



Exercício Físico

Recomenda-se: 150min. de exercício aeróbio (caminhada, bicicleta, jogging) por semana e pelo menos 2 sessões de treino de força (tronco, membros superiores e inferiores) por semana.

Guia para uma Boa Postura

Elaborado por:

Pedro Ferreira

(Medicina Física e Reabilitação CHLN)

**em colaboração com o Serviço de Reumatologia do
CHLN**

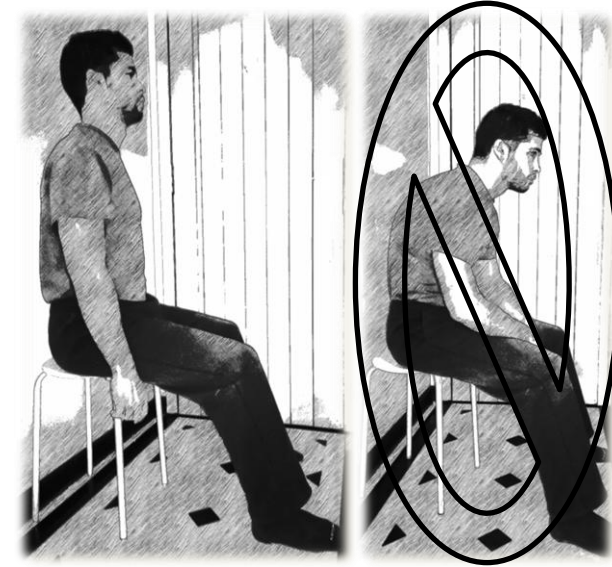
Como saber se tenho uma boa postura?



Deve colocar-se com os pés a uma distância de **15cm** da parede, com a cabeça e as nádegas a tocar na parede.

Uma distância entre a parede e a nuca ou coluna lombar superior a **5 cm** é sinónimo de má postura!

Sentar



Olhar em frente,
Ombros para trás,
Planta dos pés bem assente no chão

Estar de pé



Ombros para trás,
ligeira pressão na barriga para dentro,
Joelhos ligeiramente dobrados

Andar



Queixo paralelo ao chão, tocar primeiro com o calcanhar no chão