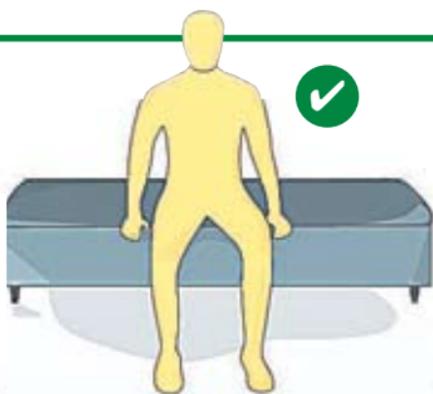


GUIA DA POSTURA

AO DEITAR NA CAMA

- ✓ Sente na borda da cama antes de deitar
- ✓ Evite deitar de uma vez e de costas



- ✓ Depois, deite-se de lado, apoiando o corpo com o cotovelo e a mão, e erga também as pernas para a cama

AO PREPARAR ALIMENTOS

- ✓ Evite curvar o corpo para a frente, pois essa postura sobrecarrega a coluna.
- ✓ Procure manter a coluna ereta, os músculos abdominais contraídos e um dos pés apoiado em um pequeno banco



AO VARRER A CASA

- ✓ Evite inclinar o seu corpo para a frente
- ✓ Utilize uma vassoura com o cabo em altura correspondente a do seu corpo
- ✓ Mantenha a coluna o mais reta possível e os pés afastados



NO ESCRITÓRIO



- ✓ Evite erguer a cabeça para enxergar a tela do computador, pois o movimento provoca tensão e dores no pescoço.
- ✓ O ideal é que o monitor esteja sempre um pouco abaixo da linha dos olhos



- ✓ Mantenha os calcanhares no chão. Se a cadeira for muito alta para você, utilize um apoio para os pés
- ✓ Os joelhos devem ficar um pouco mais altos que o quadril
- ✓ Mantenha sempre os cotovelos apoiados
- ✓ As costas devem estar sempre apoiadas no encosto da cadeira