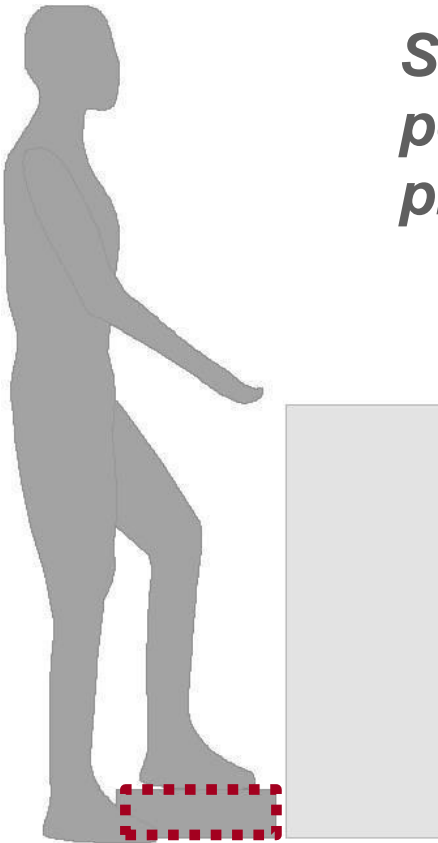


# e-prevenção

A postura “de pé”



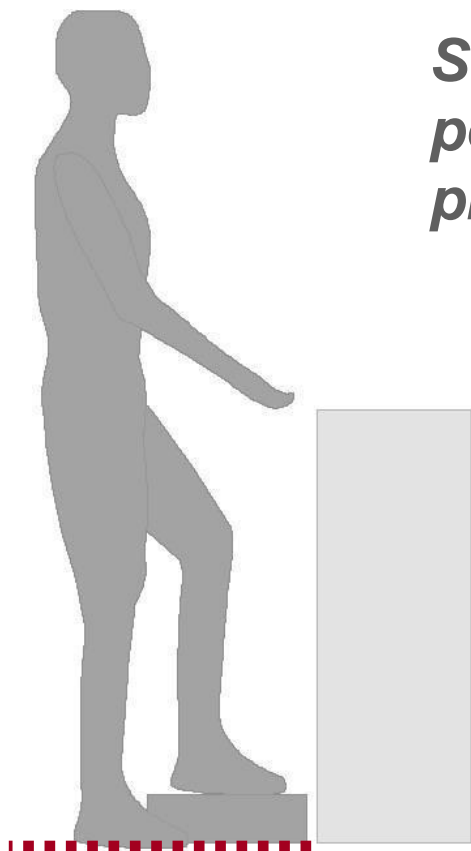
*Se executa tarefas que requerem a adoção da postura “de pé” por períodos mais ou menos prolongados de tempo fique a saber que...*



- ▶ deve apoiar um dos pés num pequeno banco/degrau por forma a aliviar alguma tensão nas costas; troque os pés de vez em quando;
- ▶ deve usar calçado confortável e que sustente bem o peso do seu corpo;

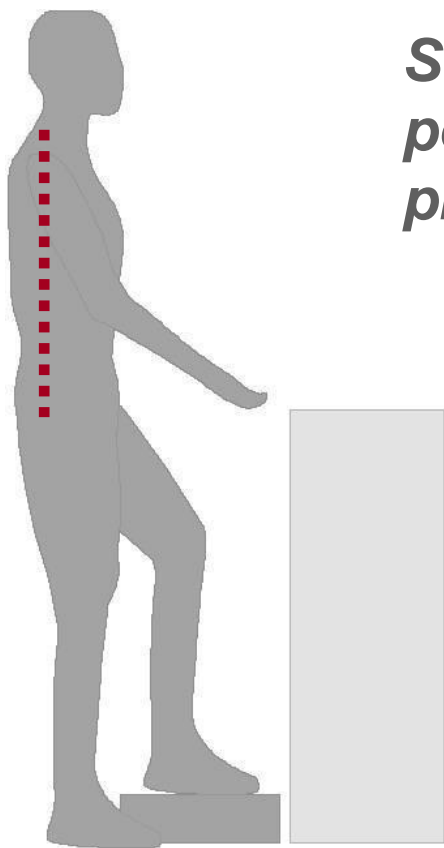


*Se executa tarefas que requerem a adoção da postura “de pé” por períodos mais ou menos prolongados de tempo fique a saber que...*



- ▶ as superfícies menos duras, como tapetes de borracha, são mais adequadas a este tipo de postura;
- ▶ deve fazer pausas para alongamentos: sente-se e dobre o corpo, para a frente, ao nível da cintura, tentando tocar o chão com as mãos (agente 10 segundos);





*Se executa tarefas que requerem a adopção da postura “de pé” por períodos mais ou menos prolongados de tempo fique a saber que...*

- ▶ deve assumir uma correcta postura do tronco, puxando os ombros para trás e para baixo e encolhendo o queixo;
- ▶ deve contrair os músculos abdominais; ajudará a tonificar essa área e proporcionará apoio à região lombar.

**Bom trabalho!**

