



**CARTILHA**  
**TRABALHO DECENTE**  
**EDUCAÇÃO POSTURAL**  
**NO CAMPO**

**2011**



**MAIS SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
PARA O HOMEM E A MULHER DO CAMPO**



**PREVIDÊNCIA SOCIAL**



## PALAVRA DA PRESIDENTE



Queremos que os nossos produtores e trabalhadores rurais tenham conforto e segurança na execução de suas atividades diárias. Nosso desejo condiz com um dos eixos centrais da Agenda do Trabalho Decente estabelecida pela Organização Internacional do Trabalho (OIT).

Assim, para que os homens e mulheres do campo saibam como prevenir lesões e incapacitações no seu cotidiano de trabalho, criamos o Programa Trabalho Decente – Educação Postural no Campo, que levará informações sobre a melhor postura e a proteção mais segura para quem trabalha em atividades rurais.

Com este programa, teremos oportunidade de mostrar o que é ergonomia na atividade rural. Por meio de oficinas, material impresso, vídeo e áudio, vamos promover um amplo aprendizado sobre postura, uso correto de ferramentas e implementos, esforço físico, movimentos repetitivos e transporte de cargas, além de outros temas como organização do trabalho e do ambiente, iluminação, ruídos e vibrações.

Veja nesta cartilha o que você precisa saber para planejar com cuidado suas atividades, garantindo sempre um bom desempenho, sem arriscar sua saúde e bem-estar.

Bom trabalho!

SENADORA KÁTIA ABREU  
Presidente da CNA e do SENAR

## CONSELHO DELIBERATIVO DO SENAR

**Presidente: Senadora Kátia Abreu**

Presidente da Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil – CNA

**Titular: Júlio da Silva Rocha Júnior**

Presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado do Espírito Santo

**Suplente: Roberto Simões**

Presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de Minas Gerais

**Titular: Carlos Rivaci Sperotto**

Presidente da Federação da Agricultura do Estado do Rio Grande do Sul

**Suplente: Ágide Meneguette**

Presidente da Federação da Agricultura do Estado do Paraná

**Titular: Ângelo Crema Marzola Júnior**

Presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado do Tocantins

**Suplente: Francisco Ferreira Cabral**

Presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de Rondônia

**Titular: Renato Simplicio Lopes**

Presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Distrito Federal

**Suplente: José Mário Schreiner**

Presidente da Federação da Agricultura e Pecuária de Goiás

**Titular: Raimundo Coelho de Souza**

Presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado do Maranhão

**Suplente: João Martins da Silva Júnior**

Presidente da Federação da Agricultura do Estado e Pecuária do Estado da Bahia

Ministério do Trabalho e Emprego (MTE)

Ministério da Educação (MEC)

Agroindústria (CNI)

Organização das Cooperativas Brasileiras (OCB)

Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento (MAPA)

Confederação Nacional dos Trabalhadores na Agricultura (CONTAG)

**Secretário-Executivo do SENAR: Daniel Klüppel Carrara**

Chefe do Departamento de Educação Profissional e Promoção Social (DEPPS) do SENAR:

Andréa Barbosa Alves

Fisioterapeuta/Conteudista: Cláudia Cristina de Oliveira Rolim

# INTRODUÇÃO



O Sistema CNA/SENAR lança o Programa Trabalho Decente – Educação Postural no Campo com o objetivo de educar os produtores e trabalhadores rurais quanto ao conforto, à saúde e à segurança durante as suas atividades diárias no campo.

Segundo definição da Organização Internacional do Trabalho (OIT), entende-se como trabalho decente aquele adequadamente remunerado, exercido em condições de liberdade, equidade e segurança, sem quaisquer formas de discriminação, e capaz de garantir uma vida digna a todas as pessoas que dele vivem.

Adotados em 1998, os quatro eixos centrais da Agenda do Trabalho Decente são: a criação de emprego de qualidade para homens e mulheres, a extensão da proteção social, a promoção e o fortalecimento do diálogo social e o respeito aos princípios e direitos fundamentais no trabalho.

Para o alcance dos objetivos em cada eixo, são delineadas ações nas áreas de combate à discriminação, abertura de oportunidades mais equânimes, convocação à participação e ao diálogo social e atividades que proporcionem mais segurança e saúde ao trabalhador no desempenho de suas funções.





## CONFERINDO SUAS CONDIÇÕES DE TRABALHO

Todos os dias somos expostos a várias situações que podem comprometer a nossa saúde: má alimentação, trânsito, falta de atividade física etc.

Mas o trabalho que for realizado sem treinamento ou de forma inadequada também afetará a nossa saúde, quando são forçados os músculos e tendões do corpo de maneira incorreta, podendo trazer como consequência sérias lesões nas pernas, nos braços, nas mãos, na coluna, entre outros.

Trabalhador Rural, você sabia que existe um grupo de profissionais que estuda um assunto chamado Ergonomia?

