

COLETÂNEA BEM-ESTAR

GUIA DE PERCEPÇÃO CORPORAL

MOVIMENTO
INTELIGENTE:
**CORPO
SAUDÁVEL,
MENTE LEVE.**

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
Felicio 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 Maranhato 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 PERCEPÇÃO CORPORAL

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
Alexandre Rais

Ilustrações e imagens
Canva: Africa Images, Science Photo Library e Getty Images.
Parte dos elementos gráficos deste material foram elaborados
com apoio do modelo inteligência artificial Copilot.

Foto de capa
Magnific



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



SUMÁRIO

- 1** Entendendo a coluna e a postura no dia a dia
- 6** A integração do corpo: muito além de partes isoladas
- 9** O corpo no trabalho contemporâneo
- 11** Movimentos do cotidiano: pequenas ações, grandes impactos
- 15** Hábitos que sustentam a saúde do corpo
- 18** Reflexão final
- 24** Referências



SUMÁRIO INTERATIVO

Clique nos itens do sumário para ser direcionado à página desejada

CAPÍTULO 1

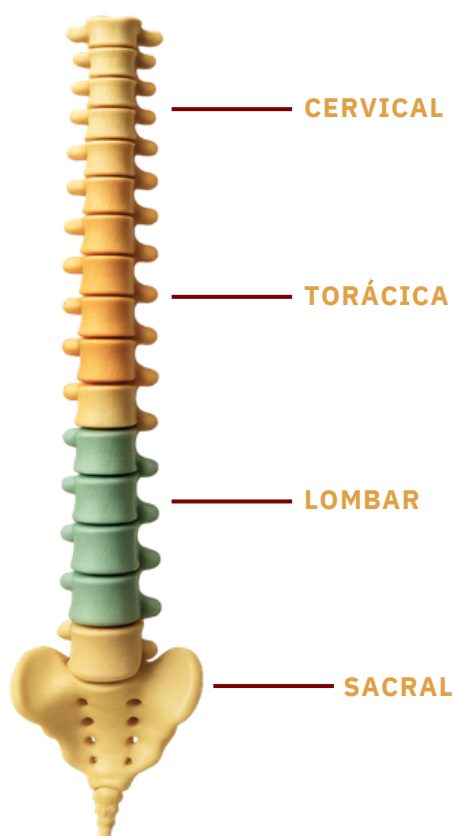
ENTENDENDO A COLUNA E A POSTURA NO DIA A DIA



A coluna vertebral é uma das estruturas mais importantes do corpo humano. Ela não apenas sustenta o peso corporal, mas também permite movimentos, protege a medula espinhal e atua como um sistema de absorção de impactos. Ela é formada por 33 vértebras organizadas por regiões (Figura 1).

Figura 1

COLUNA VERTEBRAL



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

Para que essa estrutura funcione de maneira eficiente, é essencial que haja equilíbrio entre mobilidade e estabilidade.

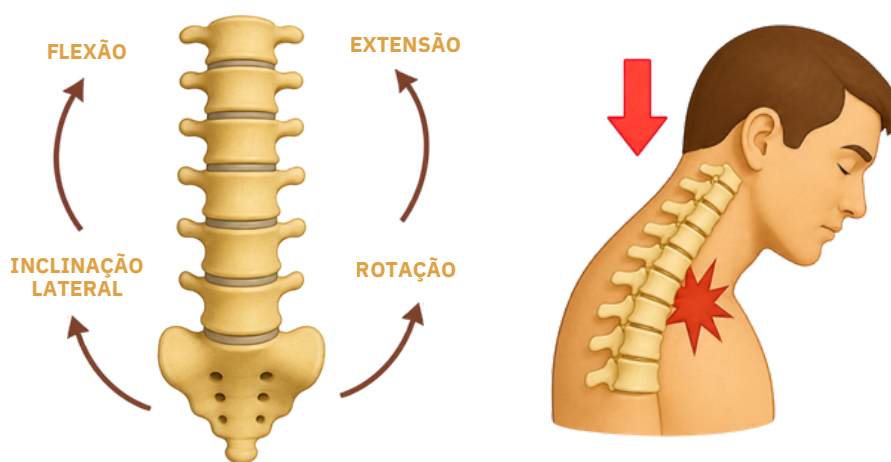
No ambiente de trabalho, especialmente em atividades que exigem permanência prolongada em uma mesma posição, esse equilíbrio tende a ser prejudicado.

