

Dicas para a  
**saúde postural**  
em

# Atividades do dia a dia



Imagem: All Go/Unsplash.com

ANS - nº 41754-8

ANS - nº 41754-8

  
**FioSaúde**  
FISIOTERAPIA

Vida  
*in*Forma

# Saúde postural em atividades domésticas do dia a dia

Imagem: Dan Gold/Unsplash.com



Enquanto permanecemos em isolamento social, as tarefas domésticas, que são realizadas rotineiramente em nossas residências, não param. Com isso, é muito importante investir na conscientização corporal e na importância

de se manter a postura correta em cada atividade de nosso dia a dia, a fim de evitar prejuízos à saúde de nosso corpo.

**Confira abaixo como manter a postura correta em algumas rotinas do seu dia a dia:**

**1- Usando a bancada / pia da cozinha ao preparar alimentos ou lavar louças**

O ideal é não inclinar o corpo na direção da pia/bancada. Mantenha um dos pés apoiados sobre um banco ou uma caixa, alternando a perna



**Certo!**



**Errado!**

poiada a cada dez minutos. Os cotovelos devem ficar apoiados sobre a bancada para evitar tensão nos ombros.

## 2- Varrendo o chão

Tente não “jogar” o corpo para frente, enquanto varre. Para isso, use uma vassoura que tenha um cabo de tamanho proporcional à sua altura. Mantenha a coluna reta e os pés afastados enquanto varre.



Certo!

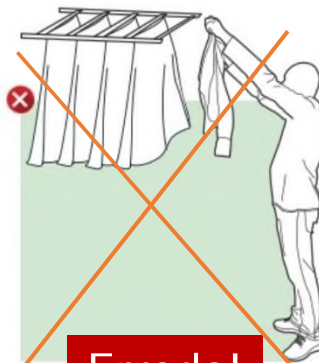


Errado!

## 3- Estendendo roupas



Certo!



Errado!

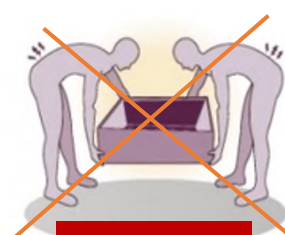
O varal deve estar a uma altura acessível, na qual você não precise levantar os braços acima da linha dos ombros. Assim você diminui a tensão nos ombros e protege toda a coluna.

## 4- Afastando móveis

Peça ajuda a outra pessoa sempre que for levantar móveis ou objetos pesados. Mantenha os pés afastados e joelhos flexionados quando for suspender o objeto. Lembre-se de contrair o abdômen durante o esforço.



Certo!



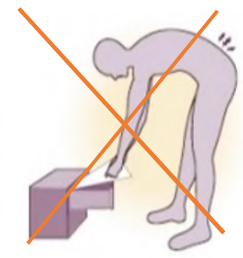
Errado!

## 5- Arrumando gavetas

Utilize um banco para sentar-se e mantenha a coluna alinhada. Use a musculatura abdominal para alcançar os objetos.

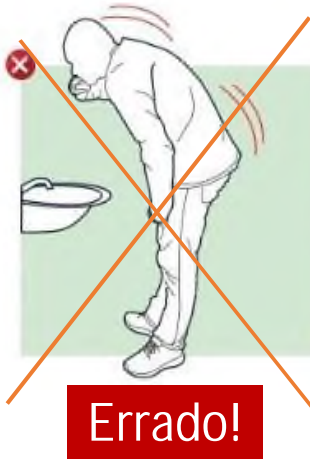


Certo!



Errado!

## 6- Escovando os dentes



Deixe uma mão sobre a pia e o pé, do mesmo lado do corpo, sobre um pequeno banco ou um balde. Incline-se levemente para frente, focando o movimento no quadril, além da coluna. Contraia o abdômen.

## 7- Calçando sapatos

Sente-se em uma cadeira, cruze uma perna sobre a outra e coloque o sapato, evitando curvar a coluna.



## 8- Dirigindo



Coloque uma almofada sobre o assento para dar suporte à lombar e evitar dores musculares. Alinhe os joelhos com os quadris e apoie o torso contra o encosto do banco, endireitando a coluna ao máximo. Os pés devem alcançar os pedais, de forma que os joelhos fiquem levemente flexionados. A distância do volante também permite a livre movimentação dos braços e uma leve dobra dos cotovelos.

Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email [saudetotal@fiosaude.org.br](mailto:saudetotal@fiosaude.org.br)

*Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!*