pdf.pdf 1 17/09/2019 18:55:32

Programe breves paradas

Na correria do dia a dia, parar o carro para levantar e se movimentar é algo que parece ser incompatível com o tempo geralmente contado e os compromissos, mas vale ter em mente que, se você precisar parar, por exemplo, para abastecer, vale aproveitar essa oportunidade para descer do carro e alongar braços e pernas ou até mesmo dar uma simples caminhada em volta do veículo, o que favorece a oxigenação da musculatura e do cérebro e ainda libera endorfina, que tem efeito analgésico e melhora a respiração. Para quem dirige por distâncias maiores, viaja frequentemente a trabalho ou, então, trabalha ao volante, a regra é não se esquecer de parar a cada duas horas e também se alongar ou fazer essa breve caminhada. O movimento também estimula a circulação sanguínea. Especialistas reforçam que a prática de atividade física regular é uma grande aliada para evitar dores, uma vez que o exercício fortalece a musculatura e minimiza as chances de dores e lesões musculares.

Aliadas a essas orientações, vale reforçar que o motorista não pode esquecer regras básicas que favorecem sua saúde e segurança no veículo, que são respeitar os limites de velocidade, não usar o celular enquanto dirige, manter a revisão do veículo em dia e não consumir bebida alcoólica se for dirigir.

FONTE: Associação Brasileira de Medicina de Tráfego, Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia e Instituto de Certificação e Estudos de Trânsito e Transporte

Unimed somos coop

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing da Unimed do Brasil e aprovado pela consultora técnica-científica, Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

Cartilha

DIRIJA COM SAÚDE

Unimed somos coop

pdf.pdf 2 17/09/2019 18:55:32

Os deslocamentos para o trabalho e para as atividades de lazer, o leva e traz dos filhos e a necessidade de ir ao supermercado, feira, farmácia e padaria fazem com que muitas pessoas passem horas a fio ao volante. Ao final do dia, é comum o surgimento de desconfortos e dores nas costas, nas pernas, nos joelhos, no pescoço, nos braços e até nos pés e nas mãos.

Como o nosso corpo foi feito para ficar em movimento, quando passamos muitas horas sentados em uma mesma posição e fazendo movimentos repetitivos, que é justamente o que acontece quando estamos dirigindo, as consequências aparecem. Embora quem esteja ao volante seja mais impactado, por ter maior limitação de espaço e não poder mudar de posição, os passageiros também sofrem com dores por ficarem muito tempo sentados e com a mobilidade limitada.

Os impactos dessa necessidade da vida moderna podem atingir a saúde de uma forma bem mais intensa do que se imagina. Alguns são facilmente contornáveis, outros, podem causar problemas mais sérios. Por isso, ter consciência corporal e agir preventivamente são atitudes fundamentais para reduzir os desconfortos e colocar a saúde em primeiro lugar.

Veja as orientações de especialistas para que as horas ao volante sejam mais leves:

Atenção ao posicionamento do assento

Colocar o banco do carro na posição e na inclinação certas fazem toda a diferença para que o motorista se posicione corretamente e dessa forma combata a fadiga muscular e as dores, principalmente nas costas e no pescoço. A regra principal é que o banco deve ficar onde permita que o motorista alcance os pedais da embreagem, freio e acelerador sem fazer esforço de forma que a panturrilha e a parte posterior do joelho não encostem no banco. A inclinação do banco deve permitir que os braços alcancem facilmente o volante, os comandos do painel e o câmbio. A distância deve ser do corpo a um braço semiflexionado do volante, mas, no caso de gestantes, precisa ser com um braço um pouco mais esticado para garantir a segurança do bebê em um possível acidente, em que o airbag pode ser acionado e atingir a barriga. Uma maneira simples de verificar se no seu carro a posição do banco está correta é observar se os braços e pernas ficam semiflexionados.

Cuidado com a postura

Não basta que o banco esteja no lugar certo. É preciso ter muita atenção à postura, do início ao fim do trajeto. A orientação é manter a coluna bem encostada no banco, sem desencostar para realizar os movimentos necessários para a condução o veículo. O encosto do banco também não pode estar muito inclinado (nem para trás, nem para a frente). A inclinação indicada é de 10 graus para trás. O motorista também deve se policiar para não inclinar o corpo para as laterais conforme o carro faz curvas. Ainda é necessário ter cuidado para manter o punho reto quando for mexer no câmbio, o pescoço alinhado com a coluna, sem estar flexionado à frente ou a um dos lados, e os braços devem se manter semiflexionados. Finalmente, é preciso confirmar se o cinto de segurança está corretamente sobre o ombro e não sobre o pescoço.

Faça pequenos movimentos

Não é raro que o cansaço ou mesmo a atenção no trânsito façam com que nos esqueçamos da importância dos pequenos movimentos de alongamento, que podem ser feitos quando o veículo para no semáforo, por exemplo. Mantendo os ombros relaxados, o primeiro exercício pode ser alongar o pescoço, flexionando-o levemente para a frente, para trás e para os lados. Virar o pescoço para olhar de um lado e do outro é outro exercício rápido e simples de ser feito. Alongar os braços e os punhos também é fácil e ajuda a prevenir dores. Ou ainda o simples movimento de se espreguiçar já é benéfico.