A repetição de posturas inadequadas, muitas vezes imperceptíveis, gera sobrecargas progressivas que, ao longo do tempo, podem resultar em dor, rigidez e limitações funcionais.

Entre as regiões da coluna, duas se destacam pela frequência com que são afetadas: a cervical e a lombar.

A região cervical, localizada no pescoço, é altamente móvel e responsável pelos movimentos da cabeça (Figura 2).

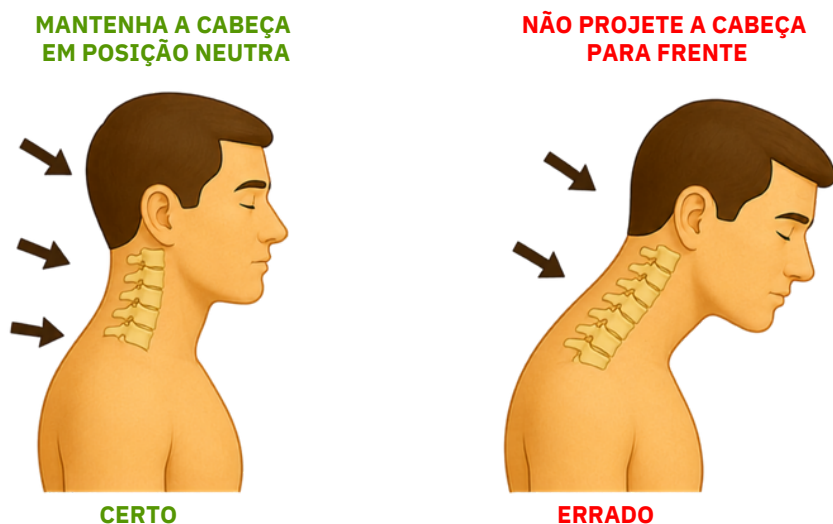
Figura 2
COLUNA CERVICAL



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

Quando a cabeça é projetada para frente (Figura 3) — situação comum ao usar computadores ou celulares — há um aumento significativo da carga sobre essa região, o que exige maior esforço muscular e favorece o surgimento de tensões e desconfortos.

Figura 3

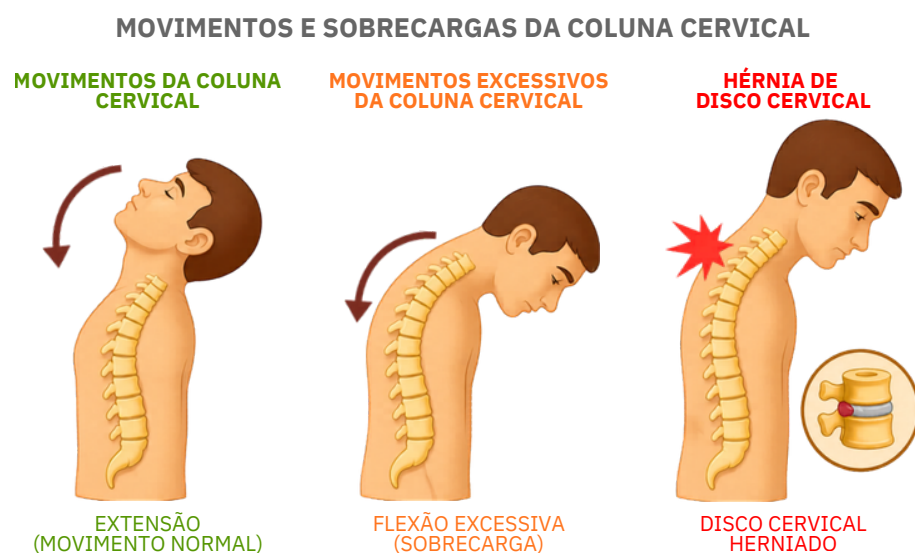


Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

A coluna lombar, situada na parte inferior das costas, tem a função de sustentar o peso do corpo e conectar o tronco aos membros inferiores.

