

Conscientização Postural

no dia a dia



Guia prático para quem passa muitas horas sentado ou em pé

Dr. João

Fisioterapeuta



Dr. João é fisioterapeuta formado pela Uniara (2022), com atuação voltada ao tratamento da dor e reabilitação funcional. Possui pós-graduação em Fisioterapia Hospitalar pelo Hospital Israelita Albert Einstein (2023) e segue em constante aprimoramento com especializações em Quiropraxia e Ortopedia, com ênfase no manejo da dor.

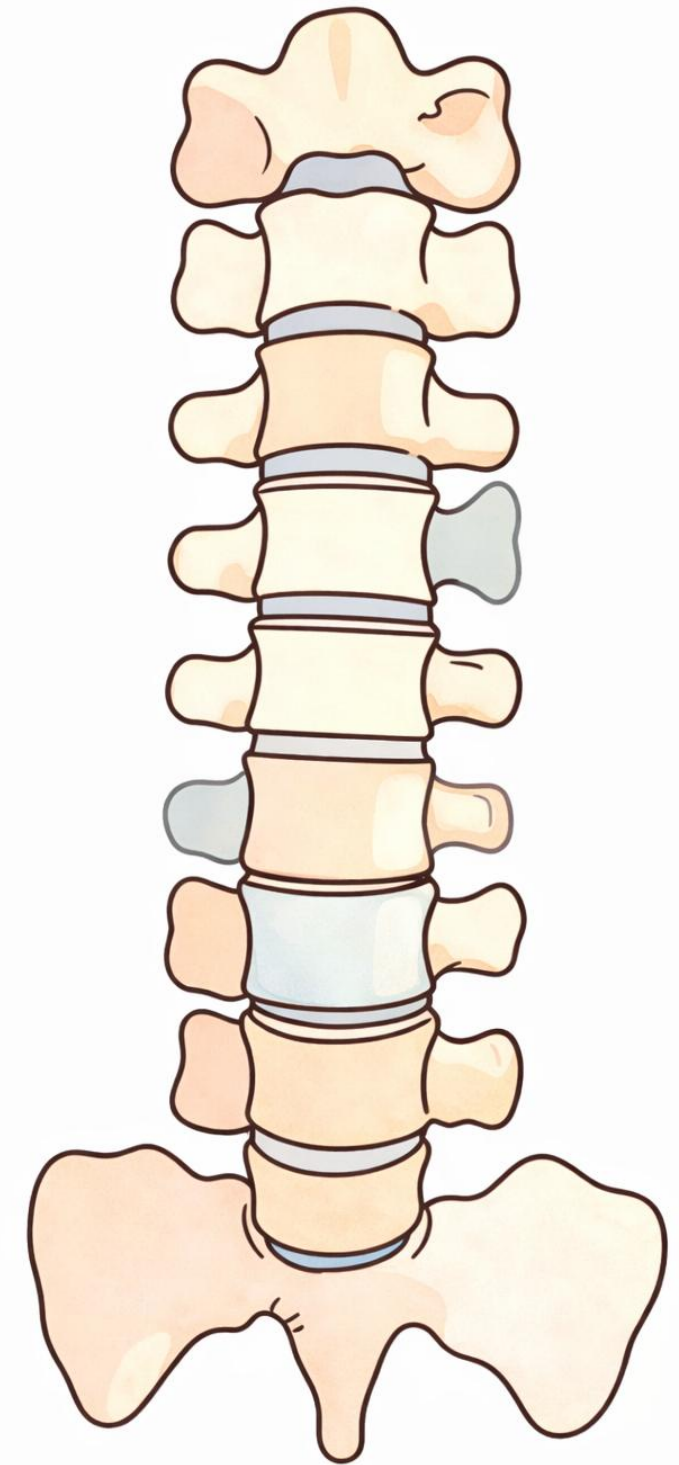
Conta com formação completa em liberação miofascial, tratamento de hérnia de disco e fisioterapia injetável, integrando técnicas modernas e baseadas em evidência para oferecer resultados mais rápidos e eficazes aos seus pacientes.

Além da prática clínica, também possui formação em gestão de clínica e marketing, o que contribui para uma abordagem estruturada, profissional e focada na experiência do paciente.

Seu trabalho é pautado na precisão do diagnóstico, na personalização do tratamento e no compromisso com a melhora da qualidade de vida.

Como a Coluna Funciona

*A coluna vertebral é composta por vértebras e discos que atuam como **amortecedores naturais**, distribuindo as cargas do corpo. Quando há fraquezas musculares ou encurtamentos, o alinhamento sofre alterações — criando pontos de sobrecarga que favorecem dores persistentes e lesões crônicas.*



Por Que Surgem as Dores?

