

APRESENTAÇÃO TÉCNICA DO CINTO ABDOMINAL LOMBAR COLORFLEX

- QUE É UM CINTO SUPORTE ABDOMINAL LOMBAR? 01
- COMO SELECIONAR UM FABRICANTE 02
- COMO ESCOLHER UM CINTO SUPORTE ABDOMINAL LOMBAR 02
- COMO UM CINTO ABDOMINAL FUNCIONA 03
- COMO COMPARAR MATERIAIS ELÁSTICOS? 05
- QUE É SPANDEX/ LYCRA? 05
- A DIFERENÇA A RESPEITO DA MARCA COLORFLEX 06
- O QUE É O PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LOMBALGIAS E LESÕES DA COLUNA "COLUNA SEGURA®" 09
- ESTA É A DIFERENÇA 10

O que é um Cinto Suporte de Segurança Abdominal Lombar?



Termo comum: Cinto suporte abdominal lombar pode ser mal interpretado. Será que eles suportam a musculatura abdominal ?

Será que isso é só psicológico?

Os cintos de segurança ou cintos suportes de segurança ou cintos suportes abdominais lombares, ou simplesmente suporte lombares (Back Supports) não podem ser confundidos com qualquer tipo de talas ou dispositivo de imobilização. Eles também **não** aumentam a capacidade do usuário em levantar maiores pesos, e obviamente não é um dispositivo psicológico.

Quando vestidos corretamente, os suspensórios e a compressão intra-abdominal dos cintos suportes abdominais lombares funcionam como um sistema que ajudará a segurar as curvas lombares e torácicas (dorsal) num alinhamento mais correto. Os cintos suportes também funcionam como redutores das forças que vão recair na coluna vertebral a fim de diminuir a compressão cumulativa entre as vértebras.

Quando você compra um cinto suporte de segurança para os seus empregados como para você mesmo. Você não está só ajudando os seus empregados a terem um controle melhor da postura, mas se adotados juntos com uma educação e técnicas de levantamentos próprios e compromisso do nível gerencial com técnicas de prevenção, você estará reduzindo a incidência de lesões na coluna nos locais de Trabalho e aumentando a produtividade de sua EMPRESA.

Como Selecionar um Fabricante?

Quando se seleciona um fornecedor ou parceiro para um programa de prevenção de lesões da coluna, você precisará atentar para estes itens:

- Qual Empresa vai assisti-lo mais eficientemente na implementação de um programa?
- Qual Empresa ajudará você com as necessidades de manter um programa efetivo de prevenção de dores e lesões nas costas e coluna?
- Qual a Empresa vai poder providenciar o melhor tipo de suporte abdominal lombar para uma aplicação específica?
- Qual a Empresa é fabricante credenciada por organismos internacionais?
- Qual Empresa é fabricante igualmente de outros produtos de segurança, ortopédicos e médico hospitalares de alta tecnologia, ergonômicos?
- Qual Empresa além de fabricante, distribuidor é também consultora em ergonomia?

Como Escolher um Cinto Suporte Abdominal Lombar de Segurança?

É importante examinar vários fatores quando se compra um cinto suporte abdominal lombar de segurança:

- **QUALIDADE**

Há diferentes qualidades de cintos suportes abdominais lombares nos EUA: qualidade premium, qualidade industrial ou standard e a qualidade econômica.

Premium: Para uso Industrial intenso, um suporte tipo premium vai proporcionar uma durabilidade máxima que ajudará a você a prevenir os seus empregados em condições duras e de freqüentes movimentação de levantamento de cargas.

Standard (ou Industrial): Para uso mais moderado, em tarefas cujo uso requer menos levantamento de cargas.

Econômica: Para um serviço leve ou para situações em que haja um grande "turnover" de empregados ou para uso em parte parcial do tempo de maneira que os cintos não precisam ser usados freqüentemente, durante o dia todo.

