



# I JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**



**Ortopedia - O novo normal:**  
uma mudança de “postura”

## **FICHA TÉCNICA**

### **GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

### **SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO**

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

### **ELABORAÇÃO**

#### **SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS**

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Equipe técnica: Bianka da Silva Rauber, Gabriela Quines Mendelskie Rubens Rosso  
Nadal

Revisão: Juliana Roll Gonçalves

Projeto gráfico: Priscila Barbosa Ely e Vinícius Ximendes Lopes

### **COLABORAÇÃO**

Escola de Governo

Secretaria da Saúde

Tribunal de Contas

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. SEDENTARISMO E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO.....	3
3. CORONAVÍRUS E INATIVIDADE FÍSICA: RISCOS SOMADOS.....	4
4. ATIVIDADE FÍSICA x EXERCÍCIO FÍSICO .....	5
5. RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS .....	5
6. CUIDADOS COM O HOME OFFICE .....	6
6.1 DICAS PARA QUEM ESTÁ EM HOME OFFICE .....	6
7. POR QUE AS DORES E TENSÕES APARECEM?.....	7
8. NÃO ABANDONE SEU TRATAMENTO .....	8
9. PRECISA DE AJUDA? PROCURE UM PROFISSIONAL .....	8
REFERÊNCIAS.....	9

## 1. INTRODUÇÃO

O distanciamento social trouxe algumas mudanças para a nossa rotina. Muitos trabalhadores passaram a desenvolver suas atividades em casa. Espaços próprios para a prática de exercícios físicos foram fechados ou tiveram suas atividades restritas, até mesmo os atendimentos de profissionais da saúde precisaram passar por adaptações.

Esse confinamento pode trazer consequências indesejadas para nossa saúde como sedentarismo, dores, lesões e mesmo novas doenças ocupacionais. Nesse sentido, é indispensável estarmos atentos aos cuidados para essa nova realidade.

## 2. SEDENTARISMO E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Sedentarismo é o termo utilizado para definir a inatividade física ou a realização apenas de atividades que não aumentam o gasto de energia substancialmente acima do nível de repouso.

É importante entender que nem toda atividade é suficiente para tirar o organismo do repouso, existem atividades que caracterizam o comportamento sedentário. Essa é nomenclatura adotada para tipificar aquelas atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o dispêndio energético. São exemplos de comportamento sedentário: ver televisão, jogar videogame, o uso do computador, trabalhar ou estudar numa mesa e outras práticas na posição sentada.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo. O Brasil é o país mais sedentário da América Latina e os índices de inatividade física da população estão entre os piores do planeta, com média de 40,4% entre homens e 53,3% em mulheres.

### 3. CORONAVÍRUS E INATIVIDADE FÍSICA: RISCOS SOMADOS

Para muito além do valor estético, o exercício físico atua prevenindo os principais fatores de risco do coronavírus: obesidade, síndromes metabólicas (como o diabetes) e injúrias cardíacas. O desenvolvimento de outras doenças, como câncer de mama e cólon, também pode ser evitado.

São reconhecidos os benefícios do exercício ao sistema cardiorrespiratório e sua atuação no sistema imune, o que torna o organismo menos suscetível a outras patologias e infecções. Ainda, é um importante aliado para retardar a demência e, inclusive, no combate à depressão e ansiedade, auxiliando na manutenção de nossa saúde mental, que vem sendo significativamente afetada na pandemia.

Em recente estudo conduzido na Universidade Estadual Paulista (Unesp), foram encontradas evidências de que o hormônio irisina, substância liberada pelos músculos durante a atividade física, pode ter efeito terapêutico em casos de Covid-19. Os pesquisadores observaram que a irisina tem efeito modulador em genes associados à replicação do novo coronavírus no interior de células humanas. Esses achados ainda precisam ser melhor investigados, mas corroboram para o entendimento de que o exercício físico desempenha um papel importante no desenvolvimento e/ou agravamento da doença.

Dessa forma, é fundamental que os níveis de atividade física sejam mantidos durante o período de distanciamento, independentemente da abertura dos locais para a prática. Adequar as rotinas aos protocolos de biossegurança determinados pelas autoridades sanitárias integra o cuidado preventivo.

O receio com relação à contaminação é comum e importante como proteção. Estarmos atentos às situações de risco nos deixa menos vulneráveis. No entanto, não há impedimento para o exercício físico: a prática pode e deve permanecer como hábito, inclusive como forma de autocuidado e preservação da saúde.

Se não podemos praticá-los nos ambientes que já estávamos acostumados, é hora de adaptação: o exercício físico é democrático, podendo ser desempenhado em qualquer ambiente ou espaço disponível, com ajustes e adequações. O acompanhamento profissional para prescrição e adaptação das atividades, é fundamental para que sejam feitas de forma segura e eficaz para o praticante.

