

Sumário

Prefácio – Dra. Lin Tchia Yeng 10

1. Corpo e movimento 12

Introdução 13

O movimento 15

O gesto 15

Organização motora 16

Gestos e posturas do cotidiano 18

Prevenir, o melhor remédio 20

Fixação e alternância 21

2. Orientações posturais 22

Informações básicas 24

A postura sentada 32

A postura em pé 37

Agachar e pegar um objeto no chão 41

Carregar peso 46

O ambiente doméstico 48

O escritório 66

A escola 70

O carro 83

O sono 87

Atividades com o bebê 93

3. Gestantes 102

A postura em pé 104

A postura sentada 106

Como agachar 110

A postura durante o sono 112

Posturas de descanso 113

Como levantar da cama 115

4. Ergonomia 116

Material de escritório 117

Sono 119

5. Dor crônica 122

6. Duas histórias para contar 124

José e Guita Mindlin 125

Desvendando um mistério 125

Prefácio

De olho na postura é um dos primeiros livros escritos em língua portuguesa a abordar assuntos como a postura e os cuidados que se devem observar na rotina diária, em diversos ambientes e momentos da vida. É bastante completo porque enfoca especialmente crianças e adolescentes, que caracterizam uma população habitualmente “esquecida” nos livros do gênero. Além disso, mostra as posturas mais indicadas para as gestantes e aquelas que as mães devem adotar ao cuidar do bebê.

A obra contempla os interessados em aumentar a consciência corporal. É preciso avaliar como a rotina diária afeta a postura, a coluna e até a aparência. O corpo, diante de uma postura correta, facilita os movimentos mais harmoniosos, diminui o gasto energético e evita sobrecargas musculoesqueléticas, que ocasionam dor, diminuição da amplitude de movimento e movimentos restritos.

Os autores utilizaram linguagem clara, precisa e objetiva, aliada a fotografias explicativas, nas diversas situações de atividades diárias. Assim, o livro, bastante didático e de fácil aplicabilidade, possibilita ao leitor visualizar cuidados que podem aumentar sua qualidade de vida.

As dores musculoesqueléticas são a causa mais frequente de incapacidade laboral temporária ou permanente. As sociedades modernas testemunham aumento vertiginoso do número de pessoas com dor crônica nas últimas décadas. A intensificação do ritmo, a mecanização e a informatização do trabalho; a adoção de movimentos de repetição e posturas inadequadas nas atividades do dia a dia; e a ausência de pausas e repousos

adequados facilitam os eventos dolorosos. Fatores individuais, como aumento do sedentarismo e do peso, piora da qualidade do sono, uso de mobiliário e equipamentos inadequados ou nem sempre ajustáveis, aumento de sobrevida, menor tolerância ao sofrimento, maior vigilância e percepção de estressores na vida, entre outros, também contribuem para o aumento do número de pessoas com queixas de dor.

Os avanços nas técnicas diagnósticas, que possibilitaram detecções mais precoces e frequentes das síndromes dolorosas, e a divulgação do impacto da dor e da incapacidade na vida das pessoas – tanto nos aspectos físicos, psicológicos, interpessoais e sociais como na qualidade de vida –, pela mídia e no meio social, tornaram as pessoas mais atentas e desejosas de adotar estilos de vida saudáveis e posturas adequadas com o objetivo de prevenir ou diminuir o impacto das doenças.

Por isso, foi com muita alegria que recebi o convite para redigir o prefácio deste livro, escrito por dois grandes amigos e excelentes profissionais que lidam com doentes com dores crônicas e, também, com pessoas que fazem atividades físicas, por prazer ou para prevenir o aparecimento de doenças.

Espero que você se beneficie da leitura!