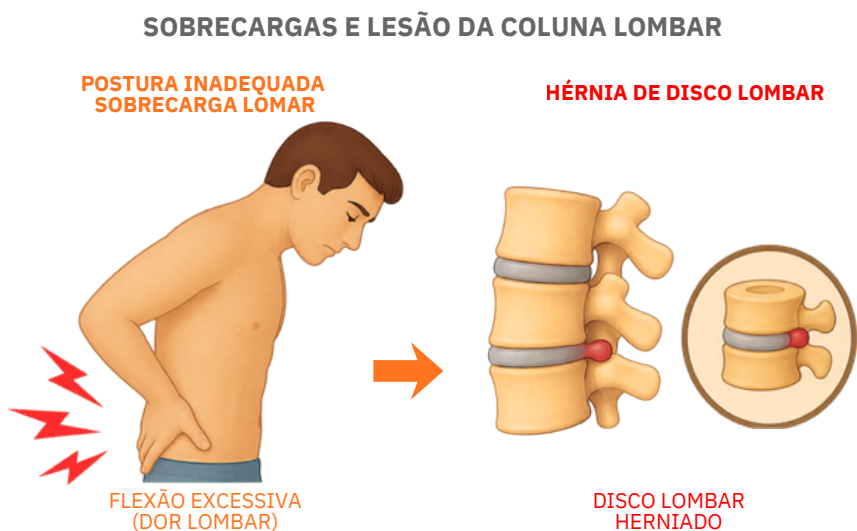
Por suportar cargas elevadas e participar de praticamente todos os movimentos do dia a dia, ela se torna especialmente vulnerável a tensões e desgastes, principalmente quando associados a posturas inadequadas ou à falta de suporte muscular. As Figuras 4, 5 e 6 ilustram como os movimentos do dia a dia afetam a coluna.