#### 4. ATIVIDADE FÍSICA x EXERCÍCIO FÍSICO

Atividade física é considerada qualquer movimento voluntário que nos tire do estado de repouso, que resulta em gasto energético. Esse movimento é uma relação do indivíduo com o ambiente e sociedade que está inserido, estando vinculado às tarefas domésticas, deslocamentos ou lazer.

O exercício físico é uma atividade física, porém é uma atividade planejada e estruturada, que tem como objetivo o condicionamento do praticante. Esse condicionamento pode ser cardiorrespiratório, metabólico, muscular ou de capacidades como força, equilíbrio e flexibilidade.

Nesse sentido, há diferença entre uma caminhada para passear com um animal de estimação, considerada atividade física, enquanto que uma caminhada proposta e executada de maneira sistematizada para fins de condicionamento, é um exercício físico.

#### 5. RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação de ambos.

Na prática são 2h30 de atividades como caminhadas, hidroginástica e danças. Ou 1h15 de exercícios mais intensos como natação, corrida ou diferentes modalidades de ginástica em academia. As sessões podem ser distribuídas ao longo da semana, com duração mínima de dez minutos.

Em 2019, as Diretrizes de Atividade Física para Americanos receberam atualização e consideram que os exercícios de força e que promovem desenvolvimento muscular devem ser implementados duas vezes por semana. Além disso, os benefícios podem ser ainda mais significativos para aqueles que conseguem praticar além do equivalente a 300 min (5) de atividade física de intensidade moderada por semana.

## 6. CUIDADOS COM O HOME OFFICE

Uma das mudanças impostas pela pandemia foi, para muitos trabalhadores, a passagem para o home office/teletrabalho. E, se por um lado, essa possibilidade trouxe benefícios como a flexibilidade de horário e a ausência de deslocamento, por outro, muitos de nós não estávamos preparados para desempenhar nossas atividades laborais em casa. Muitas pessoas, apesar de terem computador próprio, não possuíam uma mesa e uma cadeira de trabalho adequadas, e outros só tinham um tablet ou smartphone.

Outro ponto que devemos observar é que, se por um lado, parece confortável termos flexibilidade de horário para executar muitas de nossas atividades, por outro, muitas vezes, acabamos ficando sentados por longos períodos, acreditando que é melhor darmos conta do que estamos fazendo de uma só vez.

### 6.1 DICAS PARA QUEM ESTÁ EM HOME OFFICE

- Mesmo que não tenha mesa e cadeira de escritório, utilize móveis que permitam que você mantenha o pescoço alinhado (a tela do computador deve estar na altura de seus olhos, utilize a regulação do monitor ou coloque algo embaixo dele para ajustá-lo);
- Seus antebraços devem estar apoiados na mesa, com os cotovelos próximos do corpo (tenha cuidado com mesas com quinas, se sentir desconforto, coloque algo macio para apoiar o antebraço);
- Sua coluna deve estar bem apoiada no encosto da cadeira (especialmente a região inferior das costas, utilize uma almofada, se necessário);
- Os pés devem estar apoiados no chão ou em um apoio de pés (caso precise, você pode improvisar com um tijolo, uma caixa cheia de papéis...);
- Evite trabalhar com o notebook no colo, sentado na cama ou no sofá. Mesmo que vá trabalhar no notebook, prefira utilizar mesa e cadeira. Se possível, invista em acessórios como suporte, teclado e mouse auxiliares, eles vão permitir que você consiga seguir as orientações anteriores;
- Faça pausas e intervalos! O ideal é que seja feita uma pequena pausa (entre cinco e dez minutos) a cada hora de trabalho. Nessa parada, procure levantar um pouco, se espreguiçar, alongar de leve;
- Sentiu falta da ginástica laboral? Procure repetir os exercícios que você lembrar, mesmo que não seja na mesma sequência que o professor orientava. Outras alternativas são aplicativos como o "Posture" e o "Exercícios de Alongamento" e vídeos de canais confiáveis do Youtube.

## 7. POR QUE AS DORES E TENSÕES APARECEM?

Quem nunca passou por uma situação estressante e depois dela percebeu que os músculos do pescoço e/ou da parte superior das costas estavam mais endurecidos e doloridos e, muitas vezes, também teve dor de cabeça? Isso acontece porque as emoções desencadeiam várias reações em nosso corpo que acabam por aumentar a tensão em nossos músculos.

É importante destacar que, apesar de o aumento da tensão muscular ser mais frequente nas regiões citadas anteriormente, isso pode variar de pessoa para pessoa. Também é importante dizer que, em muitas pessoas, quando a situação que gerou essa reação muscular cessa, os músculos tendem a relaxar também, mas, para muita gente, esse quadro pode se tornar crônico, em função da rotina estressante, de problemas familiares, profissionais, financeiros, entre outros. Ainda, é preciso salientar que, caso esse quadro seja recorrente, é recomendado procurar a orientação de um profissional da saúde.