Desequilíbrio Muscular

Músculos fracos e sobrecarregados alteram a mecânica corporal e aumentam a pressão sobre a coluna.

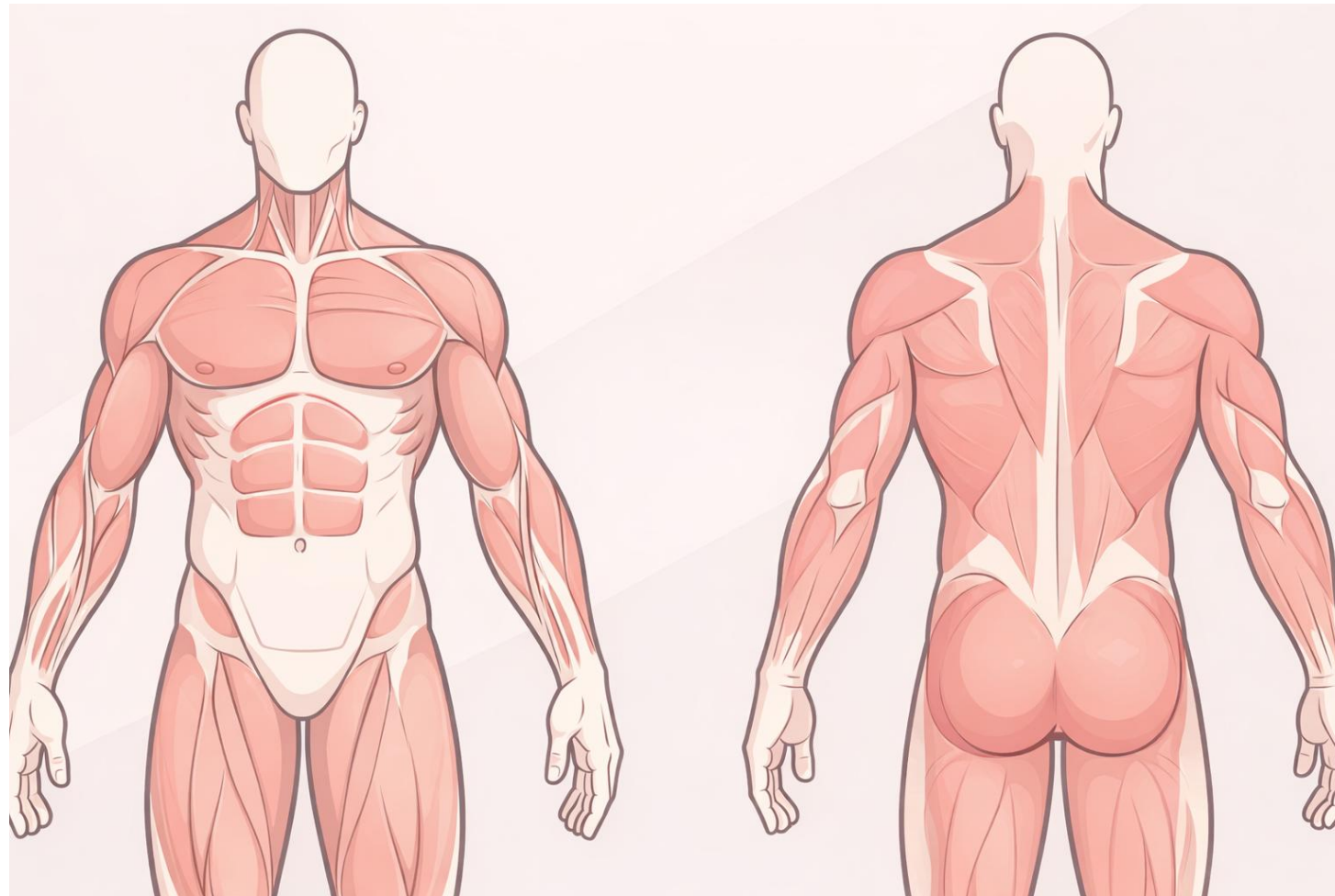
Posições Prolongadas

Permanecer na mesma posição por horas gera tensão acumulada e compensações posturais.

Hábitos Repetitivos

Pequenas alterações posturais repetidas diariamente geram impactos significativos ao longo do tempo.

O Corpo como Sistema Integrado



*Alguns músculos tornam-se **mais fracos** por falta de estímulo, enquanto outros ficam **sobrecarregados** por movimentos repetitivos.*

Esse padrão diminui a eficiência dos movimentos e aumenta a pressão sobre a coluna — afetando postura, mobilidade e desempenho nas atividades diárias.

