



ABRIL VERDE 2024

Em 2024, a campanha tem como tema “**Abril Verde: Cuidado em cada movimento, saúde em cada palavra**”, objetivando refletir e discutir sobre os cuidados relacionados à saúde vocal e postural dos servidores da UFPE.

A programação contou com entrevista na Rádio Paulo Freire, no dia 11 de abril, às 10h30, com as professoras Ana Nery (Departamento de Fonoaudiologia) e Cinthia Vasconcelos (Departamento de Fisioterapia), que trouxeram pontos importantes sobre o tema da campanha.

💡 Confira aqui o Programa Saúde em Foco sobre o Abril Verde:

<https://www.youtube.com/live/mIMeS5l5aww?si=hCwB3-ufdWpYncf3>

Para contribuir na prevenção de desconfortos ou até mesmo de lesões ocupacionais decorrentes de movimentos repetitivos e/ou de manutenção de posturas inadequadas, disponibilizamos os *cards* abaixo com a indicação de alongamentos e exercícios que podem ser realizados durante a jornada de trabalho.

PARA ALCONGAR A COLUNA LOMBAR E CERVICAL

Mantenha a posição por 30s. Dê uma pausa de 10s e repita o movimento mais 2x. Retorne à posição inicial com cuidado. Não prenda a respiração em nenhum momento. Se sentir dor, não continue o exercício.



Com uma mão no quadril e a outra com o braço estendido sobre a cabeça, incline levemente seu tronco para o lado, alongando a parte lateral do corpo. Repita para o lado oposto.



Com os braços estendidos acima da cabeça, pés afastados à largura do ombro, incline a cabeça e o tronco para trás, olhando para o teto, alongando a parte da frente do corpo.



Coloque as mãos na região lombar, levando o quadril para esquerda, para frente, para direita e para trás (fazendo um círculo com o quadril).



Com os ombros relaxados, incline a cabeça para um lado, procurando aproximar a orelha ao ombro. Repita para o lado oposto. Da mesma forma, incline a cabeça para frente, aproximando o queixo ao tórax, e depois para trás.



Com as pernas afastadas na largura do ombro, deslize as mãos pelas pernas inclinando o tronco para frente, indo em direção ao solo. Volte a posição inicial lentamente, com o abdome contraído, para proteger a coluna vertebral.



Para intensificar o alongamento da cervical, estenda um braço, espalmando a mão e inclinando a cabeça para o lado oposto. Mantenha os dedos estendidos, apontando para o teto. Repita para o lado oposto.



PROGEPE
Pós-Graduação em Gerenciamento de Projetos e Qualidade de Vida



PARA ALCONGAR E MOBILIZAR BRAÇOS E PUNHOS

Mantenha a posição por 30s. Dê uma pausa de 10s e repita o movimento mais 2x. Retorne à posição inicial com cuidado. Se sentir dor, não continue o exercício.



Com o braço e o cotovelo flexionado a aproximadamente 45°, mão fechada, realize movimentos circulares com o punho. Também pode realizar essa rotação de punho, com as mãos unidas.



Realize movimentos circulares com os ombros, 5 a 10x para frente e deoos para trás.



Braço estendido na altura do ombro, puxe os dedos da mão para baixo, flexionando assim o punho. Repita na mão oposta.



Atrás da cabeça, flexione um dos braços, e tente abaixar o cotovelo com a outra mão. Repita com o braço oposto.



Braço estendido na altura do ombro, puxe os dedos da mão para cima. Repita na mão oposta.



Com o braço estendido sobre o peito, abrace o cotovelo com a mão. Repita com o braço oposto.



PROGEPE
Pós-Graduação em Gerenciamento de Projetos e Qualidade de Vida

