



## Atenção à postura

Caminhar, dormir, sentar, falar ao telefone. Você sabia que adotar a postura correta nas atividades do dia a dia pode evitar problemas mais sérios no futuro? Entenda!



Manter uma postura adequada enquanto realiza uma atividade ajuda a evitar excesso de tensão nas articulações, músculos e abdômen, inibindo também o surgimento de lesões. Portanto, se depois de um dia de trabalho você sente dores na região lombar ou cervical, comece a rever os seus hábitos e posturas.



### Veja como você pode ter mais qualidade de vida tomando o cuidado de observar qual postura você adota em suas atividades.

1. Ande o mais ereto possível. Um bom exercício é imaginar que precisa equilibrar um livro sobre a cabeça.
2. Ao utilizar o computador, observe se a tela está na altura dos olhos e os braços estão apoiados sobre a mesa. Sente-se reto e encaixe a sua coluna no encosto da cadeira. Adotando essa postura, você evita que os músculos fiquem tensionados.
3. A Reeducação Postural Global (RPG) pode ajudar a criar o hábito de uma postura mais adequada no dia a dia. O seu médico poderá avaliar a necessidade ou não dessa fisioterapia.
4. A cada hora trabalhada, faça uma pausa para tomar água, fazer alongamento ou caminhar pelo ambiente. Essas atitudes podem proporcionar um grande alívio para as costas e ombros.
5. Para evitar dores e lesões, ao sentar-se adote uma postura ereta. Não deslize na cadeira como se fosse deitar, não cruze as pernas sobre o corpo e nem mantenha o telefone entre os ombros e a orelha para, por exemplo, utilizar o teclado enquanto conversa.
6. Fazer atividades ao ar livre ajuda a fortalecer os músculos, a corrigir a postura e eleva o nível de melatonina, hormônio que contribui, entre outras coisas, para regular o sono. Com o sono em dia, você poderá ter também um dia mais produtivo.
7. Ao deitar-se, mantenha a coluna vertebral e pescoço alinhados. Se for dormir de barriga para cima, escolha um travesseiro não muito alto e coloque uma almofada embaixo das pernas para diminuir a tensão sobre as vértebras. No caso de dormir de lado, o travesseiro não deve ser muito baixo e a almofada deve ser colocada entre as pernas. Dormir de bruços pode elevar a tensão no pescoço e região lombar.