

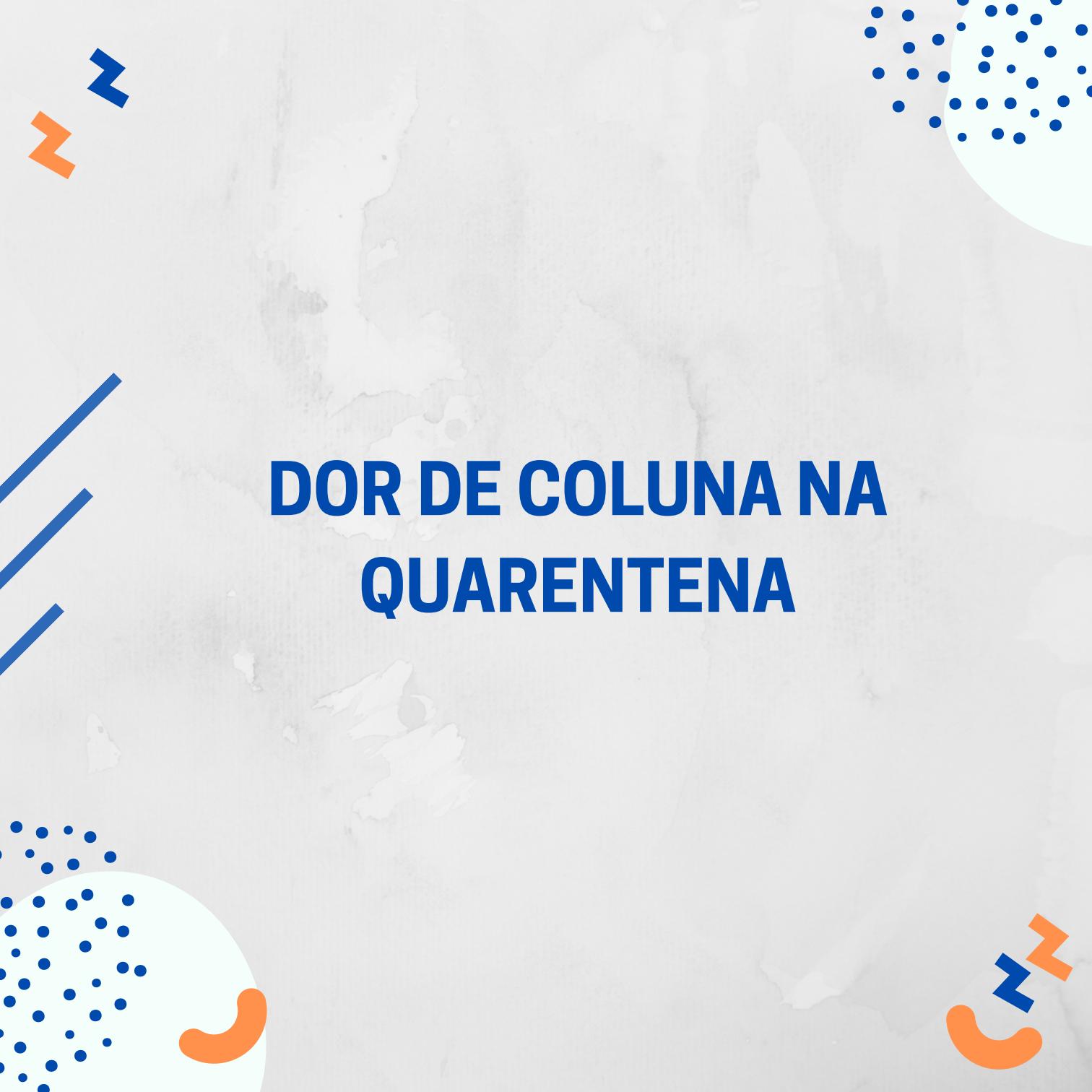
CORPO E SAÚDE

# DOR DE COLUNA NA QUARENTENA?

Vem com a GENTE que vamos te ajudar!







