

# Hábitos e posturas que prejudicam o seu pescoço e como corrigi-los

DA REDAÇÃO

Nada pior que acordar com aquele torcicolo incômodo! Quem nunca? Saiba que a culpa pode ser de alguns hábitos e posturas que você nem imagina que podem prejudicar o seu pescoço e a região cervical.

A coluna cervical é responsável pelos movimentos da cabeça e do pescoço. Trata-se da região mais flexível da coluna em relação aos movimentos. Além disso, é uma área repleta de terminações nervosas que se ramificam para os ombros, mãos e braços.

De acordo com a fisioterapeuta Walkíria Brunetti, especialista em RPG e Pilates, os problemas que



Reprodução Unsplash

e os ombros.

Como corrigir

A melhor postura quando você está de pé e deixar os braços soltos ao lado do corpo.

3- Usar travesseiros altos ou baixos demais

Certamente, um travesseiro ruim pode ser o pior inimigo do seu pescoço. Travesseiros altos demais ou duros demais podem acabar com a saúde da cervical. Nesses casos, podem ocorrer dores e inflamação nos nervos que fazem parte da região do pescoço.

Como corrigir

O travesseiro é responsável por alinhar a curvatura da cervical. O item deve ser usado de forma com que a altura se encaixe entre a cabeça e o colchão. O travesseiro não pode ser nem muito alto, nem muito baixo, nem muito duro e nem muito mole.

A dica é experimentar o travesseiro na loja, se possível deitado em uma cama. Vale também pesquisar os modelos que são feitos com materiais maleáveis, que se adaptam ao formato do corpo.

4- Segurar o telefone com o rosto e o pescoço

Sem dúvida, essa é uma postura clássica no dia a dia. Quando as mãos estão ocupadas, resta segurar o celular com entre o pescoço e o ombro. Esse péssimo hábito pode causar um torcicolo, pois deixa a musculatura do pescoço totalmente contraída. Caso a ligação seja demorada, o risco de isso acontecer é bem grande.

## Nada pior que acordar com aquele torcicolo incômodo

afetam a região cervical podem causar dores e redução dos movimentos no pescoço. “Quem já teve um torcicolo sabe o quanto é difícil girar a cabeça para os lados para dirigir, por exemplo. Outro aspecto é a que a dor pode irradiar para os ombros, braços e mãos”.

Com a ajuda da especialista, elaboramos uma lista de hábitos

e posturas inadequadas com as recomendações para reduzir o risco de lesões e problemas no pescoço e região cervical.

1- Abaixar a cabeça para usar o celular

Praticamente todos os brasileiros possuem um celular. A vida hoje está, literalmente, na palma da mão. Trabalho, lazer, compras, pagamento de contas. Por meio do celular é possível realizar quase todas as atividades do dia a dia. Mas, a maioria das pessoas adota uma postura inadequada ao usar o telefone.

A postura mais comum ao usar um celular é abaixar a cabeça, o que leva a região da cervical a se curvar para frente. Esse vício de postura pode evoluir para uma hipercifose, a famosa corcunda do pescoço.

Como corrigir

A postura correta para usar o celular é levá-lo à altura dos olhos. O ideal é sentar-se com os braços apoiados para não sobrecarregar os ombros.

2- Colocar as mãos na cintura

Sabe aquela mania de colocar as mãos na cintura? Seja na fila da padaria, no ponto de ônibus ou em uma roda de amigos, essa postura sobrecarrega o pescoço

## Loterias



Acumulou - Concurso 2489

03 10 13 25 41 42



Acumulou - Concurso 5874

16 23 48 59 62



Acumulou - Concurso 2376

1ª SORTEIA  
03 11 12 30 33 39  
2ª SORTEIA  
05 16 20 23 38 48



Acumulou - Concurso 1793

02 16 20 25 33 37 71



Acumulou - Concurso 2323

02 12 14 18 19 24 27  
41 48 52 56 61 66 70  
73 81 83 84 86 94

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia da Artilharia  
Dia da Língua Portuguesa  
Dia da Raça Portuguesa