

# DIÁLOGO DE SEGURANÇA - DDS

## CUIDADOS COM A COLUNA VERTEBRAL

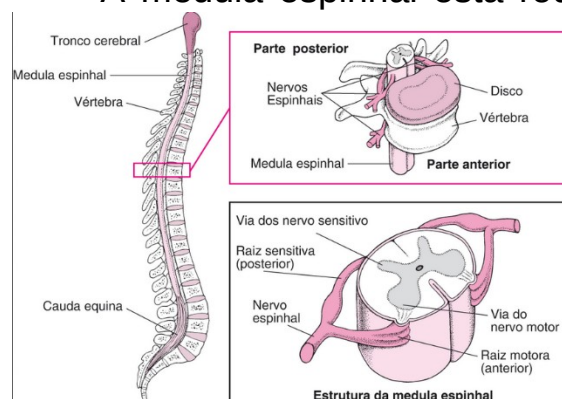


Provavelmente todos sabem que não se deve levantar peso de qualquer maneira. Se nós pararmos para pensar por um momento, perceberemos que são os músculos das pernas os que devem fazer o trabalho. Mas por que não o fazemos sempre assim? A resposta a este problema é simples. Terá que se praticar a nova forma de fazê-la até que se faça na forma correta. Com a prática e vigilância, podemos nos assegurar de que o novo hábito está dominado. Os hábitos arraigados não se deixam modificar com facilidade, mas temos que vencer a barreira do incorreto para mantermos nossa saúde.

As colunas fracas são um dos problemas de saúde mais comuns, principalmente quando os anos se acumulam. Nem todas as dores de coluna se devem ao fato de levantar incorretamente ou levantar peso demasiado, mas provavelmente a maioria o é.

Uma coluna lesionada é possível que nunca volte a ser tão boa como quando estava sã.

A medula espinhal está rodeada de ossos,



as vértebras que a protegem.

Entre cada vértebra tem um disco cartilaginoso muito pequeno que impede que

as vértebras se atritem umas com as outras. Ao longo da coluna, os nervos saem parecidos com as ramas de uma árvore. Ao se fazer muito esforço com a coluna os músculos e ligamentos cederão o suficiente de forma que um dos discos saia de seu lugar ou mesmo comprima algum nervo. É assim que se produz a inflamação. Então sim, há problemas em levantar peso de forma incorreta.

Esta explicação tem por objeto fazer-lhes entender por que se deve ter cuidado quando realizarem levantamento de objetos pesados. Qualquer pessoa pode levantar com os músculos das pernas e evitar desta forma lesionar a coluna. A forma de fazê-lo é muito simples. (Aqui o supervisor ou a pessoa que está dando a palestra poderá fazer uma demonstração da forma correta de levantar). Uma última recomendação: se o objeto for muito pesado não vacile e peça ajuda à um companheiro.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA  
SEGURANÇA DO TRABALHO

Viçosa: Telefone (31) 36122239 – Email: segurancadotrabalho@ufv.br / Florestal (31) 3602-1030 – Email: stcaf@ufv.br – site: www.segurancadotrabalho.ufv.br

<b>REGISTRO DE DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA</b>			
TEMA:		CARGA HORÁRIA:	
DIA:		HORÁRIO:	
INSTRUTOR:		MATRÍCULA UFV:	
<b>PARTICIPANTES</b>			
	<b>MATRÍCULA UFV</b>	<b>NOME COMPLETO E LEGÍVEL</b>	<b>ASSINATURA</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			