



GUIA PRÁTICO

para o motorista saudável

NORS

www.nors.com

 AutoSueco





DRIVER LIFE
BY TRU

DRIVER LIFE

Tru



O sedentarismo é definido como a falta, ausência ou diminuição de atividades físicas ou desportivas.

Considerada como a doença do século, está associada ao comportamento quotidiano decorrente do dia-a-dia da vida moderna.

Na profissão de motorista grande parte do dia é passado na estrada ao volante e a exigência de permanecer sentado durante todo o tempo tem como consequência problemas para a saúde: dores musculares, inchaço nas pernas, tensão e também LER (Lesão por Esforço Repetitivo), obesidade, hipertensão, colesterol e triglicéridos elevados, diabetes tipo II e doenças cardiovasculares, entre outras. Isso acontece porque o corpo humano não foi feito para permanecer durante longos períodos parado.

Na Volvo incentivamos os nossos motoristas a adotar alguns hábitos no seu dia-a-dia, como uma alimentação saudável e equilibrada, e a prática de exercícios como alongamentos, para reduzir o desconforto de permanecer na mesma posição o dia todo e garantir maior segurança na estrada.

Muitas vezes adiamos uma ação ou uma tarefa, "deixamos para amanhã", porque queremos evitar fazer algo que aparentemente nos parece "desagradável", mas uma das razões de adiarmos o que devemos fazer é que as metas a que nos propomos são geralmente muito ambiciosas e vagas - o que as torna intimidadoras e desagradáveis.

PELA SUA SAÚDE, MEXA-SE!

Porque a fadiga é uma das principais causas de acidentes na estrada, apresentamos alguns exercícios de alongamento que pode colocar em prática durante a sua viagem, de modo a estar mais alerta e prevenir as dores e mal-estar.

É usual que ao conduzir durante várias horas seguidas, sinta dores de costas, pernas, braços e mãos.

O corpo de um condutor acumula muita tensão quando passa longos períodos de tempo sentado ao volante, o que afeta negativamente a circulação sanguínea. Os movimentos, ainda que pequenos, ajudam a lubrificar as articulações e levam nutrientes à coluna vertebral.





DRIVE
by V

TRUCKS

ALONGAMENTOS

QUE PODE FAZER DENTRO DA CABINE

Pode aproveitar e fazer alguns exercícios dentro do conforto do seu habitáculo. Durante a sua viagem aproveite para fazer pequenas pausas, pelo menos a cada 2 horas, para alongar. Ao adquirir esse hábito poderá evitar alguns problemas de saúde e diminuirá o desconforto de ficar na mesma posição o dia todo.

Convidamo-lo a fazer 10 repetições de cada um dos seguintes exercícios, são o suficiente para reduzir o cansaço e prevenir dores musculares.



Pense no 'eu futuro', os alongamentos proporcionarão mais flexibilidade e relaxamento para o corpo, que passará a suportar melhor as tensões do dia a dia, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares.

ALONGAR O PESCOÇO

Puxe a cabeça para o lado esquerdo com a mão esquerda até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço, faça o mesmo com o lado direito. Mantenha-se por 15 segundos em cada posição. Essa prática poderá ajudar a reduzir a tensão acumulada no pescoço e aumentar a circulação do sangue, prevenindo dores de cabeça e desconforto na região do pescoço e ombros.

ALONGAR OS OMBROS

Faça movimentos circulares com os ombros para frente e para trás sempre lentamente, com duração de 10 séries para frente e 10 para trás. Assim, proporcionará um alívio na região dos ombros e pescoço e também melhorará dores constantes ou crônicas.

ALONGAR OS BRAÇOS

Estenda o braço direito e com o braço esquerdo, pressione o cotovelo direito em direção ao corpo (em cima do peito) e mantenha a cabeça em cima do ombro direito, faça o mesmo com o lado esquerdo. Permaneça assim por 15 segundos de cada lado. Dessa forma, você estará alongando os braços e os ombros, aliviando a tensão e melhorando a flexibilidade, faça o mesmo com o braço esquerdo.

ALONGAR PEITORAL

Coloque os braços para trás do corpo, cruze os dedos e pressione o tórax levemente para frente, sentindo alongar o peito, permaneça nessa posição por 15 segundos. Dessa forma, você estará contribuindo por uma melhor postura, respiração correta e diminuição da tensão sobre os ombros, prevenindo contra a postura incorreta e o peitoral retraído.

