao longo da coluna vertebral, limitação de mobilidade da coluna.

Duração: 10 a 15 seg.

## Músculo quadrado lombar





# O que eu posso fazer no trabalho/casa para reduzir o desconforto?

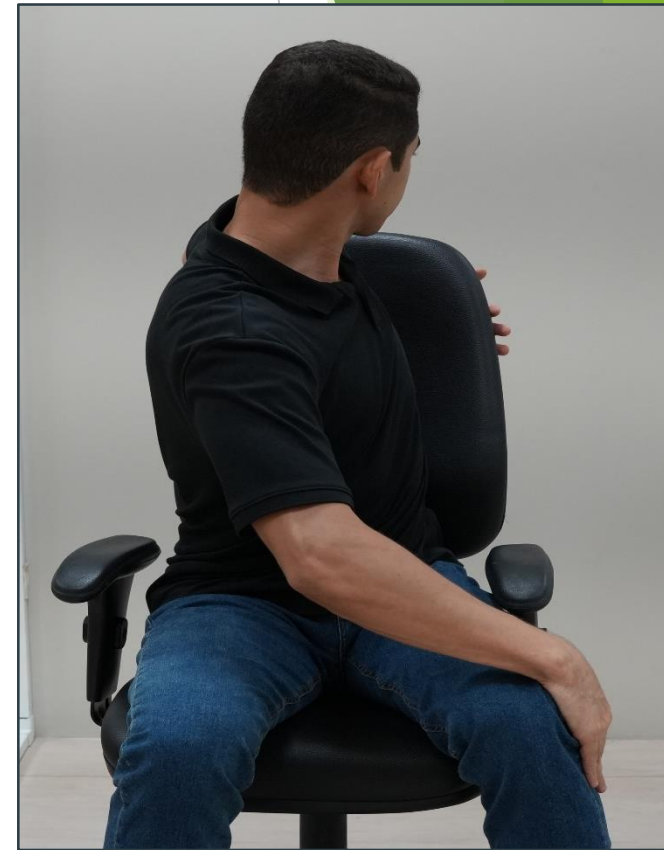
## Alongamento do Músculo Quadrado Lombar e Mobilidade Toracolombar

