

## Exercícios de mobilidade para punhos e mãos

- 1** Gire o punho em sentido horário e anti-horário, os dedos devem estar relaxados.



- 2** Una a palma das mãos na altura do peito estendendo o punho.

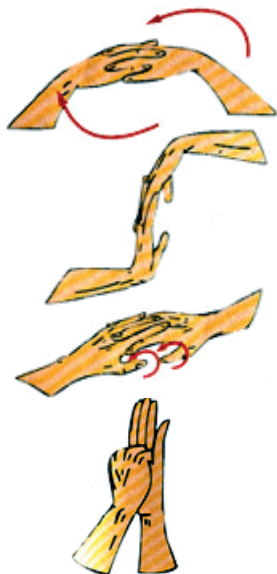
Faça esse exercício abaixando as mãos e separando as palmas sem separar os dedos.



- 3** Entrelace os dedos e faça movimentos ondulatórios.

Posteriormente role os polegares no sentido horário e anti-horário.

A seguir estenda os dedos de cada mão alternadamente. Faça 3x cada movimento.



Universidade Federal do Pará

Pró-reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoal  
Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida

Elaboração

Coordenadoria de Qualidade de Vida e Bem Estar no Trabalho  
Luzielma Macedo Glória - Fisioterapeuta

Contato

3201-7846    sqv@ufpa.br

Localização

1º andar do prédio da Reitoria (sala da CQVT)

**PROGEP**  
Pró-Reitoria de Desenvolvimento  
e Gestão de Pessoal | UFPA



# Alongamento no trabalho



# ALONGAMENTO

Alongamento é um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade muscular, por meio do estiramento das fibras musculares. Sua prática proporciona bom funcionamento do corpo e previne lesões.

No intervalo de cada 1 hora trabalhada, é importante fazer uma pausa de 10 minutos para realizar alongamentos. Caso trabalhe muito tempo sentado(a), aproveite para levantar durante essa pausa.

## Alongamentos dos músculos do pescoço

1



Incline a cabeça para trás

2



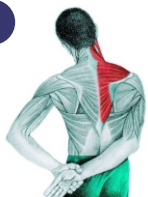
Incline a cabeça para a lateral  
(um lado de cada vez)

3



Gire o pescoço  
(um lado de cada vez)

4



Coloque um braço atrás das costas, incline a cabeça e puxe com a mão do lado inclinado  
(um lado de cada vez)

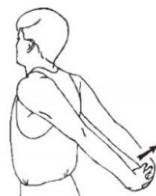
## Alongamentos para os membros superiores

1



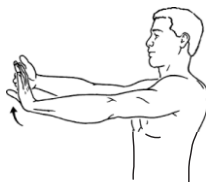
Cruze um braço e puxe o cotovelo em direção do peito

2



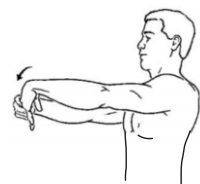
Puxe as mãos para trás e levante os braços para cima

3



Dobre sua mão para cima e puxe com a outra  
(um lado de cada vez)

4



Dobre sua mão para baixo e puxe com a outra  
(um lado de cada vez)

## Alongamentos para a coluna



Rotação de tronco e pescoço  
(um lado de cada vez)



Dobre o tronco para frente

## Alongamentos para os membros inferiores



Sente na beira da cadeira e dobre o joelho e puxe a ponta do pé  
(um lado de cada vez)



Coloque um pé no joelho oposto e empurre com as mãos o joelho dobrado  
(um lado de cada vez)



Coloque um pé apoiado no joelho oposto e com as mãos puxe o joelho dobrado.  
(um lado de cada vez)



Puxe as pontas dos pés em sua direção  
(um lado de cada vez)

**A L O N G A R**  
faz bem e o nosso corpo agradece!

**Obs:** Cada posição de alongamento deve ser mantida de 15 a 20 segundos