ALONGAR AS COSTAS

Entrelace os dedos e estenda os braços para frente com a palma da mão para fora e curve lentamente as costas, permanecendo por 10 a 15 segundos nessa posição. Dessa forma, você sentirá alongar as costas e também os braços, diminuindo dores nas costas e contribuindo para manter uma postura correta.

ALONGAR A COLUNA CERVICAL

Coloque as mãos entrelaçadas atrás da cabeça e pressione para baixo, encostando o queixo no peito, permaneça por 15 segundos. Assim, você estará alongando as vértebras cervicais e proporcionará o aumento da flexibilidade do pescoço, prevenindo dores e rigidez nessa região.

Exercícios fora da cabine

Descrevemos uma sequência de exercícios que atingem grandes benefícios para seu bem-estar físico, contribuindo para um melhor rendimento e segurança nas estradas.



Em pé, com a postura ereta, cruze os dedos acima da cabeça, com as palmas viradas para cima e estenda os braços.



Com uma das pernas sobre uma caixa e a outra estendida, incline suavemente o tronco à frente, segurando a posição máxima com as mãos na perna e repita para o outro lado.



Em pé, coloque o braço atrás da cabeça. Depois, segure o cotovelo e puxe-o até o seu limite. Repita com o outro lado.



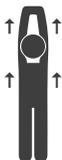
Incline o tronco o máximo para a esquerda, segure por 5 segundos. Repita o movimento para a direita. Faça-o 5 vezes para cada lado.



Em pé aponte o queixo para um dos ombros, mantendo em rotação máxima. Repita a mesma operação para o outro lado.



Mexa cada um dos seus dedos com cuidado: estenda-os, flexione-os, abra-os e feche-os.



Estique os seus braços, mãos e dedos acima da cabeça, com pernas, tornozelos, pés e dedos apontando para baixo.



Em pé, com uma das pernas dobrada e posicionada à frente da outra, apoie-se com as mãos a uma parede e lentamente vá aumentando a flexão da perna, sem levantar o calcanhar da perna em extensão.



Sentado ou em pé, com uma das mãos, force a inclinação lateral do pescoço em direção ao ombro do mesmo lado da mão. Repita o movimento do outro lado.



Em pé, com os joelhos flexionados, entrelace os dedos das mãos atrás das costas, apontando a palma das mãos para o chão e fazendo a extensão dos cotovelos.



DICAS DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO PARA CONDUZIR MELHOR

O dia-a-dia dos motoristas pode ser extremamente exigente e a jornada de trabalho costuma ser tão longa e exaustiva que muitos profissionais não incluem hábitos saudáveis na alimentação para conduzir melhor e concluir bem os seus dias de trabalho.

A alimentação é um fator que não pode ser deixado de lado, já que influencia diretamente a performance, bem-estar e conforto de quem conduz. Além disso, é fundamental para garantir a manutenção da saúde durante uma vida de trabalho desgastante.

Pensando nisso, apresentamos algumas dicas de alimentação para conduzir melhor e manter um estilo de vida mais saudável

FAÇA PELOS MENOS 6 REFEIÇÕES POR DIA

Tente encaixar no seu dia-a-dia pelo menos 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) e 3 refeições intermédias. Para começar, logo de manhã, dê prioridade a alimentos com um alto teor de energia como o café, ovos, cereais, pães, iogurtes, queijos e frutas.

Ao almoço, aposte em alimentos ricos em proteínas e nutrientes. Dê preferências às carnes magras, peixes e aves. Faça questão de inserir as saladas na sua refeição.

Ao jantar, evite refeições pesadas, já que elas demoram mais tempo para serem digeridas e afetam o bem-estar. Prefira pratos cozidos e grelhados e evite os pratos fritos.

Para complementar a alimentação, nas refeições intermédias, aposte em frutas e outros alimentos como amendoins, nozes, castanhas ou amêndoas. Vitaminas e sumos naturais também são boas soluções.

DÊ ATENÇÃO ESPECIAL ÀS FRUTAS E LEGUMES

Além de ricas em nutrientes diversos, as frutas e legumes possuem um alto teor de fibras que contribuem para o bom funcionamento do sistema digestivo, controle do colesterol e aumento da sensação de saciedade. Por isso, sempre que puder inclua legumes nas suas refeições, mesmo que isso signifique apenas acrescentar algumas folhas de alface e fatias de tomate a uma sanduíche. Dê preferência às bebidas naturais (água) para acompanhar as suas refeições.

EVITE OS ALIMENTOS GORDUROSOS E FRITOS

Fuja dos alimentos gordurosos e dos pratos fritos. Além de possuírem altos níveis de sódio, gordura saturada e colesterol, provocam a sensação de inchaço e desconforto.

