



ERGHOS

Consultoria em Saúde  
Ocupacional

# Alongamentos para Vendedores Externos - Bellube

|                                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Pescoço:</b><br>Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado com a mão estendida.         |    | <b>Rotação dos punhos:</b><br>Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.                                                                                                                              |
|    | <b>Ombro:</b><br>Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.                                       |    | <b>Relaxar os músculos do pescoço:</b><br>Inclinar a cabeça para esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.                                                                                              |
|  | <b>Punho 1:</b><br>Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com outro punho. |  | <b>Relaxar os ombros:</b><br>Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.                                                         |
|  | <b>Punho 2:</b><br>Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.                             |  | <b>Flexão das pontas dos dedos:</b><br>Com uma das mãos estendidas, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos da outra mão contra a palma, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão com a outra mão. |

# Alongamentos para Vendedores Externos - Bellube

## Alongamentos



**1.** Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.



**2.** Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



**3.** Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.



**4.** Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.



**5.** Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.



**6.** Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.



**7.** Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



**8.** Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.



**9.** Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.



**10.** Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.



**11.** Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.



**12.** Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90º com a perna que foi a frente.



**13.** Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

## O corpo age

Sentar-se corretamente e fazer exercícios simples dentro do carro ajuda a prevenir dores causadas pela longa permanência no trânsito



### • Pescoço

**Precaução:** é importante ajustar os retrovisores para que não seja preciso esticar o pescoço para olhar quem vem atrás



**Exercício:** coloque a mão esquerda na orelha direita e empurre a cabeça para o lado direito por 10 segundos. Faça o mesmo com o lado esquerdo. Depois, leve o queixo em direção aos ombros, por três segundos



### • Braços

**Precaução:** Os braços devem estar relaxados e com os cotovelos semiflexionados para não causar incômodos nos ombros e no pescoço



**Exercício:** com os braços esticados, puxe os dedos das mãos para trás, alongando a musculatura



### • Ombros

**Precaução:** a incessante troca de marchas no trânsito afeta os ombros, podendo causar até bursite. Procure mantê-los sempre alinhados e evite debruçar-se sobre o volante



**Exercício:** faça movimentos circulares com os ombros. Depois, flexione-os para cima e para baixo repetidamente



### • Costas

**Precaução:** é fundamental que elas fiquem retas e encostadas no banco, que deve ser ajustado com leve inclinação (100 graus). Para não forçá-las, é preciso que todos os comandos estejam ao alcance do motorista



**Exercício:** com o carro parado e as costas apoiadas no banco, puxe o cotovelo direito com a mão esquerda por 10 segundos. Repita o mesmo movimento com o outro braço.



### • Pernas

**Precaução:** os joelhos não podem estar muito flexionados para não comprometer a circulação sanguínea nas pernas



**Exercício:** com o carro parado, afaste o banco para trás, estique as pernas e deslize o quadril para frente, levantando-o levemente



### • Pés

**Precaução:** mantenha os pés perto dos pedais para que os calcanhares fiquem apoiados no chão. Além de corrigir a postura, serve para minimizar as dores nas costas e nos ombros



**Exercício:** com o carro parado, afaste o banco para trás e tente apontar a ponta dos pés para cima. Depois, aponte-os para frente. Além de movimentar os pés, esses movimentos alongam a panturrilha

## Elas são bem-vindas



### Capas de bolinhas

As capas de bolinhas de madeira diminuem a tensão sobre a coluna e melhoram a circulação. Mas é importante que o corpo não fique deslizando sobre ela, senão os problemas podem piorar. Por isso, é recomendável usar apenas a capa para as costas e não para o assento



### Almofada

Usar uma pequena almofada com no máximo 5 cm de espessura ou mesmo uma toalha enrolada entre o banco e a parte inferior das costas (na altura da terceira vértebra cervical) deixa os glúteos colados no encosto e mantém a inclinação normal da coluna lombar



### Bolinhas antiestresse

Uma maneira de acionar a circulação dos braços é apertar aquelas pequenas bolinhas usadas em fisioterapia durante os períodos em que o carro não estiver em movimento. Esse tipo de exercício ajuda até a relaxar os ombros

## Posicionamento correto



### Cinto

A altura do cinto de segurança deve ser regulada para não ficar em cima do pescoço, pois, além de oferecer riscos ao motorista, pode causar lesões na pele



### Bancos

O banco deve ficar a uma distância em que o motorista não precise fazer força (e, consequentemente, forçar a coluna lombar) para acionar os pedais



### Volante

Nada de dirigir em cima ou longe do volante. O ideal é que as mãos estejam na posição 15 minutos para as 3 horas. Para carros com airbags, o tórax deve estar a uma distância de 30cm a 40cm do volante



### Encosto de cabeça

Para evitar o chamado efeito chicote — quando há um movimento brusco do pescoço ocasionado por uma freada — é recomendável manter o encosto perto (e na altura) da cabeça



ERGHOS

Consultoria em Saúde  
Ocupacional

# Vamos ajustar o seu posto de trabalho?

## IDEAL

### Posição correta, conforto garantido

- A fim de ter maior habilidade em desvios emergenciais, o ideal é que as mãos estejam posicionadas nas extremidades superiores do volante, como os ponteiros de relógio quando marcam 10h10min

- Para que o condutor não acarrete problemas no braço, como tendinite, o ideal é que, enquanto dirige, seu cotovelo fique levemente dobrado, de modo que não fique tão distante do volante, mas também não muito próximo

- Os olhos devem estar alinhados à metade do encosto da cabeça. Assim, em caso de colisão, o impacto será melhor absorvido.



