



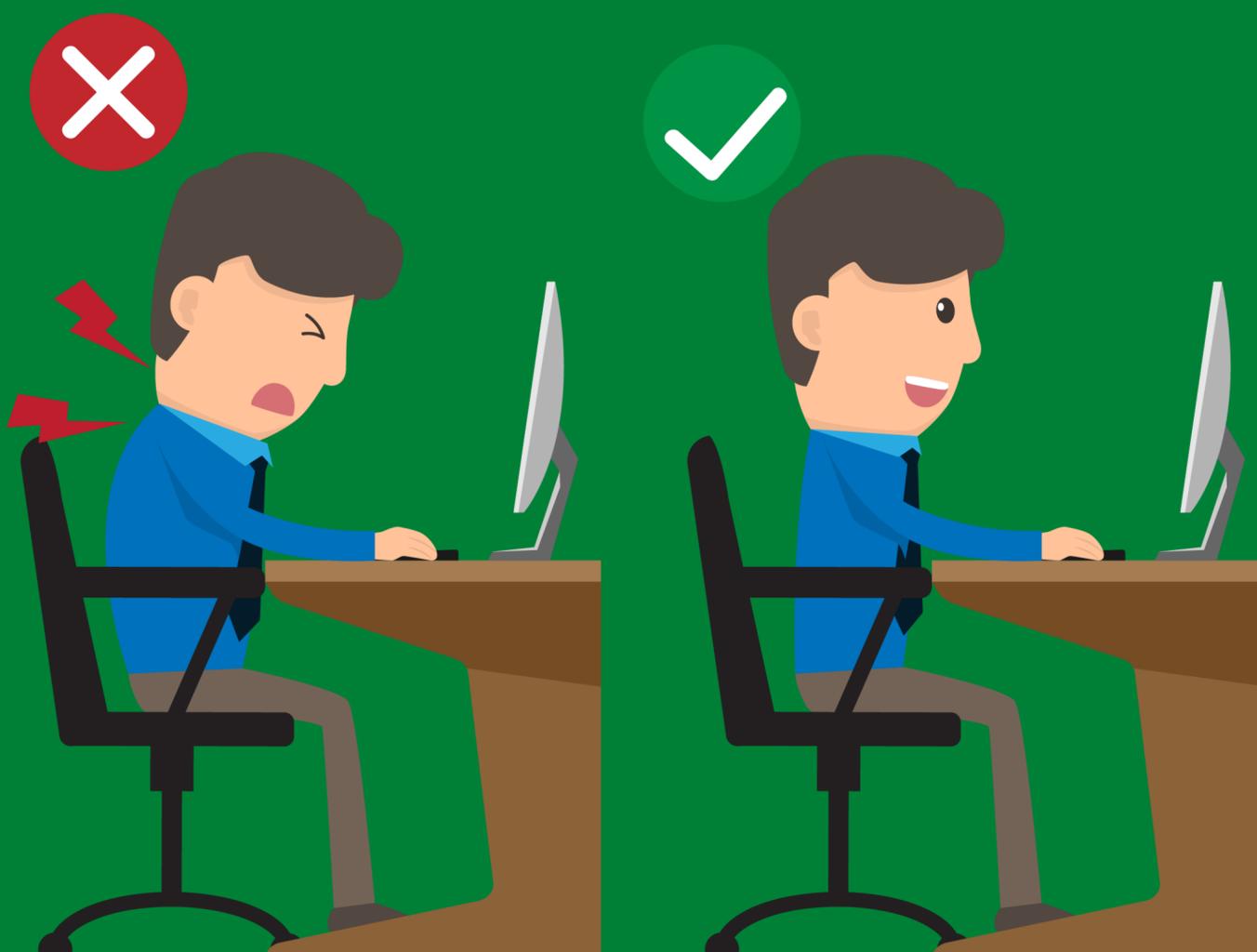
**Tribunal de Justiça do Estado do Pará**  
**Secretaria de Gestão de Pessoas**  
**Coordenadoria de Saúde**  
**Divisão de Saúde e Qualidade de Vida**  
**Equipe de Saúde Ocupacional**