Alguns exemplos de pratos que devem ser evitados como a carne de porco; hambúrgueres; batatas fritas e salgadinhos. Além disso, todos são pratos de difícil digestão e contribuem para a obesidade e sedentarismo. Evite-os, sobretudo, antes de períodos longos ao volante.

EVITE O CONSUMO DE AÇÚCARES

Consumir açúcar e produtos industrializados pode provocar diversas complicações para o organismo e uma delas pode ser a diminuição da concentração e energia, pois o açúcar impede a comunicação efetiva entre os neurônios, o que deixa o cérebro mais lento.

Esse efeito que o açúcar provoca é péssimo, especialmente no caso de motoristas que precisam conduzir em viagens longas. Portanto, é uma boa ideia evitar os produtos industrializados que geralmente têm grandes quantidades de açúcar, corantes e outras substâncias processadas. E não é só isso o consumo excessivo de açúcar leva a problemas cardiovasculares, problemas hepáticos, diabetes e pode ser viciante.

ESCOLHA BEM OS LOCAIS ONDE ALMOÇA OU JANTA

Encontrar lugares confiáveis para se alimentar, na estrada, pode ser um desafio. Como nem sempre é possível levar a comida feita em casa, ficar atento a alguns fatores pode ajudar. Em primeiro lugar, preste atenção às condições do ambiente e à qualidade da alimentação proposta. Se não tem a certeza das condições que vai encontrar, peça indicações aos seus colegas.

INCLUA BONS APERITIVOS NA ALIMENTAÇÃO

Leve consigo bons aperitivos, mas evite os industrializados. Alguns alimentos oleaginosos, como nozes e amendoins podem ser uma ótima opção, como já citado anteriormente. Esses “snacks” fornecem energia ao organismo, além das opções poderem ser deliciosas. Se possível, opte por lanches naturais e evite as massas e os aperitivos fritos. Evite comer enquanto conduz. O ideal é que uma pausa seja feita a cada 2 horas ao volante. No geral, os alimentos saudáveis possuem algumas características em comum:

- são, de preferência, orgânicos;
- fáceis de digerir;
- possuem baixas quantidades de açúcar;
- baixo teor de sódio;
- são livres de açúcares e gorduras hidrogenas.

FUJA DAS SUBSTÂNCIAS TÓXICAS

É preciso deixar bem claro que o uso de medicamentos e drogas para potencializar a concentração e evitar o sono na estrada oferece sérios riscos à saúde e, por isso, essas substâncias não devem ser inseridas na alimentação para dirigir melhor. Lembre-se, jamais utilize esse tipo de substância sem receitas.

Os efeitos colaterais podem ser agressivos e colocá-lo em situações de riscos. Além disso, grande parte dos medicamentos adquiridos sem receitas podem provir de laboratórios que não merecem confiança

HIDRATE-SE BEM

Mantenha garrafas de água sempre consigo. Evite consumir água de fontes duvidosas e potencialmente perigosas.

Para saber qual é a quantidade de água que deve ser consumida no período de um dia de acordo com seu peso corporal, faça o seguinte cálculo: o seu peso vezes 35 ml. O resultado será a quantidade de água em mililitros ideal para si. Por exemplo se pesa 70 Kg, deve beber cerca de 2,5 l de água/dia. Outra dica é beber muitos sumos naturais! Além de deliciosos e nutritivos, eles proporcionam energia. Troque os refrigerantes e sumos artificiais, que costumam ter grandes quantidades de açúcares, pelas opções naturais como sumos provenientes de laranja e limão, por exemplo.

IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DO SONO

Comidas pesadas e gordurosas demoram mais tempo a digerir e causam mais sonolência e cansaço após a refeição. Ao volante, essas sensações multiplicam-se por causa da rotina da estrada, da escuridão da noite e do balançar do veículo - por exemplo. Quando isso acontece, o risco de acidente aumenta!

O sono é parte essencial da vida, pois é um período de restauração física que nos protege do desgaste natural das atividades que desempenhamos quando estamos acordados, sendo assim essencial para a saúde de todos. No entanto a quantidade de sono necessária para se sentir alerta durante o dia varia de pessoa para pessoa.

TENHA UM SONO RESTABELECEDOR

Dormir apenas o necessário para sentir-se recuperado

Dormir em ambiente escuro, silencioso, bem ventilado e com temperatura agradável

Não dormir com fome

Evitar refeições pesadas até 3 horas antes de dormir



BOA VIAGEM

A Volvo desenvolve todos os seus camiões a pensar
no conforto e na segurança dos motoristas.