



Guia Prático para Prevenção de Problemas Posturais na Coluna

Compreendendo, Prevenindo e Tratando os Desvios Posturais

Leonardo Taietti Pieri

Douglas Rafael Gomes da Luz

Luis Henrique Boiko Ferreira, Ph.D

Adriano Schlösser, Ph.D



Sua postura é a base do seu bem-estar

Prefácio

Os problemas posturais na coluna são um desafio de saúde pública, afetando pessoas de todas as idades e estilos de vida. Estudos indicam que cerca de **80% da população mundial** experimentará dores nas costas em algum momento da vida, sendo os desvios posturais uma das principais causas. O aumento do trabalho remoto e a falta de ergonomia em ambientes domésticos agravam essa situação, com impactos negativos tanto na saúde física quanto mental.





Este guia foi criado com o objetivo de oferecer informações claras, ilustradas e práticas para ajudar na **detecção e prevenção de problemas posturais**, promovendo saúde e bem-estar. Além de destacar as principais condições, ele apresenta estratégias eficazes de prevenção e cuidados.

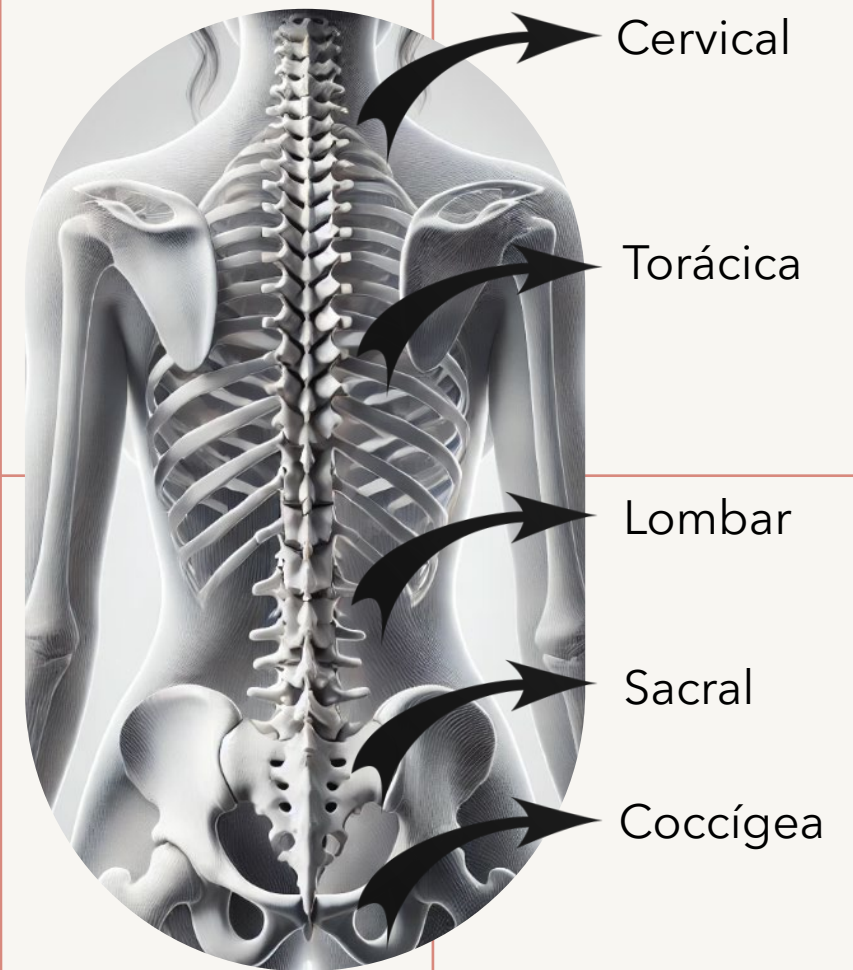


O que é Postura e Qual a Sua Importância?

Postura é o alinhamento do corpo, seja parado (**estática**) ou em movimento (**dinâmica**). Uma postura adequada permite distribuição equilibrada das cargas, estabilidade articular e eficiência muscular, reduzindo dores e lesões.

