

NOTÍCIAS

05 de outubro de 2007

Saúde

Boa postura combate o cansaço

[Enviar para um amigo](#)

Ombros caídos para frente, pescoço tensionado e coluna arqueada fazem parte da vida de muitas pessoas. Essa postura errada, que não ajuda em nada no visual, prejudica também a saúde. Além da barriguinha ficar ainda mais proeminente, quem não presta atenção na maneira que senta e anda tem tendência a se sentir mais cansado.

Trabalhar oito horas por dia, seja em frente ao computador, seja andando pela cidade ou carregando objetos pesados, provoca uma fadiga natural. O problema é quando o desânimo se instala e prejudique seu rendimento. Acredite: a postura tem muito a ver com a forma como você chega ao fim do dia.



Segundo os fisioterapeutas e instrutores de pilates Michel Salgado e Sérgio Machado, é importante regular a altura do monitor de forma que a coluna fique reta e que a borda superior fique na linha dos olhos. "O braço deve formar um de 90 graus com o ombro, assim sua coluna fica na posição certa evitando dores e cansa Michel. Quem fica muito tempo em pé, deve tomar cuidado em manter as costas alinhadas e alongar de hora em hora.

Existem diversas maneiras de melhorar a postura para evitar que apareçam desvios de coluna, h discos, dores musculares e incômodos que gerem falta de atenção e cansaço crônico. Entre elas, o pilates tem sido muito recomendado, pois promove o realinhamento postural e tem como um dos objetivos o condicionamento mental. A idéia é proporcionar mais compreensão do próprio corpo, para que os praticantes possam melhorar suas performances, tanto nas atividades diárias como nas atividades profissionais.

A Reeducação Postural Global (RPG) é outro método terapêutico que trata problemas como escolioses e lordoses, alivia dores de problemas crônicos nas articulações e melhora a postura. Quem vive tropepe encontra no RPG um alívio. 'A sensação de pernas tortas, não importa o calçado, pode ser resolvido', afirma a fisioterapeuta Fernanda da Fonte.

Fonte: Bem Leve

Edição: Clarissa Poty

05.10.2007