

# POSTURA CORPORAL

## 6 Dicas em Tempo de Estudo em Casa!

Face à evolução atual da pandemia COVID-19 o **ESTUDO** continua por agora, a ser em casa!

Além do uso da máscara, higiene das mãos e distanciamento social, há mais um cuidado que devemos ter: O cuidado com a nossa **postura corporal**.

É muito importante adotar hábitos posturais corretos no nosso quotidiano, que em muito vão contribuir para a nossa saúde e bem-estar.

Assim deixamos-te **6 dicas** fundamentais no que à postura do corpo diz respeito, agora que vais passar mais tempo a estudar em casa:



**1** Antes de te sentares para o estudo, faz alguns alongamentos (pede dicas ao professor ou professora de Educação Física);



**2** Senta-te de forma direita, de preferência numa cadeira e mesa ajustadas à tua altura, enquanto estás em frente ao computador e/ou a estudar;

**3** Durante o estudo, se possível, levanta-te de hora a hora e espreguiça-te de pé, esticando bem o corpo;

**4** Nos teus intervalos, movimenta-te pela casa, anda por outras divisões, vai até à janela e fica pelo menos 5 a 10 minutos de pé;



**5** Evita o sedentarismo, passares muito tempo sentado ou deitado no sofá não é bom para o teu corpo;

**6** Lembra-te que podes fazer passeios higiénicos (curtinhos) na tua rua e que o teu corpo agradece!

Recomendações da Câmara Municipal de Odivelas e das Unidades de Cuidados na Comunidade de Odivelas – “Saúde a seu Lado” e Pontinha – “Nostra Pontinha”