Figura 4



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

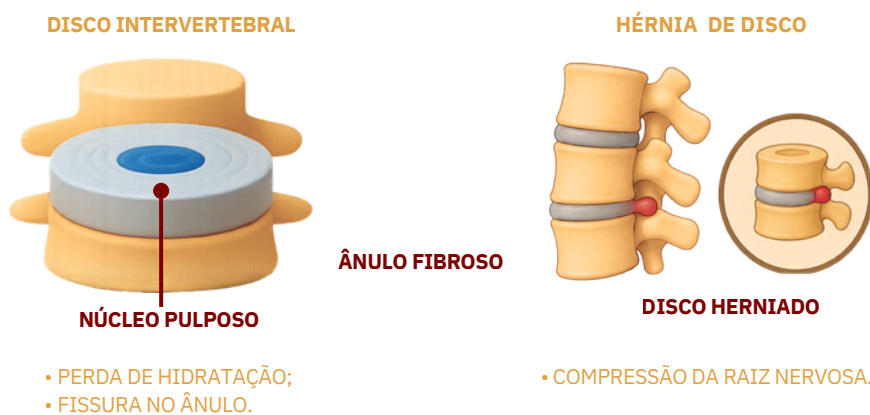
Figura 5



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

Figura 6

ESTRUTURA E DEGENERAÇÃO DO DISCO INTERVERTEBRAL



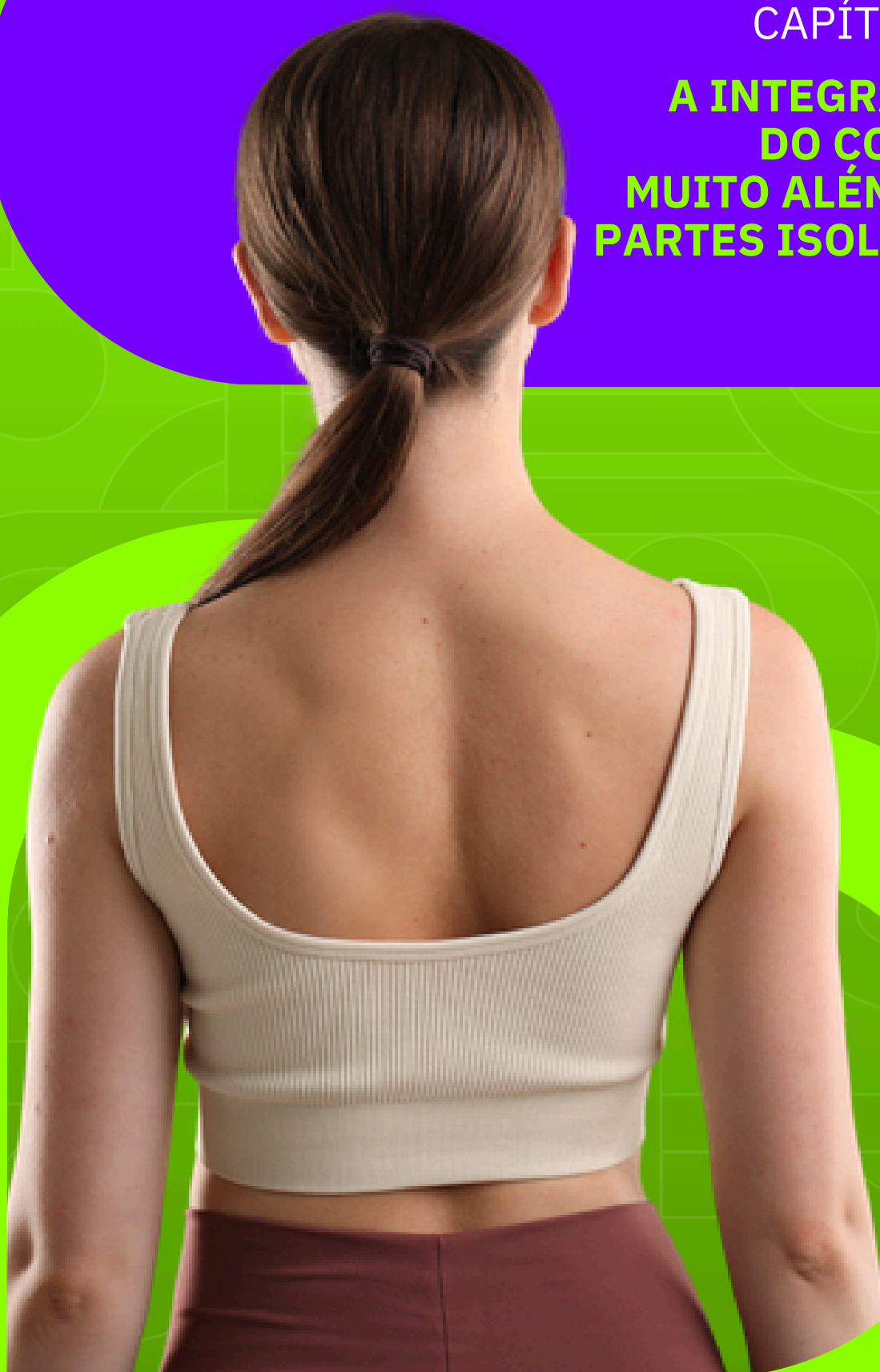
Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

O problema acontece quando esses movimentos são feitos de forma errada, repetitiva ou com excesso de carga, podendo levar ao desenvolvimento de lesões.

Compreender esses fatores é o primeiro passo para desenvolver mais consciência corporal e evitar problemas na coluna.

