



A vida moderna exige que você verifique seu dispositivo várias vezes ao dia, mas como fazer isso e proteger-se ao mesmo tempo?

Siga as recomendações da SBOT e evite dores:

1. Não use o seu celular ou tablet para trabalhos longos. Prefira seu computador de mesa ou laptop. Verifique se esses dispositivos estão dispostos ergonomicamente.
3. Ao usar seu celular, levante-o e aproxime-o um pouco abaixo do seu rosto.
4. Apoie o braço em uma superfície estável.
5. Faça exercícios de alongamento para aliviar a tensão no pescoço, como o movimento de “sim” e “não” com a cabeça.



Realização

Al. Lorena, 427 14º andar
Jardim Paulista - CEP: 01424-000
São Paulo - SP - Tel: (11) 2137-5400

www.sbot.org.br

Seu celular pode prejudicar a sua postura!

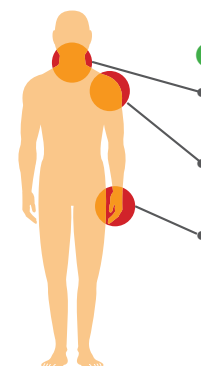
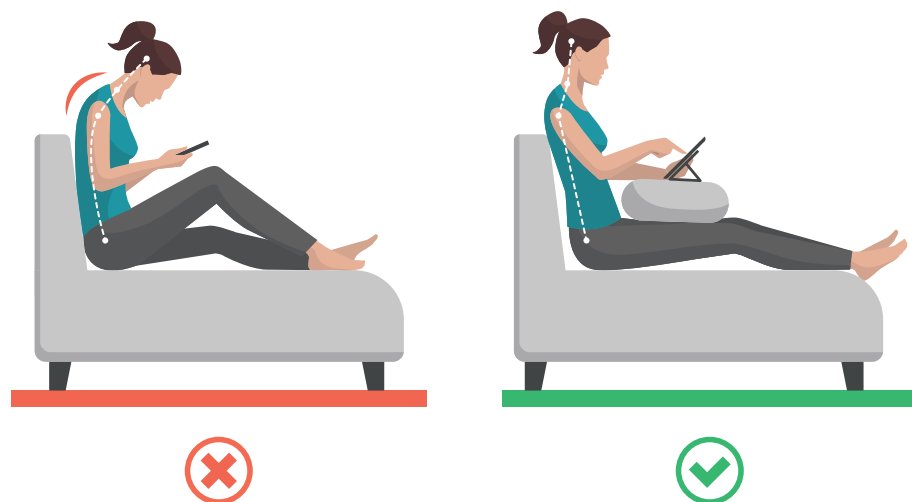
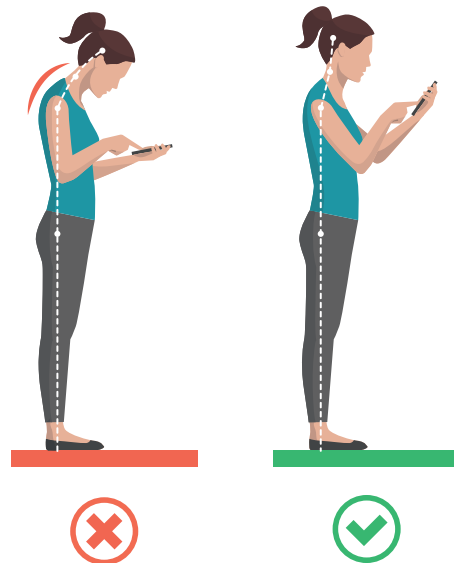


Você sabia que o uso de telefones celulares pode dobrar ou triplicar o peso de sua cabeça ao inclinar o pescoço?



O uso desses dispositivos influencia a nossa postura e a mecânica corporal de maneiras não saudáveis. Isso contribui para constantes dores no pescoço, costas, ombros e braços.

Você sabia que a cabeça em posição normal pesa 5 quilos? E que com a inclinação a sobrecarga passa a ser maior, podendo atingir até 15 quilos?



Os principais problemas ortopédicos são:

- **Pescoço (coluna cervical):** sobrecarga pela inclinação da cabeça.
- **Ombros:** sobrecarga pelo esforço de segurar o aparelho por muito tempo na mesma posição.
- **Mãos e dedos:** problema com os movimentos repetitivos da digitação.



Atitudes simples, como trazer o aparelho celular até a altura dos olhos, são fundamentais para prevenir lesões associadas à má postura.

