

Folha de Guanhães

Eleições 2016: Mais de 3.800 eleitores tem voto facultativo em Guanhães
Pág 6

Mais de 260 voluntários realizam cadastro para doação de Medula Óssea em Guanhães
Pág 3



É ASSIM QUE SE ESCRVE UM JORNAL

Desfile de 7 de Setembro reúne milhares de pessoas em Guanhães



JÚLIA MAGALHÃES

Os atiradores do Tiro de Guerra abriram e encerraram o desfile

O evento contou com a participação de alunos de 12 escolas do município e outras entidades

Págs 4 e 5

E mais...

STELA NATALIE

E. E SÃO SEBASTIÃO



O momento foi de produção e interação entre alunos, pais e as escolas Senador Francisco Nunes Coelho e Fazenda São Sebastião

Pág 7

Feiras de Ciências movimentam escolas estaduais de Guanhães

REPRODUÇÃO/INTERNET



Pág 8

Confira uma reportagem exclusiva sobre o assunto com uma das fisioterapeutas e instrutora do Studio Pilates Renata Caldeira Sales

Você sabia que má postura pode causar danos irreversíveis à saúde corporal?

O que é Confiança para você?

Conheça a grande novidade que chegou a Guanhães e região

Mas afinal, o que é a Confiança?

É uma empresa de Segurança e Monitoramento que chega ao mercado regional com o que há de mais inovador em segurança patrimonial e residencial.

A Confiança é uma franquia do Grupo Confinet, que atua há mais de 15 anos no mercado nacional e está presente em 31 cidades espalhadas por mais de 17 estados do país, oferecendo serviços espe-

cializados em segurança, equipamentos de última geração e os melhores preços do mercado.

Com profissionais qualificados e certificados pela maior fabricante de sistema de segurança do Brasil - a IntelBrás - a empresa também oferece assistência técnica e serviços de manutenção in-loco sem taxa de deslocamento, já que agora ela está bem perto de você: na Rua Odilon Behrens, nº 190, sala 101, no Centro de Guanhães.



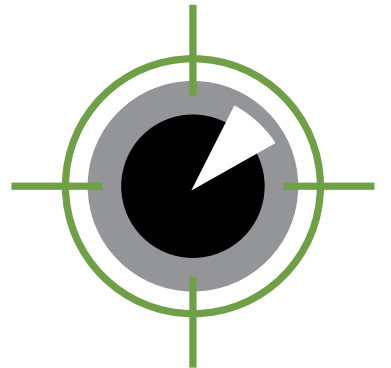
Saiba mais:

**www.
redeconfinet
.com.br**

**Deseja fazer um
orçamento?**

Então ligue:

(33) 98701-8606



Pare de pagar aluguel!




**Com renda familiar a partir de
2 salários mínimos,
você adquire a sua casa!**

**Casas com 2 ou 3 quartos
financiadas pelo programa
“Minha Casa, Minha Vida”.**

(33) 3421-4803

www.construtoraboavista.eng.br

univida
PLANO SOCIAL FAMILIAR

SARITUR

ENCOMENDAS
ALUGUEL DE ÔNIBUS PARA TODO O BRASIL
TRANSPORTE DE FUNCIONÁRIOS
VENDA DE PASSAGENS ON-LINE
PACOTES TURÍSTICOS PARA TODO O BRASIL

Encomendas: (31) 3274-1970
Fretamentos: (31) 3411-6511
Turismo: (31) 3413-3473

GUANHÃES
Soluções CONTÁBEIS
Afonso Carlos Pereira de Almeida
Tel.: (33) 3421-2811

Contabilidade

JORNAL FOLHA DE GUANHÃES S/C LTDA.

FUNDADO EM 13 DE NOVEMBRO DE 1992 - HÁ 23 ANOS CIRCULANDO NO CENTRO NORDESTE MINEIRO

Jornalista responsável: Nara Generoso Reg. Profissional FENAJ 15270MG

Publicitária: Júlia Aguiar de Magalhães Pereira

Arte / Diagramação: Folha de Guanhães - Fotos: Folha de Guanhães

Depto Comercial: Fausto de Castro e Paulo Américo de Aguiar

Sede: Travessa Pio Nunes, 51 - Centro - Guanhães - MG

Telefone: (33) 3421-2529 / 3421-3302 - Site: www.folhadeguanhaes.com.br

E-mail: comercial@folhadeguanhaes.com.br / jornalismo@folhadeguanhaes.com.br

Facebook: www.facebook.com/folhadeguanhaes

A Folha de Guanhães não se responsabiliza por matérias assinadas e nem pelo conteúdo de anúncios veiculados.