CAPÍTULO 2

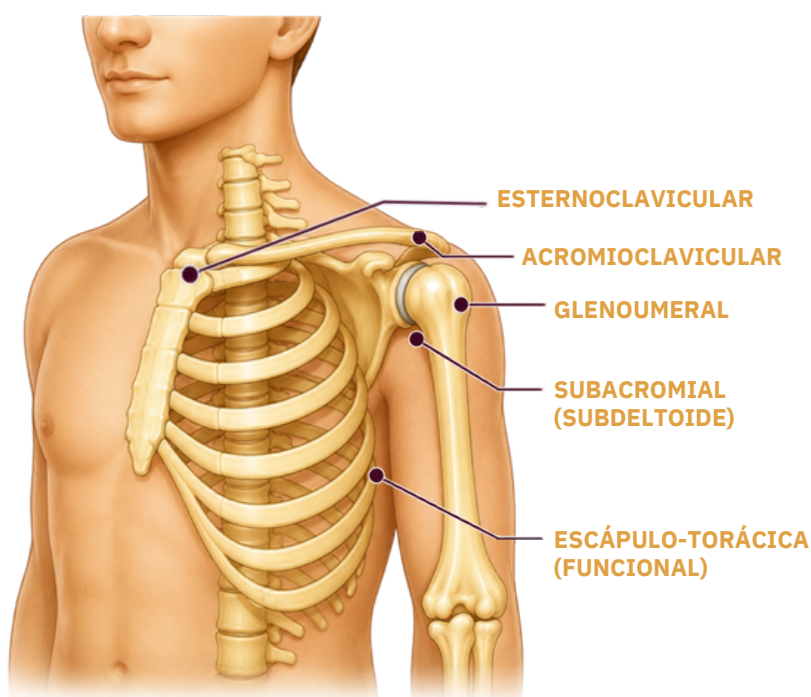
A INTEGRAÇÃO DO CORPO: MUITO ALÉM DAS PARTES ISOLADAS



O corpo humano não funciona em segmentos independentes. Cada região influencia e é influenciada por outras, formando um sistema integrado.

Um exemplo claro disso é a relação entre a posição da cabeça, a coluna cervical e os ombros (Figura 7).

Figura 7



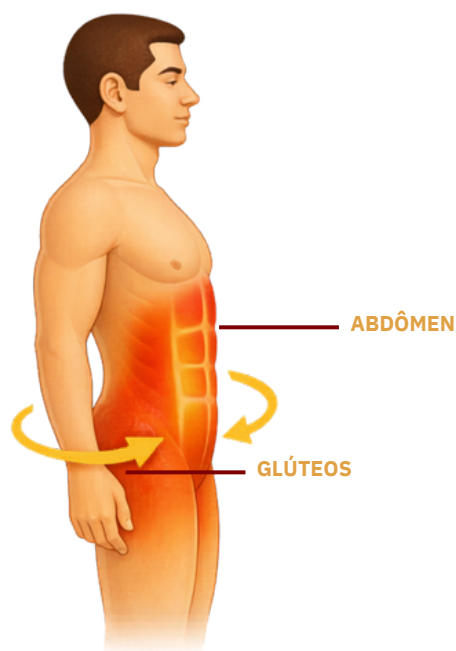
Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

Quando a cabeça se desloca para frente, não é apenas o pescoço que sofre — os ombros também se desorganizam, a musculatura se tensiona e o padrão de movimento se altera.

Da mesma forma, a estabilidade da coluna lombar não depende apenas dela, mas da ação coordenada de um conjunto de músculos conhecido como core, que inclui abdômen, musculatura profunda da coluna e glúteos (Figura 8).

Figura 8

ATIVAÇÃO DO CORE



ESTABILIDADE E FORÇA CORPORAL

Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

Esses músculos funcionam como um centro de sustentação do corpo. Quando estão ativos e bem condicionados, ajudam a distribuir melhor as cargas, reduzem o impacto sobre as articulações e tornam os movimentos mais seguros e eficientes.

