

Cartilha

# GUIA DE ORIENTAÇÕES POSTURAIS

Dicas para as principais atividades do dia a dia

**HIGH PERFORMANCE FISIOTERAPIA  
& PILATES**

**RE 11694 SP**



# Sobre as Autoras

## **Barbara de Araújo - Crefito 3/186523- F**

É Fisioterapeuta Especializada em Ortopedia, Traumatologia e Esporte pela Santa Casa de São Paulo, aprimorada em disfunções dos membros superiores e oncologia ortopédica, também pela Santa Casa. Possui certificação em terapia manual (Maitland, Mulligan Concept), além da formação no método Pilates e formação em Osteopatia Estrutural nível I (IDOT).

Experiência de 8 anos no atendimento de pacientes em pós-operatório e tratamento não cirúrgico.

Sócia - Fundadora da High Performance Fisioterapia Especializada e Pilates.

## **Mariana S Grots -Crefito 3/178719 - F**

É Fisioterapeuta Especializada em Ortopedia, Traumatologia e Esporte pela Santa Casa de São Paulo, possui certificação em terapia manual (Maitland, Mulligan Concept), além da formação no método Pilates. Possui Especialização em Acupuntura pela Ebramec.

Experiência de 9 anos no atendimento de pacientes em pós-operatório e tratamento não cirúrgico.

Sócia Fundadora da High Performance Fisioterapia Especializada e Pilates.

# Postura

## O que é postura?

Podemos definir a palavra postura de várias maneiras diferentes:

- 1- Posição do corpo ou de uma parte dele;
- 2- Modo de manter o corpo ou de compor os movimentos;
- 3- Conjunto de relações existentes entre um organismo como um todo, e o ambiente que o cerca.

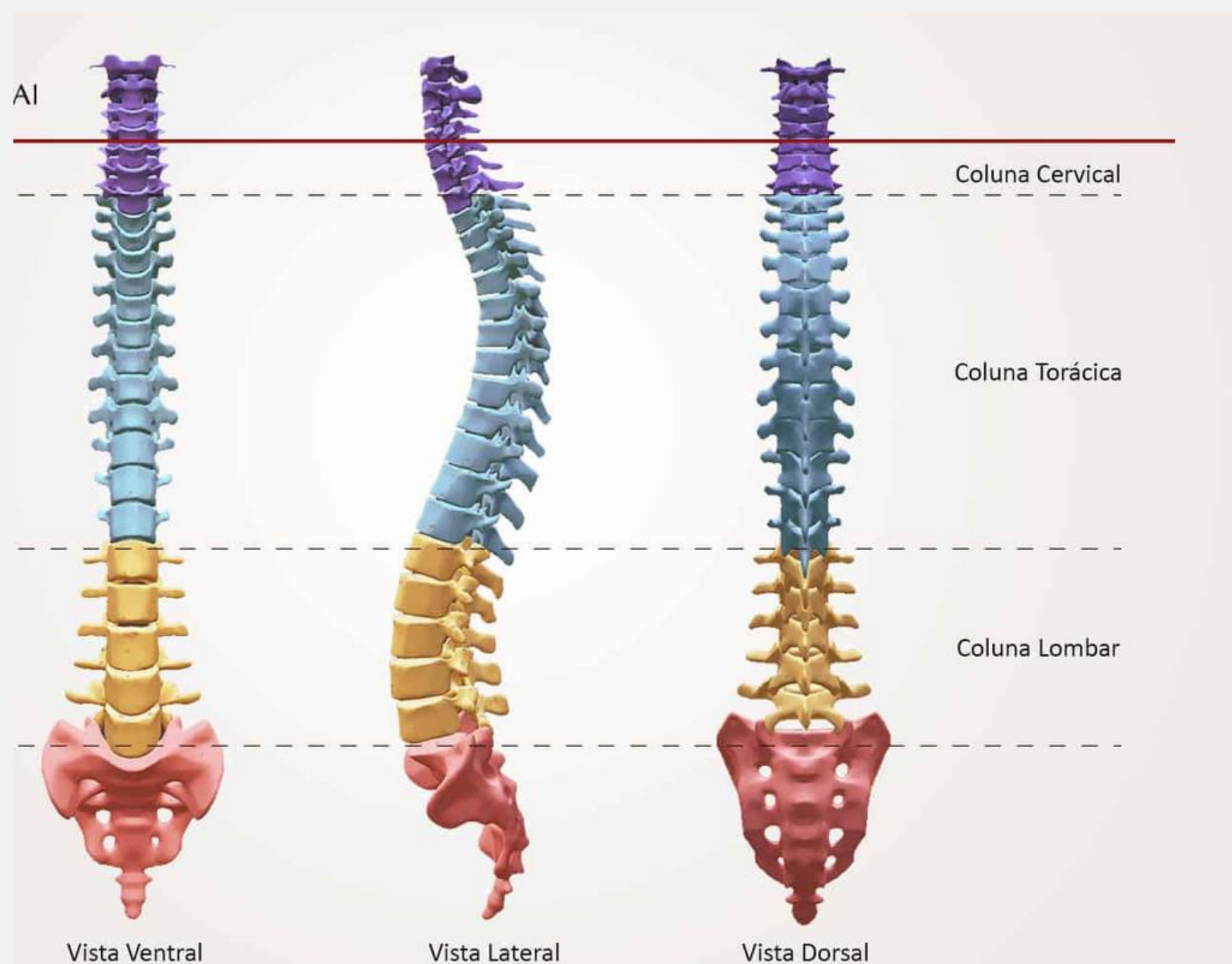
A postura é considerada adequada quando cada segmento corpóreo tem seu centro de gravidade orientado verticalmente sob os componentes adjacentes e as estruturas musculoesqueléticas estão equilibradas e menos propensas a lesões e deformidades.