No período atual, onde as incertezas prevalecem, assim como a preocupação com nossa saúde e de familiares e amigos, os impactos financeiros e todas as mudanças na nossa rotina, é fácil entender porque as pesquisas sobre dores nas costas, em sites de busca, aumentaram significativamente

Situações estressantes como essa também podem alterar nosso sono, o que também influencia no aparecimento de dores. O sono é necessário para que o nosso corpo se repare do desgaste ocorrido durante as horas que ficamos acordados. Estudos mostram que pessoas que não têm um sono reparador podem ficar mais sensíveis à dor. É interessante observar que a dor também pode influenciar na qualidade de nosso sono, o que pode gerar um ciclo, se não tratado.

Outro fator que pode causar dor e, muitas vezes, lesões, é a postura que usamos durante nossas atividades e por quanto tempo ficamos em uma mesma posição. E, aqui, não falamos apenas da postura durante a rotina de trabalho, mas para realizar as tarefas de casa e nos momentos de lazer também. Ou seja, não adianta cuidar sua postura na frente do computador e quanto tempo você permanece sentado, se você não observar que a posição que escolhe para assistir um filme ou uma série, por exemplo, pode lhe causar desconforto também.

Assim como nosso corpo se adapta ao exercício, ele também se ajusta às posturas que usamos com mais frequência, ou seja, ele faz com que alguns grupos de músculos se tornem mais fortes e outros mais alongados para sustentar aquela posição.

A falta ou diminuição de exercícios físicos, ao contrário do que muitas pessoas pensam, também pode ser uma causa de dor e desconfortos para realizar certos movimentos. Isso acontece porque nosso corpo precisa se mexer, ou seja, nossas articulações precisam ser movimentadas para que o líquido que existe dentro delas



circule e hidrate a cartilagem (que é um tecido que serve para amortecer o impacto entre um osso e o outro). Da mesma forma, nossos músculos precisam ter força e flexibilidade para dar suporte para nossas articulações poderem funcionar adequadamente, e até os nossos ossos se beneficiam do exercício porque, segundo alguns estudos, eles precisam da força gerada pelo músculo nos pontos em que se prende ao osso para manterem sua densidade.

## **8. NÃO ABANDONE SEU TRATAMENTO**

Não completar o tratamento de uma lesão pode fazer com que ela se agrave ou os sintomas mais intensos retornem em pouco tempo. Estudos mostram que a recorrência de dor lombar, por exemplo, que é uma condição bastante comum na população, pode chegar a 69% em até um ano. Quando o tratamento não é finalizado, esse reaparecimento pode acontecer em menos tempo.

Assim, mesmo nesse período de distanciamento social, em que estamos inseguros para sair de casa, é importante dar continuidade nos tratamentos ou acompanhamentos de doenças ou lesões que você tenha, mesmo que por teleatendimento, quando possível.

## **9. PRECISA DE AJUDA? PROCURE UM PROFISSIONAL**

O ideal é procurar um profissional da saúde capacitado, seja para a orientação de exercícios físicos, seja quando aparecer uma dor ou desconforto que você não tinha ou não estava tendo. Verifique sempre se o profissional possui registro no conselho profissional.

Para algumas condições ou situações, o teleatendimento pode ser uma opção, mas é sempre recomendado conversar com o profissional e verificar essa possibilidade.

## REFERÊNCIAS

Cadore, Eduardo Lusa; Brentano, Michel Arias; Cruel, Luiz Fernando Martins. **Efeitos da atividade física na densidade mineral óssea e na remodelação do tecido ósseo.** RevBrasMed Esporte [online]. 2005, 11 (6): 373-379.

GUTHOLD R, STEVENS Gretchen A, RILEY Leanne M, BULL Fiona C. **Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016:** a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. The Lancet: September, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

**Office of Disease Prevention and Health Promotion.** Physical Activity Guidelines for Americans - 2nd edition. 2019. Disponível em: [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

OLIVEIRA, Miriane de; SIBIO, Maria Teresa de; MATHIAS, Lucas Solla; RODRIGUES, Bruna Moretto, SAKALEMB; Marna Eliana; NOGUEIRA, Célia Regina. **Irisin modulates genes associated with severe coronavirus disease (COVID-19) outcome in human subcutaneous adipocytes cell culture.** Molecular and Cellular Endocrinology, Volume 515: September 2020. Disponível em: [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0303720720302173](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0303720720302173)

**Pesquisa em dor. A recorrência de dor lombar em um ano é comum?** 69% das pessoas com dor lombar podem ter novos episódios em um ano, mas com poucas limitações. 2019. Disponível em: <http://pesquisaemdor.com.br/?p=1048>

World Health Organization (WHO). **Technical Guidance: Stay physically active during self-quarantine.** Regional Office of Europe, 2020. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

World Health Organization (WHO). **Global recommendations on physical activity for health.** 2010. Disponível em: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)

Walker, Mattheu. **Porque nós dormimos.** Intrínseca. 2017



**NOVAS FAÇANHAS**

NO PLANEJAMENTO,  
GOVERNANÇA E GESTÃO

[planejamento.rs.gov.br](http://planejamento.rs.gov.br)