

# BOAS PRÁTICAS PARA SAÚDE

 Ferrosider



# BOA POSTURA

As dores no pescoço e nas costas são comuns quando passamos longas horas na frente do computador. Assim, para evitar essas dores, é importante sentar-se na posição correta:

- . Sempre mantenha os pés no chão.
- . Evite cruzar as pernas.
- . Ajuste o encosto da cadeira para apoiar as partes baixa e média das costas.
- . Relaxe os ombros e mantenha os antebraços paralelos a mesa.



# EXERCÍCIOS FÍSICOS

. A atividade física reduz o estresse e sintomas de ansiedade, melhora a qualidade do sono, melhora a aprendizagem, reduz sintomas depressivos, previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes, melhora a força, equilíbrio e flexibilidade, proporciona a socialização e a convivência. Diminua o tempo em comportamento sedentário. Sempre que possível, durante o trabalho ou estudo, faça pausas de 5 minutos a cada 1 hora para se alongar ou caminhar.



# LANCHINHOS SAUDÁVEIS

Passar várias horas na frente do computador não é fácil, ainda mais de barriga vazia. Uma alimentação saudável vai dar a energia que você precisa para passar o dia inteiro cheio de gás e saúde.



# **BEBA** **BASTANTE** **ÁGUA**

Hidratar-se é fundamental para manter a saúde do corpo. O ideal é tomar, aproximadamente, 2 litros de água por dia. Faça da garrafinha de água sua companheira diária!

