



NÚCLEO DE SAÚDE OCUPACIONAL

ALONGAMENTOS

Introdução

Quem trabalha por várias horas em uma mesma posição sabe que dores e tensão nos músculos são sensações comuns. Mas isso pode ser evitado com um bom alongamento!

São inúmeros os benefícios que o alongamento traz para a saúde, dentre eles a diminuição de tensões, ativação da circulação sanguínea, melhora dos movimentos do dia a dia, diminuição das dores musculares e aumento da qualidade de vida.

Uma informação importante: você não deve sentir dor durante o alongamento; a sensação correta é a de estar se esticando.

Se você separar alguns minutinhos na jornada de trabalho para se alongar, isso poderá fazer a diferença durante o seu dia.

INFORMAÇÕES DE CONTATO

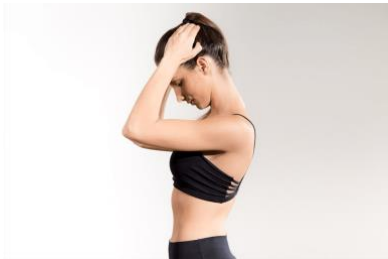
Rodovia Papa João Paulo II,
nº4001 - Bairro Serra Verde -
BH/MG, CEP. 31630-901
Edifício Gerais – 13º andar / Ímpar.

fisioterapeuta@ca.mg.gov.br

3916-0909

ALONGAMENTOS DE PESCOÇO

1. Alongamento da parte posterior do pescoço e na região superior das costas



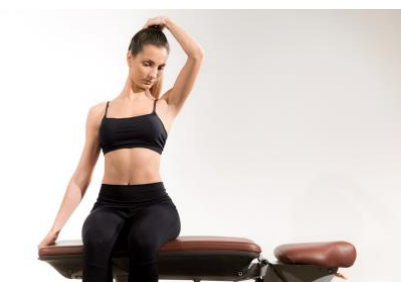
Flexione a cabeça levando o queixo em direção ao peito, e realize uma leve pressão com as mãos. Você deve sentir a sensação de esticar a região posterior do pescoço. Permaneça assim por 30 segundos.

2. Alongamento da parte lateral do pescoço



Incline a cabeça levando a ponta da orelha em direção ao ombro e realize uma leve pressão com a mão. Você precisa sentir o lado contrário do movimento alongando. Permaneça assim por 30 segundos.

3. Alongamento da parte postero/lateral do pescoço



Gire a cabeça como se fosse olhar sobre o ombro e puxe a cabeça para baixo na direção da axila, faça uma leve pressão com a mão. Você precisa sentir o lado contrário do movimento alongando. Permaneça assim por 30 segundos.

4. Girar o pescoço



Faça movimentos circulares com a cabeça para um lado, e depois repita para o outro. Faça cerca de 7 giros para cada lado.

ALONGAMENTO DE MEMBROS SUPERIORES

5. Alongamento de Tríceps



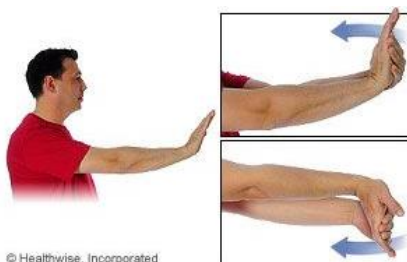
Eleve um braço perto da orelha e dobre o cotovelo, colocando a mão nas costas, com os dedos apontando para baixo. Puxe o cotovelo com a mão contrária para alongar o braço. Faça isso até sentir a musculatura se alongando, sem dor. Segure a posição por 30 segundos. Após, troque a posição dos braços e repita o exercício.

6. Alongamento de ombro



Cruze o braço sobre o peito e use a mão contrária para mantê-lo na posição por 30 segundos. Após, troque a posição dos braços e repita o exercício.

7. Alongamento de Flexores e Extensores de punho



Flexores de punho (Imagem superior) – Estique o braço, com a palma da mão virada para frente e os dedos apontando para o teto. Segure todos os dedos e puxe para trás, mantendo a posição por 30 segundos. Repita do outro lado.

Extensores de punho (Imagem inferior) – Estique o braço, com a palma da mão virada para frente e os dedos apontando para baixo. Segure todos os dedos e puxe para trás, mantendo a posição por 30 segundos. Repita do outro lado.

8. Alongamento de ombro para trás



Em pé, deixe a coluna reta, junte as mãos atrás das costas, jogue o peito para frente e faça força puxando os braços para baixo. Segure a posição por 30 segundos.

9. Alongamento de ombro para frente



Em pé, deixe a coluna reta, entrelace os dedos e puxe as mãos a frente. Segure a posição por 30 segundos.

10. Girar o punho



Feche as mãos e faça movimentos de girar os punhos. Gire 10 vezes no sentido horário e mais 10 no sentido anti-horário. Repita do outro lado.

