

COLETÂNEA BEM-ESTAR

GUIA DE
**MOBILIDADE CERVICAL E
DE OMBROS** PARA SERVIDORES

APRENDA COMO
DEIXAR O SEU
PESCOÇO LIVRE DE
TENSÕES, COM
DICAS PRÁTICAS
E EXERCÍCIOS.

CGGP

Coordenadoria Geral
de Gestão de Pessoas

CPS
Centro
Paula Souza



GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO

EXPEDIENTE

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Governador

Tarcísio de Freitas

Vice-Governador

Felício Ramuth

Secretário de Ciência, Tecnologia e Inovação

Vahan Agopyan

COORDENADORIA GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS

Coordenador Geral

Vicente Mellone Junior

Coordenadora de Gestão Estratégica de Recursos Humanos

Ogali Fukushima

Coordenadora de Gestão de Talentos, Desenvolvimento de Pessoas e Bem-Estar

Karen dos Reis Fernandes Teixeira

Superintendente de Gestão de Normas e Legislações de Pessoal

Thais Helena Rodrigues Fortes

Superintendente de Gestão de Seleção de Docentes e Técnicos (Auxiliares de Docente)

Luiz Tadeu Muniz de Faria

Superintendente de Gestão de Pessoal da Administração Central e Contagem de Tempo

Célio Ferreira da Silva Júnior

Superintendente de Gestão de Saúde e Segurança do Trabalho

Luciana da Cássia Marançato Dedes

Superintendente de Gestão de Folha de Pagamento

Cláudia Cristina Proença Quinto

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

Presidente

Clóvis Dias

Vice-Presidente

Maycon Geres

Chefe de Gabinete da Presidência

Otávio Moraes

COLETÂNEA BEM-ESTAR: GUIA DE MOVIMENTOS FUNCIONAIS PARA SERVIDORES

Redação

Rosane Doimo

Revisão textual

Patricia de Oliveira F. Della Croce

Parecer técnico

Vicente Mellone Junior

Projeto gráfico e diagramação

Fagner Gustavo Fortunato de Lima

Juliana Alexandre Soares Gomes

Ilustrações e imagens

Freepik, Storyset, Maxim Kuikov, glyphinder, doridodesign, mrrashad, teddyal, bigstocker, Canva.

Foto de capa

Freepik



APRESENTAÇÃO

A Coletânea Bem-Estar nasce do compromisso da Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas (CGGP), por meio da Coordenadoria de Gestão de Talentos, Desenvolvimento de Pessoas e Bem-Estar (CGTDPBE), com o cuidado e a valorização das pessoas que constroem, todos os dias, o Centro Paula Souza.

Estruturada a partir dos pilares de gestão de talentos, desenvolvimento de pessoas e promoção do bem-estar, esta iniciativa traduz um olhar atento, sensível e humano para o servidor, compreendendo que o desenvolvimento profissional está diretamente ligado ao equilíbrio, à qualidade de vida e ao sentido no trabalho.

Mais do que um conjunto de conteúdos, este material é fruto do trabalho dedicado de especialistas da própria instituição, que compartilham conhecimentos, experiências e boas práticas com o propósito de apoiar e orientar cada servidor em sua trajetória.

No CPS, entendemos o bem-estar de forma ampla. Não se trata apenas do bem-estar no trabalho, mas do bem-estar do servidor como um todo, em suas dimensões pessoal, emocional e social. Reconhecemos que muitos servidores constroem aqui uma parte significativa de suas vidas, e, por isso, buscamos promover ações que acolham não apenas as demandas profissionais, mas também aspectos que impactam a vida pessoal.

Acreditamos que o acesso à informação qualificada é um caminho essencial para o cuidado, o autoconhecimento e a construção de ambientes mais saudáveis e colaborativos.

Sabemos que a vida funcional é composta por diferentes desafios e, com esse entendimento, a gestão de pessoas do CPS se mantém próxima e comprometida, desenvolvendo iniciativas que contribuem para o bem-estar e o desenvolvimento contínuo dos servidores.

À luz das competências institucionais, seguimos atuando com responsabilidade e propósito, fortalecendo ações que gerem impacto positivo no cotidiano e na experiência de cada servidor na instituição.

Assim, esta coletânea se apresenta como um convite ao cuidado consigo mesmo e com o outro, reforçando o compromisso em oferecer, dentro das possibilidades institucionais, informações valiosas e caminhos que apoiem uma vida mais equilibrada, saudável e significativa.”

Vicente Mellone Junior
Coordenador Geral





HÁBITOS PREJUDICIAIS

Hábitos que sobrecarregam sua cervical

❗ **Uso do celular com a cabeça baixa**

Evite inclinar o pescoço por longos períodos. Traga o celular na altura dos olhos.

❗ **Má postura ao sentar**

Mantenha as costas apoiadas e o olhar alinhado à tela.

