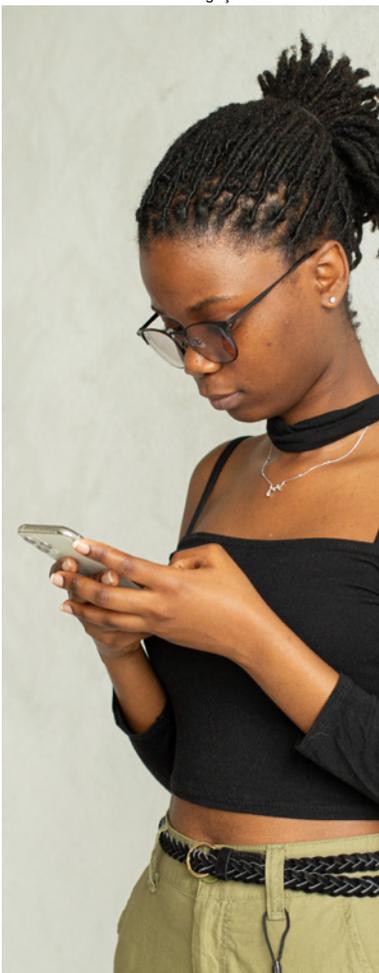


Divulgação / MF Press Global



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 do Fotógrafo



Dia do Astronauta
Dia do Fico



Dia de São Gonçalo de Amarante