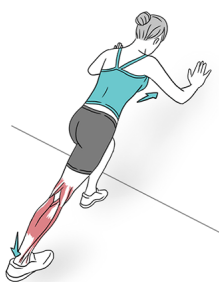
ALONGAMENTO DE MEMBROS INFERIORES

11. Alongamento da parte anterior da coxa



Fique de pé sobre uma das pernas (se necessário utilize um suporte como apoio). Segure com a mão o tornozelo e puxe em direção aos glúteos. Mantenha as duas pernas paralelas (não abra a perna para lateral). Mantenha a posição cerca de 30 segundos. Repita do outro lado.

12. Alongamento de panturrilha



Alongamento 1: De pé, coloque um dos pés próximo a parede e o outro mais atrás, com um passo grande. A ponta dos pés deve apontar para frente e os calcanhares devem se manter apoiados no chão o tempo todo. Incline o corpo para frente. Mantenha a posição cerca de 30 segundos. Repita do outro lado.



Alongamento 2: Fique de pé e apoie a ponta dos pés na beirada de um degrau. Deixe os calcanhares descenderem até sentir a panturrilha se alongar. Mantenha a posição cerca de 30 segundos.



Alongamento 3: Coloque um dos calcanhares no chão, o mais próximo que conseguir da parede, com os dedos apontando para o teto. Apoie a ponta do pé na parede. Incline o corpo, aproximando-o da parede. Mantenha a posição cerca de 30 segundos. Repita do outro lado.

13. Alongamento da parte posterior da coxa



Fique de pé sobre uma das pernas (se necessário utilize um suporte como apoio). Apoie uma perna esticada no suporte (cadeira, degrau) com a ponta dos pés apontando para cima. Faça uma inclinação do corpo para frente, mantendo a lombar retificada. Mantenha a posição cerca de 30 segundos. Repita do outro lado.

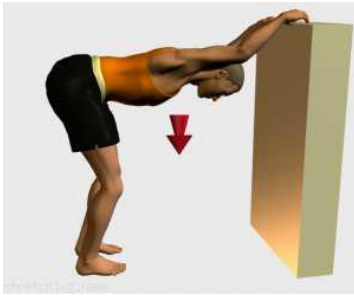
14. Alongamento de Glúteo



Sente em uma cadeira e cruze a perna apoiando o calcanhar na perna contralateral. Incline o corpo para frente, mantendo a lombar retificada, fazendo movimentos curtos de vai e vem. Faça 10 repetições. Repita do outro lado.

ALONGAMENTO MUSCULATURA DAS COSTAS

15. Alongamento das costas de pé



De pé, com as pernas semi flexionadas, ligeiramente separadas, incline o corpo a frente e apoie os braços esticados na cadeira ou parede. Abaixar o corpo até alinhar o tronco com os braços. Mantenha por 30 segundos a posição.



16. Alongamento lombar deitado

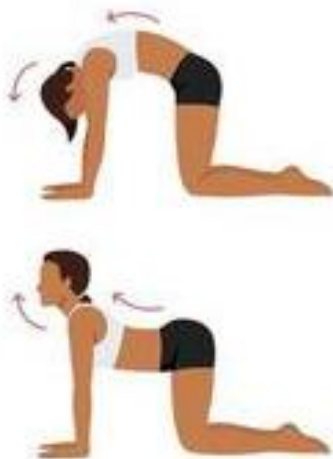
Deite de barriga para cima em uma superfície macia. Abrace uma perna e segure por 30 segundos, repita do outro lado. Em seguida, abrace as duas pernas ao mesmo tempo e mantenha a posição por 30 segundos. Caso sinta dor nos joelhos, puxe a perna segurando na coxa, por trás do joelho. Se, ao alongar com uma das pernas esticadas, você sentir incômodo na coluna, dobre a perna e apoie o pé no chão.

17. Postura da Criança



Fique de joelhos em cima de um tapete ou colchonete e confira se consegue sentar em cima dos calcanhares. Caso não consiga, coloque uma almofada entre os pés e o bumbum. Incline o corpo e leve as mãos a frente, mantendo-se sentado nos calcanhares. Caminhe com as mãos até onde conseguir, sentindo o corpo se alongando. Mantenha a postura por 30 segundos.

18. Exercício do Gato



Na posição de 4 apoios, mantenha os punhos alinhados com os ombros e os joelhos alinhados com o quadril. Em seguida, faça uma corcunda levando a coluna em direção ao teto, puxando a barriga para dentro e trazendo a cabeça em direção ao peito. Após, faça o movimento inverso jogando a coluna e a barriga para baixo, empinando o bumbum, estufando o peito para frente e erguendo a cabeça. Repita estes movimentos por 10 vezes.

