



A SUA COLUNA NO DIA-A-DIA

Postura, movimento e trabalho vistos através da biomecânica.

MOVIMENTO CIÊNCIA SAÚDE

ANTES DE COMEÇAR

Cuidar da coluna não começa por procurar uma postura perfeita.

Durante muito tempo, falar de postura significou procurar posições consideradas "certas" e evitar posições classificadas como "erradas".

A evidência disponível não permite estabelecer uma relação causal simples entre uma determinada postura da coluna e a ocorrência de lombalgia. A postura deve ser considerada juntamente com outros factores individuais, físicos e contextuais. [1]

Este guia foi criado para ajudar a compreender alguns destes factores e transformar conhecimento em decisões mais conscientes no quotidiano.

A Ideia Principal

Em vez de procurar uma posição perfeita durante todo o dia, importa compreender como o corpo responde às diferentes exigências a que é exposto.

Este guia tem finalidade educativa e não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento individual por profissional de saúde.

Existe uma postura perfeita?

O corpo não funciona como uma fotografia.

A postura varia constantemente. Mesmo quando estamos sentados, pequenas alterações na posição do tronco, cabeça, membros e apoios fazem parte do comportamento natural do corpo.

A evidência disponível não permite estabelecer uma relação causal simples entre uma determinada postura da coluna e a ocorrência de lombalgia. Associações entre algumas posturas, exposições físicas e lombalgia têm sido descritas, mas associação não significa necessariamente causalidade. [1]



A Tarefa

O tipo de actividade realizada influencia a postura adoptada.

O Tempo

A duração da exposição a uma posição é um factor relevante.

A Variação

A possibilidade de alternar posições faz diferença.

O Contexto

As características individuais e as exigências do ambiente impor tam.

Uma posição não conta toda a história. O contexto importa.

Variar também é movimento



Não precisamos permanecer imóveis para tentar manter uma determinada postura. Ao longo do dia, alternamos naturalmente entre diferentes posições e actividades.

Alternar posições, levantar-se e caminhar permite interromper períodos prolongados de comportamento sedentário.

A literatura sobre trabalhadores de escritório sugere associações entre alguns padrões de comportamento sentado e lombalgia, mas os resultados não permitem concluir que exista uma única estratégia de pausas capaz de prevenir lombalgia em todas as pessoas. [4,5]

Experimente Observar

- Há quanto tempo estou na mesma posição?
- Consigo alterar a minha posição?
- Posso levantar-me ou caminhar?
- A organização da tarefa permite alternar actividades?

❏ O objectivo não é vigiar constantemente a postura — é criar oportunidades de movimento ao longo do dia.

Ficar sentado: onde está realmente o problema?

Passar muito tempo sentado faz parte da rotina de muitos trabalhadores. Mas a relação entre estar sentado e lombalgia não é suficientemente simples para concluir que sentar, por si só, causa dor nas costas.

Uma revisão que reuniu estudos sobre trabalhadores de escritório encontrou resultados diferentes relativamente ao tempo sentado. Algumas associações foram observadas quando se consideraram também características do comportamento sentado. [4]



Quanto tempo permaneço na mesma posição?

Tenho oportunidade de alternar tarefas?

Existem momentos de movimento?

Como está organizado o meu trabalho?

A mensagem não é: "**Sentar faz mal.**" A mensagem é: compreender o contexto completo.

Movimento ao longo do dia

O movimento não precisa de acontecer apenas durante o treino.



Levantar-se, caminhar e alternar actividades são formas de interromper períodos prolongados de comportamento sedentário.

Não existe uma frequência universal de pausas que possa ser apresentada como garantia de prevenção da lombalgia. [4,5]



Levantar

Interromper períodos prolongados na mesma posição.



Caminhar

Integrar deslocamentos curtos na rotina de trabalho.



Variar

Alternar entre diferentes posições e actividades ao longo do dia.

📌 O movimento deve integrar a rotina — não ser reservado apenas para momentos de exercício formal.

