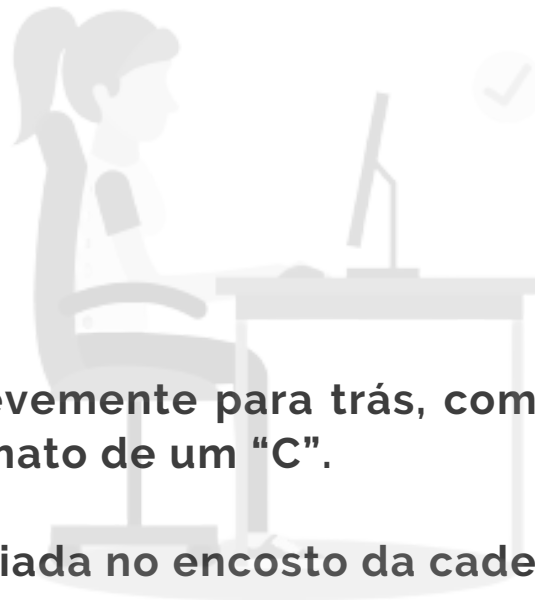


# 7

## CUIDADOS COM A POSTURA: COLUNA





- **Posicione os ombros levemente para trás, com a coluna simulando um suave “S”, jamais o formato de um “C”.**
- **Mantenha a coluna apoiada no encosto da cadeira.**
- **Pode ser utilizada almofada para apoiar a região lombar, visando maior conforto.**