Em termos mais simples, podemos dizer que, uma boa postura depende de um alinhamento corporal, onde as estruturas não estão em sofrimento, estando assim protegidas e menos suscetíveis à dor e lesão.

## Coluna

A coluna vertebral, quando vista de lado, possui curvaturas normais chamadas de cifose e lordose.

Encontramos a presença de cifose nas regiões torácica e sacral e a lordose nas regiões cervical e lombar.

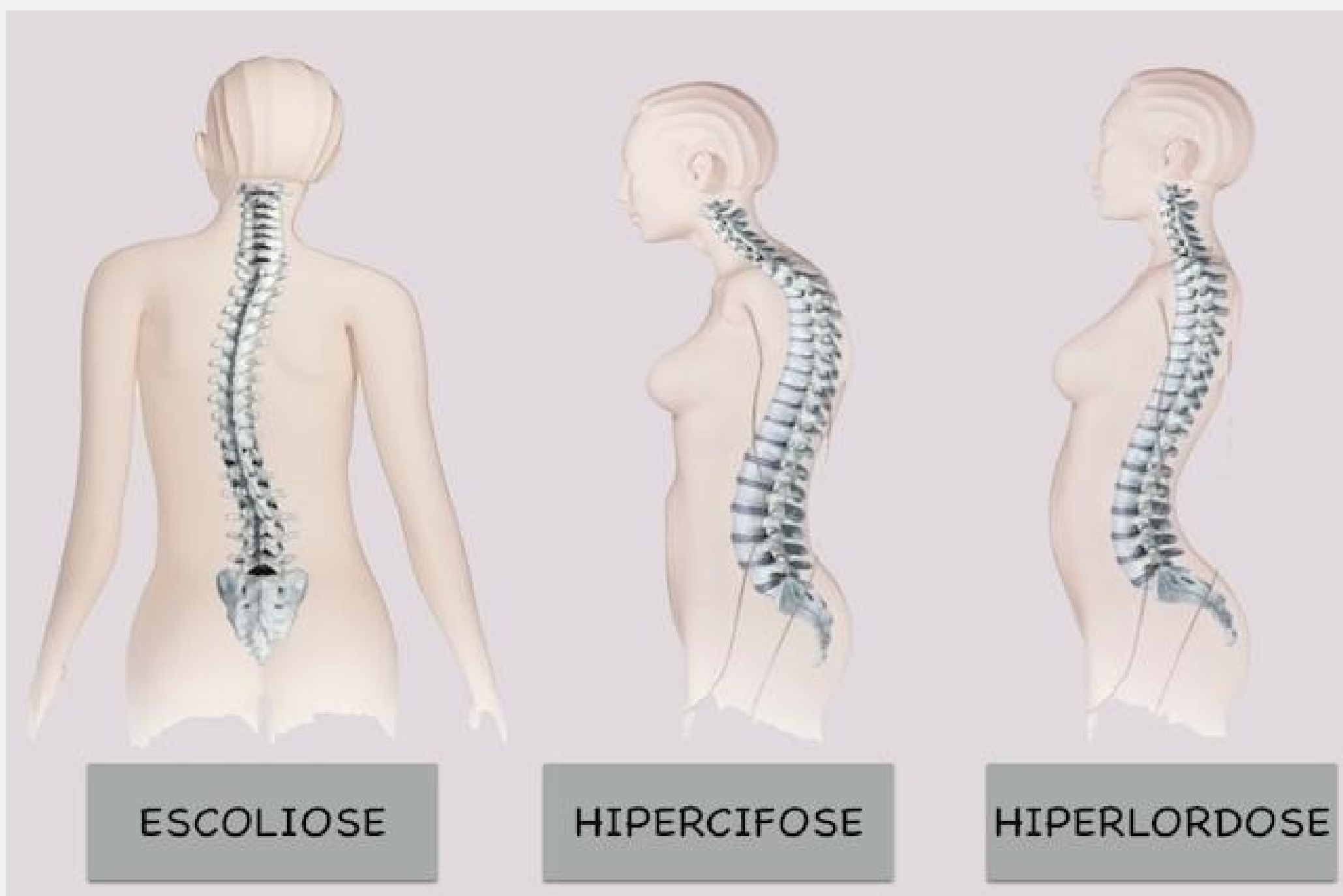


Vista da coluna vertebral normal.



Quando há um aumento dessas curvaturas, acrescentamos o prefixo hiper (hiperlordose, hipercifose). Quando diminuídas, dizemos que há uma retificação e, em alguns casos, uma inversão da curva.

Já quando há a presença de um desvio lateral, temos a escoliose. A escoliose é sempre considerada um desvio não fisiológico, porém, curvas com até  $10^\circ$  em adultos são consideradas normais.



Aumento das curvaturas fisiológicas da coluna e escoliose (curvatura não fisiológica).