Ergonomia estuda a adaptação entre o trabalho e as características do indivíduo, de modo a lhe proporcionar o máximo de conforto e segurança, prevenindo lesões e acidentes e aumentando a sua produtividade.

O estudo da ergonomia indica que para realizar suas atividades com saúde e segurança é necessário treinamento profissional, ferramentas e equipamentos apropriados, local de trabalho que tenha condições adequadas de temperatura, umidade relativa, vibração, barulho e iluminação além de pausas durante a jornada e postura correta em todas as tarefas e locais de trabalho.

É bastante coisa, não é? Então confira o que os estudos da ergonomia dizem:

As ferramentas devem ser adequadas para cada função.

Jamais substitua uma ferramenta apropriada por outra improvisada, pois poderá se machucar forçando os braços e mãos durante o movimento.

A envergadura do cabo de um facão ou alicate, por exemplo, deve deixar o punho reto durante o movimento; o revestimento adequado nos cabos diminui a vibração. Mas isso não pode dimi-

nuir a atenção sobre o estado de conservação dessas ferramentas, que só devem ser usadas bem afiadas.

Usar carrinho de mão para mover cargas de um lugar a outro diminui seu esforço, mas se as rodas não estiverem em boas condições de uso o esforço será ainda maior.

A forma de trabalhar afeta sua segurança, bem-estar e qualidade de vida. Procure sempre treinamento para fazer o seu trabalho, mas não faça do jeito mais rápido, faça do jeito mais seguro.

Os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) devem ser adequados a cada tipo de tarefa, por exemplo, para cada atividade deve-se definir tipo e tamanho de luvas, o comprimento das botas, o uso de capacetes, máscaras, óculos, protetores de ouvido, uso de avental etc.

Os EPI são muito importantes durante a rotina de trabalho porque protegem o corpo externa e internamente, por isso, não abra mão deles! Lembre-se de que estes equipamentos devem estar adequados ao seu tamanho, permitindo conforto.

Quando o trabalho for realizado por muito tempo em pé ou sentado, fazendo sempre a mesma coisa, devem ser adotadas pausas para oferecer descanso e recuperação ao seu corpo durante o dia.

Os raios solares podem prejudicar a saúde por queimaduras, câimbras, desmaio e câncer de pele. Proteger o corpo do sol e fazer atividades que exigem maior esforço físico em horários de temperatura mais amena podem ajudar (início da manhã e fim de tarde).

Beber água também ajuda, pois o esforço físico e calor fazem o corpo suar e isto pode causar câimbra e desmaio.

Para levantar-se ou abaixar-se, pegar ou levar um objeto ou material, a postura correta deve ser observada para não causar lesões na coluna.

A seguir, confira alguns exemplos de trabalhos rurais e dicas importantes para evitar as lesões e dores.

# I. CAPINA, PLANTIO, COLHEITA MANUAL E PODA

Estas atividades exigem repetição de movimentos, riscos, esforço físico e posições variadas. Com algumas atitudes simples, você pode cuidar da sua saúde:

## 1. Capina

A coluna vertebral poderá ser acometida de lesões pela posição ruim e braços e punhos podem também ser lesados por causa do esforço repetitivo. Para evitar tais problemas, observe as dicas:

- A enxada deve ter cabo apropriado – mais longo em terrenos planos e mais curto em ladeiras;
  - Faça pausas curtas, espreguice-se, alongue-se de vez em quando;
  - Solte os braços;
  - Beba água;
  - Esteja sempre protegido contra o sol, usando chapéu e camisa com manga comprida;
  - O trabalhador deve estar com o tronco alinhado o máximo possível. Isso é importante para evitar ou diminuir a dor nas costas.
- São pequenas mudanças que podem oferecer benefício!



**ERRADO**



**CERTO**



## 2. Plantio

Agachar o tronco, curvando a coluna ou ficar de cócoras o tempo todo com o tronco curvado para frente poderá machucar as juntas dos calcanhares e os joelhos, sem falar na coluna e nos ombros.

Para prevenir estes problemas:

- Agache apoiando uma mão no joelho e o outro joelho apoiado no solo, mantendo o tronco alinhado com pequena inclinação;
- Levante, solte braços e pernas, chacoalhe as mãos, isso alivia o cansaço;
- Alterne o apoio de um joelho e outro, solte os braços;
- Pausas e alongamentos são recomendados.



**ERRADO**



**CERTO**

### 3. Colheita manual

Sua coluna poderá ser sobrecarregada nesta função, tanto lombar quanto cervical. Os ombros podem sofrer lesões quando os braços são mantidos por muito tempo no alto. Punhos, cotovelos e mãos poderão ser forçados pela repetição. Observe as recomendações abaixo:

- Para a colheita alta use a escada;
- Evite manter a mão acima da linha do ombro por muito tempo;
- Descanse os braços para baixo;
- Chacoalhe as mãos e braços para soltá-los;
- Espreguice-se de tempo em tempo, isso evita dor e formigamento;
- Coloque a caixa coletora em cima de um carrinho de mão para estar sempre próximo do local da colheita;
- Use sacola coletora e evite enchê-la demais, diminuindo o peso sobre a coluna e os ombros.



