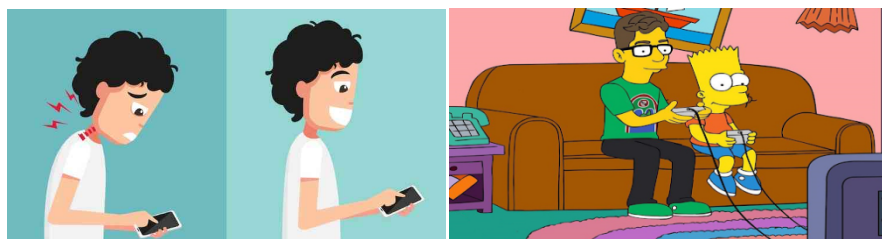
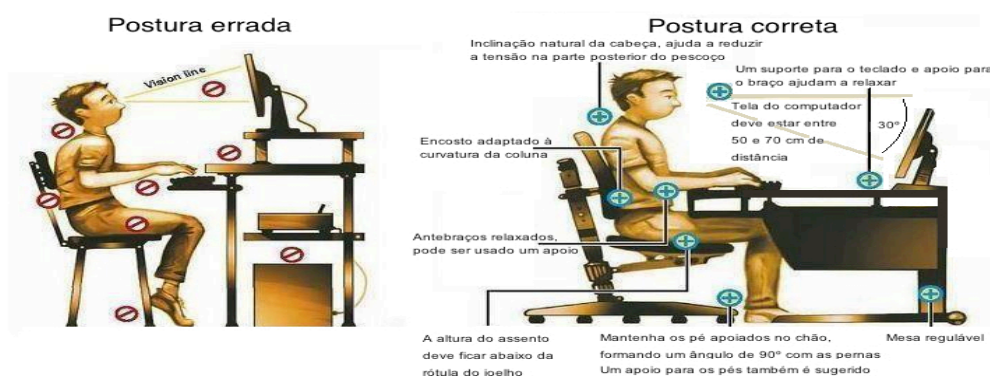


Dica Semanal - Posturas

Olá a todos! Mais uma semana que passou e agora que relembramos que é importante valorizar as nossas capacidades e talentos, cuidar da nossa saúde mental, não devemos esquecer de cuidar de nós também **fisicamente**! Evitar passar o dia de pijama, escolher todos os dias uma roupa diferente que nos faça sentir confortável depois de fazermos a nossa higiene e termos especial atenção às nossas **posturas**! Um dos projetos da Equipa de Saúde Escolar da UCC de Celas é o "**Escola às Costas**", em que a nossa Fisioterapeuta Sónia Ribeiro, ensina, a importância de **adotares posturas corretas no teu dia-a-dia**. Agora que já não tens de transportar livros, que tens em casa tudo o que precisas para estudar, relembramos com imagens, porque uma imagem vale mais do que 1000 palavras, alguns cuidados que deves ter com a tua saúde:



Ao longo do dia realiza **alongamentos simples**, sobretudo antes e depois de estares nas "novas aulas em casa", gira o pescoço, ombros e braços (pelo menos 3x/dia). Escolhe um local arejado, iluminado e sem barulho quando estás a fazer as tuas atividades da escola no computador. O **monitor deve estar à altura aproximada dos olhos e deves manter o teclado e cotovelos apoiados**. Se tiveres um banco muito alto, tenta colocar uma caixa de cartão, como o *Bart* devia estar a usar para não ficar com dores e cansaço nas pernas/pés. Evita sentar-te sem encosto pois ficas com dores no pescoço. Atenção ao tempo que passas no telemóvel/consolas/outras tecnologias e às tuas posturas quando os utilizas. Além de poderem deixar-te irritado e ansioso também vão provocar-te dores na região cervical e ombros o que pode originar problemas mais graves no futuro. **Não trabalhes na cama ou no sofá**. É provável que se seguirestes estas simples dicas te vás sentir melhor com o teu corpo! Não te esqueças dos ensinamentos do teu professor de educação física e vai fazendo os exercícios ao longo da semana, eles são muito importantes para que te sintas bem contigo e também para prevenir o excesso de peso. Tens de cuidar de ti!

Boa semana! Contem sempre connosco!