- **FUNCIONALIDADE**

Há diferentes tipos de cintos suporte abdominais lombares de segurança. Um cinto suporte deve **ajudar**, não **camuflar** uma atividade de trabalho. A tarefa do empregado deve ser sempre considerada como **prioritária**.

- **CUSTO**

Em muitos casos, custo é uma reflexão direta da qualidade de um cinto suporte abdominal lombar de segurança. Implementar um programa de segurança das costas vai afetar a sua rentabilidade. "Mais barato" pode não ser a melhor alternativa.

Um cinto suporte lombar mais barato, quando usado em situação industrial intensa, pode significar custos mais altos, pois os cintos suportes poderão ser trocados ou substituídos com maior freqüência.

Todos os cintos suportes abdominais lombares fabricados Bras Golden Ergonomics vão providenciar as mesmas forças de compressão. Diferentemente de outros fabricantes, a Bras Golden Ergonomics só fabrica grau premium, de alta qualidade, todos denominados exclusivamente COLOR FLEX®.

- **CLASSIFICAÇÃO**

Nem todos cintos suportes abdominais lombares foram concebidos da mesma maneira. Basicamente há três tipos de cintos abdominais lombares diferentes:

- **Flexível / Respirável-Flexível / Não-respirável-Rígido**

Para aplicações industriais, os suportes flexíveis são os preferíveis. Esta consideração será abordada com mais detalhes mais adiante.

Como um Cinto Abdominal funciona?



Ele funciona na PREVENÇÃO dos problemas em sua coluna.

Para que um Cinto Lombar possa ser considerado de Segurança e, portanto preventivo, ele deve ter:

1. Suspensórios

Os suspensórios devem criar suficientemente tensão para ajudar o usuário a manter uma posição ereta. Isto ajuda o alinhamento da curva cervical. Não se deve dependurar os cintos suportes pelos suspensórios quando não estão em uso.

2. A Base do Suporte

A Base é o corpo do cinto abdominal lombar. Ela não deve ser a causadora da compressão principal e deve ser leve e respirável. Todos os cintos suportes comercializados pela Bras Golden Ergonomics são fabricados com o mais alto grau do tecido LYCRA® ou SPANDEX®, o qual proporciona máxima elasticidade e "respirabilidade".

3. As Hastes

As hastes e sua estrutura de fixação, são o esqueleto de um cinto suporte. Elas ajudam a prevenir o cinto abdominal de se "enrolar" facilmente. As hastes devem ser **flexíveis**, porém duráveis.

4. Dispositivo Anti - derrapante

O dispositivo anti - derrapante também ajuda a evitar que o cinto suporte abdominal lombar se "enrole" nele mesmo. Ademais, eles ajudam que o cinto suporte abdominal lombar fique em sua posição, no corpo, não se deslizando quando, por exemplo, se agacha ou se dobra sobre o abdômen.

5. As Bordas -Viés (acabamento)

Como o tecido LYCRA® é muito elástico, o acabamento das bordas (Viés) deve fazer com que a base do suporte não passe do seu ponto máximo de elasticidade, fazendo, assim, com que o material volte ao seu tamanho e forma naturais.

6. Tensão / Presilhas Adicionais

A maioria de nossos cintos suportes lombares tem este dispositivo adicional de tensão. Além de fazer com que não haja uma super compressão do material de base, ele também assegura um vestimento melhor e evita um super esticamento do material de base.

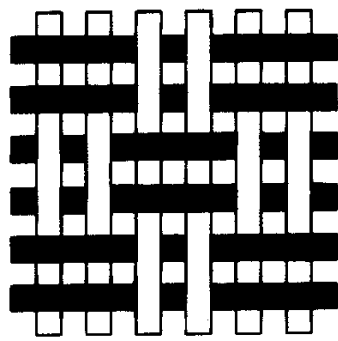
7. As Faixas Laterais

As faixas laterais são os componentes, talvez, mais importante de um cinto suporte abdominal. Esse dispositivo elástico, providencia justamente a compressão que exercerá a pressão intra-abdominal, de maneira a reduzir as forças entre as vértebras da coluna na região lombar.

