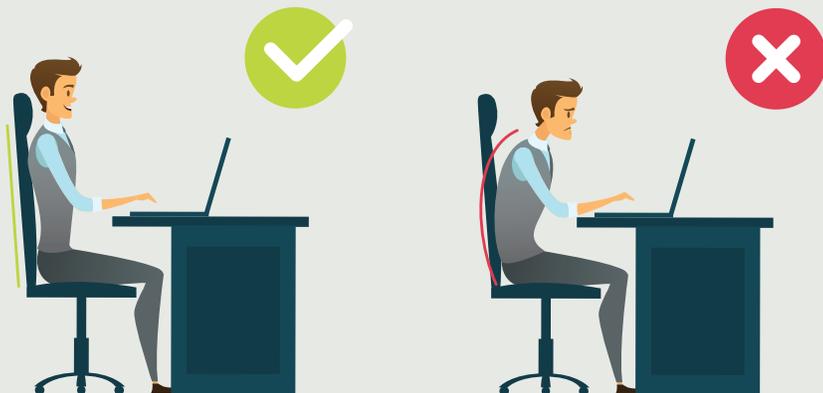


# 3 dicas para evitar a má postura da cabeça

Manter uma boa postura da cabeça é crucial para todas as idades para evitar desconfortos e manter a saúde geral. A má postura pode levar a problemas de saúde, como dores de cabeça, dor no pescoço, problemas respiratórios e falta de equilíbrio – só para citar alguns.

## Pratique Bons Hábitos de Sentar

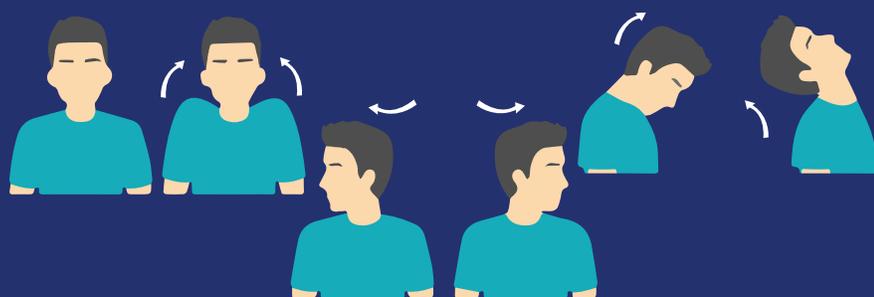


Relaxe os ombros mantendo as costas retas, sem desleixo.

Tente manter o queixo paralelo ao chão e garantir que os pés toquem o chão.

Evite longos períodos sentado e faça pausas para se alongar ou caminhar.

## Exercício Ombros e Pescoço



Estique o pescoço movendo lentamente a cabeça de um lado para o outro e da frente para trás.

Faça dobras no queixo e rolos de ombro para fortalecer a parte superior das costas.

Aperte as omoplatas juntas, mantendo as costas retas. Fortaleça seu núcleo para controlar sua pélvis – é a base da boa postura!

## Evite atividades de má postura



Limite o tempo total de tela.

Use seu telefone, tablet ou telefone com uma postura de cabeça para frente.

Evite longos períodos de uso do computador ou assistir TV.

Você pode melhorar sua postura e evitar problemas de saúde por meio de mudanças simples no estilo de vida, como manter-se ativo e adicionar exercícios simples à sua rotina diária.



Nós cuidamos de você em sua comunidade

A VITRA Health dedica-se a prestar assistência integral aos indivíduos que cuidam de seus entes queridos em casa. Entendemos que a maioria dos cuidadores enfrenta enormes desafios financeiros e emocionais, muitas vezes sem qualquer compensação por seus esforços altruístas. Nossa missão é aliviar esses fardos e garantir que as famílias possam permanecer unidas com o apoio de que precisam.

[www.VITRAhealth.com](http://www.VITRAhealth.com)