

# MELHORE SUA POSTURA EM CASA



## Repita comigo:

**Preciso manter uma boa postura.  
Preciso manter uma boa postura.**

Pode até falar sílaba por sílaba para gravar melhor.

De fato, manter uma boa postura deve ser regra na vida. Na vida profissional, em qualquer tipo de relacionamento e até consigo mesmo.

Neste artigo, vamos focar especificamente na boa postura corporal.

Pequenos ajustes e disciplina ajudam a evitar dores, poupar horas de fisioterapia, dinheiro com medicamentos e também eventuais cirurgias.

Sim, a questão é séria e está diretamente ligada à qualidade de vida. E não estamos falando da velhice; as consequências de uma má postura ou postura preguiçosa não demoram a chegar.

Tarefas corriqueiras como cozinhar, brincar com os filhos, carregar o seu pet ou praticar esportes podem ganhar um grau de dificuldade bem desagradável. Cuidar da postura deveria ser matéria escolar, pois mesmo sendo algo simples, há muita resistência para que se torne um hábito. Mesmo quando se sabe dos malefícios que a má postura traz. Vamos mudar de postura? Pratique uma coluna saudável com o auxílio de alguns exercícios e dicas.

## **A disciplina e a prática: Procure cultivar a boa postura antes das dores**

São muitos os motivos para trabalhar preventivamente a coluna ereta, a maneira correta de se sentar e até mesmo andar e permanecer em pé. Além do aspecto físico/ósseo/muscular, você sabia que uma postura descuidada comprime diversos órgãos internos, prejudicando funções como a digestão, trazendo problemas de circulação e mesmo afetando a plena capacidade respiratória?

A sobrecarga, dia após dia, vai minando a estrutura de sustentação do nosso corpo. Apenas o peso da cabeça, por exemplo, que é de 3 kg em média, exerce grande força sobre a coluna cervical. Ajustar e manter a boa postura a todo instante é vital para a saúde da coluna e demais membros e órgãos. Aquilo que escutamos frequentemente de nossos pais: "barriga para dentro e ombros para trás" realmente funciona e é um bom começo.

## O Home Office: as doenças ocupacionais

Muitas empresas já instituíram campanhas educativas e exercícios laborais no ambiente de trabalho, bem como passaram a investir na ergonomia. Porém, com a adoção abrupta do Home Office em muitos casos, alguns colaboradores não seguiram tais práticas em suas casas. Uma postura adequada automaticamente facilita que braços, cotovelos, punhos e mãos estejam posicionados de maneira mais natural e correta. Esse trabalho em conjunto auxilia na prevenção de tendinites e outros males ocupacionais. O abdome deve estar contraído todo o tempo, as pernas paralelas e apoiadas no solo; o peso do corpo bem distribuído seja em pé/sentado e a cervical relaxada. No momento do descanso/sono, atentar para um colchão adequado à coluna.

## Exercícios funcionais: a importância das pausas

O corpo e a mente não rendem tão bem caso fiquemos debruçados na mesma atividade por muito tempo consecutivamente sem algum descanso ou pausa, certo? Então por que é tão difícil colocarmos momentos de descontração pontuais ou sempre que necessário dentro do horário de trabalho ou mesmo no lazer? Não deixe a dor ditar o momento de remediar a situação. **Aja com prevenção.**

Que tal iniciarmos uma declaração de amor pela nossa coluna? O descanso ativo traz ainda mais benefícios, uma vez que relaxa e ao mesmo tempo traz alívio, recolocando os discos vertebrais em seus devidos lugares e alongando todo o corpo. Vamos com 3 exercícios funcionais para cada pausa de atividade ou mesmo como uma parte fixa do seu dia:

- Utilizando de preferência um colchonete, com os joelhos apoiados, afaste as pernas na largura do quadril, encaixando os glúteos nos calcanhares e os braços esticados para a frente (e depois alternandoos para trás). Esta postura alonga e relaxa a coluna em sua totalidade, aliviando as tensões por toda a região das costas;
- Com as costas apoiadas no colchonete, abraçe os joelhos e segure por alguns instantes. Aproveite para fazer um balanço lateral vagarosamente; para um lado e para o outro. Aqui, principalmente a sua coluna lombar sentirá uma espécie de massagem bastante efetiva;

- Por último, de pé, lentamente curve seu tronco para a frente até que consiga abraçar seus cotovelos posicionados atrás dos joelhos. Este é um excelente exercício para alongar o meio das costas. Repita todos os movimentos acima sempre que desejar. Pode ser que no início eles não tenham o encaixe perfeito. Mas rapidamente o corpo vai se encaixar e gostar. Assim como você, tenho certeza.

Por isso tudo, é extremamente importante repetir - e aplicar aquele mantra do início do artigo: preciso manter uma boa postura. Experimente concentrar-se para manter a coluna ereta por cerca de 3 semanas enquanto trabalha, caminha, etc. como um desafio.

A partir daí, os benefícios já terão aparecido e será mais fácil firmar o hábito.

Cuide bem do seu corpo e mantenha a boa postura com qualidade de vida!

