The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# MÓDULO 2

## “POSTURAS E HÁBITOS”

# TEM TAMBÉM **POSTURAS** QUE PREJUDICAM...



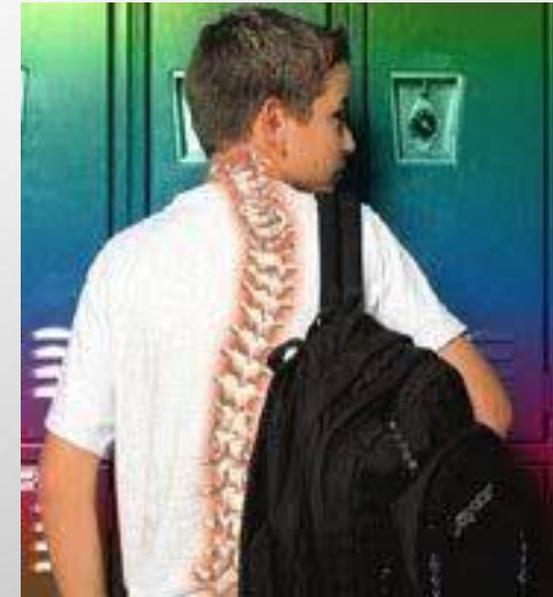
Sentar torto



Dirigir sem apoiar a coluna lombar



Segurar o telefone com o ombro



Carregar mochila pesada e de um lado só

# ESTAS TAMBÉM...



Dormir torto



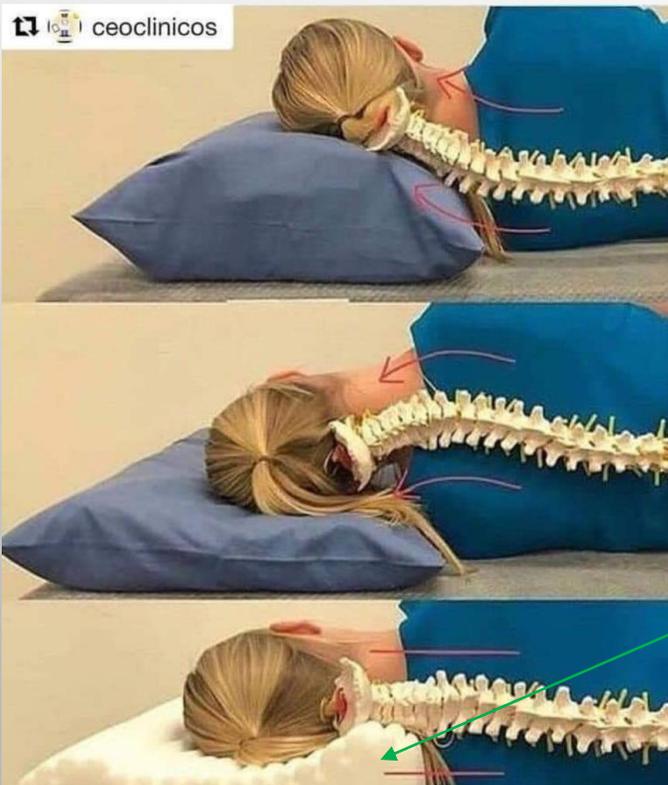
Dormir em decúbito ventral



Apoio errado da cabeça



# PREFIRA ASSIM...SE CORRIJA, SE NECESSÁRIO!!!



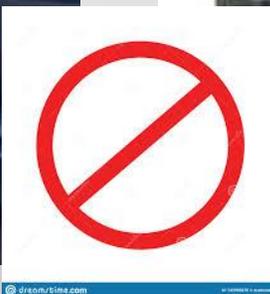
Atenção ao 'S' travesseiro 'S'



MAS AS PIORES SÃO ESTAS  
POSTURAS... POIS NÃO PERCEBEMOS!!!



UNA FOTO VALE MÁS  
QUE MIL PALABRAS



Posturas Proibitivas!!!!!!

ESTA POSTURA AQUI TAMBÉM É  
“MORTAL”!!!!



# CORRIJA-SE!!!!



CONTINUE SUA AQUISIÇÃO DE  
CONHECIMENTO NO MÓDULO 3!!!