Exercício e capacidade física

A actividade física regular está associada a benefícios importantes para a saúde. [2]

Para adultos com lombalgia crónica primária, a Organização Mundial da Saúde considera que programas estruturados de exercício podem integrar os cuidados, dentro de uma abordagem individualizada e centrada na pessoa. [3]

Princípios Orientadores

- Capacidade – respeitar o ponto de partida individual
- Movimento – integrar progressivamente
- Progressão – adaptar ao longo do tempo
- Individualidade – não existe uma fórmula única

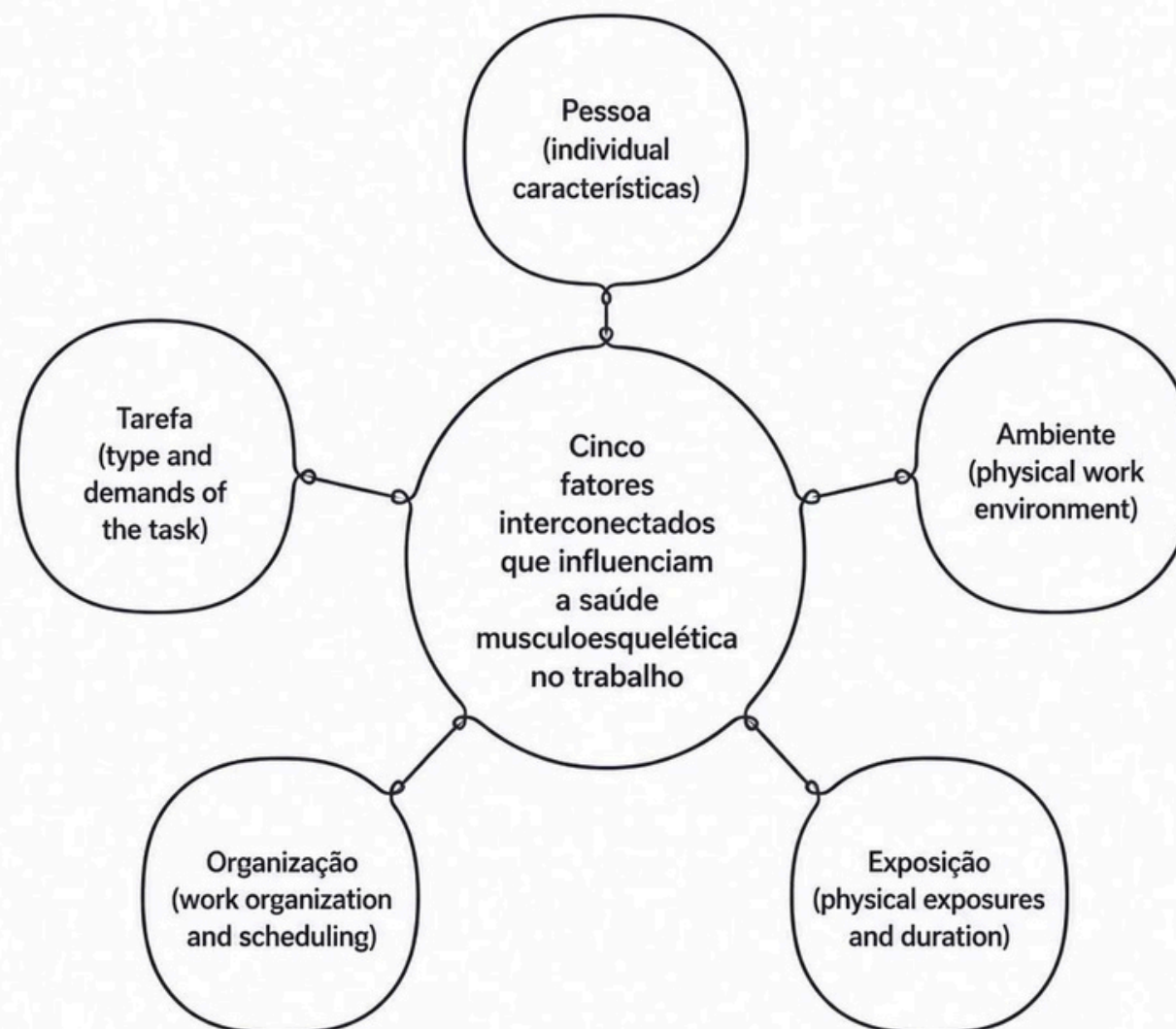
Exercício não é apenas procurar uma postura perfeita. É construir capacidade de movimento ao longo do tempo.

E no trabalho?

O corpo não trabalha separado do ambiente.

A saúde musculoesquelética no contexto profissional não depende exclusivamente da posição do trabalhador. A organização do trabalho, as tarefas, as exposições físicas, as oportunidades de movimento e outros factores do contexto também devem ser considerados.

Diferentes intervenções têm sido estudadas em trabalhadores de escritório, mas a certeza da evidência disponível apresenta limitações. [7]



Ergonomia é mais do que uma cadeira

Ajustar o posto de trabalho pode contribuir para adequar a relação entre pessoa, tarefa e ambiente. Mas uma cadeira não deve ser apresentada, isoladamente, como solução comprovada para prevenir ou tratar lombalgia.