**ERRADO**



**CERTO**

## 4. Poda

Punho, dedos, pescoço e coluna lombar poderão ser sobrecarregados por ficarem muito tempo nas mesmas posições. Observe as recomendações abaixo:

- Evite ficar com os braços acima da linha do ombro sempre que possível; se necessário, use uma escada;
- Evite os movimentos de punho durante a poda;
- Realize o movimento com mãos e braços. Para que isso seja possível, utilize ferramentas adequadas, afiadas e em bom estado de conservação;
- Faça pausas, estique-se, solte os ombros e as mãos;
- Beba água.



**ERRADO**



**CERTO**

## II. TRATOR

**O ruído, a vibração, a monotonia, a repetição e o isolamento poderão trazer consequências à saúde do trabalhador como desgaste da coluna, formigamento, câimbras, lesões digestivas, entre outras. Observe as recomendações abaixo:**

- O banco deve ser ajustado ao corpo do tratorista, permitindo o giro sobre seu eixo e a regulagem de altura do banco deve estar adequada possibilitando descompressão da coxa para não comprometer a circulação;
- Ajuste o banco para frente ou para trás, evitando levantar ou se curvar para exercer os comandos do trator;
- O espaço interno da cabine deve permitir esticar as pernas de vez em quando;
- O tronco deve estar alinhado e o peso do corpo deve estar sobre o quadril no assento, não na coluna;
- O volante deve ser ajustável de forma que as mãos fiquem em posição de 9:15 do relógio;
- O painel de controle deve estar com as funções ao alcance das mãos do operador sem esforço ou compensação;
- Devem acontecer pausas para esticar o corpo, alongar, beber água etc.;
- Os equipamentos de proteção adequados e completos deverão ser usados.





**ERRADO**



**CERTO**



### III. PULVERIZAÇÃO COSTAL MANUAL

Esta atividade poderá sobrecarregar as articulações pelo peso, a coluna é sempre uma das primeiras a sentir. Os ombros e os braços também podem ser afetados.

**Algumas medidas podem ajudar:**

- Colocar pulverizador, defensivo agrícola e balde, vasilha ou jarra próximos e na mesma altura;
- A quantidade de calda a ser colocada no pulverizador deve ser dividida em vasilhas ou jarras menores para encher o pulverizador evitando levantar o balde pesado;
- Para a colocação do pulverizador no corpo, estando ele numa superfície mais alta, coloque o braço direito na alça, ficando de costas para o pulverizador. Em seguida, coloque o braço esquerdo e assim acomode-o no corpo; fazendo isso, você evitará ou diminuirá a possibilidade de dor na coluna e lesões nos discos;
- Pausas e alongamentos são recomendados;
- Recomenda-se rodízio de funcionários para esta atividade.





**ERRADO**



**CERTO**



**ERRADO**



**CERTO**



## IV. ORDENHA MANUAL

O trabalhador deve ficar atento, principalmente com a coluna, joelhos, punhos e mãos, evitando assim dores e inflamações causadas pela postura incorreta e pelos movimentos repetitivos, devendo observar as recomendações abaixo:

- Antes de tudo, o correto é adequar o posto de trabalho. Recomenda-se que a sala de ordenha tenha uma plataforma mais alta para os animais, de forma que o ordenhador possa variar posturas sem se abaixar;
- Quando isso não é possível, faça uso do banquinho;
- Use o apoio dos cotovelos nas pernas durante a ordenha. Este rodízio diminui o efeito dos movimentos repetitivos e posição estática;
- Quando possível faça também um rodízio maior de ordenhadores durante o dia;
- Faça exercícios de alongamento, alterne com atividades mais leves durante o dia.



**ERRADO**



**CERTO**



**ERRADO**

## V. TRABALHO COM EQUINOS

O cavalo é utilizado pelo trabalhador para a realização de algumas atividades do campo. Por se tratar de um animal, merece algumas observações que melhorem o conforto e segurança de ambos.

O utilização inadequada do cavalo pode trazer várias dores no corpo, principalmente coluna e joelhos, do trabalhador.

Por isso, observe as dicas:

- O treinamento adequado do trabalhador para lidar e manter o cavalo e o correto treinamento do cavalo para entender e obedecer ao trabalhador evitam esforços desnecessários, posturas erradas, acidentes e perda de tempo;
- Equipamentos corretos para o cavalo também melhoram o rendimento dos dois;
- O bom posicionamento da sela é o que a segura e não o tanto que a aperta. O tamanho dela também deve ser adequado, pois quando grande ou pequena podem machucar o cavalo, torná-lo irritado e/ou rebelde, querendo empinar ou corcovear;
- Os estribos devem ser fixados numa posição que possibilite boa colocação das pernas do trabalhador, na vertical como se ele estivesse em pé com as pernas ligeiramente flexionadas;
- Para subir no cavalo, o trabalhador deve estar de frente para o lado esquerdo do cavalo (não que o lado direito não possa ser treinado), as mãos posicionadas na sela, nunca no cavalo, o peito do pé esquerdo apoiado no estribo e o impulso é dado pelo corpo verticalmente e depois lateralmente ao cavalo para levar a perna direita para o lado direito do cavalo;



