

Cuidados posturais no trabalho

Orientações para a prevenção de problemas



Professores de Educação Infantil e Educadores de
Desenvolvimento Infantil

Você tem reparado como está a sua postura no trabalho?

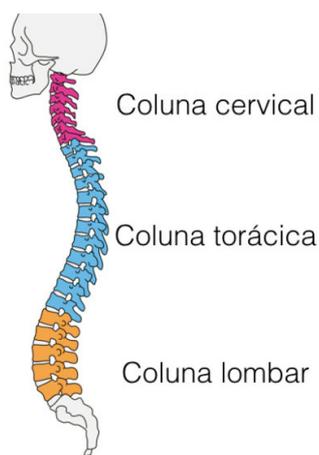
Uma postura adequada às atividades exercidas no trabalho é muito importante para a saúde.

Ao lidar com uma criança - considerando que o foco está naturalmente voltado para ela -, o professor/educador esquece-se, muitas vezes, de que a maneira como está realizando determinada atividade poderá prejudicá-lo fisicamente.

O alerta costuma vir em forma de cansaço, desconforto e dor. Isto é, o corpo está avisando que algo não vai bem. Ignorar esses sinais pode levar a doenças que interferem nas atividades cotidianas, dentro e fora do trabalho.

A coluna vertebral

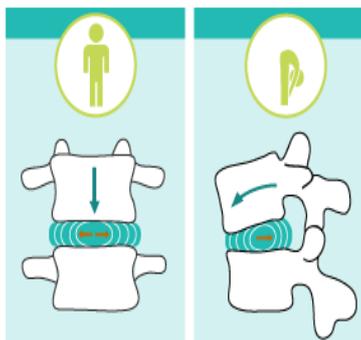
Os professores/educadores que lidam com crianças pequenas precisam, a todo momento, acessá-las em suas pequenas estaturas e pegá-las no colo. O dia a dia da profissão leva ao hábito de repetir posturas que sobrecarregam mais especificamente a coluna lombar, gerando lesões como protusões, hérnias discais e artrose da articulação intervertebral.



A lombar é a parte inferior da coluna, sendo composta por vértebras e pelos espaços entre as vértebras onde ficam os discos. Na rotina diária, estes discos sofrem constante pressão.

- Um dos determinantes de quanta pressão está agindo nos espaços intervertebrais é a **curvatura da coluna**.
- Outro determinante é a **quantidade de peso** que se está carregando.

A somatória dos dois fatores serve de alerta ao docente para verificar a posição de sua coluna durante as atividades, já que não há como adaptar ou fracionar a altura e o peso de uma criança.



Estratégias de postura e organização do trabalho para evitar a flexão de tronco

Ao colocar e tirar a criança da altura do solo, a posição semi-ajoelhada possibilita ao profissional manter a coluna sem desvios em flexão.



Se for utilizado o Bebê Conforto, as posturas são as mesmas de quando a criança está no chão. Em todos os movimentos, o corpo do adulto deve estar o mais próximo possível do corpo da criança evitando alavancas desnecessárias.



Ao posicionar a criança no cadeirão, é importante prestar atenção no momento de afivelar. Para acessar a parte inferior do assento, sem fazer flexão de tronco, pode-se adotar a posição semi-ajoelhada ou sentar em uma cadeira a fim de atingir a altura necessária.



Durante o uso dos lavatórios no auxílio à criança, é recomendável que haja sempre uma cadeira disponível. Como no exemplo da foto, até mesmo uma cadeira infantil é estratégia eficaz para evitar o desvio postural.



ORIENTAÇÕES GERAIS

Pratique atividades físicas! O exercício físico ajuda a manter o corpo mais flexível e os músculos mais fortes. Busque atividades que, além de funcionais, sejam prazerosas.

Descanse! Desfrute momentos de pausa sempre que puder. Procure dormir bem e ter um sono reparador. Os músculos e as articulações precisam de descanso para se recuperar.

Perceba o seu corpo! Crie o hábito de se observar e ficar atento aos sinais que o corpo dá. Consulte uma equipe de saúde sempre que for necessário.

Mudar hábitos antigos não é uma tarefa fácil, mas é preciso perseverar!

Créditos: o material foi elaborado pelo Fisioterapeuta do Trabalho Vinícius Marcolino, com a participação das professoras Luana Valeria da Cruz Coelho e Thaís Ferrari Marques.

