

Fique em casa,
mas não fique na cama o dia inteiro

Orientações
para uma
**BOA SAÚDE
POSTURAL**
no repouso



Imagem: Alex Block/Unsplash.com

ANS - nº 41754-8

ANS - nº 41754-3


FioSaúde
FISIOTERAPIA

Vida
*in***Forma**

Prejuízos ao ficar na cama o dia inteiro!

Cuide de sua saúde postural e evite dores e lesões!

Cama é lugar de se dormir! Quem passa o tempo todo deitado pode prejudicar a saúde do corpo, principalmente se não cuidar da postura, o que acaba acontecendo nesse período em que todos ficam muito tempo dentro de casa.

Por isso, é importante ficar atento a algumas dicas úteis.

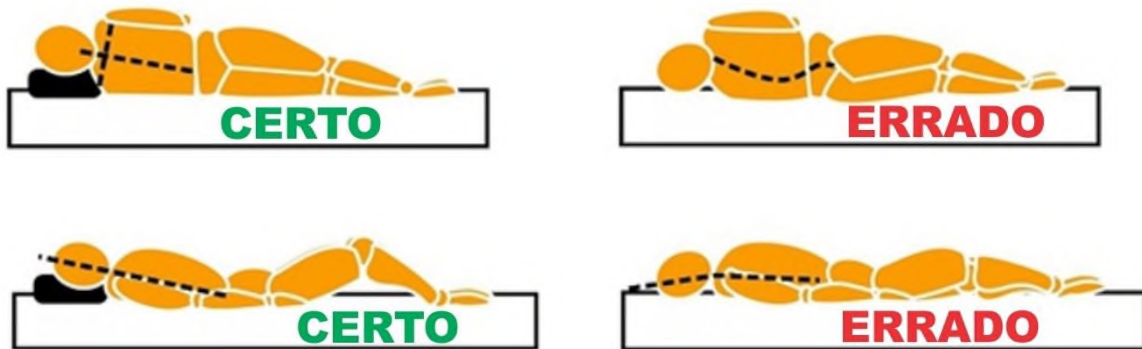


Orientações importantes para a saúde postural

- Fique atento à sua posição (postura) – veja orientações específicas sobre isso na próxima página deste informativo
- Alongue a musculatura de tronco, braços e pernas (veja como, na página seguinte)
- Com exceção do período de sono, a cada 40 minutos deitado ou sentado, faça intervalos de 5 minutos – realizando ali movimentos
- Em caso de dores ou lesões, procure seu médico



Contira o certo e o errado ao permanecer deitado



Você também pode conferir dicas de alongamentos selecionados pela equipe de fisioterapia da Policlínica FioSaúde

1. Ao sair da cama,
Realize os alongamentos
apresentados nas
ilustrações ao lado



2. Continue os alongamentos, ao sair da cama

Siga as orientações das ilustrações ao lado



15 segundos



10 segundos cada perna

3. Os alongamentos valem também para quem fica na cama assistindo à TV

É importante cuidar de sua postura em todos os momentos!



Imagem: Julian O Hayon/unsplash.com e RTP

Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email saudetotal@fiosaude.org.br

Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!