

WORDCAMP
LISBOA 2023

Hábitos saudáveis em trabalhos sedentários

Fábio Freire

Como evitar o sedentarismo num “trabalho de secretária”



Sedentarismo e patologias associadas

Uma atividade profissional sedentária pode conduzir a problemas de saúde como hipertensão arterial ou obesidade e dores de costas. Praticar exercício físico, manter uma boa postura e ter uma alimentação saudável são estratégias que previnem e combatem estas patologias.





Conselhos rápidos e efetivos

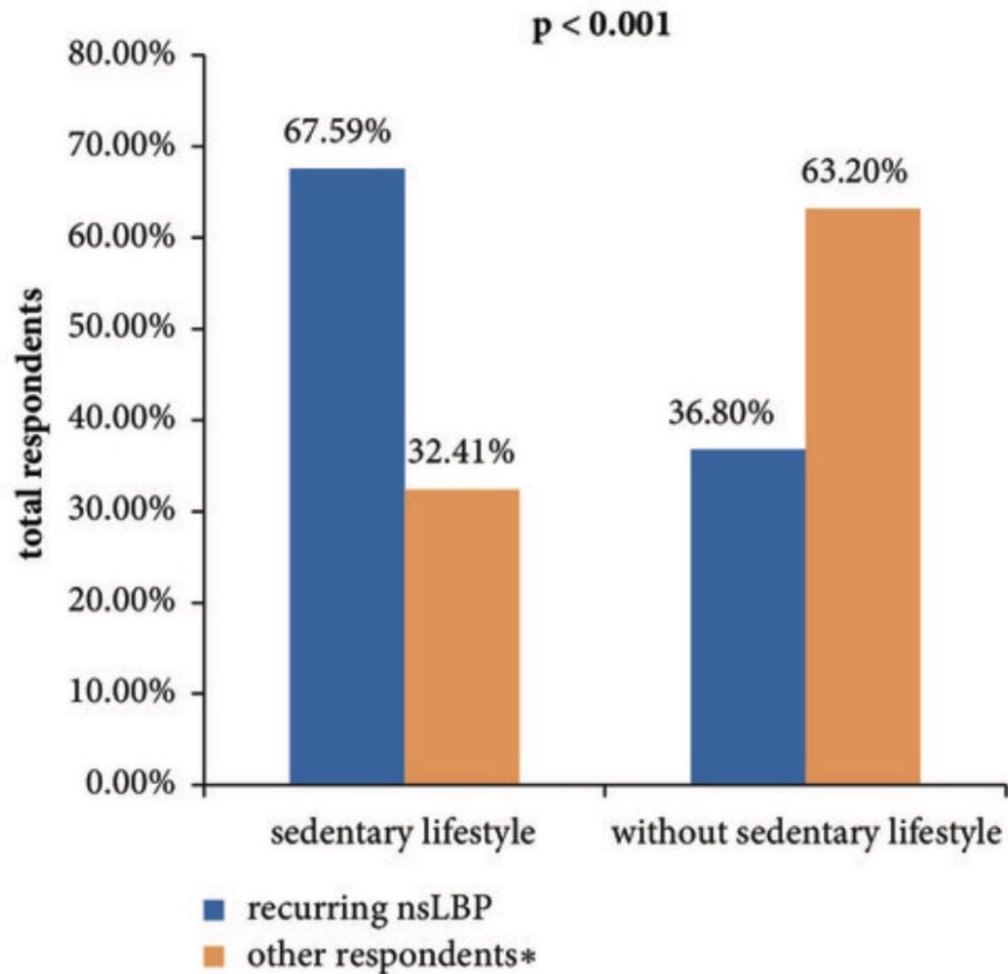
- Manter uma garrafa de água na secretária;
 - Colocar os snacks/lanches perto de si;
 - Pausas a cada 30/45min para se levantar e esticar os braços, rodar o pescoço e os ombros de modo a aliviar a tensão muscular.
- Costas devem estar direitas e encostadas às costas da cadeira;
 - Ecrã do computador ao nível dos olhos;
 - Quando em chamada ou contacto com colegas levante-se e desloque-se enquanto fala.



Como “compensar” um trabalho sedentário?

- Praticando exercício físico regularmente (2/3x semana);
- Alimentação saudável;
- Fortalecimento extra da musculatura das costas





**“Evitar o sedentarismo é uma
forma de evitar doenças”**

**Obrigado!
Alguma
questão?**

Fábio Freire

Personal trainer

fabiofitfreire93@gmail.com