---

# **Consciência corporal e Saúde no Trabalho**



**Os incômodos ocasionados pela postura ergonomicamente inadequada afetam, principalmente as pessoas que passam muito tempo sentadas. A má postura pode prejudicar o funcionamento do corpo, assim como a qualidade de vida.**

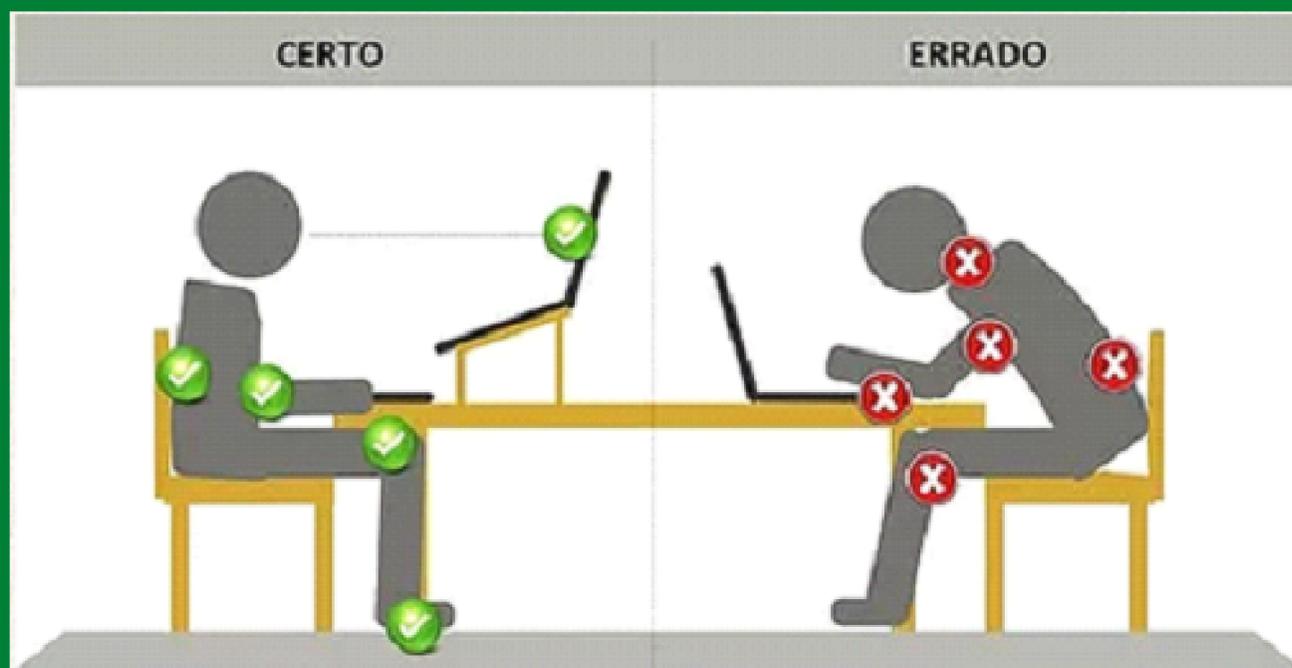


**EVITE A MÁ POSTURA NO SEU POSTO DE TRABALHO!**

**A dor de cabeça, ou cefaleia, de origem cervical é mais frequente do que você possa imaginar.**

**Tensão, estresse e ansiedade são os grandes vilões da dor de cabeça causada pela coluna, que irradia para a cabeça.**

**Trabalhar sentado mais de 6 horas por dia, durante 5 dias por semana, 22 dias por mês e aproximadamente 260 dias por ano reduz a curvatura natural da coluna, gerando dor na região lombar, no pescoço e nos ombros, e ainda diminui a circulação sanguínea nas pernas e pés**