19. Relaxamento Lombar



Deite de barriga para cima com as pernas dobradas e os pés juntos, apoiados no chão. Abra os braços no chão em posição de cruz. Em seguida, faça movimentos alternando as pernas juntas e dobradas de um lado para o outro. Faça esse movimento por cerca de 1 minuto.

ALONGAMENTO NA CADEIRA



20. Alongamento lateral

Sentado na cadeira, incline o corpo para a lateral, passando o braço sobre a cabeça e mantendo o bumbum apoiado. Mantenha a posição cerca de 30 segundos. Repita do outro lado.

21. Puxar pra cima



Sentado na cadeira, entrelace os dedos das mãos e puxe-os acima na cabeça. Mantenha a posição cerca de 30 segundos.

22. Puxar a frente



Sentado na cadeira entrelace os dedos das mãos e puxe-os à frente. Mantenha a posição cerca de 30 segundos.

23. Puxar atrás



Sentado na beirada da cadeira, segure com as mãos no encosto ou na parte de trás do assento e faça força no sentido de estufar o peito à frente. Mantenha a posição cerca de 30 segundos.

24. Extensão de coluna



Sentado na ponta da cadeira, apoie as mãos na cintura e jogue os ombros para trás, estufando a barriga e fazendo extensão da coluna lombar. Mantenha a posição por cerca de 30 segundos.

25. Alongar costas e adutores



Sentado na beirada da cadeira, afaste as pernas, mantendo os pés apoiados e os joelhos dobrados. Em seguida, incline o corpo à frente e leve as mãos até o chão, ou o mais próximo dele que conseguir. Mantenha a posição por cerca de 30 segundos.

26. Alongar costas e ombros



Sentado na beirada da cadeira, pernas afastadas, entrelace os dedos das mãos e puxe para trás ao mesmo tempo em que inclina o corpo a frente. Mantenha a posição cerca de 30 segundos.

27. Alongamento da região posterior e glúteo



Sentado na cadeira, puxe uma das pernas para junto do corpo (caso sinta dor nos joelhos, puxe segurando atrás da coxa, próximo ao joelho), ao mesmo tempo abaixe ligeiramente o tronco e a cabeça. Mantenha a posição por cerca de 30 segundos. Repita do outro lado.

RECOMENDAÇÕES

- Mantenha a postura correta.
- Procure um local adequado – cama, cadeira ou colchonete.
- Faça o alongamento de forma lenta, suave e gradual.
- Mantenha sua respiração lenta e profunda.
- Não tenha pressa.
- Não force a articulação além do seu limite.
- Alongue-se de forma relaxada, sem sentir dor.

OUTRAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Ginástica Laboral:** é um tipo de atividade física realizada durante a jornada de trabalho em pausas de oito a quinze minutos. A finalidade desta atividade é reduzir a tensão muscular adquirida pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas músculo ligamentares.
- **Ginástica de relaxamento:** é realizada ao final do expediente e tem o objetivo de aliviar o corpo e a mente após a jornada de trabalho. Os exercícios são mais leves e executados com música calma, fazendo uso de exercícios de alongamento, tração, massagem, relaxamento e respiração.

- **Adequação de Mobiliário:** Essa intervenção é individual e realizada observando o posicionamento dos materiais de trabalho (monitor, teclado, telefone, etc); além do correto posicionamento na mesa, cadeira de trabalho e iluminação, o que poderá influenciar positivamente na execução de suas atividades.
- **Escola de Postura:** destinada a servidores que apresentam acometimentos da coluna vertebral ou que querem prevenir dores nas costas, é uma proposta educativa e preventiva de treinamento para modificações de hábitos de vida diária, cujos conteúdos são complementados com exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos, relaxamento e tarefas a serem executadas em casa (cartilhas de exercícios).
- **Pilates Solo:** é uma modalidade caracterizada por uma série de exercícios físicos que buscam a harmonia entre o corpo e a mente, trazendo melhoria da consciência corporal por trabalhar o corpo como um todo, reduzindo o sedentarismo e melhorando a qualidade de vida. Os movimentos são realizados utilizando o peso do próprio corpo, e podem ser praticada em tatames ou colchonetes.

Para mais informações, ou para se inscrever e participar das atividades, envie e-mail para fisioterapeuta@ca.mg.gov.br, colocando no título do e-mail o nome da atividade que deseja participar.

Envie também os seguintes dados:

- Nome completo:
- E-mail:
- Secretaria/Órgão:
- Cidade de lotação:
- Celular:
- Melhor horário para atendimento (manhã/tarde):

Ficha Técnica

2022

Elaboração:

Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão - SEPLAG / Subsecretaria de Gestão de Pessoas – SUGESP / Superintendência Central de Perícia Médica e Saúde Ocupacional – SCPMSO / Diretoria Central de Saúde Ocupacional – DCSO.

Imagens:

Internet

Responsável pela elaboração:

Erodiana Freitas Naves (Fisioterapeuta)