Coluna Vertebral

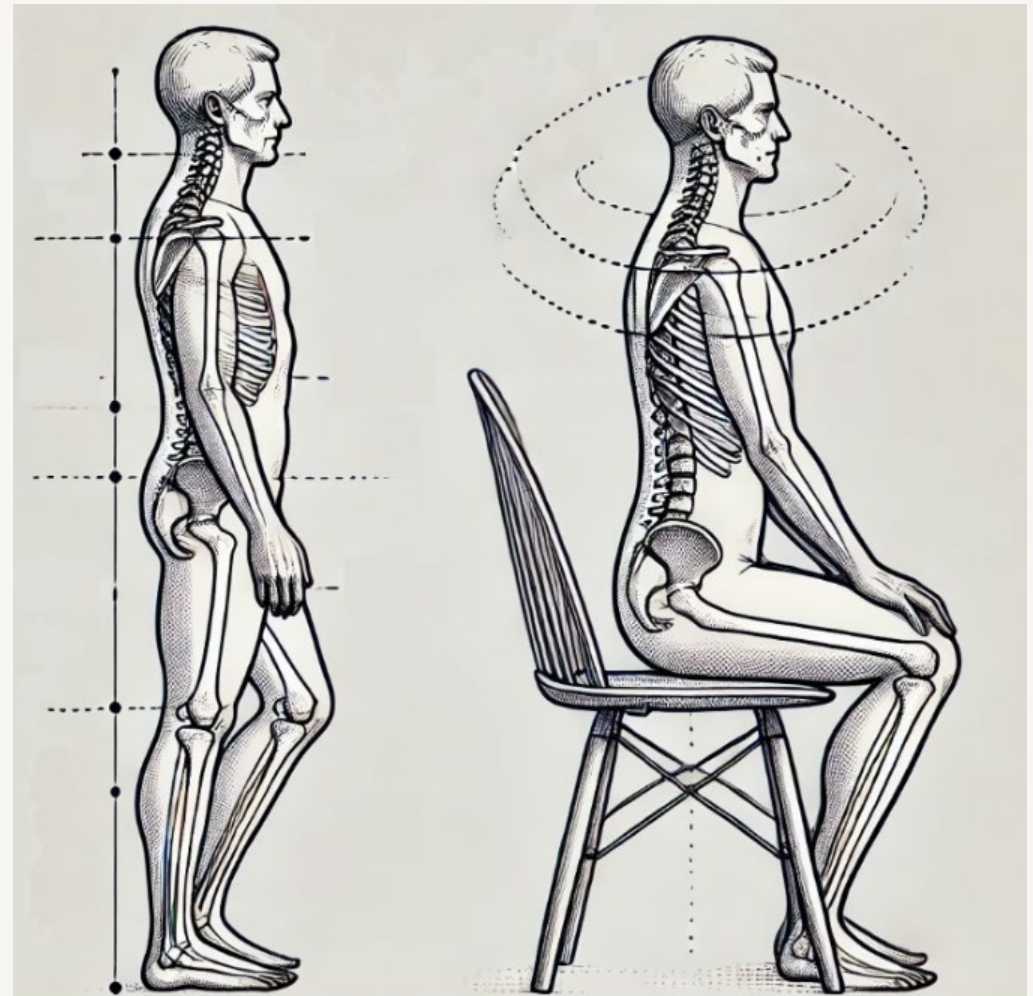
A coluna vertebral, dividida em regiões cervical, torácica, lombar, sacral e coccígea, é o eixo central de sustentação. Suas curvaturas naturais absorvem impactos, facilitam movimentos e mantêm o corpo ereto.



Alinhamento Postural

O alinhamento postural ideal envolve manter a cabeça em posição neutra, alinhando orelhas, ombros, quadris e tornozelos em um mesmo plano vertical.

