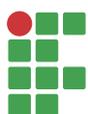


# CARTILHA DE **HÁBITOS** **SAUDÁVEIS**



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Roraima

# APRESENTAÇÃO

A Coordenação de Qualidade de Vida e Seguridade Social- CQVSS/DGP, tem a satisfação de propor aos servidores do Instituto Federal de Roraima, esta cartilha com cuidados durante a execução de atividades laborais, com o principal objetivo de informar várias dicas de prevenção de riscos ambientais, promover bem estar completo e saúde e segurança no ambiente de trabalho.

**Sejam bem vindos!**



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Roraima

# 1. CUIDADOS COM A VOZ

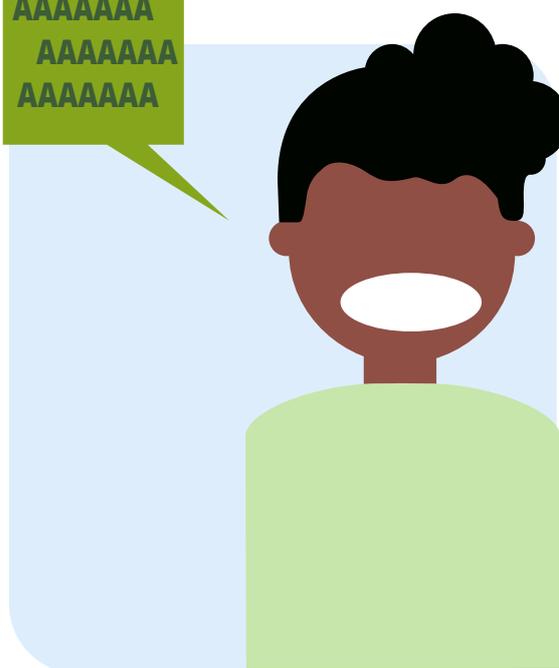
## **Distúrbios da voz relacionados ao trabalho**

É o acometimento vocal relacionado às tarefas ocupacionais, prejudicando a comunicação do trabalhador.

## **Fatores relacionados ao ambiente de trabalho:**

- Acústica inadequada;
- Ventilação inadequada do ambiente,
- Pressão sonora desconfortável;
- Exposição a produtos químicos irritativos;
- Poeira ou fumaça no ambiente de trabalho;

AAAAAAA  
AAAAAAA  
AAAAAAA



Demanda vocal excessiva;

Ausência de pausas para descanso;

Traumas psicológicos.



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Roraima

## Dicas de prevenção e cuidados com a voz

*Importante!*

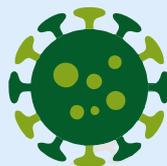
Hidrate-se! Ingerir bastante água em temperatura ambiente;



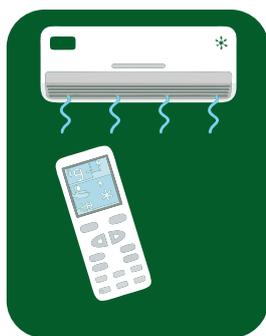
Beber com moderação, pois o álcool irrita as mucosas da garganta;



Não fume;

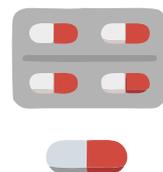


Se gripado ou crise alérgica, poupe a sua voz



Manter a saúde vocal com o uso adequado do ar condicionado, quanto a limpeza, manutenção e controle de temperatura, conforme ANVISA

Se rouquidão, não faça automedicação, procure um otorrinolaringologista o mais rápido possível.



