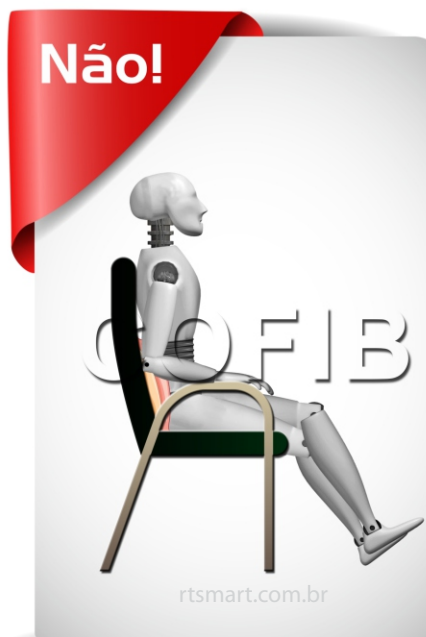




Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404



Quando sentado(a) mantenha as pernas afastadas, a coluna ereta e a lombar apoiada.



Não cruze as pernas!



Quando estiver trabalhando ou navegando mantenha o corpo ereto e o cotovelo apoiado sobre a mesa.



Procure uma cadeira que tenha a altura e profundidade de suas pernas e não fique com o corpo curvado ou inclinado.



Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404



Caminhe com a coluna ereta, a cabeça elevada, mantendo o olhar acima da linha do horizonte.



Não caminhe como corpo curvado, inclinado, ou olhando para baixo.



Quando estiver fazendo algo em pé coloque os objetos em uma altura confortável na qual você não precise se inclinar



Não faça atividades com o corpo curvado!



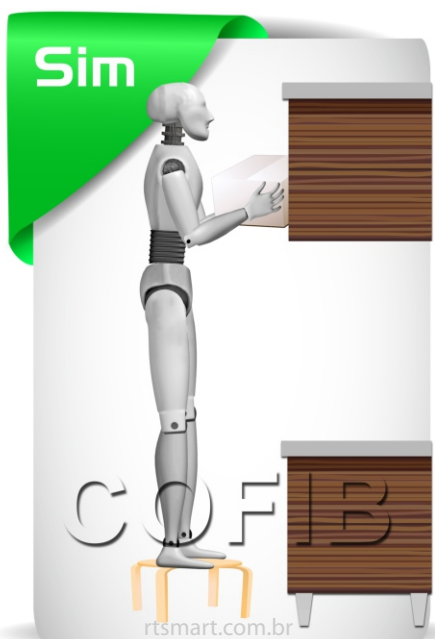
Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404



Para levantar objetos do chão abaixe-se com a coluna ereta e auxilie o movimento com as pernas.



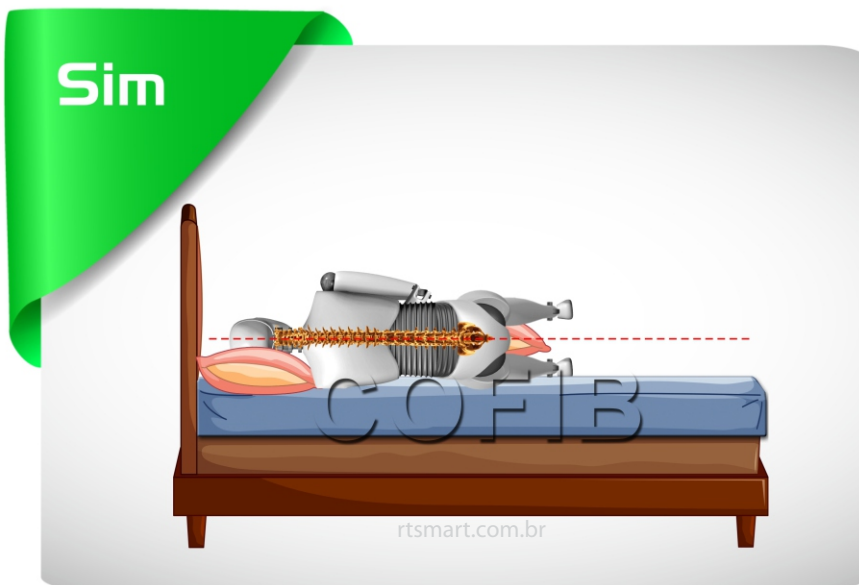
Não levante objetos pesados e jamais o faça com o corpo inclinado!



Quando precisar guardar algo em local elevado, utilize uma escada ou um banco que suporte seu peso com segurança.



Não levante objetos pesados acima da altura da sua cabeça!



Durma preferencialmente de lado, com a coluna alinhada, os joelhos flexionados e separados por um travesseiro ou almofada. Escolha um colchão de boa qualidade, cuja densidade da espuma, ou as molas, sejam proporcionais ao peso do seu corpo.

#### Recomendações adicionais:

- Evite carregar sacolas, pastas, mochilas e bolsas pesadas sem necessidade.
- Evite movimentos de torção, seja do tronco ou do pescoço.
- Procure deitar-se apenas na hora de dormir e evite ler ou assistir TV na cama.