A evidência sobre intervenções com cadeiras em trabalhadores de escritório apresenta baixa certeza e resultados conflitantes. [6]

Ergonomia não é ensinar alguém a permanecer imóvel numa posição ideal.

Pessoa

Tarefa

Equipamento

Ambiente

Organização

Dor nas costas: postura não explica tudo

A dor é real. A explicação nem sempre é simples.

"Foi a minha postura?"

"Foi a cadeira?"

"Será que existe apenas uma causa?"



A lombalgia não deve ser automaticamente atribuída a uma única postura ou característica física. Na lombalgia crónica primária, a Organização Mundial da Saúde recomenda uma abordagem holística, integrada e centrada na pessoa. [3]

Compreender
Antes de corrigir

Avaliar
Antes de concluir

Contextualizar
Antes de simplificar

Quando procurar avaliação profissional?

Nem toda a dor nas costas significa o mesmo. Sintomas persistentes, que se agravam ou apresentam características diferentes podem justificar avaliação adequada.

Procure orientação profissional quando:

- A dor persiste ou interfere de forma relevante nas actividades.
- Os sintomas se agravam.
- Surgem sintomas novos ou diferentes.
- Existe preocupação relativamente à causa.

Atenção — Sinais de Alerta

Alterações súbitas do controlo da bexiga ou intestino, perda de sensibilidade na região genital/perineal ou sintomas neurológicos importantes em ambas as pernas justificam procura de assistência médica urgente.

WellMove

Movimento • Ciência • Saúde

Este guia tem finalidade exclusivamente educativa e não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento individual por profissional de saúde qualificado.

Checklist WellMove

AUTO-OBSERVAÇÃO—COMO ESTÁ A SUA ROTINA?

Este checklist não é um teste diagnóstico. Serve para ajudar a observar alguns aspectos da rotina, do movimento e do contexto quotidiano.

OBSERVE A SUA ROTINA

- ☐ Passo períodos prolongados praticamente sem me movimentar?
- ☐ Tenho oportunidades para me levantar e caminhar durante o dia?
- ☐ Consigo alternar algumas das minhas tarefas?
- ☐ Pratico actividade física regularmente?

CONTEXTO E SINTOMAS

- ☐ O meu posto e as minhas tarefas estão adequados ao trabalho que realizo?
- ☐ Existem actividades que evito por receio de sentir dor?
- ☐ Tenho sintomas que interferem no trabalho, sono, exercício ou actividades quotidianas?
- ☐ Quando tenho sintomas persistentes ou preocupantes, procuro avaliação adequada?

NÃO PROCURE UMA PONTUAÇÃO. O objectivo não é obter 8/8. É identificar aspectos da rotina que merecem ser observados com maior atenção.

1

OBSERVAR

2

COMPREENDER

3

DECIDIR

Por Onde Começar?

PRÓXIMO PASSO— Pequenas decisões podem tornar o movimento mais presente no dia.

- 1 INTERROMPA PERÍODOS MUITO PROLONGADOS NA MESMA POSIÇÃO**
Quando o contexto permitir, levante-se, caminhe ou alterne a actividade.
- 2 PROCURE MOVIMENTAR-SE REGULARMENTE**
Integre movimento e actividade física na rotina de forma compatível com as suas possibilidades.
- 3 NÃO TRANSFORME A POSTURA NUMA VIGILÂNCIA CONSTANTE**
Uma posição observada isoladamente não explica toda a experiência individual.
- 4 SE TEM DOR, CONSIDERE O CONTEXTO**
Diferentes factores podem estar envolvidos e uma única postura não deve ser automaticamente considerada a causa.
- 5 PROCURE ORIENTAÇÃO QUANDO NECESSÁRIO**
Sintomas persistentes, diferentes ou preocupantes podem justificar avaliação profissional.

NÃO PROCURE PERFEIÇÃO. PROCURE COMPREENDER MELHOR O SEU CORPO E A SUA ROTINA.

Ciência Aplicada ao Movimento e ao Trabalho.