- A parte de trás dos joelhos não deve estar completamente encostada no assento. O ideal é que o condutor deixe uma distância de três dedos entre essas regiões

- O assento deve ter uma inclinação em torno de 110 graus, possibilitando que o motorista tenha sua coluna totalmente em contato com o encosto

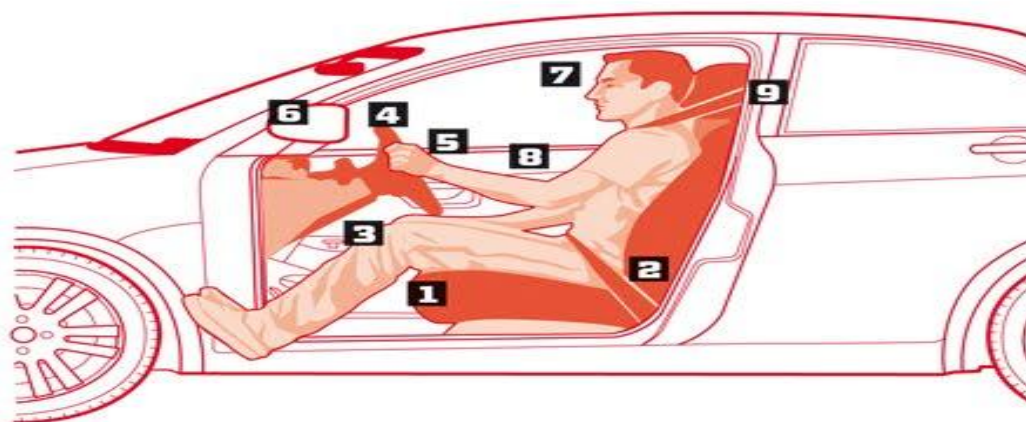
EDITORIA DE ARTE/BENES



ERGHOS

## Posição correta para dirigir

Saiba como dirigir sem afetar a postura

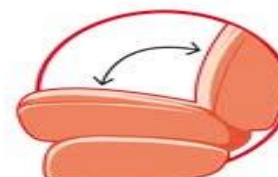


### 1 Assento



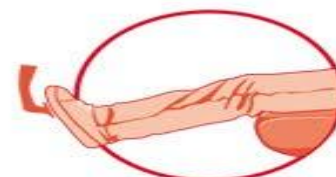
Se puder ajustar o assento, não o deixe muito alto, para evitar pressão na parte de trás dos joelhos. Deve haver pelo menos três dedos de distância, para que nervos e veias não sejam pressionados e não comprometam a circulação, causando dores e cansaço.

### 2 Encosto



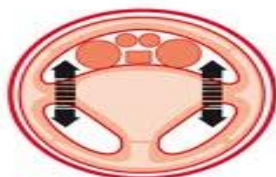
A coluna deve ficar totalmente em contato com o encosto. O melhor ângulo é entre 100 e 120 graus. A inclinação excessiva aumenta o risco de deslizar sob o cinto numa colisão. O encosto mais reto deixa os músculos tensos, provocando desconforto.

### 3 Pernas



Para regular a distância do banco em relação ao painel, pressione o acelerador ou a embreagem até o fundo, até que o joelho fique levemente flexionado. Quando em descanso, a planta do pé deve ficar totalmente em contato com o piso.

### 4 Volante



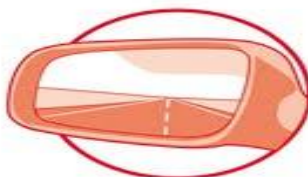
Se houver ajuste de altura ou distância, o volante tem de ser posicionado de maneira que se vejam todos os instrumentos, sem precisar mover a cabeça para ler alguma informação. A direção não deve tocar nas coxas – deixe a distância de cerca de um punho.

### 5 Mãos



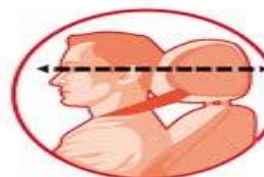
Segure o volante com as mãos correspondentes aos ponteiros de um relógio na posição 10h10min ou 9h15min. Isso garante a liberdade de movimento para girá-lo com rapidez, no caso de um desvio de emergência.

### 6 Espelhos



O retrovisor interno é o primeiro a ser regulado e tem de visualizar todo o ambiente atrás do carro. Os externos devem manter a linha do horizonte no centro do espelho e mostrar o mínimo possível da carroceria, a fim de reduzir ao máximo os pontos cegos.

### 7 Cabeça



Para encontrar a melhor posição do apoio de cabeça, levante-o até que a linha dos olhos fique bem na metade do encosto. Se possível, deixe uma folga de cerca de três dedos do apoio. Em caso de acidente, assim ele absorverá o impacto com maior eficácia.

### 8 Braços



Ajuste o encosto do banco depois da distância do assento. Ao segurar o volante, o cotovelo tem de ficar levemente dobrado (cerca de 120 graus). Para checar, veja se as mãos ficam juntas no alto do volante sem descolar os ombros do banco.

### 9 Cinto de segurança



Posicione a faixa superior do cinto bem no meio do ombro. Assim, numa batida, não há risco de ele enforçar o motorista ou escapar do peito. Puxe a parte inferior para que não fique folgada sob o abdome, tornando-o mais eficaz. Ele deve ficar justo, mas nunca apertado.