Resolução nº 09, de 16 de janeiro de 2003  
"Considerando a preocupação com a saúde, a segurança, o bem-estar e o conforto dos ocupantes dos ambientes climatizados



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Roraima

Faça aquecimento vocal pela manhã, vibrando a língua e os lábios, e no final do dia fazer repouso vocal por alguns minutos;



Caso você usa a voz para trabalhar procure um profissional fonoaudiólogo para receber orientações de exercícios específicos para a voz;



Tenha hábitos saudáveis de alimentação, especialmente quando a voz não estiver boa, evite alimentos ácidos e gordurosos;



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Roraima

## 2. POSTURAS

Durante as atividades, observe a sua postura, se está adequada, proporcionando conforto físico e psicológico e desempenho eficiente, conforme diz a Ergonomia. No trabalho com o computador, faça pausas e encontre seu ponto de conforto entre a posição de ficar sentado, e em pé.

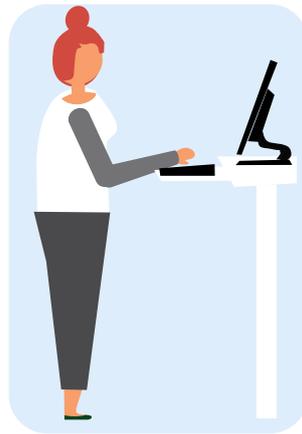


**CERTO:**  
Reclinado

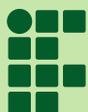
**O seu conforto é seu guia!**



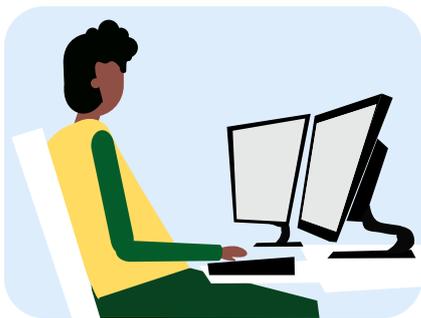
**CERTO:**  
Postura Correta



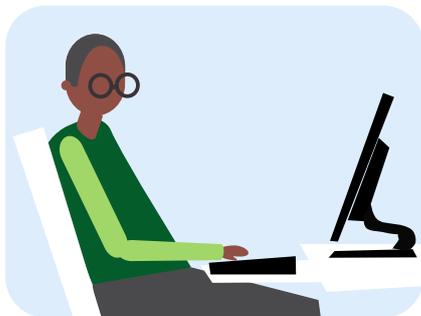
**CERTO:**  
Em pé



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Roraima



**CERTO:** Ao utilizar dois monitores, recomenda-se considerar mais confortável, posicionar um dos monitores a sua frente e o outro na direção mais confortável para o pescoço e o tórax.



**CERTO:** Pessoas de óculos multifocais observam que posicionando o monitor mais baixo, visualiza-se melhor e mantém a cabeça mais confortável sobre os ombros.

**\*DICA:** Para deixar o monitor na altura adequada para você, use um braço ajustável ou alguma base que o eleve.

**De olho!** Na sua cabeça, pescoço e tronco se estão confortáveis durante a realização das tarefas em elaboração de documentos e trabalhos no computador.



**Atento a posição ruim, desconfortável!**



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Roraima

# 3. REPOUSOS

No momento da pausa para descanso, o corpo e a mente relaxam, isto é, atenção e respeito ao limite do corpo. Permitindo melhora no raciocínio e concentração, e assim ocorre a renovação das energias utilizadas durante as tarefas.

## Dicas:

- Proporcionar momentos de distração com os colegas;
- Atividades físicas para aliviar as tensões;
- Músicas e Meditação.

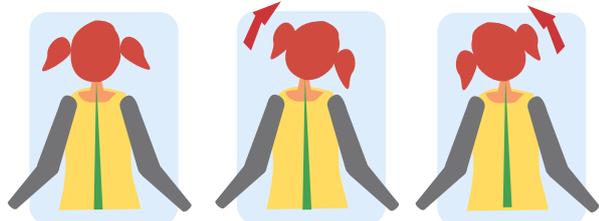


## 3.1 Alongar pescoço, tórax e membros superiores!

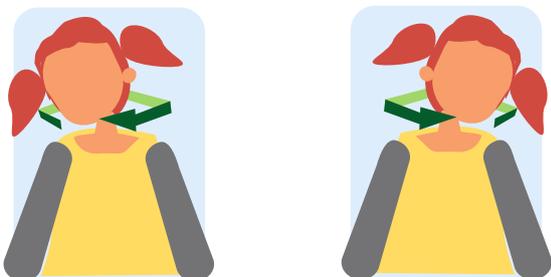
1) Manter coluna reta, mova o pescoço para a frente 30 segundos e para trás 30 segundos.



