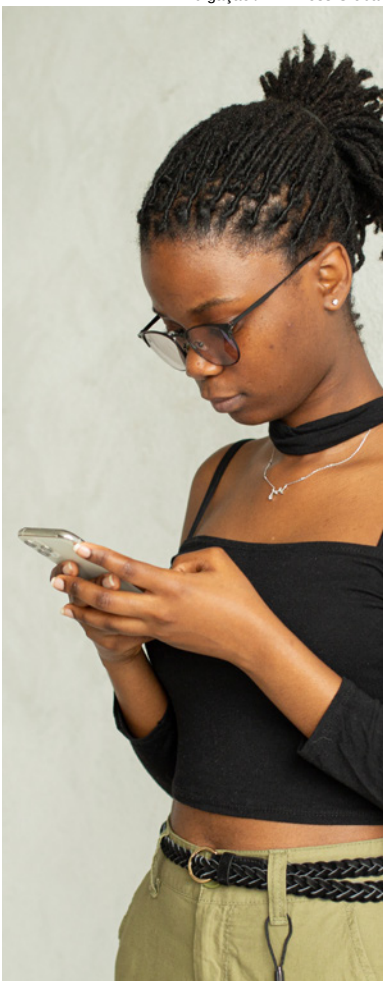


Divulgação / MF Press Global



Os principais sintomas são dores nessas regiões, tanto por tração ligamentar, quanto por contração muscular

# Passar muito tempo no celular pode afetar a saúde do pescoço ombros e punhos

DA REDAÇÃO

A ampliação do uso dos smartphones pode ser percebida em escala global. A popularização das redes sociais e as mudanças na rotina da vida contemporânea, fizeram com que o telefone celular fosse uma ferramenta quase indispensável para o dia a dia da maioria das pessoas. De acordo com a pesquisa do App Annie Intelligence, os brasileiros passam, em média, 5,4 horas por dia olhando para a tela do celular, é o maior consumo diário do mundo.

Porém, o excesso de


tempo no mundo virtual tem diversos prejuízos, entre eles está o desenvolvimento de problemas de coluna, pescoço, ombros e punhos, por exemplo. De acordo com o Dr. Felipe Carvalho, ortopedista e especialista em medicina regenerativa, existem países em que diversas pessoas já são acometidas por doenças relacionadas ao uso do celular como Japão e China. "Lá, o Estado investe em prevenção, fizeram trabalhos sobre isso e constataram que, tanto a posição, quanto o tempo que se fica olhando para a tela do celular e do computador são prejudiciais".

De acordo com o especia-

lista, quando um determinado tempo é atingido, os olhos cansam e há uma tendência de aproximação das telas, fazendo com que o peso sobre a coluna fique desbalanceado. "A cada 3 centímetros ou 15 graus, a sua cabeça pode dobrar, triplicar ou quintuplicar de peso. Isso pode dar problemas na coluna, no ombro e na periescapular", detalha.

Os principais sintomas são dores nessas regiões, tanto por tração ligamentar, quanto por contração muscular. "Isso acaba dando problema na hora de dormir porque há um estímulo de dor e a medida regenerativa mais eficaz é o sono, então é muito importante que seja dada a atenção necessária para esses problemas". De acordo com o Dr. Carvalho, é possível prevenir tais questões mantendo uma postura reta, de cabeça ereta, de forma que o meio da tela fique na altura dos olhos. "Quando você está em um aparelho, melhore sua posição e preste atenção nos seus hábitos. Pode parecer algo pequeno, mas, se você não mudar, você não vai melhorar", aconselha.


**Loterias**



**MEGA-SENA**

Acumulou - Concurso 2441


09 41 42 46 47 54



**QUINA**

Acumulou - Concurso 5747

22 35 38 53 71




**DUPLA SENA**

Acumulou - Concurso 2318

1ª SORTEIO: 03 16 23 26 46 47


2ª SORTEIO: 18 22 25 28 30 50



**TIMEMANIA**

Acumulou - Concurso 1732

25 27 31 35 45 52 77



**LOTOMANIA**


Acumulou - Concurso 2258

01 02 12 23 25 31 38

43 44 50 54 57 65 66

69 74 76 84 86 94

## FELIZ ANIVERSÁRIO



**DIA 08**

CAROLINA MURA RAMOS  
GIOVANA MARIA FERNANDES DIAS

**DIA 09**

DOUGLAS PONTES CASTILHO  
GONSALVA INACIO VIEIRA  
IGOR VINICIUS OSES VIDOTTI  
ITAMAR KANEZAWA  
PAULO CEZAR MONTRONI  
TANIA SIDNEIA BASSO  
VALDEIR MAIA DOS SANTOS

**DIA 10**

ANGELO FRANCISCO DA SILVA  
CAIO SEVERINO DE CASTRO  
CELSO ALVES  
DANIELA MARCONDES SOUZA  
HERANI R. S. MACHADO  
IRENE CALVO SALLES  
JOAO TENDOLO  
JOSE PESQUEIRA  
KARINA RODRIGUES  
ORLANDA RUBINO MARIN  
RENATA TENDOLO  
ROBERTO MEIRELLES BREVES  
VICENZO HENRIQUE SECCO

## DATAS COMEMORATIVAS



**DIA 08**

**Dia do Fotógrafo**



**DIA 09**

**Dia do Astronauta**  
**Dia do Fico**



**DIA 10**

**Dia de São Gonçalo de Amarante**