**TRABALHO DECENTE**  
EDUCAÇÃO POSTURAL  
NO CAMPO

- Para montar corretamente é necessário desenvolver um bom equilíbrio de tronco e força das pernas, menos força, mais equilíbrio. O quadril deve descer devagar até o assento da sela para não assustar nem causar desconforto ao animal;
- As rédeas mais longas permitem que os braços descansem sempre que possível. Posicioná-las mais altas, só se a função pedir uma rédea mais curta para uma ação de freio mais severa;
- O apoio no assento da sela deve ser do quadril e não da coluna, mantendo o tronco e cabeça alinhados. O olhar deve ser para frente e não para baixo, pois isso projeta a cabeça adiante podendo causar dores no pescoço e ombros;
- Os quadris devem estar relaxados acompanhando o movimento do cavalo durante a marcha;
- O casqueamento do animal deve ser respeitado, podendo alterar a marcha do cavalo, que repercute sobre o corpo do trabalhador. Um cavalo que pisa com dor ou com apoio desigual, coloca em risco a segurança do trabalhador;

- A prática do casqueamento também exige mais técnica do que força. Para isso, siga as recomendações:
  1. Faça contato visual com o cavalo;
  2. Toque o animal de cima para baixo, para que ele perceba que algo será feito com ele;
  3. Posicionado lateralmente ao cavalo e voltado para sua região traseira, apoie o ombro do lado do cavalo na região da paleta do animal, provocando um desequilíbrio lateral dianteiro e assim pegando a pata facilmente, posicione-a entre as pernas, mantendo uma flexão de joelhos e quadris, mantendo a pata entre os joelhos, com o tronco alinhado e com as mãos livres para realizar o casqueamento. Para a atividade do casqueamento, mantenha o punho firme, usando o movimento do braço e ombro para a atividade;
  4. Solte a pata com cuidado, mantendo o alinhamento do tronco.
- Durante a escovação do animal, os movimentos circulares devem ser feitos com o punho reto e usando o movimento do braço, mantendo o alinhamento do tronco e alternando os braços;
- Pausas para alongamentos e hidratação devem acontecer.





**TRABALHO DECENTE**  
EDUCAÇÃO POSTURAL  
NO CAMPO



**ERRADO**



**CERTO**

Observação: as fotos apresentadas representam cuidados com a educação postural e não com as vestimentas e equipamentos de proteção.

## VI. LEVANTAMENTO DE CARGAS DO CHÃO

Esta atividade se repete em várias profissões, então preste atenção na forma de fazer este movimento para prevenir problemas na coluna, dores no pescoço e lesões durante o trabalho.

Observe a sequência de movimentos:

- Para abaixar, dobre os joelhos com o tronco alinhado;
- Esteja com a carga, material ou objeto, junto ao corpo;
- Levante usando a força das pernas, não a coluna, mantendo o alinhamento do tronco.



## VII. TRANSPORTE DE CARGA (SEM TORÇÃO)



Para evitar lesões devem ser observadas as seguintes recomendações:

- Abaixo dobrando os joelhos, traga a carga junto ao corpo e coloque-a no carrinho de mão transportando com o tronco alinhado;
- Para a colocação no carrinho, vire o corpo todo a partir do pé, evitando assim, torcer o corpo durante o movimento. Isso evita lesões nos discos e juntas da coluna.



**ERRADO**



**CERTO**



## SUGESTÃO DE SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO PARA PREVENIR DOR

Depois de observar algumas dicas de postura durante a jornada de trabalho, veremos agora alguns exercícios de alongamento que poderão ajudar contra o encurtamento dos músculos que endurecem as juntas e causam dor.

Alongar o corpo devolve o estado de relaxamento dos músculos permitindo que as juntas sejam lubrificadas e a postura correta seja mantida mais facilmente, diminuindo assim o esforço durante o trabalho.

Por estas razões, use os alongamentos como uma importante ferramenta de proteção ao bem-estar e à saúde do corpo.

Siga as seguintes orientações:

- Não execute todos de uma vez;
- Siga as indicações na ilustração, escolhendo um exercício para cada parte do corpo, ombro, pescoço, braços e mãos, coluna lombar e dorsal, pernas e pés;
- Escolha dez opções para cada dia, que contenham:
  - três exercícios para braços, punhos e mãos;
  - dois exercícios para tronco;
  - três exercícios para pernas e pés.
- Oriente-se pelas explicações das legendas e setas;
- Alguns exercícios são mais fáceis e outros nem tanto. Escolha aqueles que você consegue realizar exatamente como mostra a figura.

A qualquer sintoma de dor ou sensação de esgotamento, o médico deverá ser consultado.

