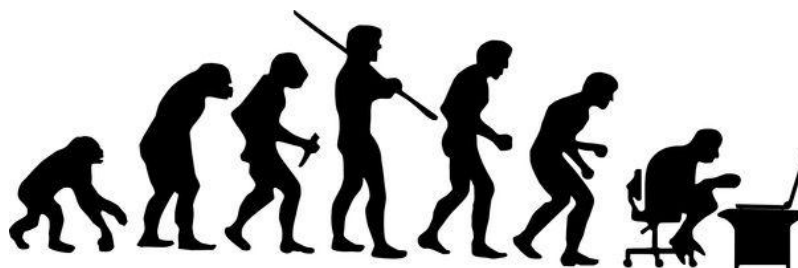


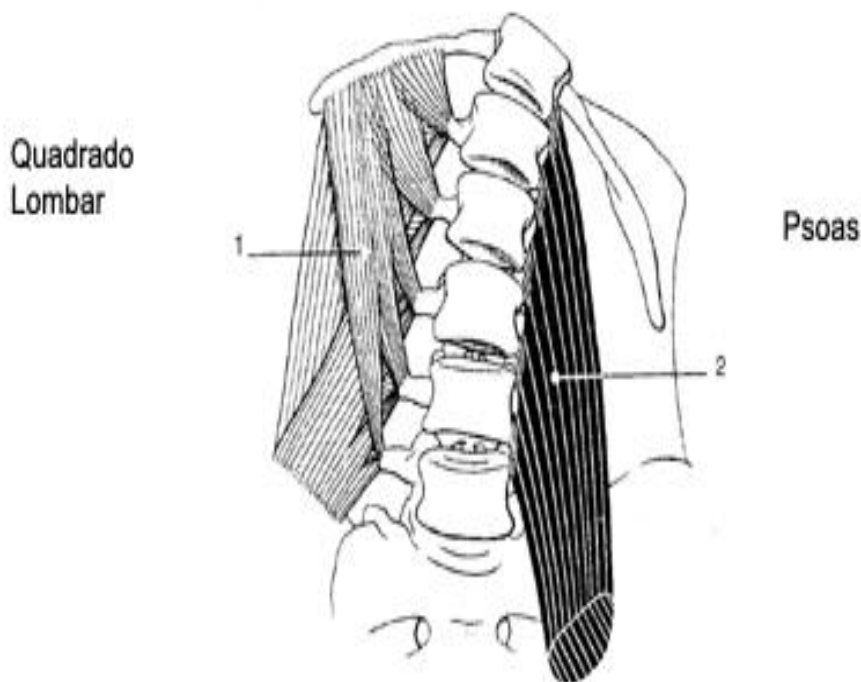
POSTURA CORRETA DURANTE OS ESTUDOS EM COMPUTADORES TABLETS CELULARES E DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS.



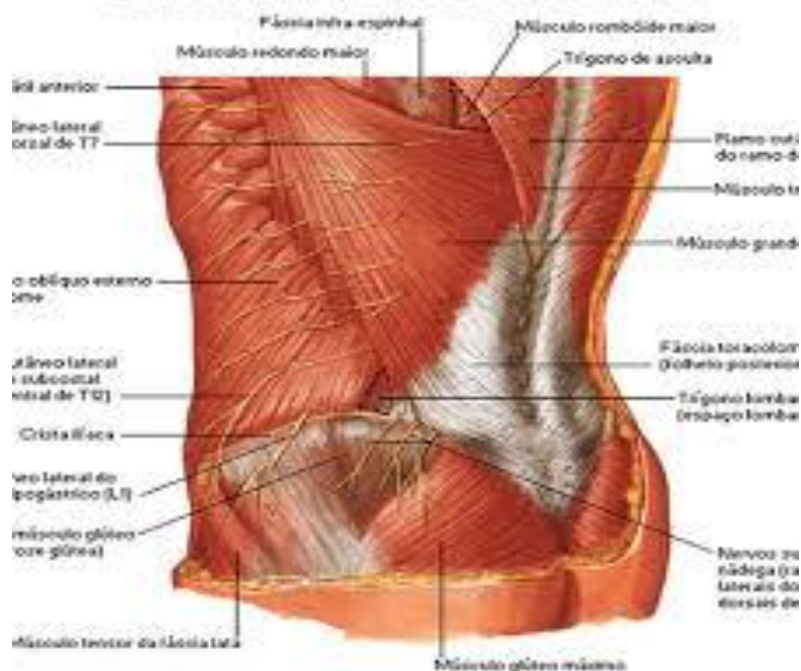
Com o isolamento social, os dispositivos eletrônicos se tornaram essenciais para nosso dia a dia, seja para entretenimento, estudos ou comunicação apenas. Com a internet, temos o mundo diante de nossos olhos, as adaptações são notórias pois você está lendo esse artigo graças à internet... as aulas passaram a ser online e reuniões, tem sido realizada e facilitada graças à internet, nossa companheira do dia a dia.

