

CARTILHA ALONGAMENTOS



Autoria:

Emily de Oliveira Andrade
Mariana Elizabete Missio Saldanha
Patrícia Becker Engers
Gracielle Pampolim

Ficha catalográfica elaborada pelos autores da obra de acordo com as Regras de Catalogação Anglo-Americanas, 2ª Edição - AACR2.

ANDRADE, Emily de Oliveira.

Cartilha: Alongamentos. [recurso eletrônico] / Emily de Oliveira Andrade, Mariana Elizabete Missio Saldanha, Patrícia Becker Engers, Gracielle Pampolim – 1. ed. – Uruguaiana-RS : Universidade Federal do Pampa, 2025.

15 p. : il. ; Formato digital.

ISBN: 978-65-01-83136-7

1. Alongamentos. 2. Autocuidado. 3. Saúde do Trabalhador. 4. Bem-estar.

I. Andrade, Emily de Oliveira. II. Saldanha, Mariana Missio. III. Engers, Patrícia Becker. IV. Pampolim, Gracielle. Cartilha: Alongamentos.

BEM-VINDA!

Sabemos que o trabalho na saúde exige dedicação, atenção e muitas vezes jornadas intensas. Pensando em você, preparamos esta cartilha com orientações simples de alongamentos que podem ser feitos durante o expediente, em poucos minutos, para aliviar tensões, prevenir dores e promover o bem-estar.



SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4-5
2. BENEFÍCIOS DOS ALONGAMENTOS.....	6
3. ORIENTAÇÕES GERAIS	7
4. ALONGAMENTOS PARA A COLUNA CERVICAL	8
5. ALONGAMENTOS PARA O TRONCO E COLUNA LOMBAR	9
6. ALONGAMENTOS PARA OS MEMBROS SUPERIORES	10
7. ALONGAMENTOS PARA OS MEMBROS INFERIORES	11

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, o trabalho feminino esteve majoritariamente associado ao cuidado e às atividades domésticas. No entanto, a partir do século XX, as mulheres passaram a ocupar diferentes áreas e funções, embora ainda enfrentem desafios, sobretudo nas condições de trabalho no setor da saúde ocupacional (Gauriau, 2023).

Nesse contexto, destaca-se a importância do cuidado com o corpo, já que adaptações posturais ou formações de tecido cicatricial podem levar ao encurtamento muscular, seja de forma passiva ou ativa, resultando em desequilíbrio, tensão e limitação da amplitude de movimento (Page, 2012).

INTRODUÇÃO

Com base nisso, o alongamento muscular é uma técnica terapêutica empregada para aumentar a mobilidade muscular, pois contribui para o aumento da flexibilidade articular, ou seja, aumenta a amplitude de movimento. E, ainda proporciona o aumento da extensibilidade dos músculos que sofreram o encurtamento adaptativo (Alencar; Matias, 2010).

Esta cartilha pretende demonstrar a importância de inserir os alongamentos musculares na rotina diária, bem como no ambiente de trabalho.

O objetivo é promover a partir de séries de cerca de 10 minutos de duração, exercícios de alongamento para beneficiar as trabalhadoras da área da saúde.

BENEFÍCIOS DOS ALONGAMENTOS:

- Ajudam a reduzir tensões e promovem relaxamento;
- Previnem lesões musculares e articulares;
- Melhoram a flexibilidade, a mobilidade e a circulação sanguínea;
- Fortalecem ligamentos e tendões;
- Contribuem para o equilíbrio e a saúde ao longo da vida.

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Inspire pelo nariz e expire pela boca, de forma lenta e contínua;
- Realize os movimentos de forma suave, respeitando os limites do seu corpo;
- Segure cada posição por 30 a 40 segundos;
- Preste atenção na posição do corpo durante o alongamento para evitar compensações e sobrecargas;
- Dedique alguns minutos ao longo do dia para alongar-se. Pode ser no início do expediente, durante as pausas ou ao final da jornada.

Coluna cervical



Alongamento dos extensores da coluna cervical

- Sente-se ou fique em posição confortável, com a coluna ereta.
- Entrelace as mãos atrás da cabeça, na altura da nuca.
- Leve suavemente o queixo em direção ao peito, sentindo o alongamento na parte de trás do pescoço.
- Aplique uma leve pressão com as mãos (sem forçar).
- Mantenha por cerca de 30 segundos.

Alongamento dos flexores da coluna cervical

- Sente-se ou fique em posição confortável, com a coluna ereta.
- Entrelace as mãos atrás da cabeça, na altura da nuca.
- Leve a cabeça lentamente para trás, inclinando o pescoço em extensão (olhando para cima), sentindo o alongamento na parte frontal do pescoço.
- Aplique uma leve pressão com as mãos para ajudar no movimento, sem forçar.
- Mantenha a posição por cerca de 30 segundos.



Alongamento dos flexores laterais e rotadores da coluna cervical

- Sentada ou em pé, mantenha a postura ereta.
- Incline a cabeça levemente para o lado e para trás (como se fosse olhar para o teto e o lado oposto).
- Com a mão oposta, aplique uma leve pressão na lateral da cabeça.
- Mantenha a posição por cerca de 30 segundos, sentindo o alongamento na lateral do pescoço.
- Troque o lado e repita.