A Postura pode ser influenciada por fatores internos e pessoais e fatores externos:

## **Fatores Internos (intrínsecos):**

- 1- Genética;
- 2- Composição corporal;
- 3- Hábitos adquiridos durante a vida;
- 4- Sedentarismo;
- 5- Sobrepeso;
- 6 - Sobrecarga articular e muscular;
- 7 - Adaptações respiratórias;
- 8 - Mudanças no padrão postural

## **Fatores Externos:**

- 1- Ambiente doméstico;
- 2- Ambiente de trabalho;
- 3- Meio de transporte.

Entre os principais hábitos e condições que interferem no cuidado com o corpo e postura no dia a dia, podemos citar:

1- Comer assistindo TV ou realizando outra tarefa simultaneamente;

2- Passar horas no computador;

3- Jornada de trabalho longa e intensa associada às atividades domésticas;

4- Necessidade de realizar muitas tarefas num curto espaço de tempo;

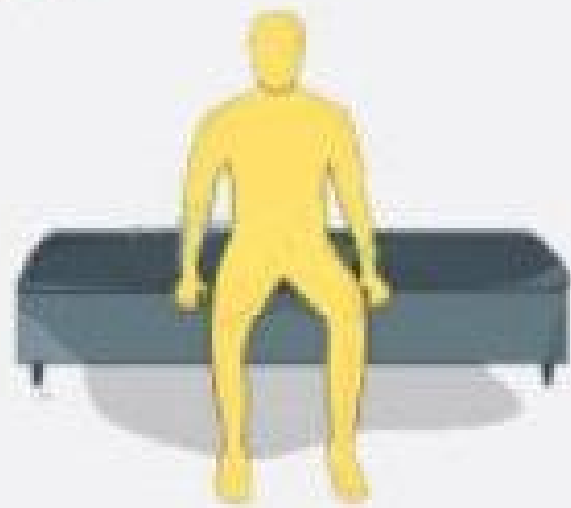
5- Dificuldade de adaptar o tempo e espaço;

A seguir, vamos abordar como executar de maneira mais adequada e segura para o corpo as principais atividades que realizamos diariamente.