Mas todo esse tempo conectado pode gerar malefícios a nossa saúde, uma delas é a má postura diante do computador. Considerando que ficamos mais de 2 horas em frente à máquina, assumimos uma má postura diante do computador, o que pode prejudicar nossa postura, deixando nossa musculatura do quadrado lombar e os músculos eretores da espinha fracos, o que causa dores nessa região





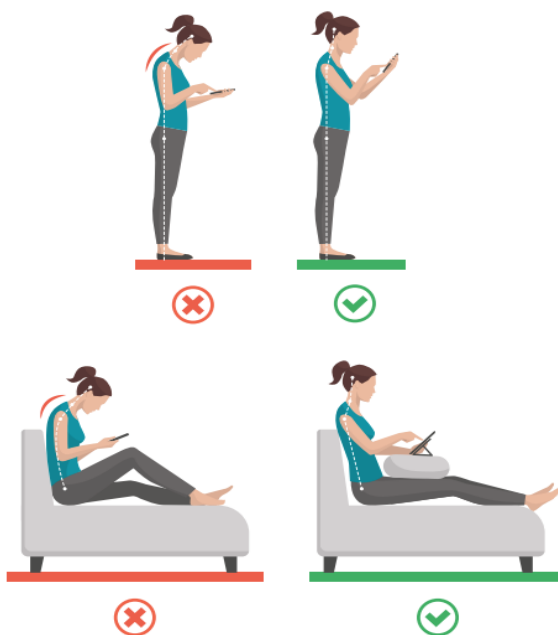
Parede Abdominal Pósterio-lateral



Muito tempo e frente as telas e combinados com o sedentarismo tende a enfraquecer ainda mais essa região. Existe uma postura correta ao usar esses “gadgets” sem prejudicar sua postura. Segue a postura correta:



Exemplo de postura diante do computador ou notebook



Exemplo de postura diante do celular ou tablete

Claro, conforme exemplo do computador; são móveis de escritório, mas podemos adapta-los. Na mesa onde se encontra o notebook ou computador podemos adaptar a altura e a distância correta para apoiar os cotovelos na mesa e utilizar uma caixa de sapatos para o descanso dos pés. E a imagem do celular, dá para utilizar uma almofada quando sentados em um sofá ou cadeira.

Concordo que ficar nessa posição ao longo do dia pode ser cansativo, porém, pode se utilizar o método pomodoro de estudo, esse método é utilizado para quem passa mais de 2 horas no computador em um período de 2 horas; a cada 25 minutos você faz uma pausa de 5 minutos, nesse período você pode usar para alongar seu corpo e relaxar a musculatura.

Utilizando uma postura correta, seu nível de concentração irá aumentar e com isso aprender mais durante os estudos.

Cuide de sua coluna, afinal ela faz parte de seu corpo!

Bons estudos. Instrutor Renan.