Tronco e lombar



Inclinação lateral de tronco sentado

- Sente-se em uma cadeira com os pés firmemente apoiados no chão.
- Entrelace os dedos das mãos e estique os braços para cima, acima da cabeça.
- Incline o tronco lentamente para um dos lados, sentindo o alongamento lateral.
- Mantenha por 30 segundos.
- Repita o movimento para o lado oposto, sempre com movimentos lentos e controlados.

Alongamento dos músculos peitorais

- Em pé, apoie o lado do corpo (do ombro até a mão) em uma parede ou batente de porta.
- Com o braço estendido e a palma da mão encostada, gire o tronco gentilmente para o lado oposto.
- Você deve sentir o alongamento na parte da frente do ombro e no peito.
- Mantenha por 30 segundos e depois troque o lado.



Alongamento dos músculos da região lombar

- Sentado em uma cadeira, com os pés apoiados no chão, relaxe os seus braços ao lado do corpo.
- Leve os seus membros superiores para frente e vá abaixando o tronco, com a cabeça em direção ao chão.
- Ao chegar na barreira do movimento, segure os 30 segundos e respire.
- Suba o tronco lentamente para a posição inicial.

Membros superiores



Alongamento do músculo tríceps braquial

- Fique em pé ou sentado(a) com a postura ereta.
- Levante um braço acima da cabeça.
- Dobre o cotovelo, levando a mão em direção às costas.
- Segure o cotovelo com a outra mão e puxe suavemente.
- Segure a posição por 30 segundos e depois troque de lado.

Alongamento de ombro cruzado

- Em pé, posicione um braço à frente do corpo na altura do ombro.
- Segure o braço próximo ao cotovelo com a outra mão, puxando-o suavemente em direção ao peito.
- Mantenha o ombro relaxado e o braço paralelo ao chão.
- Você deve sentir o alongamento na parte posterior do ombro.
- Segure por 30 segundos e depois troque de lado.



Alongamento de antebraço, punho e mãos



- Sente-se com os pés apoiados no chão.
- Estique um braço à frente do corpo, com a palma da mão voltada para fora e os dedos apontando para cima.
- Com a outra mão, puxe suavemente os dedos da mão esticada em direção ao seu corpo, até sentir o alongamento no antebraço.
- Mantenha o tronco reto e segure o alongamento por 30 segundos.
- Troque de braço e repita o movimento.

Membros inferiores



Alongamento de glúteos

- Sente-se em uma cadeira com os pés bem apoiados no chão.
- Cruze uma perna sobre a outra, apoiando o tornozelo direito sobre o joelho esquerdo, formando um "4".
- Mantenha as costas retas e incline levemente o tronco para frente, sentindo o alongamento no glúteo da perna que está por cima.
- Respire de forma tranquila e segure a posição por 30 segundos.
- Troque as pernas e repita o exercício.

Alongamento dos isquiotibiais

- Fique em pé com os pés juntos.
- Cruze uma perna à frente da outra, mantendo os joelhos estendidos.
- Incline o tronco lentamente para frente, levando as mãos em direção ao chão no limite que conseguir.
- Segure o alongamento por 30 segundos.



Alongamento de panturrilha

- Fique em pé e apoie as mãos numa parede ou cadeira.
- Coloque uma perna atrás, esticada, com o calcanhar no chão.
- Flexione a outra perna à frente.
- Incline o corpo para frente até sentir o músculo da panturrilha esticar.
- Mantenha por 30 a 40 segundos.
- Troque a perna e repita.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cuidar do corpo é também uma forma de cuidar da mente e da qualidade de vida. Pequenas pausas ao longo do dia para realizar alongamentos podem fazer grande diferença na rotina de trabalho, contribuindo para a prevenção de dores, o alívio de tensões e a melhoria do bem-estar geral.

Esperamos que esta cartilha sirva como um incentivo para que os alongamentos se tornem parte do cotidiano, promovendo momentos de autocuidado e consciência corporal.

Lembre-se: o cuidado com quem cuida é essencial. Valorizar sua saúde física e mental é um passo importante para continuar exercendo seu trabalho com mais disposição, equilíbrio e satisfação.

PARA PRODUZIR ESSA CARTILHA, CONSULTAMOS:

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. **Mobilização e alongamento na função musculoesquelética**. Barueri, SP: Manole, 2017.

ALENCAR, Thiago Ayala Melo; MATIAS, Karinna Ferreira de Sousa. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, jun. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000300015>. Acesso em: 23 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alongamento. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde – BVS-MS. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/alongamento/>. Acesso em: 23 jul. 2025.

GAURIAU, R. Saúde profissional da mulher: uma questão de gênero. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região**, v. 27, n. 2, p. 73-81, 18 dez. 2023. Disponível em: <https://revista.trt10.jus.br/index.php/revista10/article/view/581>. Acesso em: 22 jul. 2025.

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 6. ed. Barueri: Manole, 2016.

PAGE, Phil. Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. **International Journal of Sports Physical Therapy**, v. 7, n. 1, p. 109-119, fev. 2012. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3273886/>. Acesso em: 23 jul. 2025.



Equipe de produção:

Emily de Oliveira Andrade
Mariana Elizabete Missio Saldanha
Patrícia Becker Engers
Gracielle Pampolim

Email para contato:

petsaudeunipampa@gmail.com

Saiba mais:

