

## **Postura e qualidade de vida no trabalho**

### **Programa**

- O que é coluna vertebral/ curvatura e composição
- Tipos de movimentos/ utilização dos músculos
- Tensão muscular
- O que é lombalgia/ formas de prevenção
- Como é sua postura?
- Proteção das articulações no trabalho
- Como diminuir a sobrecarga muscular
- Exercícios práticos de alongamento e relaxamento
- Benefícios da atividade física