# Ao levantar

CERTO

Passo 1



CERTO

Passo 2



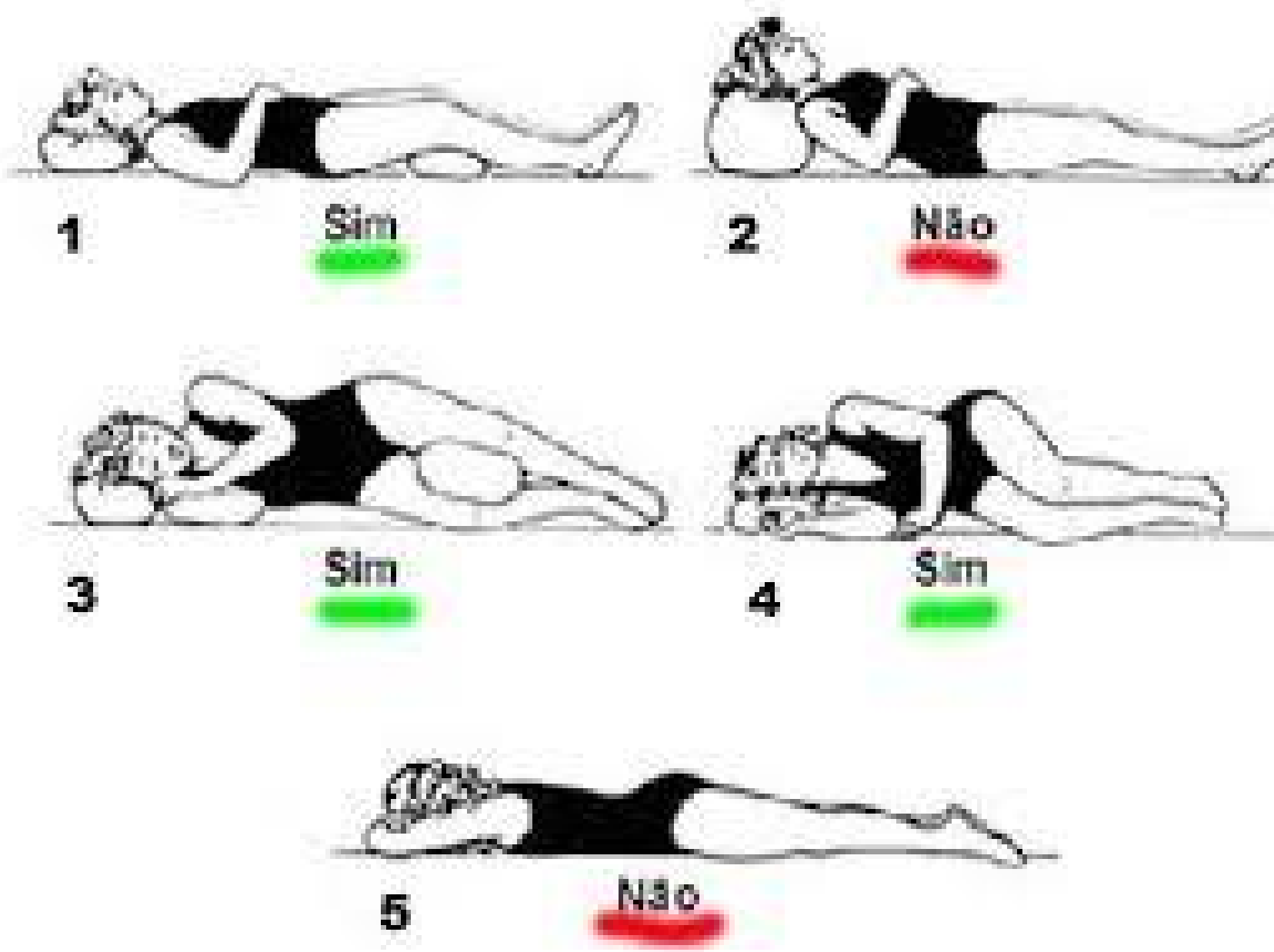
ERRADO



ERRADO

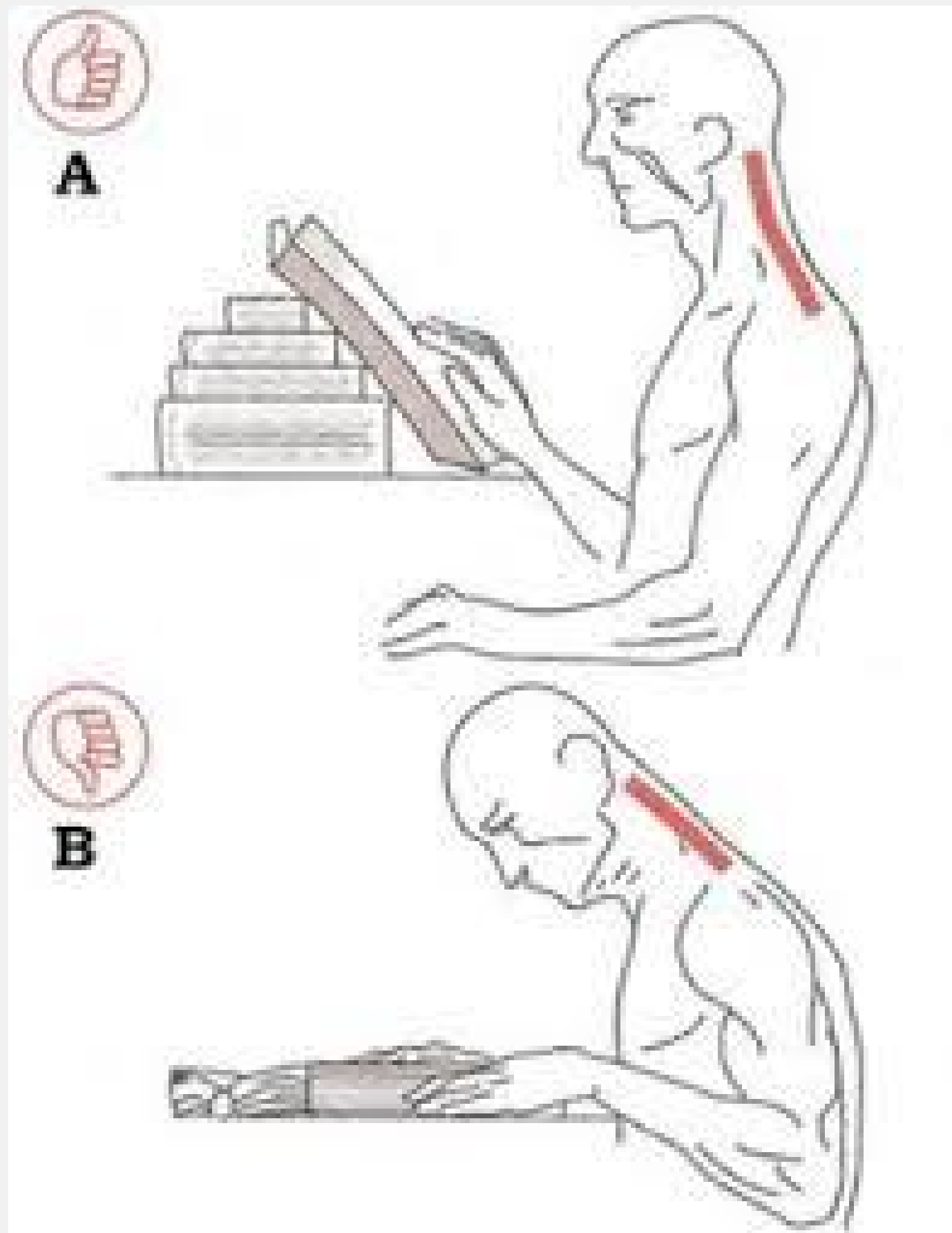


# Para dormir

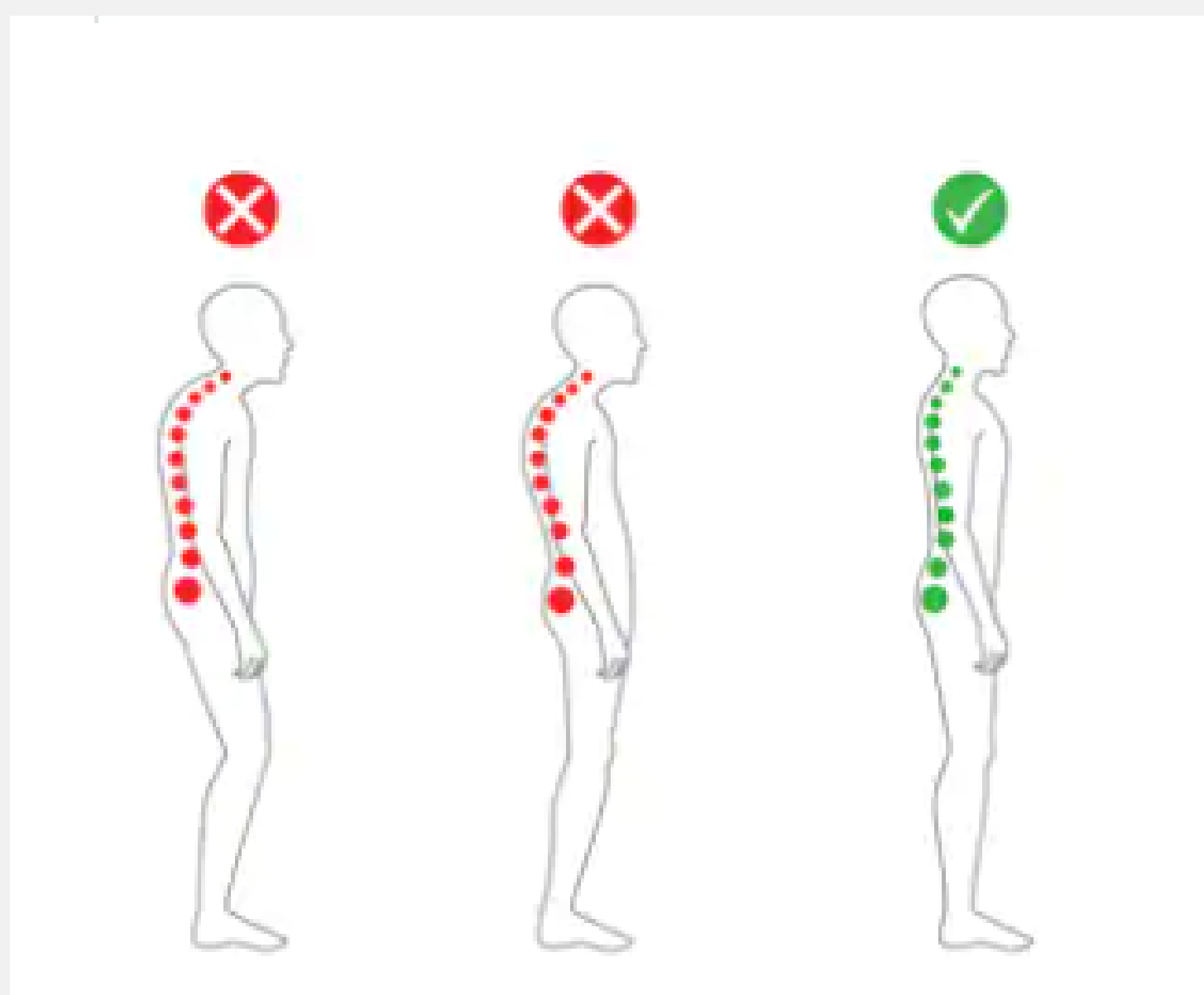




# Durante a leitura ou uso do celular



# Na postura em pé

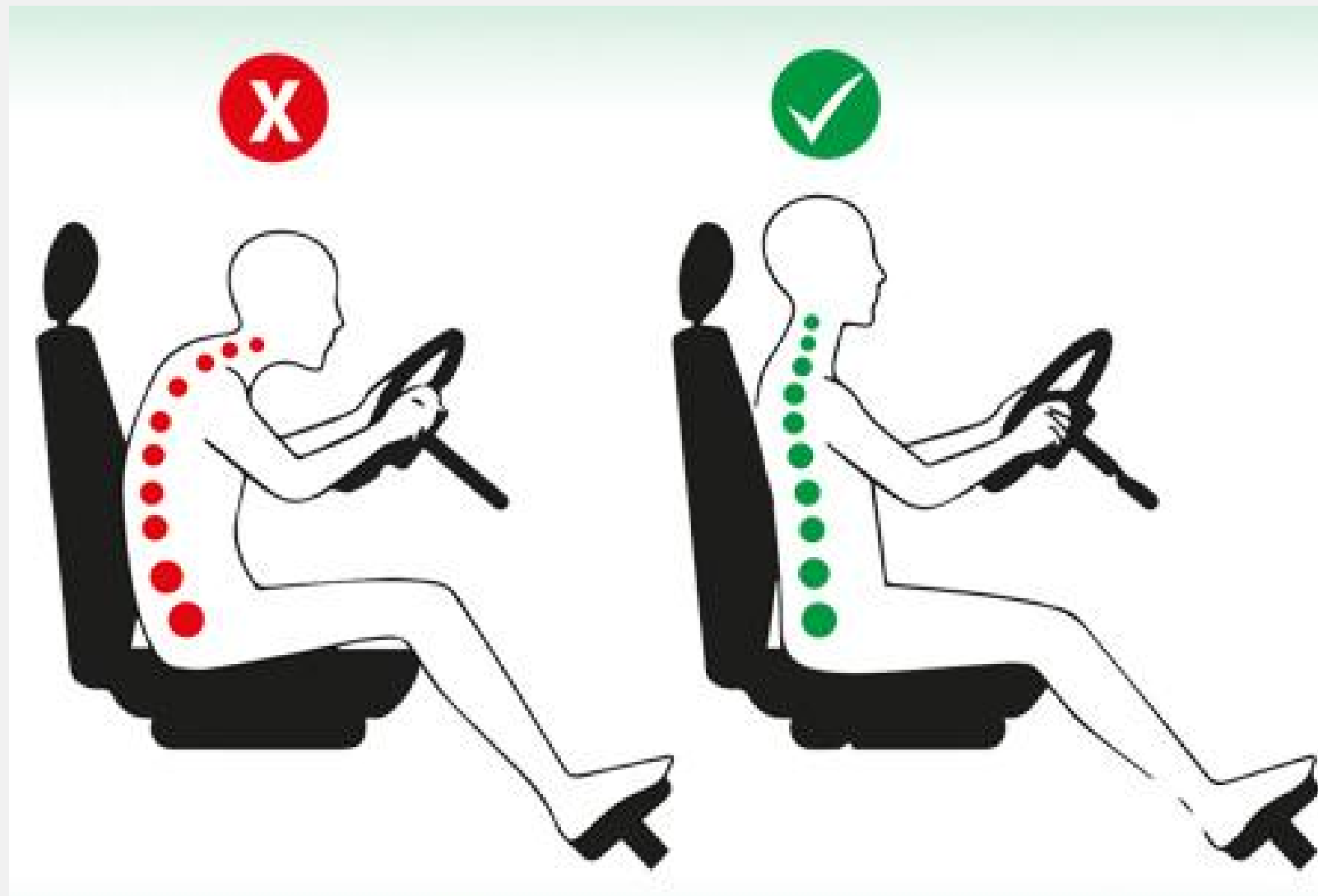


# Usando o computador



- 1- Mantenha o monitor na altura dos olhos;
- 2- Mantenha a coluna lombar apoiada na cadeira;
- 3- Apoie os pés numa superfície mais alta que o chão (banco, caixa);