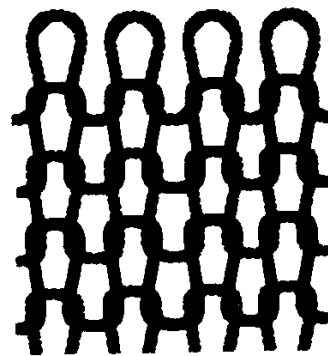
8. Material de fechamento (VELCRO®)

O material de fechamento é encontrados tanto na base do suporte quanto nas faixas laterais. É importante ter, neste fechamento, um material extremamente durável. A vida de um cinto suporte abdominal lombar vai depender, evidentemente, da quantidade de vezes que você vai abrir e fechar as faixas laterais, isto é, passem da posição passiva para a ativa. Isto também é conhecido como o ciclo de vida de um cinto suporte abdominal lombar.

Como comparar materiais elásticos?



Trama trançada (tecido)



Trama enlaçada (malha)

Há dois tipos de materiais elásticos:

Tipo tecido e tipo malha.

O tipo tecido é constituído de tramas trançadas e fabricadas, intercalando a 90° (noventa graus) o fio do material de borracha com o fio do material de base, que se denomina enchimento.

Já os materiais tipo malha são fabricados fazendo com que os fios tenham voltas verticais e horizontais, entre o material elástico e o material de enchimento. O tipo tecido é mais durável porque na realidade, os fios estão mais "amarrados" um em relação ao outro.

A qualidade do material elástico está relacionada com a quantidade de fios por comprimento (polegada), - o que os norte americanos chamam de picks per inch, e pelo tamanho (bitola) de quantidade de borracha. Geralmente material elástico com mais picks-per-inch- PPI contém mais fio e são mais pesados. Menores bitolas de borracha farão o material mais espesso e mais forte.

O que é LYCRA® ou SPANDEX®?

Spandex® ou Lycra® é uma fibra "fabricada" de poliuretano segmentados da DuPont, que pode aumentar de tamanho devido a sua elasticidade, até cinco vezes mais de que seu tamanho

original e, possam voltar ao seu tamanho original , imediatamente. A qualidade do Lycra® é normalmente medida pelo peso (também conhecido como "denier"), em gramas. Maior "denier", maior peso e isto significa Spandex® ou Lycra® mais durável.

A diferença a respeito da marca - COLORFLEX

Cintos Suportes Abdominais Lombares Flexíveis e Transpiráveis.

Apesar da literatura médica indicar, às vezes , para fins **terapêuticos**, cintos lombo sacrais rígidos, um cinto suporte abdominal para fins industriais ou qualquer atividade laboral ou esportiva não pode ser projetado ou concebido de maneira a **restringir** qualquer tipo de movimento ou **imobilizar** a coluna. Assim, os chamados cintos suporte de segurança abdominais lombares **não** podem ser considerados **colete de coluna** ou um dispositivo **terapêutico imobilizador**.

Os cintos suportes abdominais flexíveis e transpiráveis são concebidos para serem praticamente "invisíveis" aos usuários, isto é, eles não devem sentir que tem algum objeto preso ao seu corpo quando o cinto é usado **durante todo o dia**, na sua posição **passiva ou ativa**.

- **CINTOS SUPORTES ABDOMINAIS NÃO RÍGIDOS**

A Bras Golden Ergonomics, detentores da marca COLORFLEX e seus consultores expelcam que os chamados cintos abdominais rígidos ou sólidos, ou aqueles fabricados de LONA ou que tenham algum componente rígido como pedaços de borracha, por exemplo, como aqueles usados por levantadores de peso, são totalmente **impróprios** para o uso industrial no local de trabalho. Neste sentido, eles realmente não podem ser confundidos e nem podem ser usados junto com o programa de treinamento, e não terão o conforto necessário. De fato, acreditamos que alguma coisa muito rígida como um colete pode causar um desconforto ou até mesmo **causar lesões** quando o corpo está dobrando ou girando, ou empurrando ou puxando alguma coisa. Depois, um **colete rígido** pode dar a **falsa impressão** de uma capacidade de levantamento maior, o que é **muito perigoso**.