Dra. Lin Tchia Yeng

Médica fisiatra, mestre e doutora pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e coordenadora do Grupo de Dor do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

1. Corpo e movimento

► Introdução

Imagine o seguinte diálogo entre fisioterapeuta e paciente:

- *Bom dia, doutor.*
- *Bom dia. Tudo bem?*
- *Mais ou menos. Já faz alguns anos que tenho uma dor nas costas, na altura da lombar. Já fiz alguns tratamentos, mas ela é persistente! “Vira e mexe”, ela está aí. Eu até já me acostumei... Atualmente, tenho uma dor chata no pescoço e meu ombro dói também. Essa dor me incomoda muito e por conta dela não tenho nem conseguido dormir direito! Resolvi então consultar o médico e ele me recomendou fazer as sessões de fisioterapia.*
- *Qual é a sua profissão?*
- *Ah, eu abasteço as gôndolas de supermercados.*
- *Muito bem, vamos lá! Você pode me mostrar de que maneira carrega peso, como faz para levar uma carga pesada para as prateleiras altas do supermercado e qual sua postura ao dormir?*
- *Como assim, doutor? Não consigo entender! O que isso tudo tem que ver com a minha dor?*

Começaremos nosso livro respondendo à pergunta feita no final

do diálogo entre paciente e fisioterapeuta: **muito!** A dor tem muito que ver com o modo como você realiza as atividades no dia a dia.

Não só as dores descritas no relato do paciente, mas muitas outras – como tendinites, torcicolos frequentes, artroses, fibromialgia, bursites, síndrome do impacto, síndrome do túnel do carpo, pinçamento de nervo, hérnias de disco, bico de papagaio. Essas dores têm ligação com a forma como usamos o corpo durante as atividades diárias e com a postura que assumimos quando as realizamos.

Os gestos realizados de forma desorganizada e repetitiva e as posturas inadequadas adotadas diariamente são fatores responsáveis pelo desencadeamento e pela perpetuação dessas dores.

O que nos preocupa é que tais dores estão atingindo milhares de pessoas, nas mais diferentes idades.

Constatamos, não à toa, que atualmente diversos trabalhos corporais propõem o desenvolvimento de uma boa postura.

Registros feitos por centros especializados em dor crônica indicam que **60%** das pessoas que procuram esses centros **apresentam dores**

de natureza musculoesquelética¹.

As estatísticas atuais revelam dados impressionantes, entre eles:

- ▶ quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas;
- ▶ 60% dos pacientes que procuram assistência nos centros de dor têm dor musculoesquelética;
- ▶ 50% dos brasileiros procuram consultórios por dor crônica;
- ▶ as afecções do aparelho locomotor são as causas mais frequentes da dor crônica;
- ▶ 50% a 60% dos pacientes tornam-se incapacitados;
- ▶ 80% dos brasileiros desenvolverão dor nas costas (lombalgia) em algum momento da vida;
- ▶ 40% da população brasileira apresenta alguma dor musculoesquelética por mais de uma semana em algum estágio da vida.

Essas estatísticas mostram o que podemos observar em nosso dia a dia: quantos amigos e colegas já se queixaram de algum desses tipos de dor, inclusive nós?

Ao desenvolver as orientações que vêm a seguir, nosso desejo é beneficiar o maior número de pessoas com informações simples, mas capazes de interferir na recuperação de pacientes com dores dessa natureza, e atuar primordialmente na prevenção de lesões e distúrbios posturais tão comuns na atualidade.

Vejamos o que dizem médicos renomados na área de dor crônica acerca dos movimentos e posturas realizados de forma inadequada no dia a dia:

É importante o conhecimento das atividades realizadas pelos doentes no lar e no trabalho, principalmente como tentativa de identificar posturas inadequadas e os esforços físicos inapropriados adotados durante a sua realização: o ideal é a visita ao local de trabalho e a observação das atividades.²

¹ O sistema musculoesquelético é composto por articulações, músculos e ossos.

² TEIXEIRA, Manuel Jacobsen; YENG, Lin Tchia; KAZIYAMA, Helena. *Dor. Síndrome dolorosa miofascial e dor musculoesquelética*. São Paulo: Roca, 2008.

► O movimento

Por meio de um mecanismo complexo e preciso de organização, podemos executar uma variedade infinita de movimentos.

Impulsionados por mais de seiscentos músculos inseridos nos ossos, somos capazes de selecionar centenas deles para realizar os movimentos harmoniosamente.

Porém, isoladamente, um músculo não tem utilidade alguma. Sozinho, ele não é capaz de assumir nenhuma função. Todo movimento que realizamos envolve a participação de muitos músculos. O simples ato de andar, por exemplo, requer a coordenação de cerca de duzentos deles.

