

Justiça em Movimento



JUSTIÇA FEDERAL
Seção Judiciária do Rio Grande do Norte



**UNIVERSIDADE
POTIGUAR**



Justiça em Movimento

Apresentação	<u>3</u>
Exercícios de Mobilidade	<u>4</u>
Exercícios de Fortalecimento	<u>5</u>
Exercícios de Alongamento	<u>6</u>
Postura correta de trabalho e recomendações	<u>7</u>
Exercícios de alongamento para as micro-pausas da jornada de trabalho	<u>8</u>

Justiça em Movimento

O projeto Justiça em Movimento, desenvolvido pelos alunos de Fisioterapia da Universidade Potiguar, dentro do programa de qualidade de vida no trabalho da Justiça Federal no Rio Grande do Norte, trouxe excelentes resultados e muitos produtos.

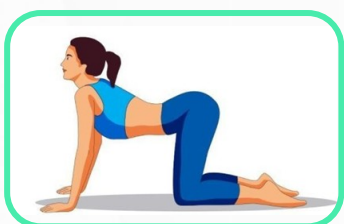
Um deles é este que você passa a ler agora, a Cartilha Justiça em Movimento, que traz dicas importantes e práticas para qualidade de vida.

Este material é também um instrumento para perenizar o trabalho dedicado e zeloso desenvolvido pelos graduandos de fisioterapia em atendimento aos servidores da JFRN na primeira edição do projeto, que ocorreu no período de maio até julho de 2021.



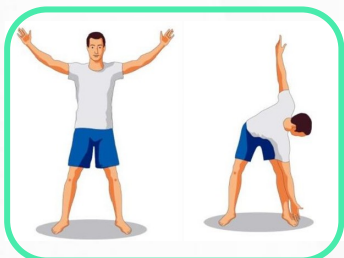
Justiça em Movimento

Exercícios de Mobilidade: Tem o poder de melhorar ou restaurar a capacidade de utilizar as articulações em toda amplitude de movimento que elas permitem, seja nas atividades do dia a dia, seja no esporte, proporcionando menos riscos de lesão.



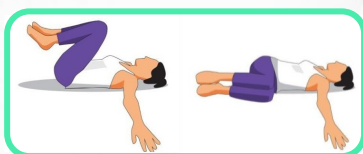
Importância: Ganho de mobilidade torácica e amplitude.

4 Apoios: Na posição de 4 apoios, curvar as costas, levando o queixo ao peito. Posteriormente, fazer movimento no sentido oposto, voltando a elevar a cabeça em uma série de 10 repetições.



Moinho: De pé, com as pernas ligeiramente afastadas, baixe o tronco de forma a tocar com a mão direita no pé esquerdo e vice-versa em 2 séries de 8 repetições.

Importância: Ganho de mobilidade e amplitude de movimento em ombro e tórax.



Importância: Ganho de mobilidade e amplitude de movimento de quadris.

Mobilidade de Quadril: Deitado(a) de barriga para cima, com os joelhos fletidos junto ao tronco. Abra os braços, mantendo-os junto ao chão, ao nível dos ombros, inspire nesta posição. Em seguida, expire, enquanto gira os joelhos para a direita. Mantenha os ombros e as escápulas junto ao chão. Inspire e regresse lentamente à posição inicial. Repita o movimento para o lado esquerdo. Fazer exercício 8 vezes.



Todos os Exercícios tem que ser realizados associados com a respiração diafragmática (Exemplo: Puxando o ar pelo nariz e soltando pela boca).

Justiça em Movimento

Exercícios de Fortalecimento: Consistem em evitar a fraqueza muscular que em muitos casos ocasiona dores nas costas. É também uma forma de melhorar e preservar a saúde muscular e postural, permitindo movimentos mais seguros e autossuficientes.



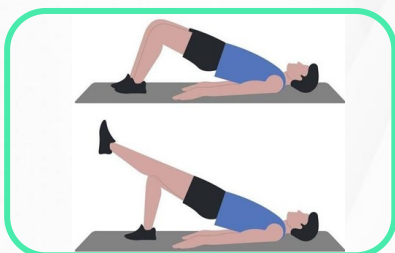
Importância: Fortalecer os músculos posturais, da região das costas.

Fortalecimento em 4 Apoios: Posicionando joelhos e mãos no chão, realizar um movimento com o braço direito e a perna esquerda, ao mesmo tempo, na linha do tronco. Em seguida alternar esse posicionamento para ambos os lados. O movimento deve ser sequencial, em 3 séries de 15 repetições para cada lado.

Ponte: Deitar-se no chão, com o rosto para cima, dobrando os joelhos e com os pés no chão. Manter os braços estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos no chão. Elevar os quadris do chão, se mantendo em linha reta e espremendo os glúteos com força, além de manter o abdômen contraído. Se manter nessa posição por alguns segundos e relaxar. Duas séries de 10 repetições.



Importância: Fortalecer os músculos do abdômen e posterior de quadril.