- **NEOPRENE®**

Os cintos suportes de Neoprene não são respiráveis e geram muito calor e a compressão não é contínua quando você os usa.

A literatura sugere que a geração de calor pode elevar a pressão arterial e poderá causar outros efeitos potenciais de desconforto. A Bras Golden Ergonomics e seus consultores acreditam que estes suportes podem ser benéficos em algumas **aplicações médicas**, devido a sua natureza terapêutica mas, os suportes de neoprene são totalmente impróprios para ambientes de trabalho, em geral. Só devem ser usados sob rigorosa prescrição médica.

- **BASE DE LYCRA®/ SPANDEX®**

A maioria das bases de nossos cintos suportes lombares é feita do material leve , respirável, Lycra® ou Spandex®, o qual gerará conforto ao usuário. Tendo em vista que a base do cinto suporte não deve ser compressiva e/ou restritiva, o material Lycra® ou Spandex® é o ideal. A base do cinto tem, ainda, um componente importante: o acabamento ou viés, que devem ser contínuas e sólidas de maneira a evitar que o usuário , ao prender em torno de seu corpo a base do cinto, aperte-o demais. Lembre-se que a base do cinto suporte é apenas o "corpo" do cinto abdominal e não deve ser uma fonte de compressão que deverá ser exercida, exclusivamente, pelas chamadas faixas laterais.

Todos os cintos com a qualidade Bras Golden Ergonomics tem a sua base feita de Lycra® ou Spandex® com Denier de 280 gramas para os modelos "premium" ou 210 gramas para os modelos industriais ou econômicos. Esses graus de Lycra® são superiores a média utilizada normalmente pela indústria de confecção, que é normalmente de 140 a 180 gramas de denier.

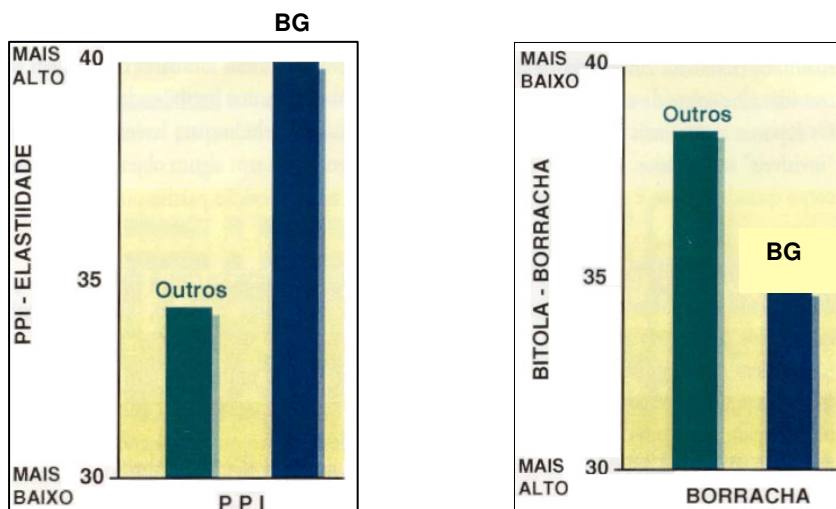
- **SUPORTES ABDOMINAIS FUNCIONAIS**

A qualidade das faixas laterais é o ponto mais importante e chave de qualquer cinto suporte abdominal lombar de segurança.