# **DOR DE COLUNA NA QUARENTENA**



## **GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA**

Rui Costa – Governador

## **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ**

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

## **PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO**

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

## **PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO**

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

## **PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação



## **DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

Marcia Morel – Diretora

## **NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA**

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

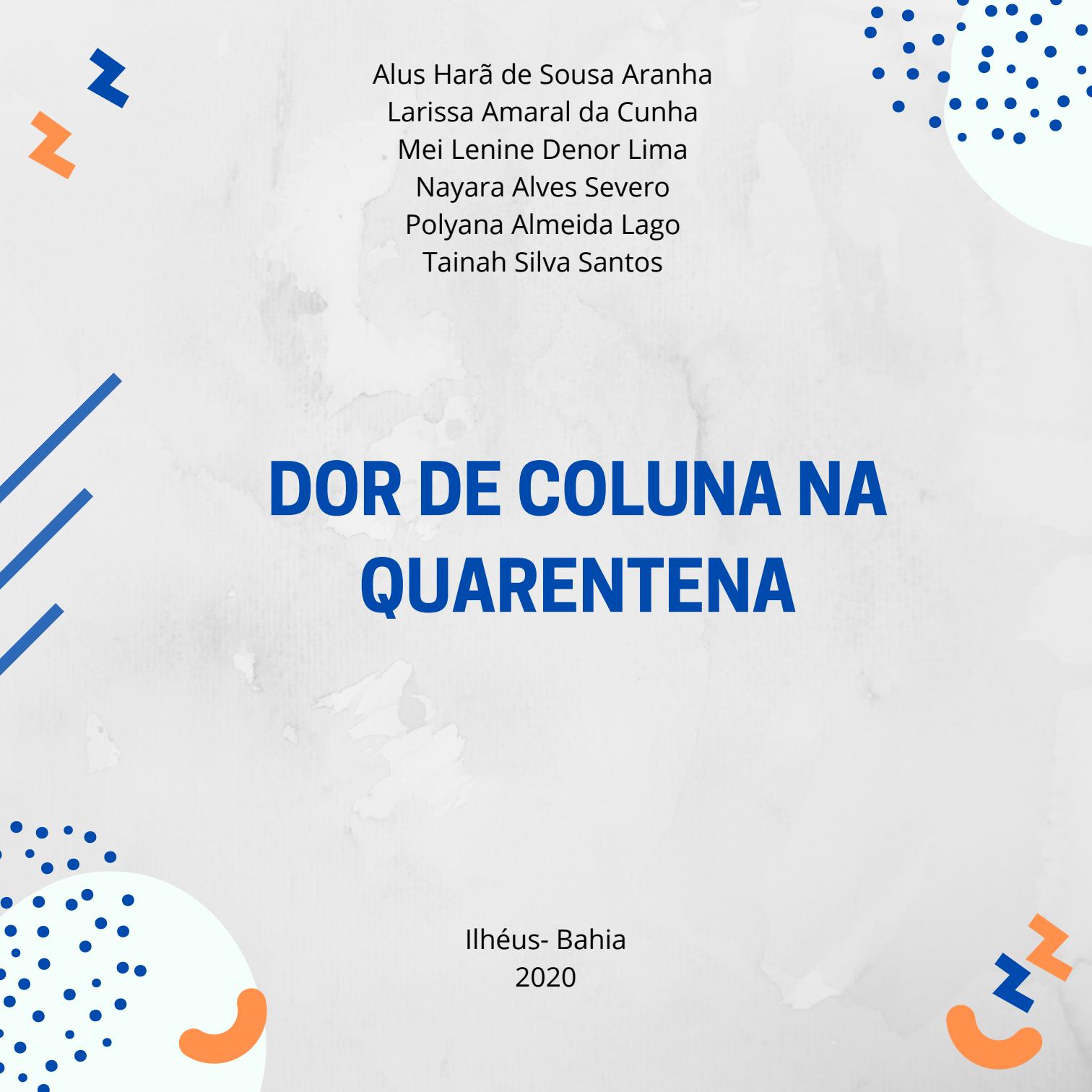
Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora





Alus Harã de Sousa Aranha  
Larissa Amaral da Cunha  
Mei Lenine Denor Lima  
Nayara Alves Severo  
Polyana Almeida Lago  
Tainah Silva Santos

# DOR DE COLUNA NA QUARENTENA

Ilhéus- Bahia  
2020

Elaboração, distribuição e informações:  
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ  
Pró-Reitoria de Extensão  
Departamento de Ciências da Saúde  
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km 16, Bairro Salobrinho  
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil  
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 – FAX: (73) 3680-5501/5114

Capa, projeto gráfico e diagramação: Alus Harã de Sousa Aranha; Larissa Amaral da Cunha;  
Mei Lenine Denor Lima; Nayara Alves Severo; Polyana Almeida Lago; Tainah Silva Santos.

Editoração: Alus Harã de Sousa Aranha; Larissa Amaral da Cunha;  
Mei Lenine Denor Lima; Nayara Alves Severo; Polyana Almeida Lago; Tainah Silva Santos.

D693 Dor de coluna na quarentena / Alus Harã de Sousa  
Aranha ... [et al.]. – Ilhéus, BA : UESC/PROEX/  
DCS, 2020.  
19 p. : il.

Cartilha educativa produzida pelo Projeto de  
Extensão do Núcleo Jovem Bom de Vida.  
Elaborada por vários autores.  
Inclui referências.