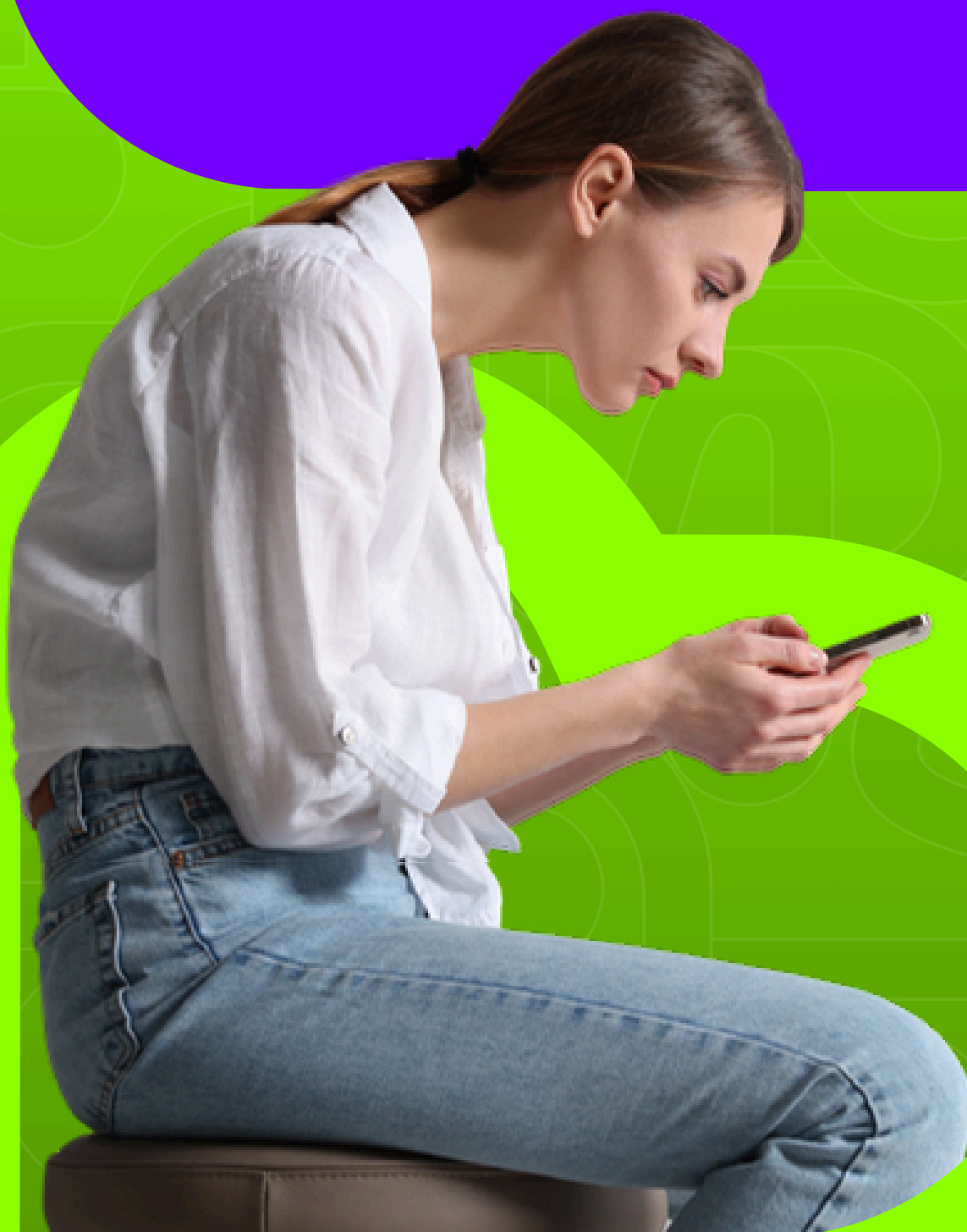
Por outro lado, quando há falha nessa ativação — seja por sedentarismo, fadiga ou padrões inadequados — a sobrecarga tende a se concentrar nas estruturas articulares, especialmente na coluna lombar, aumentando o risco de dor e lesões, como a hérnia de disco.

O ombro também merece atenção especial. Por ser uma articulação com grande amplitude de movimento, ele depende diretamente do alinhamento postural para funcionar bem. Pequenos desalinhamentos podem gerar compensações musculares e, com o tempo, levar a quadros de dor e limitação.

Assim, pensar o corpo de forma integrada é essencial para prevenir problemas e melhorar a funcionalidade no dia a dia.

CAPÍTULO 3

O CORPO NO TRABALHO CONTEMPORÂNEO



A forma como trabalhamos mudou — e o corpo sente essas mudanças.

Hoje, é comum que profissionais permaneçam sentados por longos períodos, muitas vezes ultrapassando seis horas diárias nessa posição. Embora pareça confortável, essa permanência prolongada impõe desafios importantes ao sistema musculoesquelético.

Quando nos sentamos de forma inadequada, especialmente com a pelve inclinada para trás e a coluna curvada (Figura 9), ocorre um aumento da pressão sobre os discos intervertebrais da região lombar. Ao mesmo tempo, há uma redução da ativação muscular, principalmente do core, o que compromete a estabilidade do corpo.

Figura 9

ATIVAÇÃO DO CORE AO SENTAR



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

Com o passar do tempo, essa condição pode favorecer o surgimento de dores, fadiga muscular e alterações posturais. A ausência de pausas ao longo da jornada de trabalho agrava esse quadro, pois a falta de mudanças de postura mantém o corpo em sobrecarga contínua, dificultando a recuperação muscular. O corpo humano não foi feito para permanecer estático por longos períodos — ele precisa de movimento para manter suas funções adequadas. Por isso, mais do que buscar uma “postura perfeita”, é fundamental a variação de postura e a consciência corporal ao longo do dia.