Esta parte, justamente, é que vai proporcionar a compressão. As faixas laterais se movem do estado **passivo** para o estado **ativo**; esta mudança de estado deverá ser repetida por **milhares** de vezes durante a vida útil do produto. Portanto, o material elástico das faixas laterais deverá ter propriedades de capacidade máxima de esticamento e.... voltar para a sua posição original!

- **MATERIAL ELÁSTICO DE ALTÍSSIMO GRAU**

A Bras Golden comercializa ou fabrica uma variedade muito grande de modelos diferentes de cintos suportes abdominais lombares. Mesmo aqueles modelos econômicos, são produzidos com faixas laterais duplas de 4 polegadas. (cerca de 10 centímetros). Esses materiais elásticos tem 40 picks-per-inch (PPI) e uma borracha com bitola de 34.

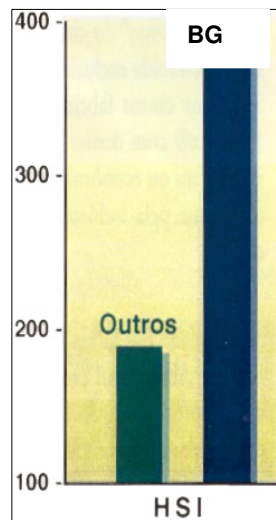
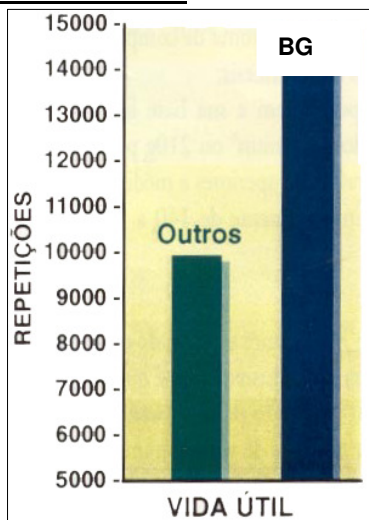


- **FECHAMENTOS DE VELCRO®**

A qualidade dos material de fechamento também é muito importante. As faixas laterais dos cintos suportes abdominais lombares são fechadas e presas **milhares** de vezes. A qualidade do fechamento é determinada pelo número de presilhas ou monofilamentos que há por área - HSI. Alta qualidade reflete também o grau de aderência, pois quanto maior for o grau de aderência, maior habilidade de se fechar e de se prender com segurança. Finalmente, uma vida útil alta do produto está ligada com o número de vezes que você fechará e abrirá o seu fecho. Usamos somente o genuíno fechamento de material fabricado pela Velcro, SA, INC.

Todos os materiais de fechamento de nossos cintos são feitos para fecharem e abrirem pelo

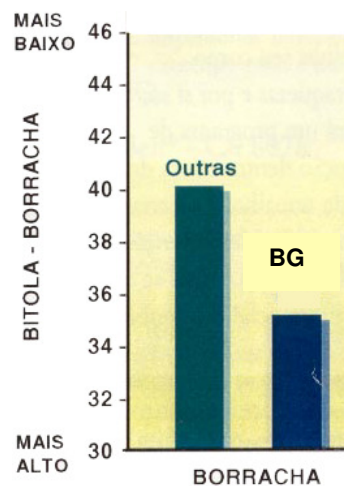
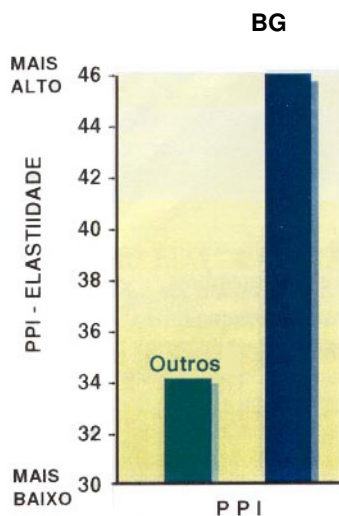
menos **10.000 vezes.**



- **SUSPENSÓRIOS DE ALTA QUALIDADE COM CONTROLE DE TENSÃO**

Um legítimo cinto suporte abdominal lombar de segurança deve providenciar uma modesta, porém contínua tensão nos suspensórios para um controle da postura. Isso irá fazer com que o usuário mantenha uma postura em posição ereta, o que ajudará o alinhamento da curva cervical.