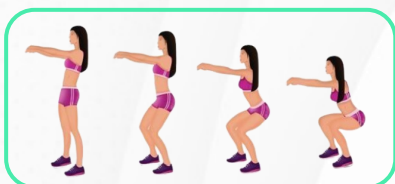
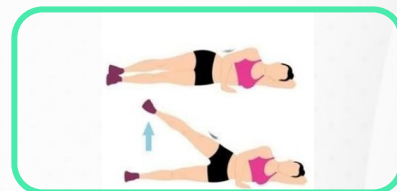


Fortalecimento com Elevação Pélvica e Perna Estendida: Realizar 2 séries de 3 repetições para cada perna, posição inicial já em elevação pélvica, sustentando a perna estendida e o quadril no alto, por 30 segundos.

Importância: Fortalecer os músculos da lombar, quadril e joelho.

Elevação lateral de perna: Deitado(a) do lado esquerdo do corpo, numa posição reta, posicionar o quadril direito acima do esquerdo. Em seguida, levantar a perna direita o mais alto possível. Realizar duas séries de 10 repetições com alternância de pernas.

Importância: Fortalecer a musculatura externa do quadril.



Importância: Fortalecer a musculatura dos membros inferiores para dar estabilidade de quadril.

Agachamento Convencional: De pé, mantendo os pés ligeiramente afastados e sempre apoiados no chão, esticar bem os braços à frente do corpo. Mantendo as costas retas e lembrar de puxar ar pelo nariz e soltar o ar pela boca, enquanto desce. Realizar três séries de 15 repetições.

Justiça em Movimento

Exercícios de Alongamento: São exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular e que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem seu comprimento.

Posição de Relaxamento: Manter os joelhos bem abertos e a maior parte do peso do corpo sobre os calcanhares, além dos dedões se tocando. A testa deve repousar suavemente no chão, com os braços mantidos estendidos para frente e os dedos bem abertos. Se manter nesta posição de 30 segundos a 2 minutos.



Ambos os joelhos no Peito: Deitado de costas, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão, trazer um joelho até o peito e depois o outro em sequência. Em seguida relaxar as pernas, uma de cada vez, até o chão. Alternar séries com descansos de 30 segundos

Um joelho no peito: Deitado(a) de costas e com os pés apoiados no chão. Dobrar os joelhos, trazendo-os até o peito, um de cada vez, mantendo o outro pé apoiado no chão ou a perna esticada (o que for mais confortável). Manter sempre a parte inferior das costas pressionada contra o chão. Segurar esta posição por, pelo menos, 15 a 30 segundos.



Alongamento de pernas: Deitado (a), com as mãos rentes ao chão, com as pernas estendidas e apoiada a parede, formando o ângulo de 90° de quadril, mantendo essa posição por 30 segundos.



Todos os Exercícios tem que ser realizados associados com a respiração diafragmática (Exemplo: Puxando o ar pelo nariz e soltando pela boca).

Justiça em Movimento

Postura correta de trabalho e recomendações

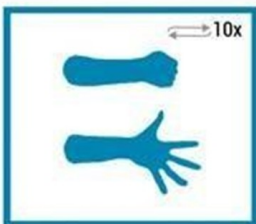


1. Se manter em posição ereta e com as costas totalmente apoiadas no encosto da cadeira/poltrona;
2. Monitor na altura dos olhos;
3. Cotovelos em 90° apoiados ao braço da cadeira;
4. Joelhos em 90°;
5. Pés totalmente apoiados no chão ou com apoio de pés, se necessário;
6. Habituar-se a usar regularmente a inclinação da cadeira

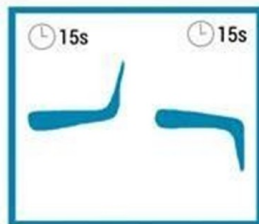
para descansar a musculatura de sua coluna;

7. Usar o movimento giratório da cadeira, protegendo costas e membros superiores;
8. Evitar cruzar as pernas, e fazer movimentos regulares com os pés para estimular a circulação e evitar o cansaço nas pernas;
9. Regular a cadeira para ter maior conforto;
10. Levantar e caminhar sempre que possível.

Exercícios de alongamento para as micro-pausas da jornada de trabalho



Abrir e fechar as mãos e os dedos.



Manter os antebraços esticados e flexionar o pulso.



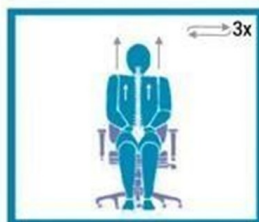
Esticar os braços em frente ao corpo.



Estender os braços e as pernas.



Alongar o pescoço para os lados.



Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros.



Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente.



Massageie os ombros, braços e pescoço.



Justiça em Movimento

Para informações sobre o projeto Justiça em Movimento sobre as próximas turmas e inscrição para garantir vaga e atendimento, envie uma mensagem para o Setor de Saúde, através do e-mail saude@jfrn.jus.br.



JUSTIÇA FEDERAL
Seção Judiciária do Rio Grande do Norte



**UNIVERSIDADE
POTIGUAR**