
BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO

É importante para qualidade de vida, melhora da aptidão física e promoção da saúde.

1. PREVINE TENDINITES

- Tendinite é uma inflamação dos músculos, tendões e nervos, decorrente de repetições de trabalho.



2. ATIVA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

- Contribui para a prevenção de inchaços e pressão alta.



3. ALIVIA DORES NA COLUNA

- Uma rotina de alongamento além de prevenir dores, promove o alívio do estresse.



4. PREVINE LESÕES E DORES MUSCULARES

- Através do fortalecimento dos músculos.



5. PRÁTICA CONSTANTE

- Aumenta a flexibilidade; alivia a tensão muscular; relaxa o corpo e a mente; prepara o músculo.



ALGUMAS FORMAS DE ALONGAMENTO

Você sabia que é possível se alongar e se divertir ao mesmo tempo e de forma gratuita?

Seguem aqui algumas opções que ocorrem na unidade de saúde e na região



Yoga

O Yoga no Parque promove práticas presenciais e a distância através de lives.

Acesse o site apontando a câmera:



Hidroginástica e Ginástica

O Programa Curitiba em movimento fornece hidroginástica e ginástica para a população em geral.

Acesse os locais apontando a câmera:



Tay chi chuan

Meditação com movimento.

Acesse a aula apontando a câmera:



Referências: REGIS FILHO, Gilsée Ivan; MICHELS, Glaycon; SELL, Ingeborg. Lesões por esforços repetitivos/ distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em cirurgiões-dentistas. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 9, p. 346-359, 2006.



Material desenvolvido pelos Acadêmicos do curso de Enfermagem da UFPR: Alice Pestana, Eduarda Singer, Naiany Thaline, Matheus Prins, Radhamés Fonseca e Thays Fischer

Disciplina de Saúde Coletiva - Docentes: Rafaela Gessner Lourenço, Daiana Kloh Khalaf, Kariane Gomes Roscoche, Karina Hammerschmidt e Laura Christina Macedo.