Todos os cintos suporte lombares Bras Golden Ergonomics – COLORFLEX apresentam suspensórios elásticos de tecido ou malha, com uma largura de cerca de 30 mm a 35 mm.



Os suspensórios dos cintos comercializados Bras Golden Ergonomics são produzidos com material elástico nas duas faces, proporcionando uma elasticidade uniforme.

São usados exclusivamente material elástico de alta qualidade, muito mais caro do que os materiais elásticos comuns, com pouca borracha. Eles esticam e voltam a sua posição original muito melhor e além disso, quando dobrados ou torcidos, não se estragam e não se deformam com o tempo.

Todos os suspensórios da família COLOR FLEX® são fixados ao corpo do cinto por presilhas (fivelas) especiais que se soltam ou se abrem automaticamente quando a tensão supera 4Kgf.

Este item adicional de Segurança é muito importante para que o usuário não seja submetido a qualquer risco de ficar preso ou puxado por alguma parte ou mecanismo do posto de trabalho.

- **CUSTO**

Apesar de que a consideração de custo inicial é importante, na verdade, adquirir um cinto suporte abdominal lombar muito barato poderá tornar caro o resultado final, pois ao tentar economizar dinheiro em suporte lombares e em programas de prevenção de lesões nas costas, poderá representar uma economia aparente, com custos altíssimos posteriores. Lembre-se que, para um cinto suporte lombar trabalhar, ele deve estar **sempre** combinado com um **programa de segurança e prevenção** de lombalgias e lesões na coluna, bem estruturado e bem preparado.

- **EDUCAÇÃO É PARTE INTEGRANTE**

Apesar de que a qualidade de um cinto suporte lombar é muito importante, a educação e o treinamento necessários para um programa efetivo de prevenção é ainda mais importante. A Bras Golden Ergonomics foi buscar nos EUA e junto com seus especialistas médicos, técnicos e engenheiros de segurança e terapeutas brasileiros, adaptou um **programa completo** que tem sido provado a fim de ajudar empresas a **reduzir lombalgias e lesões na coluna** e os **conhecidos custos associados**: COLUNA SEGURA® é o que cada Empresa precisa conhecer para implementar um verdadeiro programa de prevenção de lombalgias e lesões da coluna e aumento da produtividade.

O que é o Programa de Prevenção COLUNA SEGURA®?

Coluna Segura® é um programa de treinamento extensivo e compreensivo que consiste:

- Manual de treinamento;
- Vídeo;
- Pôsteres (ou cartazes).

Este programa ou estratégia é baseada no conceito de conscientização do usuário, de maneira que ele vai conhecer melhor seu corpo, suas fraquezas e por si só, adotará um programa de prevenção dentro e fora do local de trabalho. Ele, certamente será um ponto multiplicador de boas idéias de prevenção para outros colegas e para membros de sua família. Lembre-se que as estatísticas demonstram que uma parte substancial dos problemas de coluna tem origem ou se potencializam **fora do local de trabalho**.

Manual de Treinamento: O Manual de Treinamento, inteiramente adaptado pela Bras Golden Ergonomics, uma empresa antes de tudo, de **Consultoria Ocupacional**, está inteiramente em português e contém tudo o que você precisa para conduzir um programa de treinamento para as costas/coluna. É um verdadeiro programa passo a passo com ilustrações, com matrizes de transparências, para um aprendizado interativo, de maneira a ensinar aos seus empregados, em sessões de cerca de uma hora e meia, para grupos de aproximadamente 50 pessoas, fatos sobre as técnicas de segurança da coluna vertebral, como funciona sua coluna, técnicas de levantamento de cargas, hábitos de saúde e principalmente, fatos sobre lesões de coluna na indústria, no comércio, no Brasil e no Mundo. Ainda traz a importância da postura e exercícios de alongamento e flexão.

