

# BOLETIM INFORMATIVO

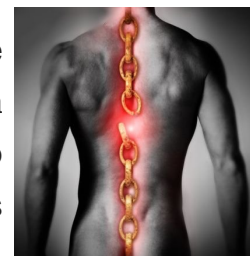
## DIA MUNDIAL DA COLUNA

O Dia Mundial da Coluna celebra-se a 16 de Outubro.



Celebra-se o Dia Mundial da Coluna para **conscienciar** a população mundial sobre os **diversos problemas que acometem a coluna**, como eles podem ter **impacto nas ações** que diariamente realizamos e que **medidas preventivas** deveremos adotar para manter uma coluna saudável.

As **dores nas costas** são anualmente responsáveis não apenas pela limitação na realização de certos movimentos interferindo com a normalidade do exercício da atividade profissional, bem como uma das principais causas do absentismo laboral.



O Dia Mundial da Coluna tornou-se um evento amplamente reconhecido e importante que visa sensibilizar sobre as opções de **prevenção e gestão das lesões e patologias da coluna**.

**Estudos revelam que má postura, sedentarismo, posições demasiadas prolongadas, tabaco, a qualidade do sono, entre outros podem contribuir para o desenvolvimento de dor nas costas e outros distúrbios da coluna.**

Este dia pretende ajudar todas as pessoas a entender que medidas podem ser adotadas para impedir os transtornos de modo a proporcionar uma vida mais confortável minimizando o mais possível os fatores de risco que potenciam as dores.

**Muitas lesões na coluna vertebral e dores nas costas são devido a ações que podem ser evitadas.**



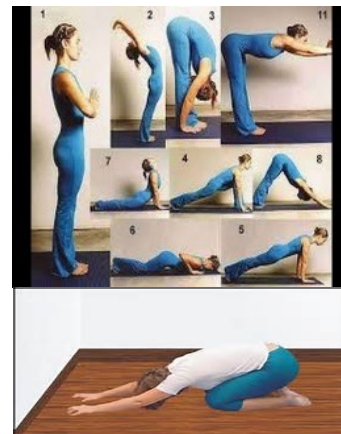
A dor ciática irradia-se da região glútea, passa pela coxa e pode descer pela perna até o pé e dedos.

**De acordo com as estatísticas, cerca de 80% das pessoas terão dor nas costas ou no pescoço durante a sua vida.**

Existem determinadas atividades profissionais mais propícias aos surgimentos dos transtornos sobre a coluna, sobretudo as que exigem uma maior sobrecarga na coluna.

Aproveitamos o dia de hoje para lembrarmos de algumas dicas que nos ajudam a manter uma boa saúde da coluna vertebral:

- Ser ativo e não sedentário;
- Adotar, o mais possível, uma postura ajustada;
- Evitar posições demasiadas prolongadas, sempre que possível fazer alongamentos adequados;
- Praticar exercício físico regular (mínimo 3 vezes por semana).



*“Lamentar uma dor passada, no presente, é criar outra dor e sofrer novamente.”*

William Shakespeare

Maria Jorge e Ana Costa



☎ Telefone: 22 951 22 11    📞 Telemóvel 916 047 855  
✉ farmalecaballo@gmail.com