Porquê fazer alongamentos:

- Para contrariar os efeitos da permanência na posição sentada por longos períodos, bem como, os movimentos repetitivos, que estão na origem de diversas doenças ocupacionais;
- Os exercícios de alongamento promovem o relaxamento muscular e o alivio de tensões nos membros superiores e inferiores;
- Melhoram o sistema cardíaco, respiratório e esquelético;
- Reduzem a sensação de fadiga e esgotamento ao fim do dia;
- Promovem a concentração e a boa disposição.

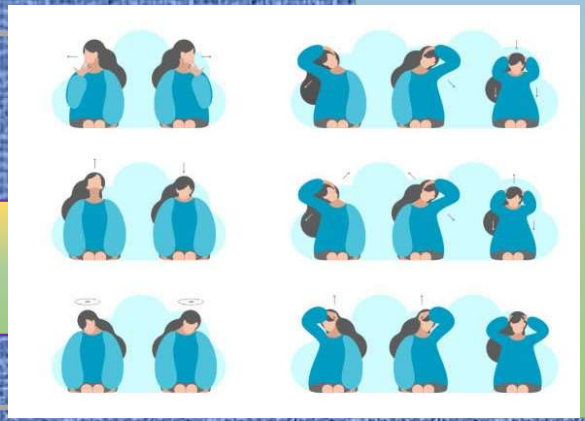
Por onde começar?

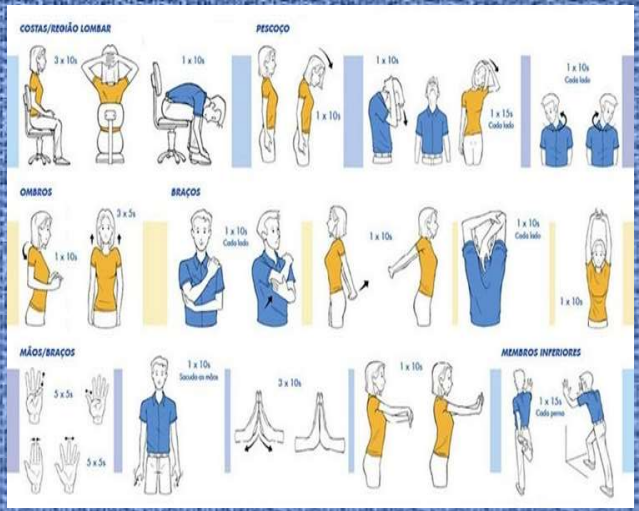
- Realize exercícios de curta duração, alongando sem forçar e utilizando, em simultâneo, técnicas de respiração.
- **Alongue a coluna** esticando os braços na vertical, apoiando-os na cabeça um pouco atrás das orelhas e entrelaçando os dedos. Permaneça nesta posição cerca de 30 segundos.
- **Rotação dos pulsos, tornozelos e ombros**: Especialmente importante para os movimentos repetitivos (utilização de rato e teclado). Faça a rotação, a cada duas horas, dos pulsos, ombros e pescoço.
- **Alongue o pescoço**: Suavemente, rode o pescoço de um lado para o outro e para a frente e para trás.
- **Alongue as pernas**: Sentado(a) na cadeira, eleve os pés de modo a que as pernas fiquem paralelas ao chão. Repita, durante um minuto, sempre que sentir necessidade;
- **Esteja atento à sua postura** e corrija-a sempre que necessário. Respire com calma;
- **Faça pequenas caminhadas** e sempre que possível, utilize as escadas em vez do elevador.

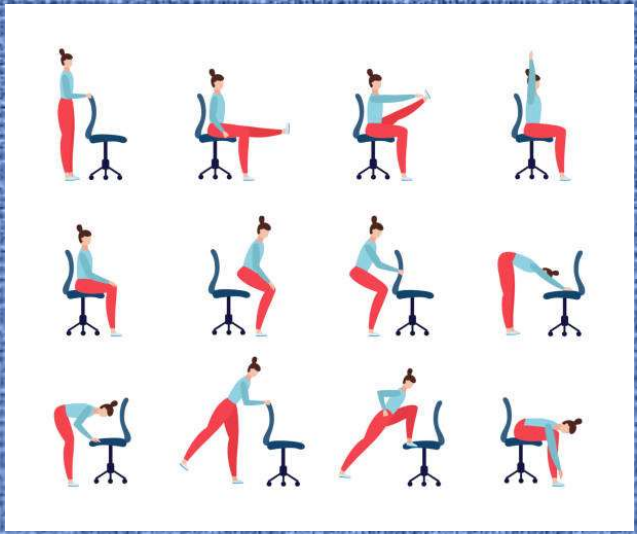
Site de interesse:
https://advancecare.pt/para-empresas/blog/artigos/ginastica-laboral-fundamental-para-a-saude-no-trabalho

Imagens retiradas da internet a título ilustrativo

COMARCA DO PORTO
12 MESES/12 TEMAS
TEMA 03/2023
FAÇA UMA PAUSA ATIVA. ALONGUE!







A SUA SAÚDE AGRADECE