

VIVA MELHOR

Imagem: SciPro / Adobe Stock

CINCO

HÁBITOS PARA MELHORAR A POSTURA CORPORAL

◆ National Geographic ◆

A Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT) esclarece que a posição pode ser definida como a disposição do conjunto de ossos e juntas do corpo e é responsável por proporcionar equilíbrio e estabilidade física.

Manter uma postura corporal adequada é essencial para o bom funcionamento de certos órgãos, conforme afirmado pela Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Uma postura incorreta pode causar desconforto e afetar a circulação sanguínea e o sistema respiratório. Por esse motivo, a *National Geographic* compilou algumas orientações para aprimorar a postura.

1 - Cautela ao carregar peso excessivo

De acordo com a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, o excesso de carga – especialmente ao carregar mochilas nas costas, como as usadas na escola – pode modificar a postura. Isso resulta em uma caminhada mais curvada, encurtamento dos músculos do peito e enfraquecimento dos músculos das costas. Nesse sentido, a instituição médica recomenda não carregar mais do que 10% do peso corporal na mochila e sempre utilizá-la com as duas alças nos ombros, de forma ajustada ao corpo.

2 - Zelar pela postura durante o trabalho ou estudo em domicílio

Passar longos períodos sentado em frente ao computador, seja no escritório, em casa ou estudando, pode resultar em dores nas costas e até lesões nos músculos, tendões, articulações, ligamentos, ossos, nervos e no sistema vascular. Para evitar isso, a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia sugere prestar atenção à postura, utilizando cadeiras com encosto adequado e mantendo as pernas posicionadas a noventa graus em relação à coluna, com os pés apoiados no chão. Além disso, os pulsos devem permanecer retos ao digitar. Isso permite que a pressão e o peso corporal sejam distribuídos corretamente pela região do quadril.

3 - Como prevenir a "corcunda do celular"

O uso excessivo de dispositivos móveis é uma preocupação significativa em relação à postura adequada. A Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia afirma que quando uma pessoa passa muito tempo inclinada para a frente, olhando para a tela do celular, o peso da cabeça exerce uma pressão maior na coluna cervical (pescoço). Isso pode resultar em dores nas regiões da coluna, ombros e braços, além de contribuir para uma postura corcunda.

A recomendação da sociedade é utilizar o celular com a tela posicionada mais perto da altura dos olhos, evitando inclinar a cabeça para frente.

4 - Melhor postura para dormir

A Sociedade Brasileira de Coluna (SBC) também oferece recomendações sobre as posições ideais para a coluna durante o sono. De acordo com essa instituição, dormir de lado é a posição que menos pressiona a coluna vertebral. Além disso, o travesseiro deve ser suficientemente alto para alinhar a região lombar, a coluna e o pescoço. A sociedade também sugere o uso de um travesseiro de corpo posicionado entre as pernas como um suporte adicional e para aqueles que preferem dormir de barriga para cima recomenda o uso de um travesseiro de corpo sob os joelhos, proporcionando uma posição mais estável e confortável para a coluna.

5 - Fortalecimento da musculatura

Por fim, a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia destaca que a prática regular de atividade física fortalece os músculos da coluna e melhora o suporte do peso da cabeça, prevenindo dores e desvios na coluna.●