



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
CURSO DE FISIOTERAPIA



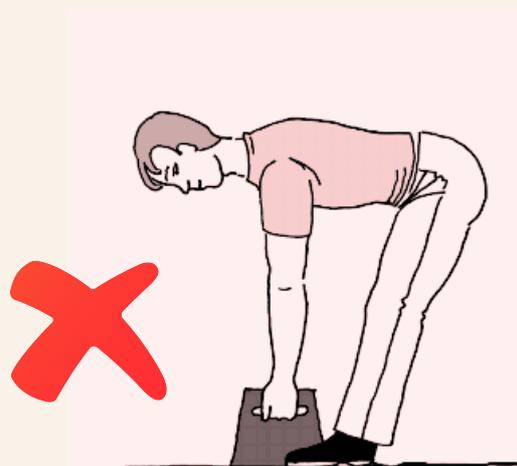
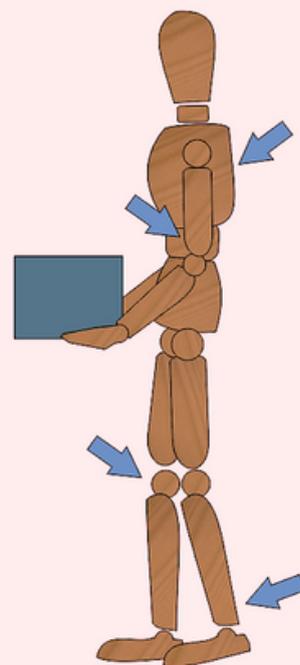
ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS

PARA TRABALHADORES DE COPA E COZINHA

ORIENTAÇÕES POSTURAIS

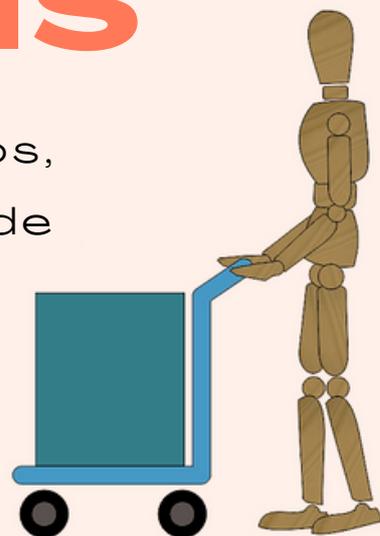
Sempre que for levantar uma carga é recomendado que a **coluna** esteja na **posição vertical**, quem deve fazer a **força de “subida”** são as **pernas**, por serem mais resistentes. ³

Ao movimentar uma carga, **segure-a próxima ao corpo** e mantenha uma **postura de base**: pernas afastadas umas das outras, joelhos semi flexionados, coluna ereta, braços próximos ao corpo. ³



ORIENTAÇÕES POSTURAIS

Na movimentação de carrinhos, **prefira empurrar** ao invés de puxar. ³



A **organização do ambiente de trabalho** é fundamental para **evitar acidentes**. ³

Retire da copa objetos que não estão sendo utilizados!



Concentração ao passar café/**água/chá quente** de um recipiente ao outro para evitar **queimaduras**; Manuseie **facas**, copos e xícaras de **vidro** com cuidado. ³

EVITE subir e descer **escadas** com **copos de água de vidro** na bandeja, sua segurança em primeiro lugar! ³

ATENÇÃO!

IMPORTÂNCIA DA POSTURA

03



01

Uma boa postura é importante para a realização do trabalho sem desconforto e estresse. ³

Pescoço e ombros

Muitas vezes é necessário inclinar a cabeça para a frente como no momento de lavar a louça, preparar os alimentos ou transportar o carrinho.

Essa postura provoca fadiga rápida dos músculos do pescoço e do ombro, é indicado intercalar entre o trabalho e pausas para relaxamento, com a cabeça voltando à posição neutra (vertical). ³



ÀGUA!

02

04
◆◆◆

HIDRATAÇÃO:

Beber água diariamente ajuda a manter o bom funcionamento do corpo, evitando problemas nos rins, articulações e pele. ³

A indicação é de 35ml de água para cada quilo corporal.

Ou seja, se você pesa 70kg, faça $70 \times 35 = 2,450$ Litros de água por dia.



DESCANSO MENTAL!

Ao longo de um dia de trabalho é preciso realizar algumas pausas para **relaxar a mente** e nos ajudar a **dar conta das demandas** do dia.

O trabalho pode gerar tensão e cansaço mental, para isso, nos **momentos de pausas** a respiração pode ser uma aliada! ^{1 3}



PUXE O AR
PROFUNDAMENTE
E SOLTE
LENTAMENTE

POR TRÊS MINUTINHOS
PARA LIBERAR A TENSÃO



04

RELAXAMENTO PARA AS PERNAS

Em momentos de descanso, manter as **pernas elevadas** **alivia o inchaço** e as varizes. Já em casa, você pode tomar um **banho quente** após o expediente para **relaxar os músculos** doloridos. ³

Meias compressivas podem ajudar no **retorno venoso**. ³



UMA FOLGUINHA PARA AS MÃOS E PUNHOS

Trabalhar na cozinha e copa é um trabalho e **ato de servir de muito valor**. Os serviços da cozinha utilizam muito o movimento repetitivo de flexionar o punho, o que pode causar dores.