- 4- Apoie os punhos na cadeira ou mesa.

# Ao dirigir



# Carregando mochilas e compras



## Dica Extra

Mais do que manter uma boa postura, os estudos mostram que, o período prolongado em determinada posição é o principal responsável por gerar adaptações das estruturas, causando posteriormente dor e até lesão.

É essencial que você faça pausas durante a execução das atividades. Evite permanecer por mais de 1 hora na mesma posição.

Se necessário, coloque um alarme para lembrar de se movimentar a cada hora trabalhada.

Alongue-se, beba água ou vá ao banheiro nesses períodos.

Os momentos de pausa também são importantes para melhorar a concentração na tarefa.

E, principalmente, escute o seu corpo. Ele é sábio e envia sinais o tempo todo.

Quando começar a sentir-se desconfortável, mude para uma posição que deixe as estruturas bem acomodadas novamente.






## **Atendimento Presencial (Clínica e Domiciliar) e Online:**

Fisioterapia Ortopédica  
Fisioterapia Esportiva  
Pilates  
Acupuntura

---

### **Contato:**

(011) 99197-0224/ 97999-6378 

[contato@highperformancefisio.com.br](mailto:contato@highperformancefisio.com.br)



[@highperformance.fisio](https://www.instagram.com/highperformance.fisio)

[www.highperformancefisio.com.br](http://www.highperformancefisio.com.br)

### **Onde Estamos:**

Av. Brig. Faria Lima, 1572- Jardim  
Paulistano. Cj721/722 – SP