❗ **Ombros tensionados**

Relaxe os ombros durante o dia. Evite mantê-los elevados ou rígidos.

❗ **Dormir mal posicionado**

Utilize travesseiro adequado e mantenha a coluna alinhada ao dormir.

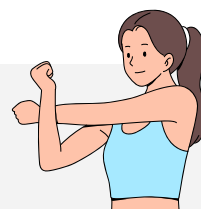


FIQUE ATENTO AOS SINAIS:

-  Dor no pescoço
-  Tensão nos ombros
-  Dor de cabeça
-  Rigidez ao movimentar
-  Dor ao abrir e fechar a boca



**Pequenos hábitos diários evitam
grandes problemas!**





BOAS PRÁTICAS

CUIDE DA SUA POSTURA NO DIA A DIA

- ✓ **Mantenha o celular na altura dos olhos**
Evite inclinar o pescoço. Ajuste a altura da tela sempre que possível.
- ✓ **Sente-se corretamente**
Apoie bem as costas na cadeira e mantenha os pés apoiados no chão.
- ✓ **Relaxe os ombros**
Evite tensão desnecessária. Faça pausas durante o dia.
- ✓ **Ajuste seu ambiente de trabalho**
Tela na altura dos olhos e cadeira confortável fazem diferença.
- ✓ **Cuide da posição ao dormir**
Prefira travesseiros que mantenham o pescoço alinhado.



ALÍVIO E PREVENÇÃO

REDUZA TENSÕES E CUIDE DA SUA CERVICAL

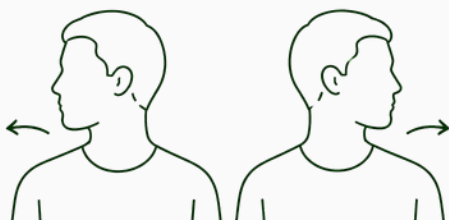
- ✓ **Faça pausas durante o dia**
Levante-se, movimente-se e evite longos períodos na mesma posição.
- ✓ **Pratique alongamentos leves**
Movimentos suaves ajudam a reduzir a rigidez muscular.
- ✓ **Controle o estresse**
A tensão emocional também impacta diretamente a musculatura.
- ✓ **Aplique calor na região**
Auxilia a relaxar os músculos tensionados.
- ✓ **Mantenha-se ativo**
A prática regular de exercícios melhora a saúde da cervical.





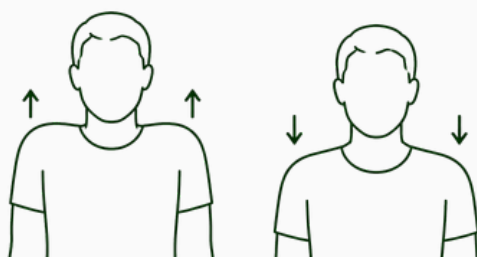
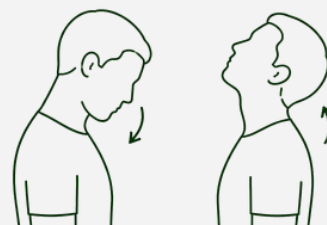
MOVIMENTE-SE DIARIAMENTE

Inclinação lateral da cabeça



Rotação cervical (pescoço)

**Retração do queixo
(abaixar e elevar a cabeça)**



**Elevação dos ombros
(elevar e abaixar os ombros)**

PRATIQUE A AUTOMASSAGEM NA REGIÃO DO PESCOÇO

1ª técnica – Músculo trapézio

1

Com a mão oposta ao lado a ser massageado, posicione a mão sobre a região do músculo trapézio (parte superior do ombro).



2



Segure o músculo com firmeza moderada e puxe suavemente para frente, realizando o movimento de forma lenta.

3

Repita 5 vezes de cada lado.



PRATIQUE A AUTOMASSAGEM NA REGIÃO DO PESCOÇO

2ª técnica – Região cervical (saboneteira / escalenos)

1

Ainda com a mão oposta, pressione suavemente a musculatura lateral do pescoço (região da saboneteira/escalenos).



2

Durante a pressão:



Inspire profundamente

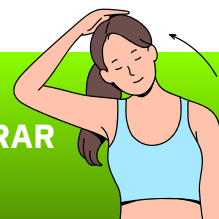


Expire lentamente

Realize 3 (três) respirações profundas a cada pressão

3

Repita 5 (cinco) vezes de cada lado.



QUANDO PROCURAR AJUDA?

FIQUE ATENTO:

- ⚠ Dor persistente
- ⚠ Limitação de movimento
- ⚠ Dor intensa ou frequente
- ⚠ Sintomas que não melhoram



**Procure um
profissional de saúde.**

CUIDAR HOJE EVITA DORES AMANHÃ!

**Mais qualidade de vida
Mais mobilidade
Mais bem-estar**



CGGP
Coordenadoria Geral
de Gestão de Pessoas

CPS
Centro
Paula Souza



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**