Ergonomia: Importante, Mas Não É Tudo

✓ Boas Práticas

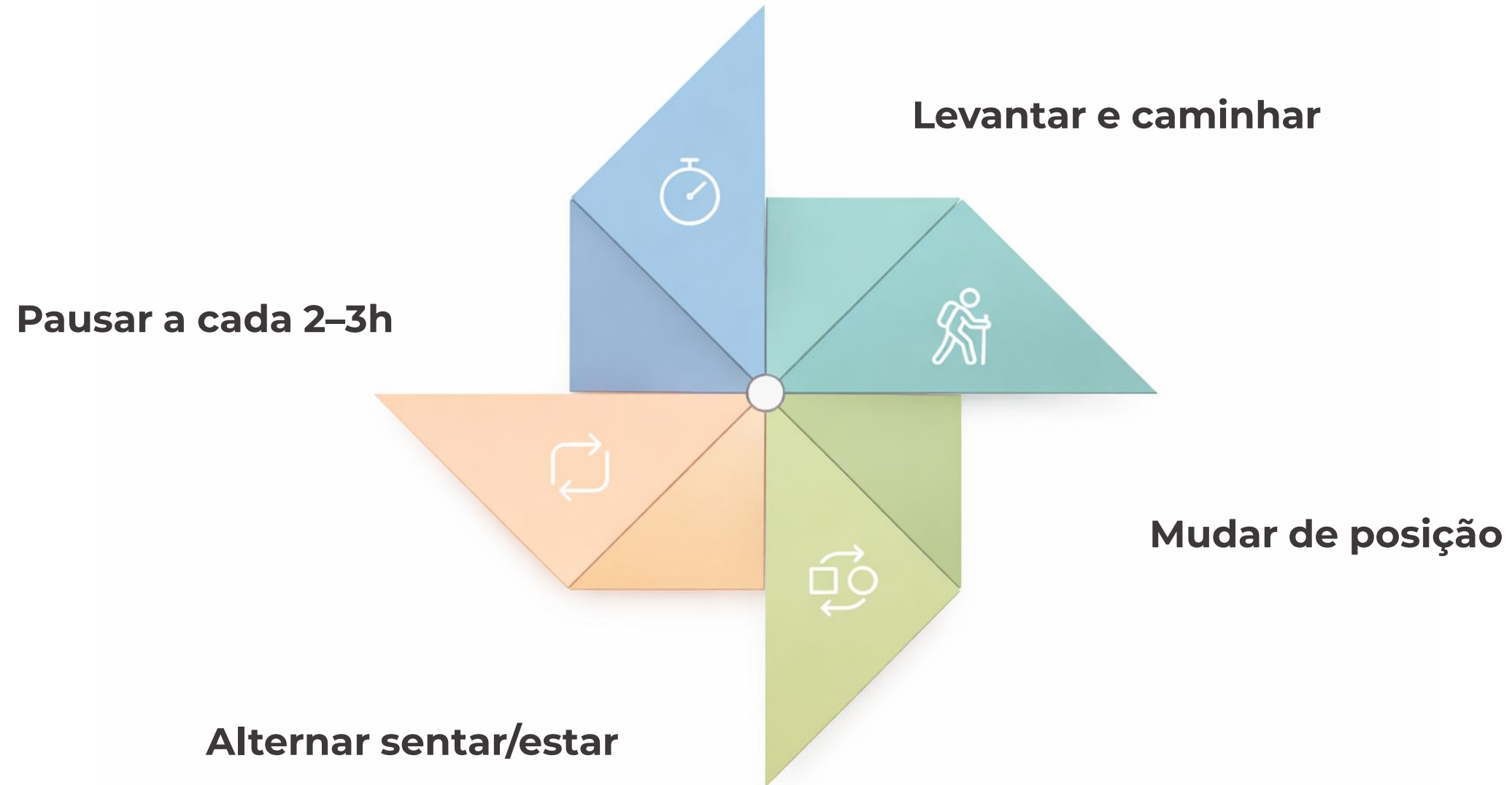
Ajuste a altura da cadeira, posicione a tela corretamente e mantenha os pés apoiados.

⚠ O Limite da Ergonomia

Mesmo com ambiente ergonômico ideal, permanecer horas na mesma posição ainda gera sobrecarga muscular e articular.



Pausas Estratégicas



Pequenos intervalos para levantar, caminhar ou mudar de posição já contribuem para reduzir tensões acumuladas e melhorar a circulação sanguínea.

Variação de Postura



Sentar e Levantar

*Alternar entre posições sentadas e em pé, quando possível, é uma estratégia eficaz para **reduzir a sobrecarga contínua** em determinadas regiões do corpo.*

A variação de postura é tão importante quanto a postura em si.

Exercícios de Descompressão e Mobilidade

→ Movimentos Simples

Alongamentos leves e mobilidade podem ser incorporados ao dia a dia conforme o ambiente permite.