2) Mover o pescoço para o lado direito 30 segundos e lado esquerdo 30 segundos



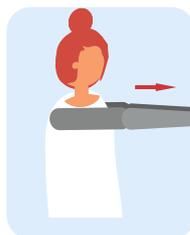
3) Realize movimentos circulares com o pescoço lentamente, para evitar tontura.



1) Continuar com a coluna reta, tracionar o braço direito em direção ao ombro esquerdo. Repetir o exercício com o braço esquerdo;



2) Conforme a figura, dobre o cotovelo esquerdo e leve os braços para trás da costa e depois repita o exercício com o braço direito;



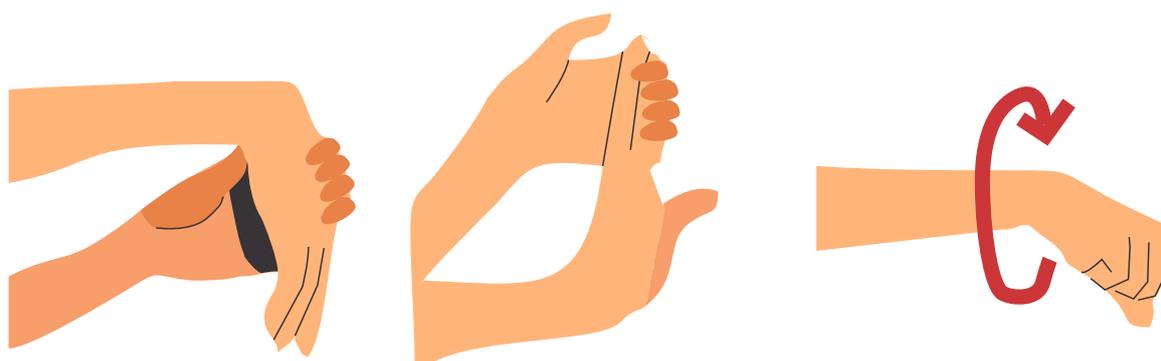
2) Depois estique os braços para frente com os punhos unidos por 30 segundos.

