



O PESO DO SMARTPHONE



- ✓ O celular tornou-se essencial em nossas vidas, fazendo com que permaneçamos mais tempo curvados sobre ele.
- ✓ Tal posição inadequada, por longos períodos, pode causar danos na coluna cervical, levando a "Síndrome do Pescoço de Texto".

PRESSÃO EXTRA SOBRE A COLUNA CERVICAL



0 GRAU
SEM
PRESSÃO

15 GRAUS
12 KG
PRESSÃO

30 GRAUS
18 KG
PRESSÃO

45 GRAUS
22 KG
PRESSÃO

60 GRAUS
27 KG
PRESSÃO

A PRESSÃO EXTRA SOBRE A COLUNA CERVICAL PODE CAUSAR:

* Cefaléia e
atrite

* Problemas de
visão

* Tensão no pescoço
e ombro

* Problemas de
equilíbrio

PREVENÇÃO

MANTER O CORPO NA POSIÇÃO MAIS ERETA POSSÍVEL ENQUANTO UTILIZA O CELULAR E REALIZAR EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO DIARIAMENTE, COMO:



Com auxílio da mão incline o pescoço para o lado direito e segure por 10 segundos. Repita o mesmo exercício para o lado esquerdo. (5 repetições cada lado).



Flexione lentamente a cabeça para trás e para frente (10 repetições).



Gire lentamente a cabeça para lado direito e esquerdo (5 repetições).



Flexione lentamente a cabeça frente com o auxílio das duas mãos e segure por 10 segundos.



MANTENHA AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA COVID-19