Fonte: arquivo próprio

### DEMONSTRAÇÃO



M.Quadrado lombar

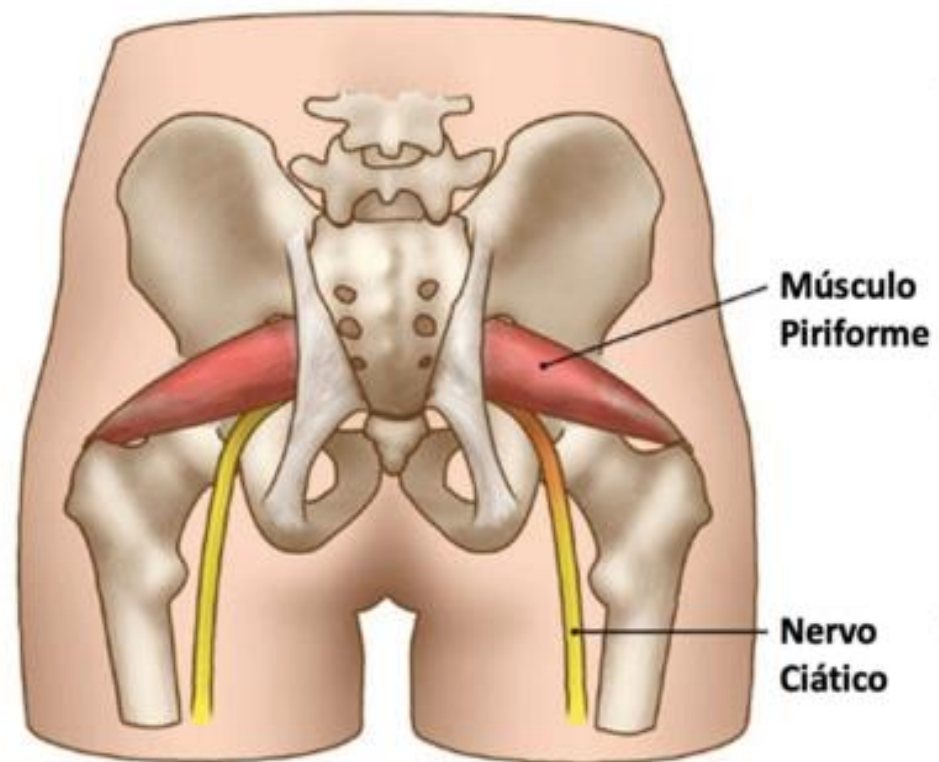


Mobilidade Toracolombar

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

**Duração:** 10 a 15 seg. (cada lado)

## Músculo piriforme



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

# O que eu posso fazer no trabalho/teletrabalho para reduzir o desconforto?

## Alongamento do Músculo Piriforme

### DEMONSTRAÇÃO

Fonte: arquivo próprio



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 seg. (cada lado)

# Quando procurar ajuda?



## Sem melhora após ajustes simples

Se mesmo após realizar mudanças ergonômicas ou de postura a dor persistir, é essencial buscar assistência.

## Interferência no trabalho

Quando o desconforto ou dor afeta diretamente a produtividade ou impede a realização de tarefas diárias.



## Prevenção de agravamentos

Procurar um profissional capacitado pode auxiliar na identificação precoce de problemas e evitar complicações mais sérias no futuro.

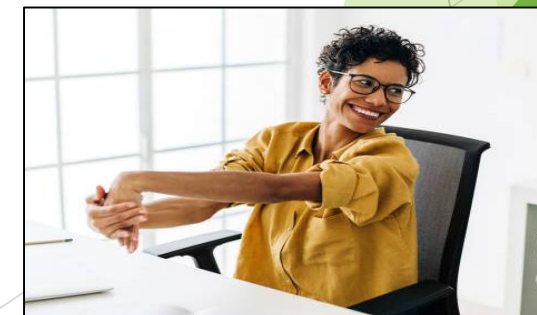
# Orientações gerais

Realizar pausas a cada 50-60 minutos ajuda a prevenir tensões musculares e fadiga (ativação da circulação sanguínea);

Fadiga visual, nesse caso, desvie os olhos do monitor, pisque algumas vezes;

Alongue o seu corpo, sobretudo braços, pescoço, costas e pernas;

Evite posturas estáticas por tempo prolongado.





# Espaço aberto para dúvidas



# 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);

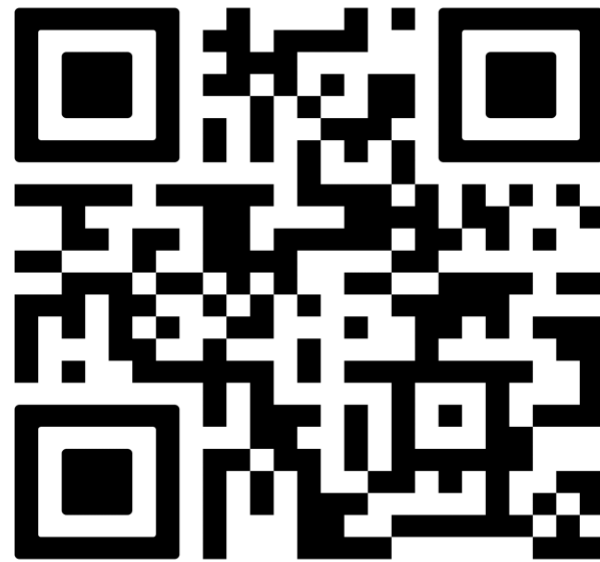
INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Work-related musculoskeletal disorders**. Geneva: International Labour Organization, 2022. Disponível em: <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work>. Acesso em: 10 fev. 2026.

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.

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.

# Deixe aqui sua avaliação do Workshop Online



Contribua para a melhoria do nosso projeto

# “Cuidar do corpo faz parte do trabalho”



## Obrigado! Até breve!

Carlos Eduardo da Silva Costa

Mestrando em Psicologia Organizacional e do Trabalho (UnP)

Pós-graduado em Fisioterapia em Terapia Intensiva

Pós-graduado em Fisioterapia do Trabalho

Fisioterapeuta / CREFITO: 338334-F

Dúvidas/Sugestões

[fisioterapia.siass@ifce.edu.br](mailto:fisioterapia.siass@ifce.edu.br)

Deixe aqui sua avaliação