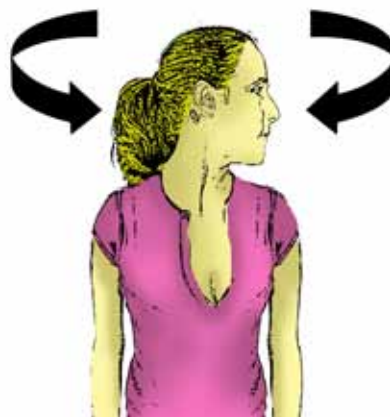
**Atenção:** o alongamento não pode produzir dor, somente sensação do esticar". Cada exercício deve ser mantido por vinte a trinta segundos.



**TRABALHO DECENTE**  
EDUCAÇÃO POSTURAL  
NO CAMPO



Alongue o pescoço para baixo com as duas mãos, mantenha por vinte a trinta segundos. Repita mais uma vez.



Gire o pescoço para um lado e mantenha por vinte a trinta segundos. Em seguida repita do outro lado.

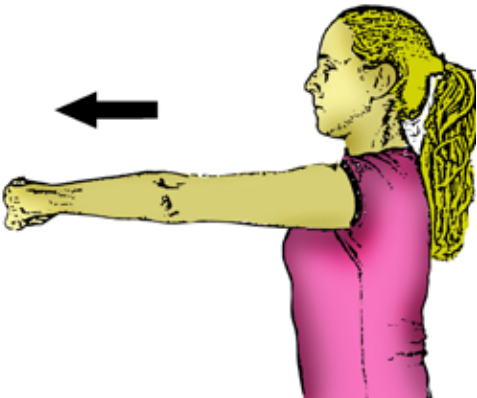

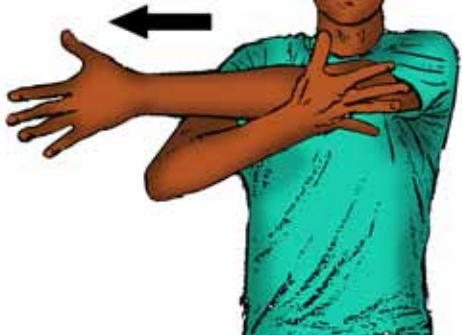



Mantenha um dos braços estendidos ao longo do corpo e, com ajuda da outra mão, incline a cabeça para a lateral. Repita para o outro lado.

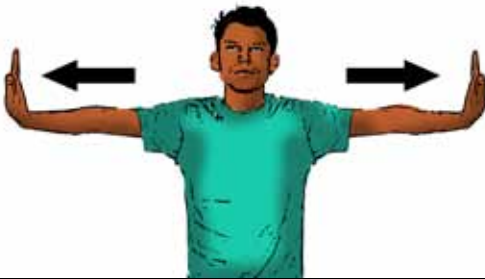


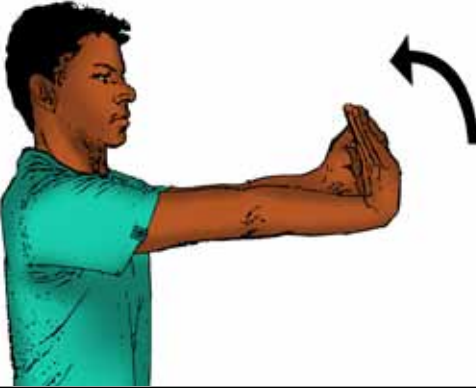


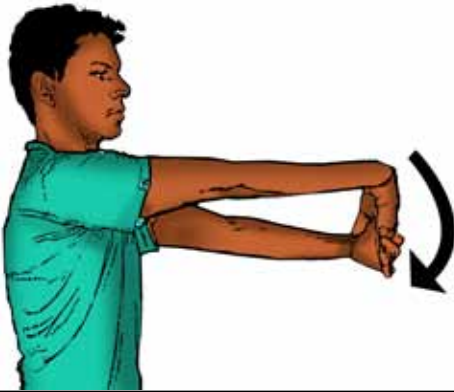



Apoie uma das mãos sobre o ombro e incline a cabeça para o outro lado, mantenha por vinte a trinta segundos e repita para o outro lado.