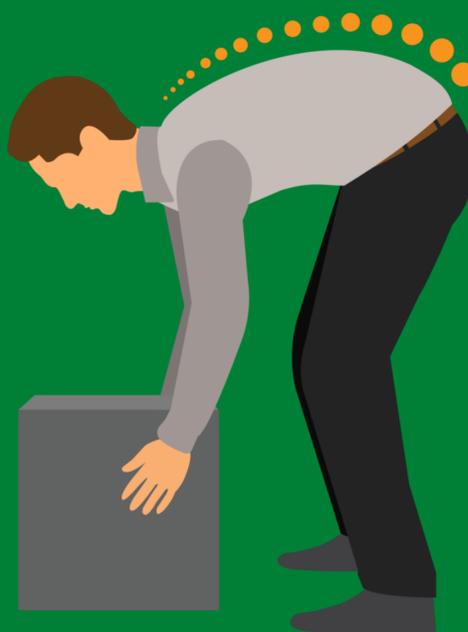


**Sentar-se com a coluna reta, quadril e joelhos à 90° e pés apoiados ao chão, diminui tensões mecânicas nos músculos, ligamentos e articulações, prevenindo as dores no pescoço, costas, ombros, punhos e outras partes do corpo**



**DICA: SUGERE-SE UMA PAUSA DE 10 MINUTOS A CADA 50 MINUTOS TRABALHANDO NO MICROCOMPUTADOR. APROVEITE PARA CAMINHAR OU ALONGAR-SE!**

No local de trabalho, é comum abaixar-se para pegar algum objeto caído no chão. Realizar esses movimentos corriqueiramente de forma errada, pode gerar tensão, fadiga e dor na região da coluna.