CAPÍTULO 4

MOVIMENTOS DO COTIDIANO: PEQUENAS AÇÕES, GRANDES IMPACTOS



Os movimentos que realizamos diariamente — muitas vezes de forma automática — têm um impacto direto na saúde do corpo.

POSTURA AO SENTAR

Sentar-se corretamente não significa rigidez, mas sim equilíbrio. A pelve deve estar em posição neutra, preservando a curvatura natural da coluna lombar. Esse alinhamento reduz a pressão sobre os discos intervertebrais (Figura 10) e melhora o conforto ao longo do tempo.

Figura 10

POSTURA SENTADA ADEQUADA



POSTURA SENTADA PROLONGADA COM RETROVERSÃO PÉLVICA



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

POSTURA AO AGACHAR E LEVANTAR

Um dos erros mais comuns no dia a dia é sobrecarregar a coluna lombar ao pegar objetos. O movimento adequado envolve a flexão dos quadris e joelhos, mantendo os glúteos ativados. Essa estratégia distribui melhor a carga e protege a coluna.

Além disso, mantenha o objeto próximo ao corpo e evite girar o tronco durante o esforço. No ambiente de trabalho, situações como pegar caixas, organizar materiais em prateleiras baixas ou recolher objetos do chão exigem atenção constante a esses cuidados. Caso o objeto seja muito pesado, peça ajuda a um colega (Figura 11).

Figura 11

AGACHAR E LEVANTAR COM SEGURANÇA



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

POSTURA AO CAMINHAR

A caminhada, quando realizada com consciência corporal, é uma ferramenta poderosa de saúde. O padrão ideal — iniciar com o calcanhar, transferir o peso e finalizar com o dedão (Figura 12) — favorece o alinhamento e reduz impactos. Durante a marcha, mantenha o olhar à frente, os ombros relaxados e o abdômen levemente contraído. Esse conjunto de ajustes ativa a musculatura do core, melhora a circulação periférica e diminui a fadiga ao longo do dia.

Figura 12

ATIVAÇÃO DO CORE DURANTE A MARCHA



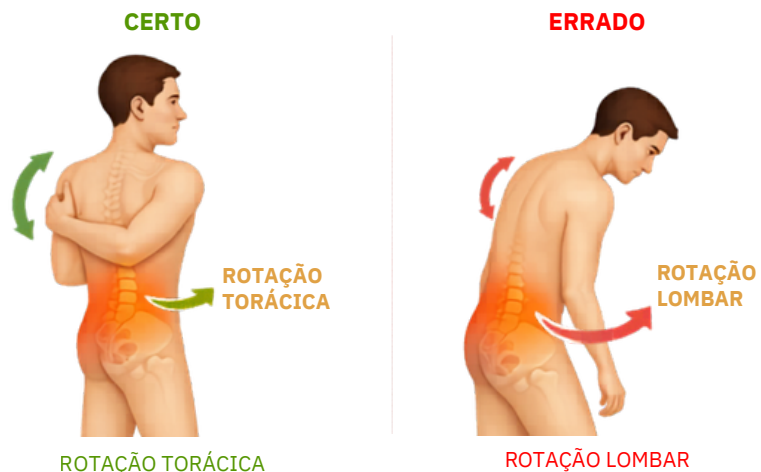
Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

POSTURA EM MOVIMENTOS DE ROTAÇÃO

A coluna lombar não foi projetada para realizar rotações amplas, especialmente quando combinadas com flexão do tronco (Figura 13). Movimentos desse tipo aumentam o risco de lesões e devem ser evitados.