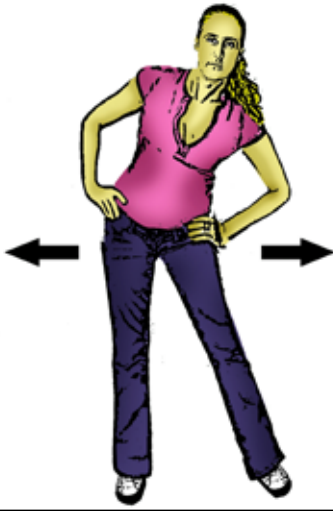


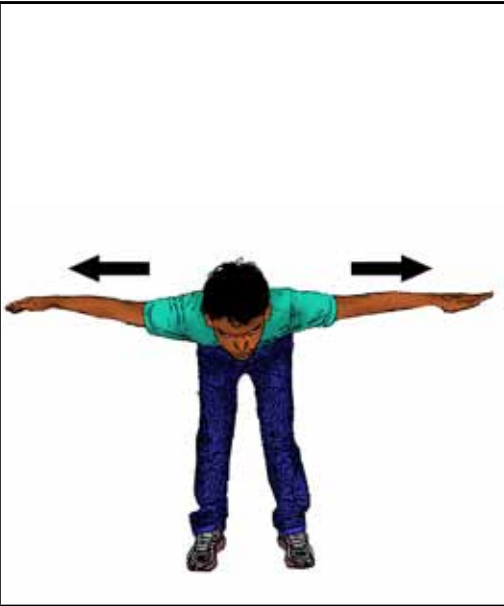
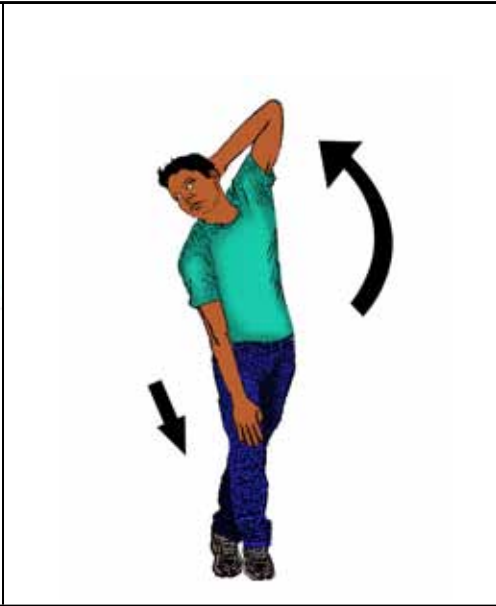


	
<p>Alongue os braços para frente, mantenha por vinte a trinta segundos.</p>	<p>Alongue os braços para cima, mantendo os cotovelos esticados.</p>
	
<p>Puxe o cotovelo em direção ao corpo. Repita no outro braço.</p>	<p>Una as mãos e alongue os braços para trás com as palmas das mãos voltadas para dentro.</p>

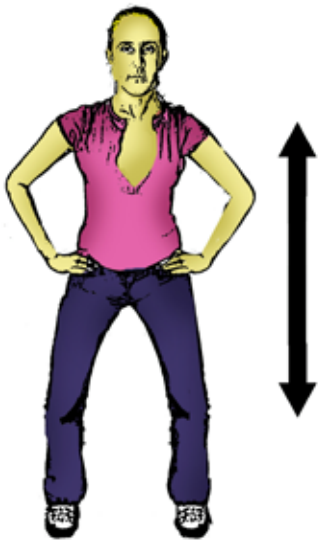

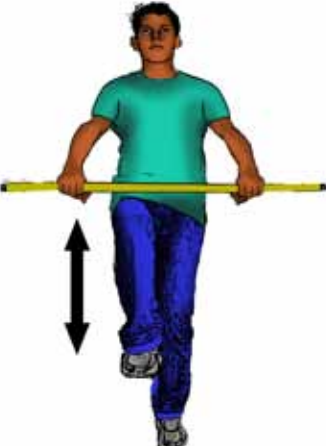




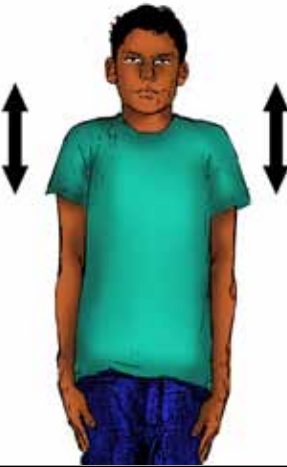
	
<p>Com os braços abertos, estenda os cotovelos e force os punhos para cima. Mantenha por vinte a trinta segundos.</p>	<p>Com as mãos entrelaçadas e as palmas das mãos voltadas para baixo, alongue os braços para baixo, mantenha por vinte a trinta segundos.</p>
	
<p>Com o auxílio de um bastão, eleve o braço para trás e abaixe lentamente, repita mais uma vez.</p>	<p>Com o ombro a 90 graus, alongue o punho para cima, mantendo os dedos esticados. Repita com a outra mão.</p>

	
<p>Com o ombro a 90 graus, alongue o punho para baixo, mantendo os dedos esticados. Repita com a outra mão.</p>	<p>Com os pés um pouco afastados, dobre os joelhos e apoie as palmas das mãos nas coxas alongando o antebraço. Mantenha por vinte a trinta segundos.</p>
	
<p>Abra e feche as mãos com força, forçando o estender dos dedos. Repita três vezes o exercício.</p>	<p>Abra e feche os dedos forçando a abertura. Repita por três vezes.</p>



	
<p>Com os cotovelos dobrados e junto ao corpo faça um desvio medial e lateral dos punhos. Repita três vezes de cada lado.</p>	<p>Abrace uma das pernas em direção ao corpo. Repita com a outra.</p>
	
<p>Com as pernas abertas, tente aproximar a mão direita do pé direito e force o outro braço para cima. Repita do outro lado.</p>	<p>Com as pernas abertas, incline o quadril para a direita e para esquerda. Repita três vezes de cada lado.</p>