1. Coluna vertebral – Doenças – Tratamento.  
2. Alongamento. 3. Postura humana. I. Aranha, Alus  
Harã de Sousa.

CDD 616.73



# APRESENTAÇÃO

Olá, pessoal, me chamo João Paulo, mais conhecido como JP, é dessa maneira que meus amigos me chamam e eu gosto de me apresentar.

Como eu gosto de falar sobre corpo e saúde, trouxe para vocês um dos posts que eu fiz lá no @bomdejovem sobre dor de coluna na quarentena.

Vem comigo!!!

JP



# VOCÊ sabia?

Durante a quarentena o tempo em que ficamos conectados ficou ainda maior. Dessa forma, o uso prolongado e incorreto do celular aliado ao sedentarismo pode ocasionar lesões na nossa coluna cervical.

ATENÇÃO!



# OUTROS FATORES

O isolamento social pode provocar outras alterações que são capazes de interferir na saúde da sua coluna.



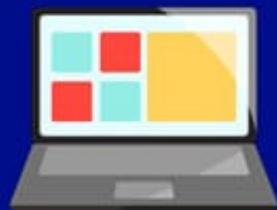
ESTRESSE



ATIVIDADES  
DOMÉSTICAS +

# VAMOS DE DICAS?

Colocar o computador na altura dos olhos.



Sente-se em uma cadeira com apoio. Vale lembrar que o quadril e joelhos devem ficar em um ângulo de 90 graus.



**ATENÇÃO!**

Mesmo com essas dicas, não é recomendado passar o dia inteiro sentado.

# VAMOS DE DICAS?



1. Encoste a orelha esquerda no ombro esquerdo;
  2. Encoste a orelha direita no ombro direito.
- Obs:** Mantenha a posição por 10 segundos.

ALOGAMENTO DE TRAPÉZIO

# VAMOS DE DICAS?

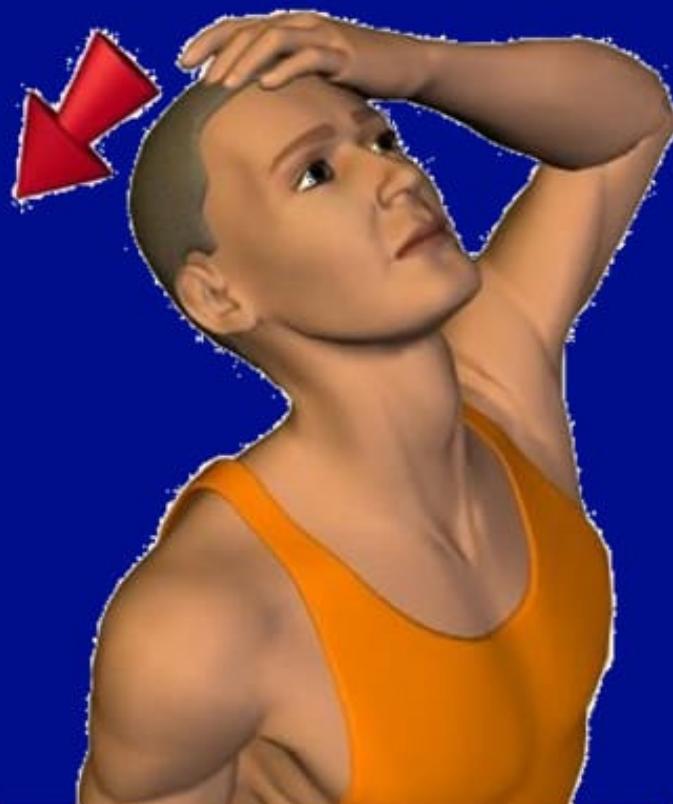


1. Tente encostar o queixo no peito.

**Obs:** manter a posição por 10 segundos.

ALOGAMENTO ZONA POSTERIOR

# VAMOS DE DICAS?



ALOGAMENTO/ REALIAMENTO

1. Tente inclinar o pescoço para trás.

**Obs:** Manter a posição por 10 segundos. Volte devagar

# GOSTOU?



**CURTA**



**COMPARTILHE**



**COMENTE**



**SALVE**



**bomdejovem**

# FONTES

PINHEIRO, Chloé. **Dor nas costas durante o isolamento social: da prevenção ao tratamento.** Veja Saúde. Publicado em 20 de Maio de 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/dor-nas-costas-durante-o-isolamento-social-da-prevencao-ao-tratamento/>. Acesso em: 08 de Junho de 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA (SBOT). **Celular x Postura: Seu celular pode prejudicar a sua postura!** Disponível em: <https://campanhas.portalsbot.org.br/celular-x-postura/>. Acesso em: 08 de Junho de 2020.

**Exercícios de alongamento.** Disponível em: <http://www.exerciciosdealongamento.com> >. Acesso em: 08 de Junho de 2020.





**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ**  
**Departamento de Ciências da Saúde**  
**Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV**

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km16,  
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.

Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114