

BOM LEMBRAR..

Cuidados básicos com a saúde precisam ser redobrados nesta realidade tão ágil que vivemos.!

SONO É REPARADOR!

O sono é essencial para que o descanso físico e mental aconteça. A sua privação influencia diretamente no aprendizado.

- Estabeleça uma rotina de sono;
- Durma 8h por noite;
- Diminua o estímulo visual. Pelo menos 30min antes de dormir, não use dispositivos eletrônicos.

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA!

Práticas de atividade física fazem com que o seu corpo tenha benefícios hoje e no futuro. Atualmente, não conseguimos caminhar tanto e os esforços físicos tendem a ser menores.

- Encontre esportes ou atividades que você goste de praticar;
- Tenha uma rotina semanal de exercícios;
- Convide amigos e familiares!

ALIMENTE-SE BEM!

A alimentação adequada pode te ajudar a ter maiores e melhores resultados no bem estar físico e mental durante toda a vida!

- Beba água! Não espere a sede chegar, hidrate-se sempre;
- Coloque frutas e verduras no seu dia;
- "Descasque mais e desembale menos!" Prefira os alimentos naturais!



**+ SAÚDE EM
TEMPOS DE
TELAS**



Laboratório de Cidadania

Esta cartilha é um produto desenvolvido pelo "Laboratório de Cidadania" proposto pela disciplina de Gestão de Organizações Públicas do Mestrado Profissional do Programa de Pós-Graduação em Gestão de Organizações Públicas (PPGOP) da UFSM.

Cuide-se!



Escaneie o QR Code e responda ao teste para saber se está cuidando da sua saúde neste tempo de excesso do uso de telas.

**Quais perigos
você está exposto
pelo excesso do
uso de telas?**

Você tem dores no pescoço?

Boa parte das pessoas passam horas do seu dia com a cabeça baixa, os olhos fixos no celular, alternando entre o WhatsApp e as redes sociais. Segundo mostram as pesquisas, o brasileiro gasta em média 4 horas e 40 minutos on-line nos celulares todos os dias.

É comum o usuário inclinar o pescoço para baixo quando está mexendo no celular. E quem passa o dia enviando mensagens, checando o Facebook e lendo e-mails no aparelho pode estar pressionando demasiadamente a coluna cervical e afetando a postura.

Você conhece a Síndrome do pescoço de texto?

A síndrome do pescoço de texto, ou *text neck syndrome*, é uma condição ortopédica recente associada ao uso incorreto, por várias horas por dia, de dispositivos móveis, como celular, tablet e notebook. Na postura neutra, quando as orelhas estão centralizadas em relação aos ombros, há uma divisão equilibrada no corpo. Quando inclinamos a cabeça para frente e para baixo, como é típico ao uso dos dispositivos móveis, há uma alteração na pressão exercida sobre vértebras e músculos da região



Assim, na postura mais comum ao uso do celular, a coluna vertebral pode receber entre três e cinco vezes mais peso do que na postura neutra.

Dicas

- Incline o pescoço para a esquerda e a direita, mantendo a posição por 15 segundos. Em seguida, faça o mesmo para cima e para baixo.
- Sente em postura ereta e tente aproximar as escápulas, contraindo e liberando o local em sequências de 10 movimentos.



Evite telas a noite

Antes de dormir, deixe seu celular longe, evite o uso de notebooks, televisão e tablets. O uso de telas à noite causa grande estímulo mental, o que é difícil de diminuir rapidamente, e esse contato pode diminuir a produção de melatonina, o hormônio que auxilia no sono.