Circulação: Água Boa - Braúnas - Cantagalo - Carmésia - Coluna - Conceição do Mato Dentro - Coroadi - Divinolândia de Minas - Dom Joaquim - Dolores de Guanhães - Frei Lagonegro - Gonzaga - Guanhães - José Raydam - Materlândia - Morro do Pilar - Paulistas - Peçanha - Rio Vermelho - Sabinópolis - Santa Efigênia de Minas - Santa Maria do Suaçuí - São João Evangelista - São José do Jacuri - São Pedro do Suaçuí - São Sebastião do Maranhão - Sardoá - Senhora do Porto - Serra Azul de Minas - Serro - Virginópolis.

Corrente do bem

Mais de 260 voluntários realizam cadastro para doação de Medula Óssea em Guanhães

No sábado, 27 de agosto, 13 profissionais do Hemominas de Governador Valadares vieram até Guanhães para realizarem o cadastramento de candidatos a doação de medula óssea.

De acordo com uma das organizadoras da campanha e Presidente da Associação Ato de Amor, Eliana Nunes, 262 pessoas realizaram o cadastro, e mesmo sem a utilização de todas as senhas, o número surpreendeu: “Não chegamos a 400 doadores, mas fiquei feliz com o número, já que da última vez que o Hemominas esteve aqui, apenas 65 pessoas puderam se cadastrar”, contou.

Os candidatos passaram por uma entrevista e em seguida foram submetidos a uma coleta de sangue para exames. Somente a partir do resultado desses



O Cadastramento de Medula Óssea em Guanhães contou com a presença de 13 profissionais do Hemominas de Governador Valadares

exames, é possível saber se há algum candidato compatível e que possa ser doador.

Sobre a Campanha

A campanha de Doação de Medula Óssea, reali-

zada pela Associação Ato de Amor, foi inspirada no pequeno Leonardo Ferreira Silva, de 7 anos, que foi diagnosticado aos 5 anos de idade com Leucemia e espera há dois anos por um doador de medula ós-

sea compatível.

A criança faz tratamento no Hospital das Clínicas em Belo Horizonte, e atualmente reside com a mãe na cidade de Barão de Cocais. Antes de descobrirem a doença ele e seus pais

residiam no distrito do Taquaral, em Guanhães.

Importância do Transplante de Medula

O transplante de medula é um tratamento que pode beneficiar diversas doenças em diferentes estágios, como leucemias, linfomas, anemias graves, e outras. O procedimento consiste em substituir uma medula óssea deficiente por células normais de medula óssea, com a finalidade de reconstituir uma medula saudável.

Quem não pôde comparecer à E.E Odilon Behrens, e quiser realizar o cadastro para ser um doador de medula, pode também se dirigir ao Hemominas das cidades mais próximas: Governador Valadares ou Diamantina.

**SEJA VOCÊ
UM DOADOR
E AJUDE A
SALVAR
VIDAS!**



Recomendações para a doação

- Se a doação for feita na parte da tarde, o procedimento só poderá ser realizado três horas após o almoço.
- O doador deve evitar comidas pesadas no dia da doação, porém precisa estar bem alimentado.
- O sono deve estar em dia no dia da coleta.
- Bebidas alcoólicas não devem ser ingeridas em menos de 12 horas antes do procedimento.
- Somente poderão doar sangue, maiores de 16 anos. Menores de 18 anos precisam apresentar uma autorização no dia da coleta, assinada pelos pais e autenticada em cartório.

Hemominas realiza mais uma coleta externa de sangue em Sabinópolis

Desde o ano de 2009, o Núcleo Regional do Hemominas de Diamantina vai até Sabinópolis uma vez ao ano, para uma coleta externa de sangue. Pela oitava vez, as doações poderão ser feitas no município, nos próximos dias 23 e 24 de setembro.

Na sexta-feira (23) as doações serão realizadas na parte da tarde, a partir das 13h30 até às 19h30, e

no sábado (24) de 07h30 às 13h. A coleta vai acontecer no PSF Central da cidade, atrás do Hospital.

Segundo o captador do Hemominas em Sabinópolis, Sebastião Rafael Leão, a previsão neste ano é colher cerca de 180 bolsas. “No ano passado, apesar de não atingir a meta, a equipe do Hemominas saiu muito satisfeita com o grande

número de bolsas colhidas. Assim como nossa cidade cujos doadores são frequentes, moradores de Guanhães, Materlândia e Serra Azul anualmente também contribuem com a coleta”, comentou.