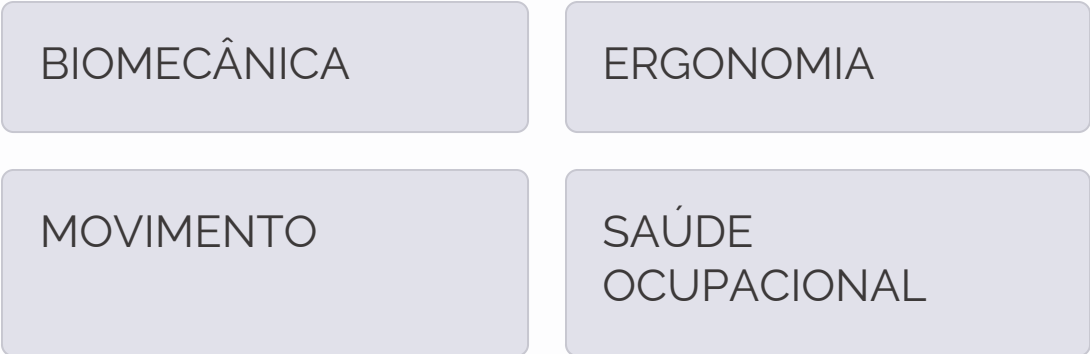
WELLMOVE



DRA. DANIELY VIEIRA
ESPECIALISTA EM BIOMECÂNICA POSTURAL

A WellMove desenvolve soluções relacionadas com saúde ocupacional, biomecânica, ergonomia e movimento, procurando aproximar conhecimento científico das necessidades reais das pessoas e das organizações.

SAÚDE OCUPACIONAL APLICADA AO TRABALHO REAL.



- 01
DIAGNOSTICAR
- 02
PLANEAR
- 03
INTERVIR
- 04
MEDIR
- 05
AJUSTAR

Como a WellMove Pode Ajudar?

SOLUÇÕES

1

BLOCO 01

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Uma abordagem orientada para compreender as características individuais e os factores relevantes para a análise profissional.

CONHECER A AVALIAÇÃO →

2

BLOCO 02

SPINE RESET

Uma abordagem personalizada que combina →
avaliação postural e
exercício orientado para
promover movimento,
capacidade física e
funcionalidade da coluna.

CONHECER O SPINE RESET

3

BLOCO 03

CONSULTORIA WELLMOVE

Soluções profissionais relacionadas com biomecânica, ergonomia, movimento e saúde ocupacional, de acordo com as modalidades disponibilizadas pela WellMove.

PEDIR INFORMAÇÕES →



As soluções devem ser adequadas às características, necessidades e contexto de cada situação.

O Seu Corpo Não Precisa de Perfeição. PRECISA DE MOVIMENTO, CAPACIDADE E DECISÕES INFORMADAS.

Quer compreender melhor as necessidades do seu corpo e descobrir qual poderá ser o próximo passo?

FALE COM A WELLMOVE

WhatsApp: **+351 914 138 761**

www.wellmove.pt

CONHECER A WELLMOVE

Movimento • Ciência • Saúde

Este guia tem finalidade exclusivamente informativa e educativa e não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento individual por profissional de saúde.

Referências Científicas

BASE CIENTÍFICA

A informação apresentada neste guia foi desenvolvida com base em literatura científica e documentos de referência. As fontes completas encontram-se abaixo.

- [1] Swain, C. T. V., Pan, F., Owen, P. J., Schmidt, H., & Belavy, D. L. (2020). No consensus on causality of spine postures or physical exposure and low back pain: A systematic review of systematic reviews. *Journal of Biomechanics*, 102, 109312. doi:10.1016/j.jbiomech.2019.08.006.
- [2] World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
- [3] World Health Organization. (2023). WHO guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain in adults in primary and community care settings. Geneva: World Health Organization.
- [4] Alaca, N., Acar, A. Ö., & Öztürk, S. (2025). Low back pain and sitting time, posture and behavior in office workers: A scoping review. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 38(5), 919–943. doi:10.1177/10538127251320320.
- [5] Waongenngarm, P., Areerak, K., & Janwantanakul, P. (2018). The effects of breaks on low back pain, discomfort, and work productivity in office workers: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Applied Ergonomics*, 68, 230–239. doi:10.1016/j.apergo.2017.12.003.
- [6] Channak, S., Klinsophon, T., & Janwantanakul, P. (2022). The effects of chair intervention on lower back pain, discomfort and trunk muscle activation in office workers: A systematic review. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 28(3), 1722–1731. doi:10.1080/10803548.2021.1928379.
- [7] Eisele-Metzger, A., Schoser, D. S., Klein, M. D., Grummich, K., Schwarzer, G., Schwingshackl, L., Hermann, R., Biallas, B., Wilke, C., Meerpohl, J. J., & Braun, C. (2023). Interventions for preventing back pain among office workers – a systematic review and network meta-analysis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 49(1), 5–22. doi:10.5271/sjweh.4070.

WELLMOVE — Movimento • Ciência • Saúde

www.wellmove.pt