O ato de dirigir um veículo, por sua vez, demanda a coordenação de aproximadamente cem músculos. E o simples movimento de levantar uma xícara de café envolve a coordenação de perto de setenta!

Para realizarmos ações motoras, o sistema nervoso central (SNC) envia impulsos nervosos a fim de que os músculos envolvidos na ação funcionem todos juntos, numa sequência ordenada e sincronizada.

Veremos, no decorrer das orientações posturais, como a ligação entre as diferentes partes do corpo pode colaborar para a organização do conjunto.

► O gesto

Uma das diferenças notáveis entre os seres humanos e os outros animais é a programação e a função dos movimentos. Os movimentos dos animais são reações instintivas, a serviço basicamente da sobrevivência.

A motricidade dos animais constitui um conjunto de reações irrefletidas, próprias a cada espécie. Tais reações estão programadas geneticamente, com poucas possibilidades de escolha.

Com o ser humano é diferente. Quando

nascermos, nossa motricidade não está programada para gerar autonomia com rapidez num curto espaço de tempo.

Demoramos a ser independentes e responsáveis por nossa sobrevivência. Porém, somos a única espécie capaz de trazer uma característica individual e expressiva para o movimento. Essa qualidade de movimento é o que denominamos gesto. A capacidade de escolha é um privilégio do ser humano.

Portanto, para nós, seres humanos,

o movimento desempenha papel fundamental na construção de nossa identidade e de nossa individualidade e é, ao mesmo tempo, a expressão mais fiel dessa singularidade.

Prova disso é observarmos várias pessoas executando o mesmo movimento: cada um o faz à sua maneira. Há muito mais elementos envolvidos em nossas ações do que apenas a motricidade (ato motor).

Nosso movimento distingue-se assim em vários sentidos. Ele pode ter uma característica utilitária, expressiva ou simplesmente de prazer. Seja qual for a intenção, os gestos podem ser executados com base em uma organização motora que favorece – ou não – o bom funcionamento de nosso sistema locomotor. É o que veremos a seguir.

► Organização motora

No capítulo anterior, falamos da capacidade do ser humano de individualizar os gestos, isto é, de realizar diversas ações comuns a outros indivíduos de maneira própria, pessoal.

Somos capazes de individualizar os gestos e uma multiplicidade de reações diante da mesma situação, mas também temos, como espécie, uma organização motora que é comum a todos.

O movimento nada mais é que uma tensão conduzida de um músculo para o outro, organizando alavancas

ósseas e permitindo ao indivíduo a sensação de um braço inteiro, de uma perna inteira e finalmente de um corpo inteiro. É essa síntese motora que nos fornece a sensação de globalidade, de unidade.³

É dessa forma global que sentimos e registramos um movimento. É assim que descrevemos nossos movimentos: “quando estendo o braço”, “quando flexiono a coluna”, “quando estendo ou flexiono a perna”, e assim por diante. Não ouvimos ninguém dizer: “Quando tensiono meu músculo tibial anterior e flexiono

3 BÉZIERS; Marie-Madeleine; PIRET, S. *A coordenação motora: aspecto mecânico da organização psicomotora do homem*. São Paulo: Summus, 1992.

assim meu tornozelo, ele passa a tensão para o meu músculo sartório, que roda internamente minha tibia e ao mesmo tempo auxilia na rotação externa da minha articulação coxofemoral”...

Mas é assim que o movimento acontece. Essa tensão conduzida de um músculo a outro ocorre em um sistema complexo e preciso de transmissão de força. O encadeamento de tensão, que passa de uma articulação para outra e gera o movimento, traz-nos a noção de unidade, de globalidade.

Assim, podemos afirmar que, se uma articulação se desorganiza, ela pode comprometer as articulações vizinhas, que terão de se adaptar a essa desorganização.

É nesse conceito que acreditamos. Portanto, a partir de agora você poderá compreender por que corrigir um movimento ou uma postura inadequada demanda a correção das diferentes partes do corpo (mesmo daquelas que não estejam “diretamente” envolvidas na postura ou ação).

FIG. 1 – Movimento de flexão da perna.