Os interessados podem comparecer no local, no dia da coleta, portando um documento original de identidade com foto.

Acesse o site do Hemominas, www.hemominas.com.br, e confira se você pode ser um doador.

Para mais informações, entre em contato com o responsável pelas doações de sangue em Sabinópolis, Sebastião Rafael Leão, através dos números 3423-1311 e 3423-1123.



Desfile reúne pessoas

A quarta-feira (7) amanheceu agitada em Guanhães. Antes das 8h já era possível perceber o movimento dos estudantes pelas ruas da cidade a caminho das atividades do Sete de Setembro, dia em que se comemora a Independência da República.

A celebração, que contou com cerca de 5 mil pessoas de acordo com a PM, teve início às 8h 20min com o hasteamento das bandeiras, feito pela Professora Eula Nascimento que hasteou a bandeira do município, pelo Major Gilberto de Jesus da Polícia Militar que hasteou a bandeira do estado e pelo 1º Tenente e Delegado de Serviço Militar, Márcio De Avincula Viçosi que hasteou a bandeira do Brasil.

Após o hasteamento, o maestro Omir Padilha executou o Hino Nacional e em seguida houve o desfile do Tiro de Guerra e dos Trilheiros de Guanhães, que percorreram a avenida, do Caldeirão até a rotatória da Delegacia da Polícia Civil.

Na sequência, acompanhado pela Fanfarra do Instituto Presbiteriano Gammon, o grupo da Terceira Idade do CRAS se apresentou com o tema: “Combate a violência contra o idoso”.

A partir daí começou o tão esperado desfile dos alunos de 12 escolas das redes municipal e estadual de ensino, que com temas voltados para o esporte, meio ambiente e diversidade, chamaram a atenção do público com diversas faixas de conscientização.

Um dos desfiles que abrilhantou a avenida foi dos alunos da APAE, que com fanfarra própria se apresentaram com o tema: “O futuro se faz com a conscientização das diferenças”.

Também participaram do evento o Team Alexandre Xuxa, as entidades paramaçônicas (Maçons, DeMoley e Filhas de Jó) e os Motociclistas da Rota 259.

As atividades foram encerradas no final da manhã com os atiradores do Tiro de Guerra.

O evento contou com a participação de a



O evento reuniu cerca de 5 mil pessoas, segundo dados da PM



O Desfile do 7 de setembro, que em mais um ano foi marcado com a presença do Copão do SAAE para matar a sede



As motos da Rota 259 chamaram atenção do público



A E.E Padre Café retratou a “Diversidade” em seu d



A Música foi um dos assuntos retratados no desfile da E.E Odilons Behrens cujo o tema foi “Diversidade”



Ao som de fanfarra própria os alunos da APAE des

de 7 de Setembro milhares de s em Guanhanes

alunos de 12 escolas do município e outras entidades



por sol e calor,
dos presentes



Os atiradores do Tiro de Guerra abriram e encerraram o desfile



Com o tema “Combate à violência contra o idoso” e ao ritmo da Fanfarra do Gammon, o grupo da terceira idade do CRAS abrilhantou a Avenida



esfile



As entidades paramaçônicas - DeMolay, Filhas de Jo e Maçonaria - desfilaram ao som da Fanfarra Municipal



A E.E Senador Francisco Nunes Coelho se apresentou com o tema “Educação e Esporte”



desfilaram apresentando o tema: “O Futuro se faz com a conscientização da diferença”.



O evento contou com a presença de várias famílias guanhanenses, que de perto prestigiaram os desfiles

ELEIÇÕES 2016

Mais de 3.800 eleitores tem voto facultativo em Guanhães

Eleitor tem até o dia 22 de setembro para solicitar segunda via do título



O eleitor tem até 22 de setembro para solicitar a segunda via do título em seu domicílio eleitoral. Basta comparecer pessoalmente ao cartório com um documento de identificação para fazer o requerimento. Detalhe: é preciso estar quite com a Justiça Eleitoral.

O documento serve para orientar o eleitor no dia da votação. Nele é possível verificar a zona e a seção de votação. Mas não é obrigatório apresentar o título na hora de votar. Para isso, basta apresentar um documento oficial com foto, como carteira de identidade, de trabalho, certificado de reservista ou carteira profissional.

