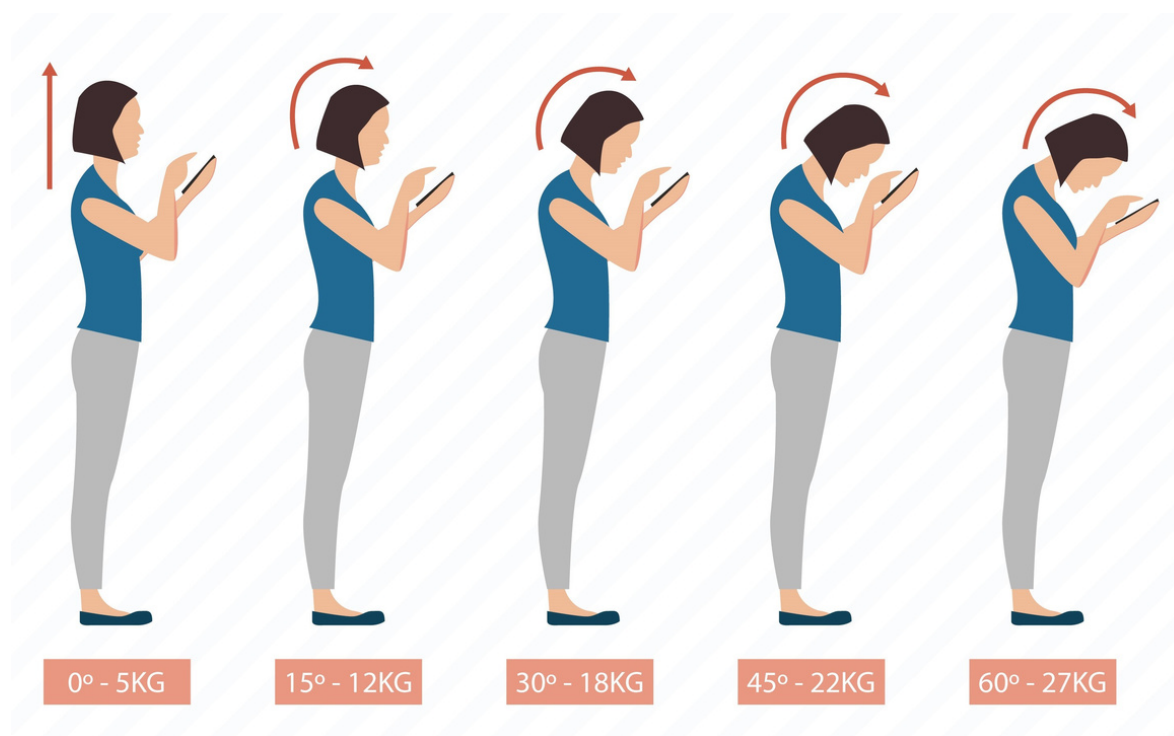
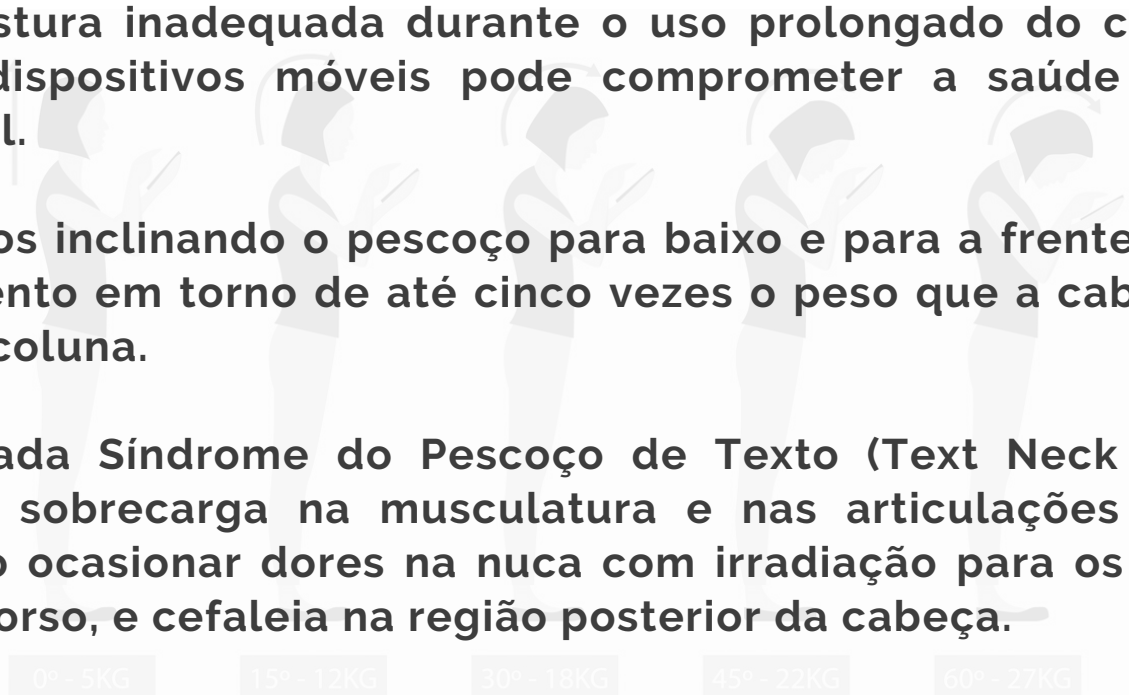


11

**AO UTILIZAR O CELULAR OU TABLET,
MANTENHA-OS NA ALTURA DOS OLHOS
OU LIGEIRAMENTE ABAIXO.**



- 
- Uma postura inadequada durante o uso prolongado do celular e de outros dispositivos móveis pode comprometer a saúde da coluna vertebral.
 - Utilizá-los inclinando o pescoço para baixo e para a frente acarretará no aumento em torno de até cinco vezes o peso que a cabeça exerce sobre a coluna.
 - A chamada Síndrome do Pescoço de Texto (Text Neck Syndrome) provoca sobrecarga na musculatura e nas articulações vertebrais, podendo ocasionar dores na nuca com irradiação para os ombros ou para o dorso, e cefaleia na região posterior da cabeça.
 - Procure posicionar o aparelho deixando-o na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo, evitando abaixar o pescoço para utilizá-lo.