	
<p>Com as pernas estendidas e os braços abertos, incline o tronco à frente e mantenha por vinte a trinta segundos.</p>	<p>Com uma das mãos apoiada na cabeça, cruze as pernas, alongue o tronco para o lado e tente aproximar a mão ao joelho. Repita do outro lado.</p>
	
<p>Com mãos entrelaçadas e braços esticados, incline o tronco à frente mantendo os pés ligeiramente afastados e mantenha por vinte a trinta segundos.</p>	<p>Com o auxílio de um bastão, coloque-o atrás dos ombros, e gire o tronco para um lado e para o outro, repita duas vezes de cada lado.</p>

	
<p>Com as mãos na cintura, flexione e estenda os joelhos, mantendo a coluna reta e os ombros relaxados, mantenha por vinte a trinta segundos e repita o exercício.</p>	<p>Com o auxílio de um bastão, apoie o mesmo no chão, e faça movimentos de elevar e abaixar a perna. Repita duas vezes de cada lado.</p>
	
<p>Com o auxílio de um bastão, segure-o à frente do corpo e eleve o joelho até tocar no bastão. Alterne com a outra perna, repita duas vezes de cada lado.</p>	<p>Com as pernas abertas, coloque uma mão na cintura, incline o tronco para o lado com o braço esticado no alto. Repita do outro lado.</p>

	
<p>Com as pernas um pouco afastadas, entrelace os dedos, estique os braços e incline o tronco para o lado. Mantenha por vinte a trinta segundos e repita do outro lado.</p>	<p>Afaste um pouco as pernas, apoie as mãos atrás das costas, incline o tronco para trás olhando para cima e mantenha por vinte a trinta segundos.</p>
	
<p>Coloque um dos pés mais à frente com a ponta para cima e incline o tronco buscando alcançar o pé com as duas mãos, repita do outro lado.</p>	<p>Faça movimentos elevando e relaxando os ombros, com os braços ao longo do corpo. Repita o exercício três vezes.</p>



	
<p>Eleve a perna direita mantendo o joelho flexionado e o braço esquerdo com o cotovelo estendido. Repita duas vezes de cada lado.</p>	<p>Segure o peito do pé com uma das mãos e mantenha por vinte a trinta segundos. Repita do outro lado.</p>
	
<p>Flexione e eleve o joelho realizando movimentos em direção externa e retornando ao início. Repita duas vezes de cada lado.</p>	<p>Com o auxílio de um bastão, apoie o mesmo no chão e faça movimentos de abrir e fechar as pernas. Repita duas vezes de cada lado.</p>

	
<p>Leve uma perna à frente e dobre o joelho e alongue a outra perna para trás, com o tornozelo flexionado para trás, mantenha por vinte a trinta segundos e repita do outro lado.</p>	<p>Com as pernas abertas, dobre um joelho e estique o outro, puxando a ponta do pé para cima, mantenha por vinte a trinta segundos. Repita do outro lado.</p>
	
<p>Puxe a perna para trás, mantenha por vinte a trinta segundos. Repita com a outra.</p>	<p>Force os tornozelos para cima, apoiando somente os calcanhares no chão. Mantenha por vinte a trinta segundos e repita mais uma vez.</p>

	
<p>Eleve uma perna dobrando o joelho e alterne com a outra, movimentando os braços para cima, repita duas vezes de cada lado.</p>	<p>Com o auxílio de um bastão, apoie o mesmo no chão e eleve e abaixe o calcanhar mantendo os joelhos estendidos por vinte a trinta segundos e repita mais uma vez.</p>
	
<p>Com o auxílio de um bastão, apoie o mesmo no chão e faça movimentos alternados entre apoio no calcanhar e apoio na ponta dos pés. Repita três vezes.</p>	



## Orientações Preventivas

1. Beba água. Ela ajuda a repor suas perdas diminuindo câimbras e evitando desidratação.
2. **O alongamento é um ótimo exercício de prevenção, espreguiçar é um excelente autoalongamento natural, use-o algumas vezes por dia.**
3. Descanse o corpo da posição do trabalho ou da função, uma cadeira ou um banco podem ajudar. O simples fato de abaixar os braços, soltar a ferramenta e chacoalhar as mãos e braços aliviam a tensão.
4. **Se for usar uma ferramenta, verifique se ela está adequada para o que está sendo feito.**
5. Para afiar ferramentas, procure apoiá-las em uma mesa ou bancada, nunca no chão ou entre as pernas, mantendo os dois pés apoiados com atenção.
6. **Leve ferramentas de corte sempre em bainhas.**
7. As enxadas em terreno reto devem ter cabos mais longos; em ladeiras, cabos mais curtos.
8. **Se o seu equipamento de proteção não está adequado, por exemplo, se a luva estiver grande e fizer sua mão escorregar ou se a máscara de proteção aumentar seu esforço para respirar, converse com seu empregador, pois estes equipamentos não estão sendo utilizados corretamente.**
9. Reveze atividades de maior e menor esforço, quando possível.
10. **Quando possível, planeje o seu trabalho de forma a fazer o que exige maior esforço físico nos horários de temperatura menos intensa.**

