



Fisioterapeuta Ana Paula Missio

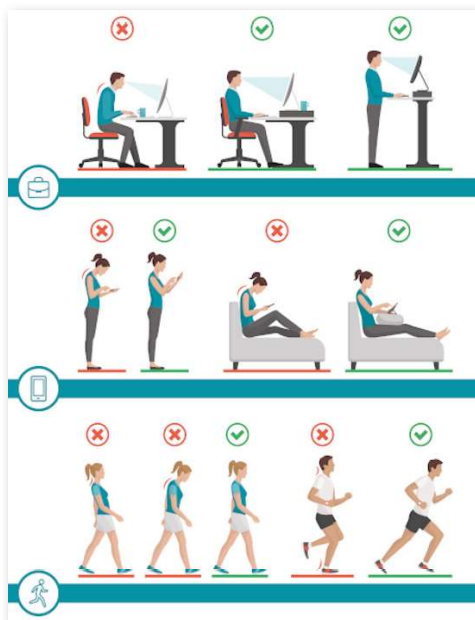
"O movimento é um dos principais pilares para a saúde."

Orientações para postura correta em todas as atividades de vida diária, como: sentar em frente ao computador, assistir TV, celular, entre outros.

Postura corporal: um problema que aflige os trabalhadores.

O que é Postura?

Postura é a atitude que o corpo adota, mediante um apoio durante a "inatividade muscular", por meio da ação coordenada de vários ligamentos e músculos que atuam para manter a estabilidade ou para assumir a base essencial que se adapta constantemente ao realizar o movimento, no entanto a má postura é um hábito adquirido na infância, e se não corrigido, carrega-se por toda a vida, com várias consequências, entre elas os desvios posturais.



Benefícios de uma "BOA POSTURA":

- * É menos cansativa que uma postura má ou relaxada;
- * Melhora o aspecto à visualização, além de transmitir mais segurança;
- * Faz o corpo funcionar melhor;
- * Uma postura correta deve ser funcional e ter equilíbrio;
- * A função é proteger, não causar fadiga e nem dor.

Cuidados com a Postura:

- * Para dormir, prefira dormir de um dos lados, esquerdo ou direito.
- * Ao se levantar, se apoie com as mãos.
- * Ao pegar algo, abaixe, dobre os joelhos e faça das pernas apoio.
- * Ao carregar algo, procure equilibrar os pesos.
- * Quando sentado, mantenha a coluna sobre o encosto, se necessário utilize apoio, como por exemplo almofadas.
- * Mantenha a postura correta e saudável para manter a qualidade de vida.



Importância do "ALONGAMENTO" durante o seu dia:

O alongamento muscular é uma prática importante que deveria ser adotada por todas as pessoas, mesmo aquelas que não fazem nenhuma atividade física. Os alongamentos relaxam os músculos e corrigem a postura, melhoram a coordenação motora fazendo com que o corpo se movimente com mais precisão e menos desgaste. Aumentam a elasticidade dos músculos e das articulações, diminuindo as chances de lesão, principalmente por esforços repetitivos, ajudam a relaxar, diminuem o estresse, a ansiedade e a fadiga melhorando o rendimento no trabalho e nas atividades de vida diária.

Lembre-se: Esta é apenas uma cartilha informativa, qualquer dúvida ou sintoma consulte um médico ou fisioterapeuta.