



Cuidar-se bem significa dar atenção ao que é importante para sua saúde.

A qualidade da alimentação, do sono, a prática de exercícios físicos adequados ao seu perfil, a postura correta no desenvolvimento das atividades são, por exemplo, alguns dos fatores que influenciam diretamente na sua saúde e qualidade de vida.



Cuidados com a Coluna

A coluna vertebral é vítima constantemente de práticas que provocam desgaste e as famosas dores na coluna ou nas costas.

Todas essas causas poderiam ser evitadas por meio de hábitos de vida saudáveis.

Informações e dicas importantes:

No Trabalho	1	Ao sentar: Lembre-se de manter a coluna sempre ereta, com as costas totalmente apoiadas na cadeira e os pés apoiados no chão para que o joelho esteja dobrado em um ângulo de 90 graus. Se necessário, use um apoio para os pés;
	2	No computador: a tela deve estar à altura dos olhos, evitando sobrecarga no pescoço, e, ao usar o teclado, mantenha ambos os braços apoiados na mesa para não forçar os ombros;
	3	Faça pequenas pausas durante o dia, levantando-se: aproveite para ir ao banheiro, andar um pouco, tomar água ou café.
	4	Ao falar ao celular ou telefone, evite usar o ombro para apoiar o aparelho. Se você precisa fazer isso em seu trabalho, prefira usar um headset (conjunto com fone e microfone).
Em Casa	5	Não use o sofá como estação de trabalho. Invista em uma cadeira confortável e uma mesa própria para isso;
	6	Não flexione a cabeça para baixo ao ler um livro no transporte público ou digitar no celular. Prefira elevar os braços deixando a leitura mais próxima à visão;
	7	Sempre quando for abaixar para pegar algum objeto, use as pernas: ao flexionar os joelhos, você evita esforço desnecessário na musculatura da coluna, movimento responsável pelo famoso “mau-jeito” nas costas;

Vá ao hospital certo!

O **Hospital Orthoservice** possui médicos especialistas em todas as áreas da ortopedia.

Cuide de sua saúde com os profissionais certos e qualificados.

- ✓ Atendimento emergencial 24 horas.
- ✓ Consulta com hora marcada.
- ✓ Realização de procedimentos cirúrgicos.
- ✓ Todas as especialidades ortopédicas, num só local.