11. Procure usar roupa clara ao sol, pois a roupa escura atrai mais calor ao seu corpo.
12. **Siga sempre as orientações do treinamento na realização do movimento, isso diminui a possibilidade de acidente e lesão.**
13. Para fazer um movimento certo é preciso estar em uma posição certa, com a ferramenta certa, com equipamentos de proteção adequados e completos e em bom estado de conservação.
14. **Em funções onde se fica muito tempo em pé ou sentado, mude de posição de vez em quando, faça paradas curtas para descanso e/ou para alongar. Isso evita incômodo e dor.**
15. O ruído das ferramentas e das máquinas agrícolas pode ser diminuído com o uso de protetores de ouvido.
16. **Sente-se sempre sobre o quadril, nunca sobre a coluna.**
17. Não leve a cabeça e os ombros muito à frente do corpo para não doer o pescoço e os ombros.
18. **Sempre distribua os pesos igualmente dos dois lados.**
19. Ande reto, com o tronco alinhado e os ombros ligeiramente para trás, sentindo a distribuição do peso nas duas pernas e nos pés.
20. **Faça alongamentos antes e depois do trabalho, eles diminuem o índice de acidentes, dores, cansaço e afastamentos por doenças do trabalho.**

A qualquer sintoma de dor ou sensação de esgotamento, o médico deverá ser consultado.



## BIBLIOGRAFIA

Barbosa, L. G. Fisioterapia Preventiva nos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho - DORTS. A Fisioterapia do Trabalho Aplicada. 2ª Edição. Guanabara Koogan RJ, 2009, 213 pág.

Junior, J. R. V. Fisioterapia do Trabalho: Cuidando da Saúde Funcional do Trabalhador. 1ª Edição. Andreoli SP, 2008, 360 pág.

Santos. E. F.; Oliveira, K. B.; Santos, G. F.; Monteiro, R. I. Metodologias e Práticas de Ginástica e Cinesioterapia Laboral. 1ª Edição. Ergobrasil Jacaré SP, 2009, 115 pág.

Gonzaga, M. C. [\[www.ufrj.br/institutos/it/de/acidentes/ergo.htm\]\(http://www.ufrj.br/institutos/it/de/acidentes/ergo.htm\). <http://pt.scribd.com/doc/7333390/Exemplos de Riscos Ergonômicos>. Acesso em 03.04.11.](http://www.fundacentro.gov.br/domínios/ERMS/anexos/Segurança e Saúde de Trabalhadores Rurais. Segurança e Saúde do Trabalhador Rural. Alguns Aspectos da NR31. Acesso em 08.04.11.</a></p></div><div data-bbox=)

Emídio, A. M. [www.ichs.refop.br/conifes/anais/SCS/scs0402.htm](http://www.ichs.refop.br/conifes/anais/SCS/scs0402.htm). Aplicação da análise ergonômica do trabalho no processo de citros. O caso da sacola coletora. Acesso em 04.04.11.

Rossi, M. A. <http://Scribd.com/doc/6566598/Ergonomia Preventiva em Máquinas Tratoras>. João Eduardo Guarnetti dos Santos (UNESP). 2005. Acesso em 04.04.11.

Junior, G. A. C. Pós-Graduação em Educação Agrícola. Movimento Corporal dos Trabalhadores na Agricultura Familiar no Vale do Bananal no Município de Salinas MG UFRJ - I. Agronomia. 2008. Acesso em 04.04.11.

Ulbricht, L. Fatores de Risco Associados à Incidência de Dort entre Ordenhadores em Santa Catarina. Universidade Federal de Santa Catarina. Departamento de Engenharia e Produção. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Tese de Doutorado de Engenharia de Produção - Florianópolis - SC 2003. Acesso em 04.04.11.

Ministério do Trabalho e Emprego. Pontos de verificação ergonômica - Soluções práticas e de fácil aplicação para melhorar a segurança, a saúde e as condições de trabalho. Fundacentro - SP 2001 - 1ª Edição - 329p.

Bibliografia consultada a partir de DVDs adquiridos na Universidade do cavalo.

Coleção Universidade do Cavalo - Via Rural, Como Fazer I.

Coleção Universidade do Cavalo - Via Rural, Como Fazer II.



**TRABALHO DECENTE**  
**EDUCAÇÃO POSTURAL**  
**NO CAMPO**





**TRABALHO DECENTE**  
EDUCAÇÃO POSTURAL  
NO CAMPO

SGAN 601 MÓDULO K  
EDIFÍCIO ANTÔNIO ERNESTO DE SALVO  
CEP 70830-903 BRASÍLIA-DF  
TEL.: 61 2109 1300 FAX: 61 2109 1326

[www.canaldoprodutor.com.br](http://www.canaldoprodutor.com.br)



**PREVIDÊNCIA SOCIAL**