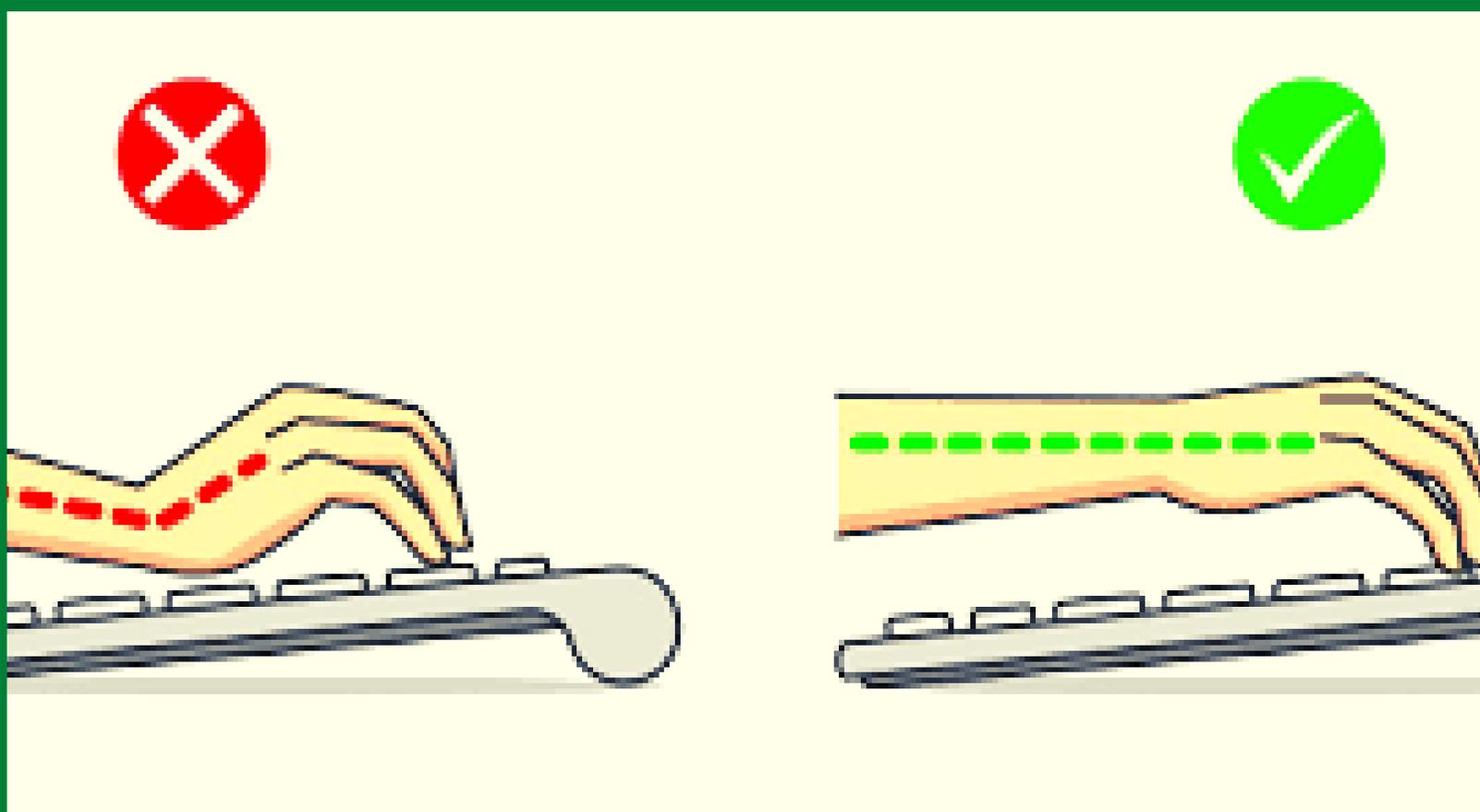


**Abaixar-se de maneira correta pode ajudar a reduzir os riscos de lesões e dores na região da coluna**

**DICA: REALIZAR EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E RELAXAMENTO A CADA 60 MINUTOS TRABALHADOS, PELO MENOS DUAS VEZES AO DIA, REDUZ A TENSÃO MUSCULAR E AUMENTA A FLEXIBILIDADE**



**O uso inadequado do instrumento de trabalho (teclado) pode ter consequências como tendinite, síndrome do túnel do carpo, tenossinovites, bursite, mialgias, entre outras.**



**Ao digitar, mantenha os punhos retos**

# Cuide de seu bem-estar físico, mental e emocional



**Sedentarismo, má postura e dores músculos-esqueléticas são estressantes e causam ansiedade em muitas pessoas.**

**Bem como, a atividade física ajuda no:**

- Aumento do bem-estar físico, emocional e psíquico;
- Redução das respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade;
- Redução de níveis leves e moderados de depressão e ansiedade;
- Aumento da capacidade cognitiva, com benefícios para a criatividade, a memória e a concentração.



**Quem cuida do CORPO e da MENTE, Cuida da VIDA!**

Janeiro Branco - Mês de conscientização da prevenção e promoção da Saúde Mental

# Programas preventivos podem ajudar a reduzir o cansaço físico e mental, como, por exemplo, a Ginástica Laboral.



Extensão dos dedos e punhos  
(Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos  
(Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão da coxa



Abdução e rotação externa da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco

**Estamos aqui para apoiar você!**

**Entre em contato: 3205-2864**

**Equipe de Saúde ocupacional TJPA**



**PRESIDENTE**

**DESEMBARGADORA CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO**

**VICE-PRESIDENTE**

**DESEMBARGADOR RONALDO MARQUES VALLE**

**CORREGEDORIA GERAL**

**DES<sup>a</sup>. ROSILEIDE MARIA DA COSTA CUNHA**

**CONSELHO DA MAGISTRATURA**

**Des. RONALDO MARQUES VALLE**

**Des<sup>a</sup>. CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO**

**Des<sup>a</sup>. ROSILEIDE MARIA DA COSTA CUNHA**

**Des<sup>a</sup>. MARIA FILOMENA DE ALMEIDA BUARQUE**

**Des<sup>a</sup>. EZILDA PASTANA MUTRAN**

**Des<sup>a</sup>. ROSI MARIA GOMES DE FARIAS**

**Des<sup>a</sup>. EVA DO AMARAL COELHO**

**SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS**

**COORDENADORIA DE SAÚDE**

**CARTILHA ORIENTAÇÃO POSTURAL E CONSCIÊNCIA CORPORAL**

**RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA CARTILHA**

**MARCELO MORAES - EDUCADOR FÍSICO**

**CAMILA SANTOS - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VANESSA DE PAULA - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EDITOR GRÁFICO**

**CAMILA SANTOS - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VANESSA DE PAULA - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FONTE DE IMAGENS**

**WWW.GOOGLE.COM**

**COORDENADORIA  
DE SAÚDE  
TJPA**