Outra facilidade é que os eleitores que forem justificar a ausência no dia da eleição devem preencher o formulário com o número do título.

Para facilitar o atendimento ao eleitor, todos os cartórios eleitorais do estado estão funcionando aos finais de semana e feriados, das 13h às 19h.

Em Guanhães, o Cartório Eleitoral está localizado na Av. Alberto Caldeira, nº 20, Fundos. O telefone é (33) 3421-1048.

No país esse tipo de voto representa 14% dos brasileiros

Dos 144,1 milhões de eleitores brasileiros, 20,6 milhões têm o voto facultativo, de acordo com dados do Tribunal Superior Eleitoral (TSE). Isso corresponde a 14,3% dos eleitores. De acordo com o TSE, o grau de instrução é baseado na informação prestada pelo eleitor à Justiça Eleitoral.

O voto é obrigatório para os cidadãos alfabetizados maiores de 18 anos e menores de 70 anos e facultativo

para quem tem 16 e 17 anos, para os maiores de 70 anos e para as pessoas analfabetas.

Em Guanhães, dos 3.864 de eleitores com voto facultativo, 126 têm 16 anos, 281 tem 17 anos (1 analfabeto), 1.394 têm de 70 a 79 anos sendo 314 analfabetos e 1.041 estão acima dos 79 anos, destes 330 são analfabetos. Os analfabetos de 19 anos aos 69 anos ainda somam 1.022.

De acordo com o TSE, os

eleitores que são obrigados a votar e não comparecerem às urnas por três eleições consecutivas podem ter o título cancelado – lembrando que cada turno é considerado uma eleição.

Sem o documento, o eleitor fica impedido, por exemplo, de contrair empréstimos em instituições financeiras governamentais, tirar passaporte e tomar posse em cargo público, caso seja aprovado em concurso.

444 mesários da 121ª Zona Eleitoral de Guanhães passam por treinamentos



FOTOS REPRODUÇÃO/INTERNET

Os 324 mesários que durante o processo eleitoral vão atuar no município de Guanhães passaram por treinamento nos dias 3, 10, 13 e 14 de setembro.

Nas outras duas cidades que compõem a 121ª Zona Eleitoral de Guanhães, os treinamentos também foram realizados no dia 27 de agosto em Dorcas de Guanhães (72 mesários) e no dia 20 de agosto em Senhora do Porto (48).

Trabalho do mesário

Cada seção eleitoral tem seis mesários. As fun-

ções principais são receptionar o eleitor, identificá-lo (por biometria ou documento oficial com foto) e encaminhá-lo para votar na urna eletrônica.

Os escolhidos terão que comparecer no primeiro turno, em 2 de outubro, e também em caso de eventual segundo turno. O mesário tem direito a dois dias de folga por dia trabalhado, preferência no desempate em concursos públicos (quando estiver previsto em edital) e auxílio-alimentação no dia da votação. Não podem ser mesários os candidatos e

parentes até segundo grau e menores de 18 anos.

Urnas

As urnas que serão utilizadas no processo eleitoral dos três municípios que compõem a 121ª Zona Eleitoral de Guanhães (Guanhães, Senhora do Porto e Dorcas), chegaram ao Cartório Eleitoral no mês de agosto e já passaram por testes. Ao todo, 128 urnas estão à disposição da Justiça Eleitoral, sete delas ficarão reservadas para possíveis substituições no dia das eleições.

Número de eleitores de 16 anos cai e de maiores de 79 anos aumenta em Guanhães



O número de jovens de 16 aptos a votar em Guanhães caiu em 2016, de acordo com dados do Tribunal Superior Eleitoral (TSE). Para o pleito deste ano, 126 jovens estão aptos a votar. No último pleito municipal, em 2012, eram 197. Vale lembrar que nas eleições de 2014, a queda foi maior, quando apenas 55 estavam aptos a votar.

O número segue na contramão do aumento registrado de eleitores maiores de 79 anos, que assim como os eleitores de 16 anos, não tem voto obrigatório, mas querem exercer sua cidadania. Em 2012, 810 idosos estavam aptos a votar, neste ano, 1.041 vão poder participar do processo eleitoral.

O decréscimo no número de jovens eleitores, também segue na contramão do aumento registrado no eleitorado guanhanense, que foi de 23.476, há 4 anos, para 24.680 em 2016, um crescimento de 4,8%.

