



## Postura correta



Quando você começar a ler esta matéria, observe como está seu corpo. Se estiver caído para um lado ou para a frente, **ENDIREITE-SE JÁ!** Esse cuidado pode evitar dores nas costas, uma queixa infelizmente comum.

Para se ter uma ideia, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% das pessoas sentem dor na parte baixa da coluna, conhecida como lombalgia. A boa notícia é que, na maioria dos casos, o incômodo pode ser evitado.

Para isso, fique atento à sua postura ao realizar as diversas tarefas cotidianas. A fisioterapeuta Patrícia Rios Poletto, coordenadora do curso de Fisioterapia da Unifesp, indica as posturas corretas para as atividades do cotidiano:

- ✓ Amarrar o tênis: sente-se e traga a perna até você. O mesmo vale para vestir as meias.
- ✓ Falar ao telefone: não apoie o aparelho sobre o pescoço e o ombro, para evitar forçar a musculatura. Se precisar manter as mãos livres, use fone com microfone.
- ✓ Dormir: "A melhor posição é de lado, com os dois joelhos semidobrados, e um travesseiro entre eles", explica Patrícia. Se você prefere dormir de barriga para cima, coloque um travesseiro abaixo dos joelhos e outro para apoiar a cabeça. Evite dormir de barriga para baixo, pois esta posição pressiona exageradamente sua coluna. E atenção: escolha com cuidado seu travesseiro e colchão, para que tenham resistência e altura adequadas.
- ✓ Pegar um objeto no chão: ao se abaixar, flexione o joelho e o quadril sem dobrar a coluna e contraia os músculos abdominais. Evite pegar objetos com peso excessivo. Se necessário, peça ajuda a outra pessoa.
- ✓ Lavar louça: mantenha a coluna ereta e apoie um dos pés sobre um pequeno apoio. Se a tarefa for prolongada, alterne os pés.
- ✓ Carregar mochila: coloque as alças nos dois ombros e tome cuidado com o excesso de peso. As crianças devem carregar no máximo 10% do seu peso corporal.
- ✓ Segurar o bebê no colo: procure sentar-se, evitando períodos de mais de 10 minutos em pé. Nesse caso, contraia o abdômen e deixe a bacia levemente para a frente, para manter a coluna reta.
- ✓ Dirigir: "Não coloque o banco muito distante ou próximo dos pedais para evitar braços esticados ou flexionados demais. Já a inclinação do encosto deve estar a 110°, ou seja, levemente para trás", orienta a fisioterapeuta.
- ✓ Assistir TV no sofá: evite se deitar, já que o sofá não tem adaptações ergonômicas para essa posição, (seu braço costuma ser alto para se colocar a cabeça).

Apoie a região lombar no encosto e deixe seu quadril e joelhos flexionados cerca de 90°.

- ✓ Sair da cama: não se levante para a frente. Vire de lado, apoie as mãos e os cotovelos no colchão e use os braços para erguer a coluna e impulsionar o corpo para fora da cama.
- ✓ Trabalhar no escritório: mantenha a cadeira a uma altura que permita a flexão de 90° do quadril e do joelho, e apoie a região lombar no encosto. Apoie os antebraços confortavelmente na cadeira ou na mesa. Os pés devem estar totalmente apoiados no chão, enquanto a tela do computador precisa ficar na altura dos olhos para o pescoço permanecer em uma posição confortável. Se possível, dê uma pausa e faça alguns exercícios de ginástica laboral para alongar a musculatura.

Fonte: <http://www.portalvital.com/saude/bemestar/de-olho-na-postura>

## ENAP publica cartilha sobre perfil dos servidores públicos federais

A Escola Nacional de Administração Pública (ENAP) publicou a cartilha Servidores Públicos Federais: Perfil - 2013, integrante da série ENAP Estudos. A série tem o objetivo de divulgar dados sistematizados sobre o serviço público federal. Dessa forma, os estudos contribuem para a consolidação do direito constitucional de acesso à informação e para a produção de conhecimento sobre gestão pública.

A cartilha Servidores Públicos Federais: Perfil - 2013 traz um panorama atual da força de trabalho na administração pública, além de sua evolução ao longo dos anos. Os dados apresentados têm como fonte as edições nº 81 e 201, de janeiro de 2013, do Boletim Estatístico de Pessoal, editado pela Secretaria de Gestão Pública do Ministério do Planejamento. Os números são referentes aos meses de dezembro de 2002 e de 2012. Além disso, o estudo traz informações sobre a distribuição de servidores nos estados, o quantitativo de servidores nos ministérios e a situação de vínculo dos ocupantes de DAS, entre outras. [Clique aqui](#) para acessar a versão eletrônica da cartilha.

## Oficiais de Justiça da Seccional participaram do VI Congresso Nacional da categoria

O VI Congresso Nacional de Oficiais de Justiça, ocorrido na Bahia, no período de 4 a 7 de setembro, abordou o tema: "Saúde, Bem-Estar e Segurança do Oficial de Justiça". Participaram do evento os seguintes oficiais de justiça da Seccional: Carolina Cavalcante Lipinski, que também é vice-diretora financeira da nova diretoria da Federação, Cleison Maia Carvalho, José Augusto Araújo Rodrigues e Suede Pedrosa Vasconcelos.

## Parceria com o Projeto Catar continua

Deposite metais, vidros, plásticos, papelões, cartolinas, embalagens tipo longa vida, etc. nas caixas coletoras localizadas no estacionamento externo e nos contêineres dispostos no estacionamento do subsolo. O Projeto Catar e o meio ambiente agradecem.