Na hora da pausa realize alguns **alongamentos**, assista TV ou escute rádio, **lembre-se: suas mãos e punhos merecem descanso também!** ¹



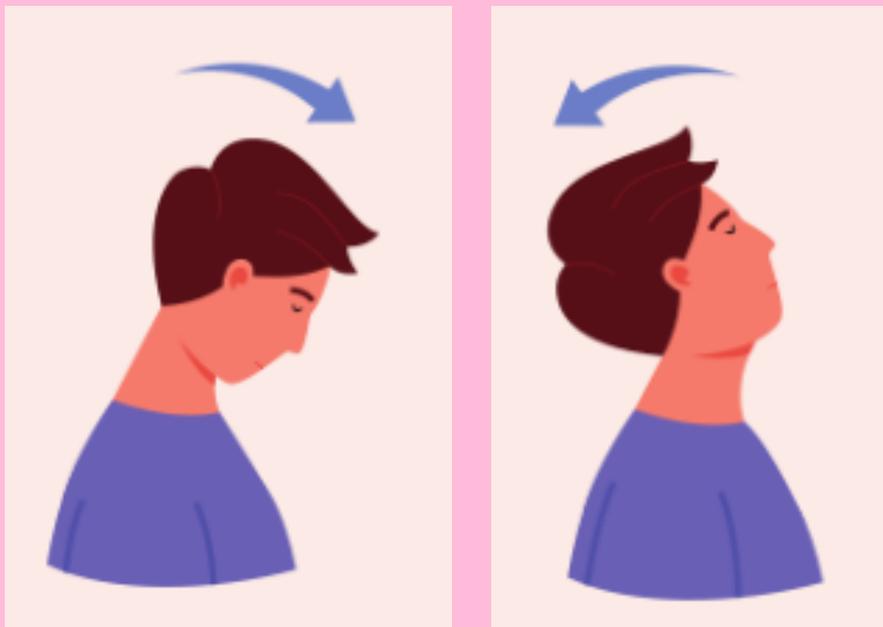
EXERCÍCIOS PARA COLUNA



Você pode realizar esses exercícios sentada em uma cadeira durante as pausas.

01.

FLEXÃO E EXTENSÃO



Leve o **queixo ao peito**, e em seguida **olhe para o teto** tentando encostar a cabeça nas costas. Repita 10x ¹ ²

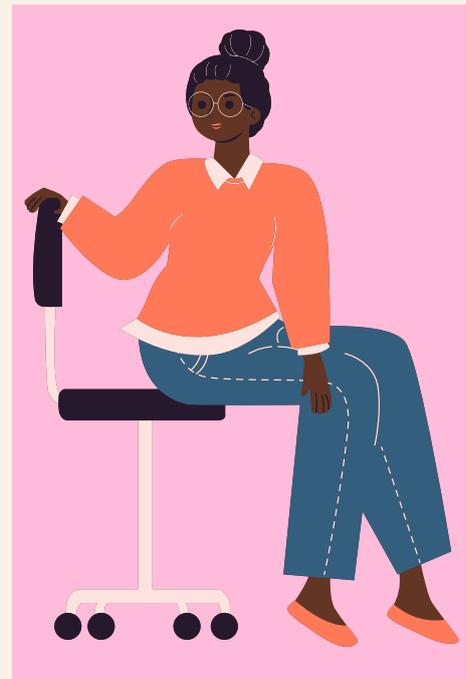
EXERCÍCIOS PARA COLUNA



02.

ROTAÇÃO

Sente-se com os pés afastados na largura dos ombros, faça **movimentos lentos girando o tronco** para um lado e para o outro. Repita 20 x. ^{1 2}



03.

INCLINAÇÃO

Coloque uma das mãos na cintura e **incline o tronco** para o lado com o braço esticado acima da cabeça. Alongue por 15 segundos em cada lado. ^{1 2}



VÍDEO EXERCÍCIOS

10



ACESSE AO QR CODE COM
A CÂMERA DO SEU CELULAR



Quando sentir que precisa dar uma **movimentada** no corpo, assista ao vídeo e **realize os exercícios** junto comigo!

Material realizado na Disciplina de Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná

Discentes: Ana Clara Gomes Pacheco, Camile Corona Mantelli, Gabriela Cantelle Marmilicz e Helena Loos Vieira.

Docente responsável: Prof.^a Dr.^a Arlete Ana Motter

Monitoras: Andressa Aparecida de Paula e Angela Chee

Mestranda: Edvania da Silva Moreira

REFERÊNCIAS

1. ANDERSON, B. **Alongue-se** . Summus Editorial, 1983.
2. NELSON, Arnold G.; KOKKONEN, Jouko. **Anatomia do alongamento: guia ilustrado para aumentar a flexibilidade e a força muscular** 2a ed. . Editora Manole, 2018. E-book. ISBN 9788520458235.
3. IIDA, Itiro. **Ergonomia - Projeto e Produção**. Editora Blucher, 2005. E-book. ISBN 9788521215271.