Feiras de Ciências movimentam escolas estaduais de Guanhães

Momento foi de produção e interação entre alunos, pais e as escolas Senador Francisco Nunes Coelho e Fazenda São Sebastião

As Escolas Estaduais Senador Francisco Nunes Coelho e Fazenda São Sebastião realizaram no dia 3 de setembro a Feira de Ciências. As experiências representadas foram produzidas a partir do reflexo do aprendizado dos alunos em sala de aula.

Senador Francisco Nunes Coelho

Com o intuito de estimular na comunidade escolar o interesse pela ciência, a feira da E.E. Senador Francisco Nunes Coelho contou com apresentações de diversas produções científicas realizadas por alunos de vários anos, com ajuda e orientação de professores da área de biologia, química, história, geografia, física, entre outras.

A realização da feira ainda teve por objetivo despertar nos estudantes a curiosidade científica, treinando-os na utilização da metodologia científica, estimulando-os a formular questões científicas baseadas na realidade cotidiana por eles vivenciada, além de despertar maior interesse pela escola, com a elevação da frequência às aulas e melhoria da aprendizagem.

A escola contou várias apresentações no turno da manhã: disco de Newton, doenças sexualmente transmissíveis, artes recicláveis, experiências com cores, leite psicodélico, vulcões e sistema solar.

Escola Fazenda São Sebastião

Com o tema "Pulsar a Vida" a E.E. Fazenda São Sebastião realizou a I Feira de Ciência da Escola. O tema e o trabalho realizado pelos alunos, de forma condensada, foi levado às ruas durante o desfile de 7 de Setembro.

Segundo informações da diretora, Renata Coelho Aguiar, a Feira foi realizada com alunos do turno da manhã, do 1º ao 5º ano, que reviveram, ao lado dos pais, antigas brincadeiras como pular corda, cantigas de roda e outras.

Também participaram alunos do 6º ao 9º ano. Entre os

Senador Francisco Nunes Coelho



FOTOS: STELA NATALIE

Escola Fazenda São Sebastião



FOTOS CEDIDAS PELA ESCOLA

temas abordados por eles, sustentabilidade, atividades físicas (mente e corpo), alimentação saudável (você é o que você come) com aferição de pressão, glicemia e cálculo do IMC, e ainda como manter bons relacionamentos com stand com várias reportagens.

Ainda segundo Renata, a primeira edição superou as

expectativas, além dos 422 alunos participantes e da equipe da escola, a Feira contou com cerca de 350 visitantes entre familiares e comunidade local. "O evento foi um sucesso, os alunos estavam motivados e pra gente foi uma alegria muito grande. Se Deus quiser ano que vem tem mais uma edição", finalizou.

CONCESSÃO DA LICENÇA

BALIZA TRATAMENTO DE MADEIRA,

CNPJ 06.278.792/0001-47, torna público que obteve do Conselho Estadual de Política Ambiental - COPAM, através do Processo nº 12571/2011/001/2013, a Licença de Operação Corretiva, para atividade de Tratamento químico para preservação de madeira no município de Senhora do Porto - MG, válida por seis anos, condicionada ao cumprimento do Plano de Controle Ambiental.

Campeonato Municipal de 1ª Divisão 2016

Neste ano apenas oito times estão na disputa; Confira o que mudou nesta edição e os resultados das cinco rodadas já disputadas

Depois de atrasar pouco mais de um mês em relação ao ano passado, o Campeonato Municipal de Guanhães edição 2016 na categoria campo amador começou no dia 20 de agosto.

E neste ano tem mudanças. A primeira delas, é que nesta edição, apenas oito times disputarão a vaga de Campeão 2016: Alvorada Futebol Clube, Associação Atlética Polivalente, Grêmio Futebol Clube, Guarani Esporte Clube, Hawaí Esporte Clube, Juventude Esporte Clube, Nova União Futebol Clube e União Correntinense Futebol Clube



(Correntinho).

A 1ª divisão será disputada apenas em pontos corridos e todas as equipes vão jogar

entre si. Cada uma delas vai participar de sete jogos, sendo que a partida valerá três pontos em caso de vitória e um ponto para cada equipe em caso de empate, sem chance de pênaltis.

Nesta edição não haverá descenso e os dois times que ocuparem as primeiras colocações da 2ª Divisão deste ano vão subir para a 1ª, completando as 10 equipes para o campeonato do ano que vem.

Serão quatro jogos por fim de semana com partidas às 14h e às 16h.