Figura 13

ROTAÇÃO TORÁCICA VS. ROTAÇÃO LOMBAR



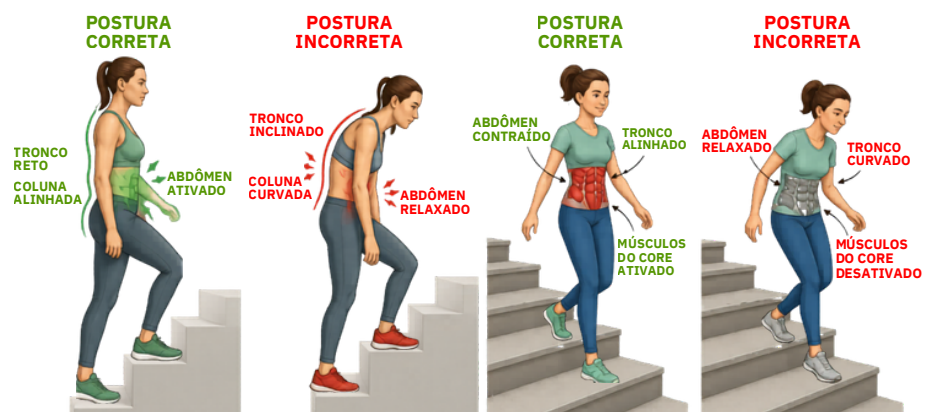
Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

POSTURA AO SUBIR E DESCER ESCADAS

Subir e descer escadas é um exemplo de atividade simples que traz benefícios importantes. Ela ativa musculaturas essenciais, como glúteos e posteriores de coxa (Figura 14), além de contribuir para o condicionamento cardiovascular.

Figura 14

POSTURAS PARA SUBIR E DESCER ESCADAS



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

CAPÍTULO 5

HÁBITOS QUE SUSTENTAM A SAÚDE DO CORPO



Além dos movimentos, alguns hábitos cotidianos têm impacto direto na saúde musculoesquelética.

QUALIDADE DO SONO

O sono é um momento fundamental de recuperação. Durante esse período, o corpo realiza processos de reparo muscular e regulação hormonal. Quando o sono é insuficiente ou de baixa qualidade, a capacidade de recuperação diminui, aumentando a vulnerabilidade a dores e lesões.

POSTURA AO DORMIR

A forma como dormimos também influencia o corpo. Posturas que sobrecarregam o pescoço ou os ombros, como dormir com os braços sob o travesseiro, devem ser evitadas. O ideal é manter o alinhamento da coluna e uma posição confortável e estável (Figura 15).

Figura 15

POSTURA AO DORMIR



- DORMIR DE LADO COM APOIO ADEQUADO É UMA DAS MELHORES OPÇÕES;
- DORMIR DE COSTAS TAMBÉM PODE SER ADEQUADO (COM APOIO SOB OS JOELHOS);
- DORMIR DE BRUÇOS É A POSIÇÃO MENOS RECOMENDADA.

Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

USO DE CALÇADOS

O uso de calçados inadequados, especialmente saltos elevados, altera o alinhamento corporal e a distribuição de cargas. Isso exige compensações musculares que, ao longo do tempo, podem gerar desconfortos e alterações posturais (Figura 16). Optar por calçados com bom suporte, amortecimento e altura moderada contribui para manter a postura adequada e o corpo mais equilibrado.

Figura 16

ESCOLHA DE CALÇADOS

CALÇADOS ADEQUADOS



- MELHOR ALINHAMENTO CORPORAL
- MAIOR ESTABILIDADE
- MENOR IMPACTO NAS ARTICULAÇÕES

CALÇADOS INADEQUADOS



Fonte: Imagem gerada com inteligência artificial (ChatGPT, 2026).

CAPÍTULO 6
REFLEXÃO FINAL



Cuidar do corpo não exige mudanças radicais — exige consistência.

Pequenas adaptações na forma de sentar, caminhar, levantar ou até mesmo dormir podem gerar impactos significativos ao longo do tempo.

Desenvolver consciência corporal é um processo contínuo que se constrói no dia a dia.

Mais do que evitar dores, esse cuidado permite que você preserve sua funcionalidade, seu bem-estar e sua qualidade de vida ao longo de toda a sua trajetória profissional.

Seu corpo é o seu principal instrumento de trabalho — cuide dele com consciência e constância.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. Biblioteca. Disponível em: <https://www.abergo.org.br/recursos>. Acesso em: 7 abr. 2026.

GRANDJEAN, E.; KROEMER, K. H. E. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Porto Alegre: Bookman, 2005.

KAPANDJI, I. A. Fisiologia articular: membro superior, tronco e coluna vertebral. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

MAGEE, D. J. Avaliação musculoesquelética. 5. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). Saúde e segurança no trabalho. Genebra: OIT, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes globais de atividade física. Genebra: OMS, 2026.

CGGP
Coordenadoria Geral
de Gestão de Pessoas

CPs
Centro
Paula Souza