→ Descompressão da Coluna

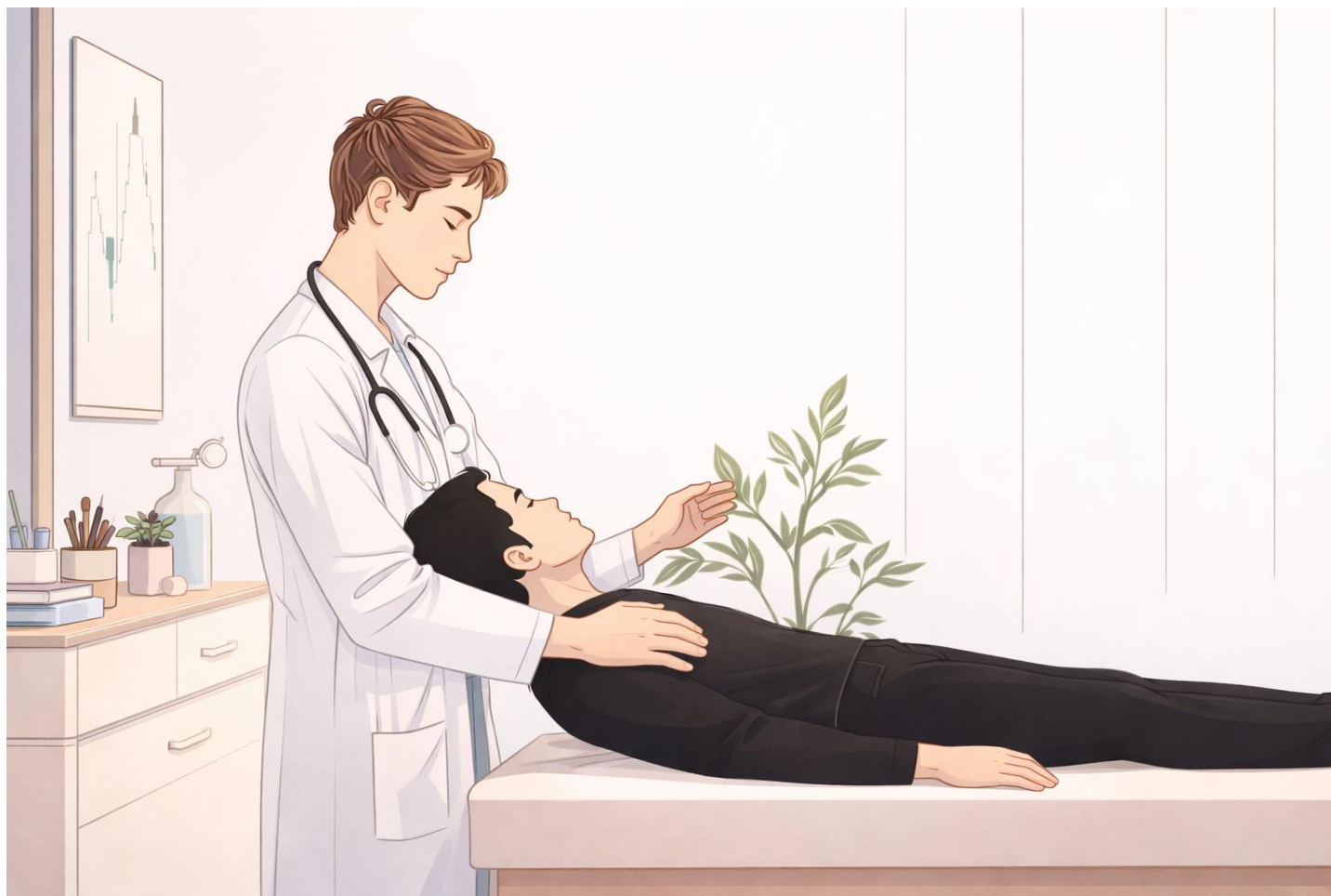
Exercícios específicos aliviam a carga sobre a coluna e restauram o equilíbrio muscular.

→ Qualidade do Movimento

Respeite seus limites individuais e evite movimentos bruscos ou desconfortáveis.



A Importância do Acompanhamento Fisioterapêutico



*Cada pessoa possui necessidades específicas. O fisioterapeuta avalia **padrões posturais**, identifica desequilíbrios e orienta estratégias personalizadas.*

*O cuidado profissional não serve apenas para tratar dores — mas para evitar que **pequenos desconfortos** evoluam para problemas maiores.*



Cuide da Sua Coluna Hoje

Consciência Corporal

Observe sua postura e evite vícios posturais no dia a dia.

Pausas e Movimento

Faça pausas a cada 2-3 horas e varie sua posição regularmente.

Acompanhamento

Consulte um fisioterapeuta para avaliação e orientação personalizada.

Dr. João – Fisioterapeuta

Whatsapp - 16 99763-1259