**\*Obs: Recomenda-se que permaneça em cada exercício por 30 segundos.**

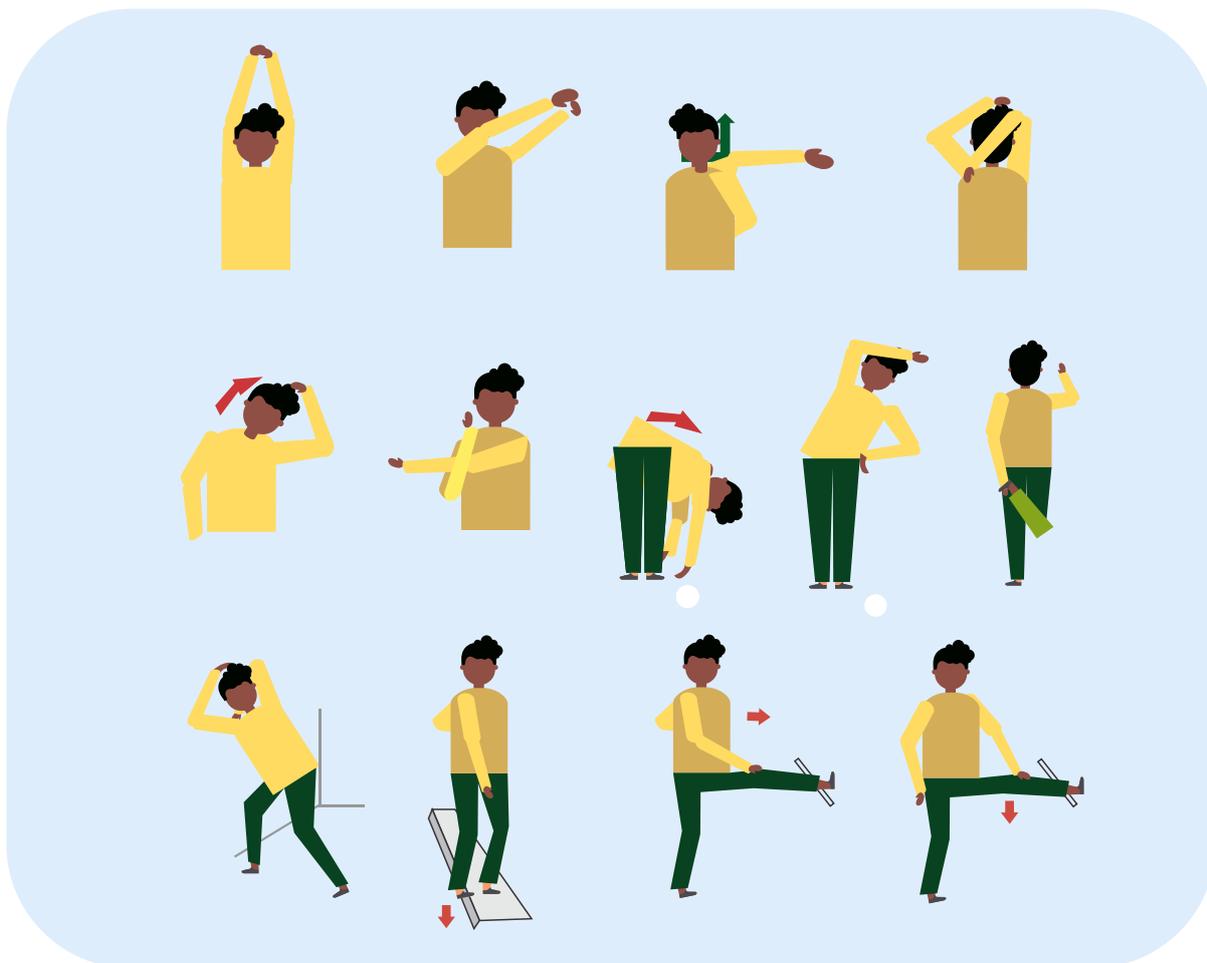


Eis o alongamento para as mãos e punhos, para quem realiza atividades de digitação e escrita:

- 1)** Estique o braço esquerdo e envolva a mão puxando para alongar o punho, conforme a figura 1. Repetir o alongamento com o punho direito.
- 2)** Permanecer com o braço esticado, puxar a palma da mão para cima, alongar punhos e dedos, depois repetir com a outra mão. Figura 2
- 3)** Fechar o punho e realize movimentos circulares, direção horário e anti horário. Figura 3



# 4. EXERCÍCIOS LABORAIS



**Importante!**

Tire um tempinho para descansar e se exercitar!  
Respeite o limite do próprio corpo!



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Roraima

# REFERÊNCIAS

file:///C:/Users/3133971/Downloads/MANUAL%20DE%20CONFORTO%20HP%20(2).pdf

<https://g1.globo.com/minas-gerais/projeto-caminhar/noticia/2011/01/aprenda-alguns-alongamentos-para-antes-e-depois-da-caminhada.html>

<https://blog.fho.edu.br/leitura/10>

MANUAL DE CONFORTO. Hewlett-Packard-HP, Cheetah tools build 5.16 created on June 25, 2014.

<https://br.pinterest.com/pin/431993789229143125/>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DVRT / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

## Créditos:

**Elaboração:** Ednalda Marques Pires

**Diagramação:** Simone Gomes Moreira Elias

**Apoio:** Coordenação de Qualidade de Vida e Seguridade Social (CQVSS)