Vídeo: Este vídeo foi projetado para ser passado durante a sessão acima mencionada e para ser repetido quantas vezes se quiser, em ambientes de reciclagem, em refeitórios e vestiários. Ele cobre todos os aspectos da segurança nas costas nos locais de trabalho, incluindo como sua coluna está estruturada e funciona, o uso e cuidado dos cintos suporte lombares, técnicas próprias de levantamento e, ainda exercícios de flexão, alongamento e aquecimento. Colorido, em formato VHS, padrão NTSC, narrado em português.

Os Pôsteres (Cartazes): Um pôster a quatro cores, dobrado, um verdadeiro guia que ilustra os fatos principais de como vestir e cuidar dos cintos suportes abdominais lombares, exercícios de alongamento flexão e aquecimento, técnicas de levantamento e idéias de como trabalhar em equipe, especialmente quando necessita levantar cargas mais elevadas, acompanha **cada cinto suporte lombar**. Estão também disponíveis em formato aberto, em gramatura maior, para serem afixados em locais de fácil leitura e que sirvam de lembrete do treinamento. Podem ser personalizados com cores diferentes, logotipos e marcas, como também podem ser impressos em tamanhos diferentes daqueles originais, pois os mesmos estão inteiramente digitalizados com alta densidade de impressão.

OBSERVAÇÕES:

- Todos os modelos podem ser confeccionados parcialmente ou inteiramente em cores refletivas DIA , DIA/NOITE e NOITE, de altíssimo padrão.
- Se desejar, apenas os suspensórios podem ser refletivos.
- Podem ser aplicados logomarcas em 1, 2 ou 4 cores impressas com tintas elástica especiais.
- Todos os cintos suporte abdominais lombares comercializados pela Bras Golden acompanham um pôster colorido em português, com os exercícios e princípios básicos que compõem o Programa COLUNA SEGURA®.

Esta é a diferença

CINTOS SUPORTE ABDOMINAIS LOMBARES podem parecer iguais, mas eles não são, bem como os seus fabricantes.

Qualidade, serviço, treinamento são muito importantes e devem ser considerados quando você vai adquirir um cinto suporte lombar.

Não esqueça que você está comprando, investindo em material de treinamento que vai ajudar na saúde de seus empregados e no aumento da produtividade da sua empresa e ainda, não esqueça que todo vez que tiver uma novidade a respeito de segurança das costas/coluna, os técnicos, engenheiros e médicos da BrasGolden Ergonomics MUNDOERGONOMIA estarão sempre prontos para trazer a você o que há de mais moderno no estado da arte, para segurança da coluna, para pessoas em geral e trabalhadores em particular. Além disso, eles são garantidos.

G A R A N T I A

A garantia contra defeito de fabricação e matéria prima desde que usadas de maneira adequada é de 01 ano.

Para consertos ou troca de componentes, como é de praxe, as peças defeituosas deverão nos ser enviadas.

REGISTRO

Velcro® é marca registrada da Velcro S.A, Inc. Lycra® é marca registrada da Dupont Corp. COLUNA SEGURA®,

COLOR FLEX® são marcas registradas da Bras Golden Ergonomics. O contorno dos quadris do modelo Color Flex® é coberto por patente. Os cintos Suporte Abdominais Lombares são protegidos por mais de 20 patentes internacionais, todas de propriedade da ASE = MUNDOERGONOMIA, detentora, EXCLUSIVA, da marca BRASGOLDEN.

ASE = ALL SAFETY ERGONOMICS = MUNDOERGONOMIA

www.mundoergonomia.com.br

Engenheiro Osny Telles Orselli