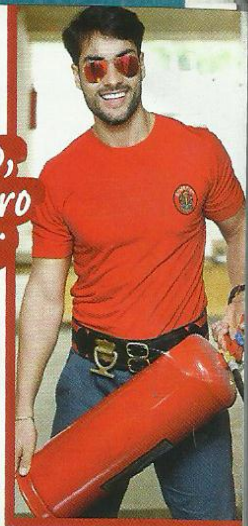


# Viva! mais

PARA A MULHER QUE ACONTECE

**Bruno Camargo, o Bombeiro do SBT**

“Amaria apagar o fogo da Eliana”



**R\$2,99**

## TRAIÇÃO

7 perguntas a se fazer antes de pular a cerca

**DIETA DOS PASSOS**  
PERCA 1/2 KG POR SEMANA SEM REGIME!

## REMOVEDOR DE TINTA PRA CABELO

Você acerta sozinha o tom dos seus fios

**Tá na Mesa!**

**VENCI NA CRISE**  
LEITORA VENDE BROWNIES PELO FACEBOOK E LUCRA R\$12 MIL



**Delícias de liquidificador!**

Tem pão de queijo, bolo de chocolate com banana, pudim de panetone... Tudo rápido, barato e muuuito gostoso

\* Prepare nuggets de frango com apenas quatro ingredientes

ISSN 1517093-4 0.085.1  
9 771517 093007  
1 de fevereiro de 2016 - Edição 851



## BANHEIRO NOVO EM 24 HORAS

Barato e sem obra!



**Moda**  
LUGAR DE COLAR, AGORA, É NAS COSTAS!

## Os 10 Mandamentos está de volta!

- ✓ No cinema, com final inédito e cenas extras
- ✓ Na TV, com surtos, rebeliões e as tábuas de Moisés

**Novidade** Um caderno de comida como você nunca viu, criado para deixar as refeições e a vida mais gostosa!



FAÇA COMO A TOP  
**FERNANDA MOTTA**  
E SIGA SEU CORAÇÃO.  
DEIXE A INTUIÇÃO  
TE GUIAR EM 2016.



JÁ NAS BANCAS



maxima.uol.com.br



DISPONÍVEL PARA TABLET

# Livre-se dos piores

Anda sentindo dores frequentes no pescoço, nas costas

**R**epare ao redor: o que mais se vê nas ruas (e até mesmo em casa) são pessoas com a cabeça baixa, mexendo os dedos sem parar e com os olhos fixos em celulares, tablets ou notebooks. Sem contar um tropeção aqui, um esbarrão ali, quem está pagando a conta do uso destes aparelhos é a coluna. “Quanto mais inclinamos a cabeça, maior é a força que a musculatura faz para estabilizar a cabeça e o pescoço”, explica o

ortopedista **Felipe Savioli**, do Hospital Santa Catarina de São Paulo.

Embora facilitem muito nossa vida, eles precisam de cuidado ao serem usados. “Controle o tempo que fica neles e faça esportes para fortalecer a musculatura”, diz. Além disso, é preciso estar atenta à curvatura do pescoço e à postura de um modelo geral. Anda sentindo dores nas costas? Veja como evitar que estes aparelhos sabotem sua coluna – e o seu bem-estar.

## SABOTE OS SABOTADORES!

**1** Mantenha a cabeça erguida ao usar celular e eleve-o à altura dos olhos. “Essa é minha principal mensagem”, diz o cirurgião de coluna americano **Kenneth Hansraj**, autor de um estudo que avalia a tensão causada no pescoço pela postura. A ilustração ao lado é dele e mostra que a posição inadequada da cabeça pode fazer com que sintamos um peso correspondente a 27 kg em nosso pescoço.

Posição correta: 4,5 kg a 5,4 kg

Ângulo de 30°: 18 kg

Ângulo de 60°: 27 kg



**2** Em vez de apoiar o celular nos ombros para atender uma ligação, prefira usar fone de ouvido e o microfone. “É uma excelente alternativa para se evitar lesões”, diz **Savioli**.

**3** Evite apoiar smartphones, tablets e laptops no colo ou numa mesa baixa, o que fará você se curvar para olhar a tela. Isso gera uma postura inadequada e favorece as dores.





# inimigos das suas costas!

e até na cabeça? A causa pode estar no seu celular ou no seu computador

Há quem tenha dores no pescoço, nos ombros e até na cabeça por causa das telas. Isso sem falar no risco de tendinite por conta da digitação. Por isso, atenção!

## NADA DE TAPEAR A DOR, HEIN?!

Segundo o fisioterapeuta Martins, a dor é o primeiro sintoma de que você está exagerando no uso dos aparelhos sabotadores. É justamente aí que mora o perigo! “O maior problema é que as pessoas se automedicam, o que mascara a dor. Com isso a patologia vai se agravando. Quando buscam ajuda médica, já é tarde. Uma hérnia pode ter se instalado, por exemplo”.

A depender do caso, o tratamento inclui medicamentos anti-inflamatórios, analgésicos e relaxantes musculares, fisioterapia, acupuntura e até RPG (Reeducação Postural Global). “Agir na causa, controlando o tempo de acesso aos dispositivos, também é fundamental”, diz o ortopedista Savioli.

**4** “Use o smartphone só quando for necessário, na rua, por exemplo”, diz o fisioterapeuta Giuliano Martins. Em casa, opte por computadores. A tela deve ficar na altura dos olhos, os braços apoiados na mesa, formando um ângulo de 90°, e os pés, no chão.



## POR QUE ELES FAZEM TÃO MAL?

■ Para se ter uma ideia, segundo a pesquisa de Hansraj, que foi publicada no conceituado jornal científico *Surgical Technology International*, em posição neutra, a cabeça de um adulto pesa de 4,5 a 5,4 kg, mas dependendo da inclinação, o peso sentido pela coluna cervical aumenta e pode chegar a 27 kg. “Acredito que com o tempo, devido à má postura no uso dos dispositivos inteligentes, dores no pescoço e nas costas serão cada vez mais recorrentes nas clínicas de cuidados com as costas”, lamentou o cirurgião em entrevista à VIVA!.

■ Segundo Savioli, a má postura é a principal causa para o

surgimento dos desconfortos. “Quanto maior o tempo que você fica em uma mesma posição inadequada, maiores serão as chances das dores surgirem precocemente. Mas isso é muito individual – ou seja, algumas pessoas são mais suscetíveis às lesões do que outras.”

■ Os incômodos podem aparecer com o passar dos anos ou serem sentidos numa única situação. Há quem trave após ficar um longo tempo falando com o aparelho apoiado no ombro. “Alguns jovens ficam até oito horas por dia no celular. São grandes candidatos a dor”, diz o ortopedista.