Confira os resultados das cinco primeiras rodadas:

1ª RODADA DE JOGOS			
Alvorada	1	2	Grêmio
Nova União	0	4	Polivalente
Juventude	0	3	U. Correntinense
Guarani	3	1	Hawaí

2ª RODADA DE JOGOS			
Nova União	2	1	Juventude
U. Correntinense	5	2	Hawaí
Polivalente	0	2	Grêmio
Alvorada	2	0	Guarani

3ª RODADA DE JOGOS			
Hawaí	0	6	Juventude
Grêmio	2	0	Guarani
U. Correntinense	3	0	Nova União
Polivalente	4	2	Alvorada

4ª RODADA DE JOGOS			
Hawaí	2	1	Polivalente
Grêmio	5	0	Nova União
Correntinho	3	2	Alvorada
Guarani	2	5	Juventude

5ª RODADA DE JOGOS			
Juventude	1	4	Alvorada
Polivalente	2	3	Guarani
Nova União	0	1	Hawaí
Grêmio	2	0	Correntinho

Você sabia que má postura pode causar danos irreversíveis à saúde corporal?

Quando deixa cair uma caneta no chão, o que você faz? Flexiona os joelhos e agacha ou curva o tronco para alcançá-la? E quando está digitando em seu teclado no escritório, lembra-se de manter a coluna ereta e os cotovelos apoiados? Na correria, é comum esforçar, sem necessidade, certas regiões do corpo.

E isso pode favorecer o desenvolvimento de algumas doenças, como explica a fisioterapeuta e instrutora do Studio Pilates Renata Caldeira, Pollyana Drumond. “Uma das doenças mais comuns causadas pela má postura é a Tenossinovite, que causa inflamação dos tendões e em estágio avançado, provoca espasmos de dor impedindo a pessoa de segurar até um objeto leve, como uma caneta, por exemplo. Nesse caso, a recuperação não é fácil”, explicou.

Outra doença, segundo a profissional é a Cifose Torácica, uma doença que afeta a respiração. Ela



é decorrente de doença pulmonar, principalmente em asmáticos que adquirem uma postura errada para respirar enquanto estão sentados e usando o computador. A lombalgia também pode se apresentar em pessoas de má postura. A doença consiste em quadros de dores na região lombar. As lombalgias podem ser associadas ou não a dores ciáticas, dores irradiadas para glúteo, coxa, perna e/ou pé.

E para aqueles que ainda não se atentaram sobre como está sua postura, é importante dizer que boa postura corporal é mais do que algo para melhorar a aparência, ela reflete o movimento dinâmico do corpo humano. Segundo Pollyana, a postura é a posição de todas as articulações (juntas) do corpo em um movimento e que sua principal função é ajudar e sustentar o corpo na reali-

zação de atividades. “A principal função é de ajudar nas realizações das atividades do dia-a-dia. Porém a postura também indica: confiança, atitude, cansaço, dor, sofrimento e muitas outras sensações”, ressaltou.

Mas como saber qual a postura correta? A especialista contou à reportagem da Folha: “é aquela em que os ossos estão bem encaixados e os músculos mais relaxados possível, fazendo com que o corpo venha trabalhar menos tempo, gastando menos energia”.

A fisioterapeuta e instrutora do Studio Pilates Renata Caldeira também esclareceu que, “quando estamos assentados, devemos manter encostada toda a coluna e o pescoço, os pés devem ficar totalmente encostados no chão e o assento deve vir até a dobra dos joelhos”.

Para quem trabalha a grande parte do dia assentado, a recomendação da profissional é tirar 15 minutos do tempo de trabalho para realizar alongamento, exercícios simples como espreguiçar, esticar os braços, puxar as pernas e dobrar mãos, pés e joelhos.

Já quando a questão é ficar em pé, deve se manter ereto, mantendo também o pescoço com o olhar a frente na horizontal. Para quem trabalha em pé, deve realizar também 15 minutos com o mesmo alongamento de quem trabalha sentado, acrescentando o agachamento, tendo o cuidado na hora da realização, dobrando os joelhos e não a coluna.

Além dos cuidados durante a rotina diária, outra orientação para manter uma boa postura é praticar atividade física corretamente de forma regular, a fim de manter a musculatura sempre forte.

Outra dica é que independente de já se ter uma doença ou não, o Pilates é uma eficaz opção com diversos tratamento e técnicas para combater e tratar a má postura, conforme explicou Pollyana: “O Pilates é um exercício voltado para o alongamento, conscientização corporal e reforço que age tanto na correção postural, quanto na prevenção”.