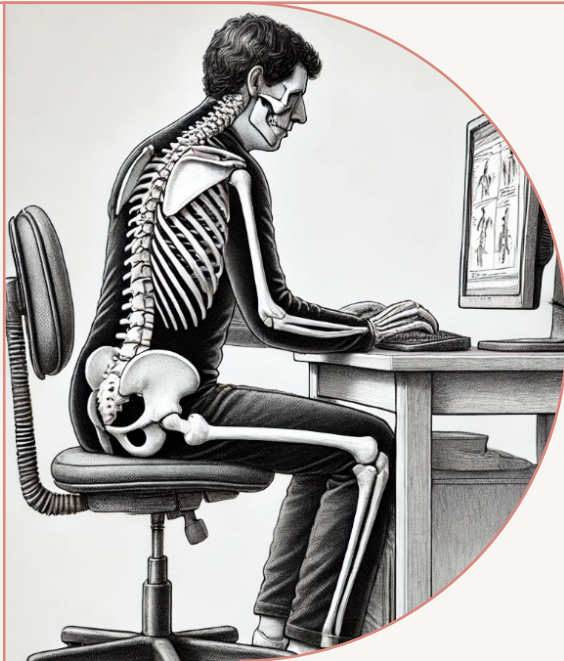
Assim, a coluna preserva suas curvaturas naturais, a musculatura trabalha de forma equilibrada e as articulações recebem cargas adequadas, prevenindo tensões e desconfortos.



Fatores de Risco

Ergonomia Inadequada

Uso prolongado de móveis não ergonômicos.
Trabalho remoto ou estudo em ambientes inadequados.



Desequilíbrios Musculares

Sedentarismo
Falta de flexibilidade ou força em grupos musculares específicos



Maus Hábitos Posturais

Sentar-se sobre uma das pernas enquanto está em uma cadeira.
Carregar peso de forma desigual (como mochilas ou bolsas em um único ombro).



Como os Fatores de Risco Afetam a Coluna Vertebral

Ergonomia inadequada, sedentarismo, hábitos posturais ruins e desequilíbrios musculares criam um ambiente desfavorável para a coluna, alterando sua estrutura ao longo do tempo. Quando a musculatura não oferece o suporte necessário, a distribuição das cargas se torna desequilibrada, favorecendo a ocorrência de microlesões e desvios. Ao se acumular, esses fatores de risco podem levar ao surgimento de condições como escoliose, cifose e lordose

Escoliose

Essa condição pode ser observada ao se olhar a pessoa de frente ou de costas, onde a coluna assume uma forma de "C" ou "S".



Cifose

A cifose caracteriza-se por uma acentuação excessiva da curvatura torácica da coluna vertebral, conferindo ao tronco um aspecto encurvado ou arredondado.

Sua etiologia pode envolver fatores como alinhamento postural inadequado, fraqueza muscular ou modificações estruturais, impactando não apenas a estética, mas também a função e o conforto do indivíduo.



Lordose

A lordose caracteriza-se por uma acentuação excessiva da curvatura natural da coluna vertebral, predominantemente na região lombar, conferindo-lhe um aspecto mais côncavo.

Esse desvio pode ser decorrente de desequilíbrios musculares, alterações estruturais ou padrões posturais inadequados, influenciando a distribuição de cargas, o desempenho funcional e o conforto do indivíduo.



Considerações Finais

A prevenção é essencial para evitar problemas posturais e melhorar a qualidade de vida.

Ergonomia adequada e hábitos saudáveis ajudam a proteger a coluna e prevenir desvios.

Escoliose, cifose e lordose devem ser identificadas precocemente para tratamentos eficazes.

Pequenas mudanças diárias fazem grande diferença para o bem-estar físico e mental.

Agradecimentos

Agradecemos à Fundação de Apoio à Pesquisa Científica e Tecnológica de Santa Catarina (FAPESC) pelo apoio financeiro fornecido ao projeto (número: 2023TR001519). Nosso reconhecimento também se estende aos participantes, instituições e colaboradores que contribuíram para a realização deste guia.



fapesc
Fundação de Amparo à
Pesquisa e Inovação do
Estado de Santa Catarina



GOVERNO DE
**SANTA
CATARINA**
SECRETARIA DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÃO