

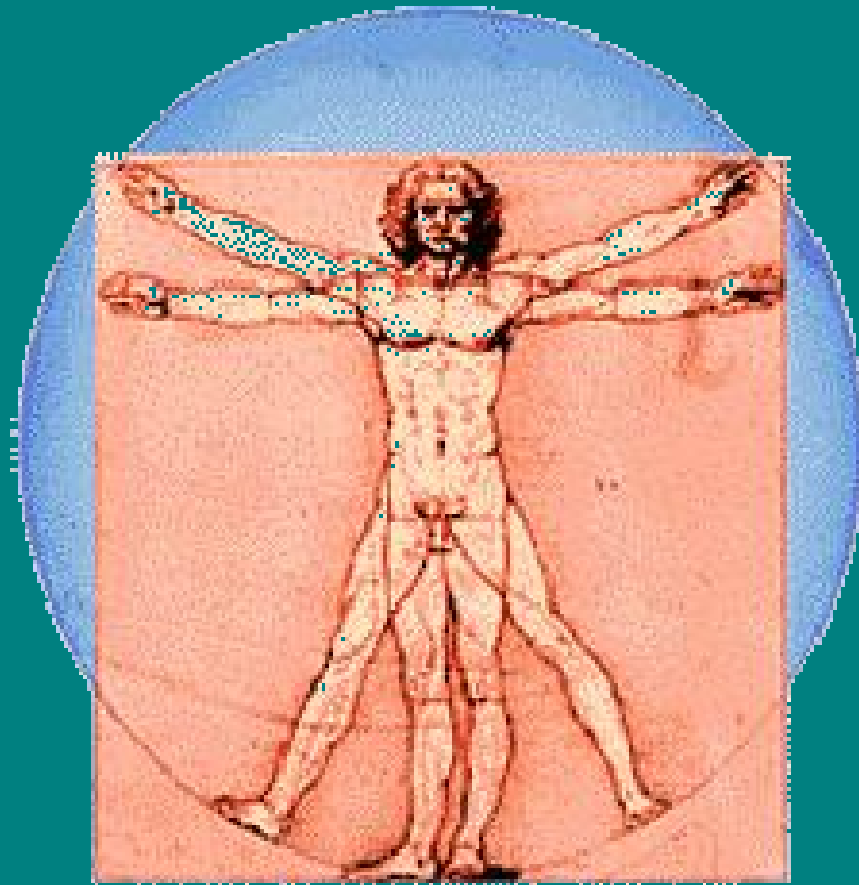
# A SAÚDE DO PROFISSIONAL DA ÁREA DE COMPUTAÇÃO

Prof. José França

# O que é Saúde?

- Estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença”.  
(OMS)

# SAÚDE HOLÍSTICA



# HOMEM INTEIRO

- SOMA
- PSIQUE
- NOUS

# SAÚDE CEREBRO

- Ritmos cerebrais: Ciclos Por Segundos
- BETA: 13 A 28 CPS.
- ALFA: 08 A 12 CPS.
- TETA: 04 A 07 CPS.
- DELTA: 0,5 A 3.5 CPS.

# HARMONIA

- Quando estamos em atividade nosso cérebro está operando em BETA: 13 a 28 CPS.
- Em estado de relaxamento nosso cérebro está em ALFA: 08 A 12 CPS.

# HARMONIA

- EQUILÍBRIO = SAÚDE
- Harmonia consigo mesmo, com seus semelhantes, com os seres animados e inanimados, com DEUS, com o Universo.

# TRABALHO E SAÚDE

- Ginástica laboral
- modalidade de ginástica
  - utiliza técnicas de alongamento, fortalecimento muscular, técnicas respiratórias e relaxamento

# TÉCNICA CORPORAL

- Forma pela qual o indivíduo se utiliza de sua corporeidade para realizar trabalho.

# POSTURA CORPORAL

- Postura é um modo particular de sustentação do corpo, variando de indivíduo para indivíduo, relacionada à personalidade, estado emocional e espiritual.

# CONSCIÊNCIA CORPORAL

- Uma vida não examinada não é digna de ser vivida" Sócrates

*Ter a posse de meu corpo.*

"Quem não pensa por si mesmo, nem aprende com os sábios, é a mais inútil de todas as criaturas" Aristóteles

- *Entender a linguagem corporal*
- Consciência é a possessão de si mesmo.

# STRESS

- Conjunto de reações orgânicas que nascem como resultado da atitude frente aos estímulos que a vida nos oferece.
- A consciência nos permite mensurar nosso stress na medida certa.

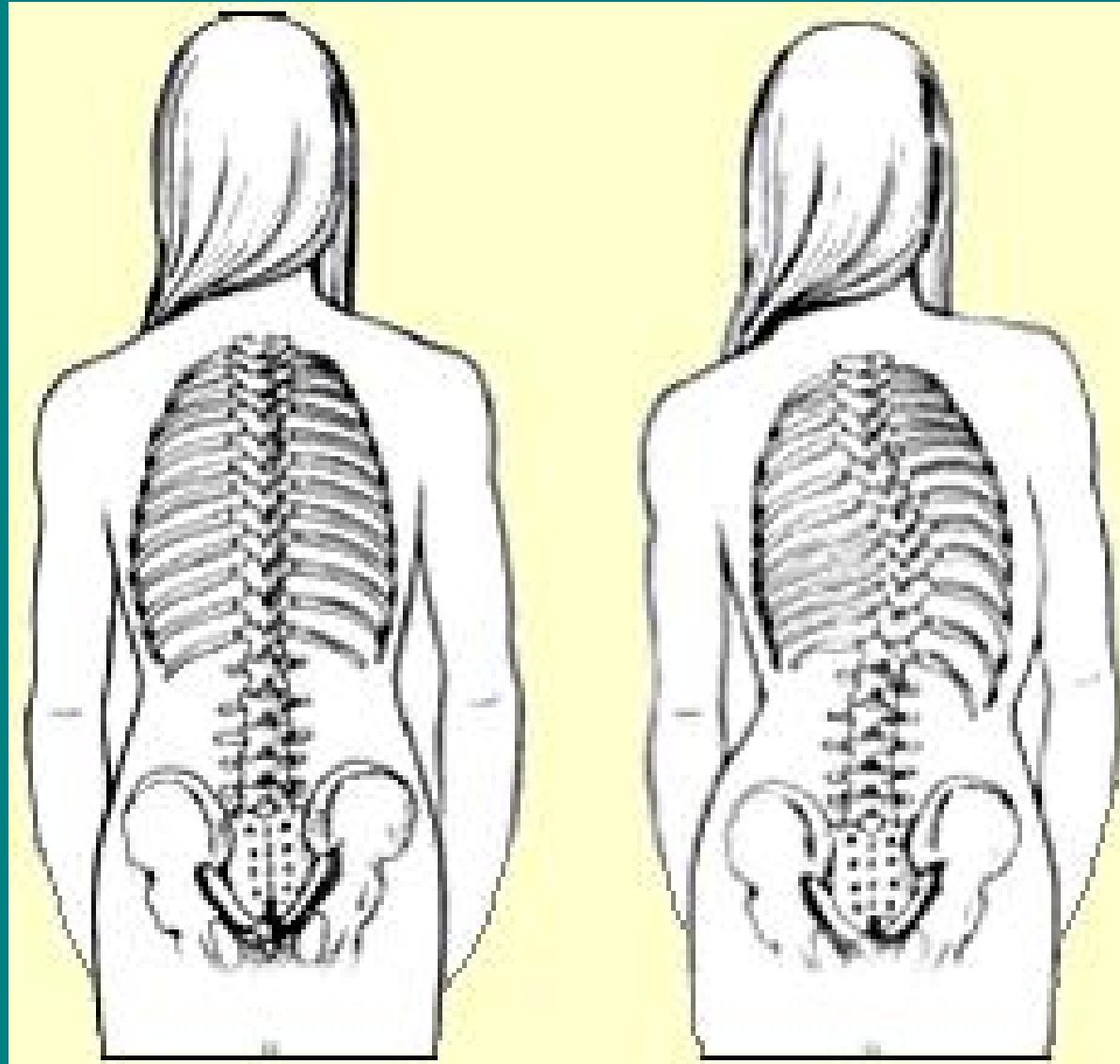
- Não somente estou alojado em meu corpo, como um piloto em seu navio, mas componho com ele um único todo”.

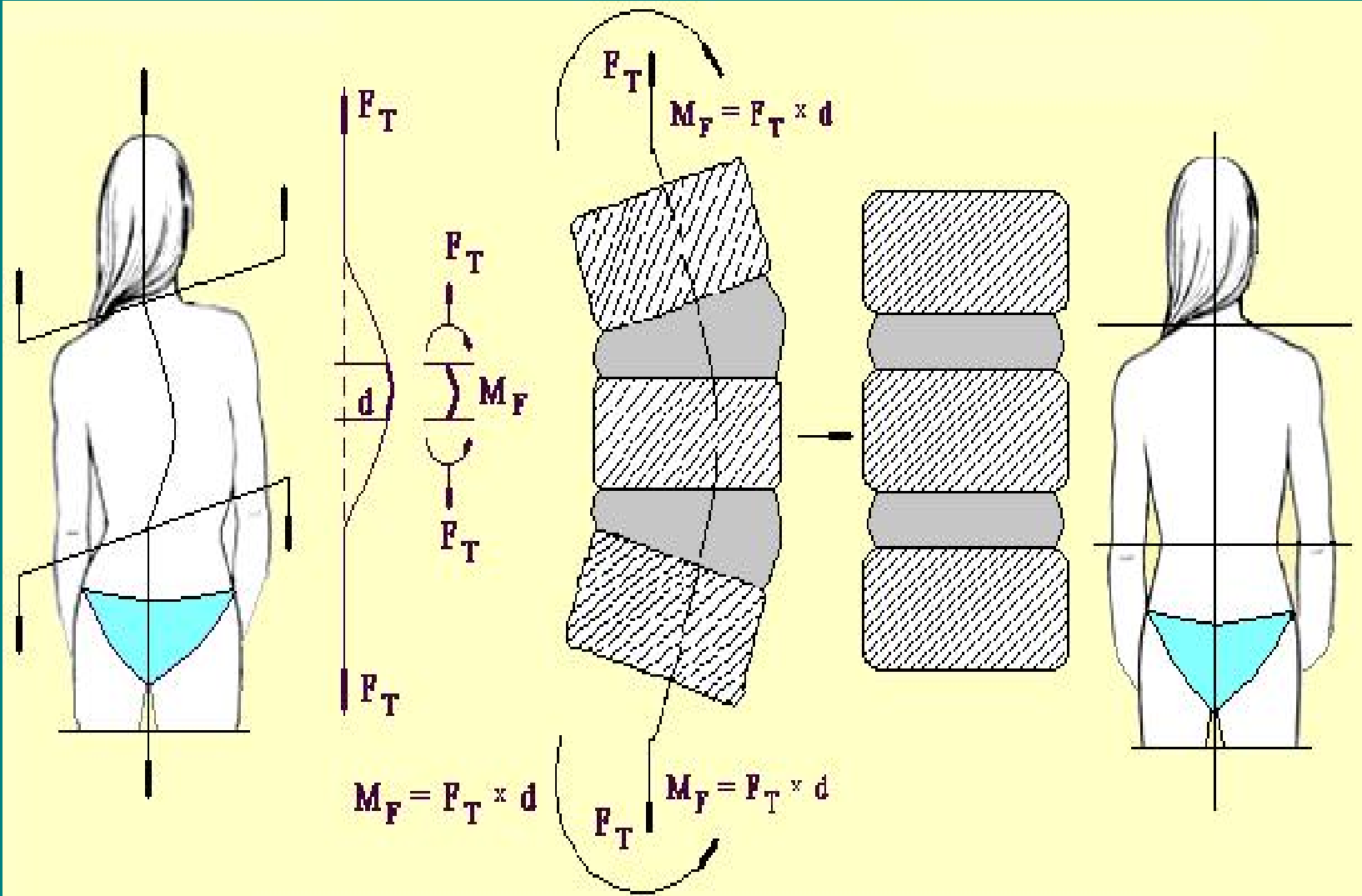
Descartes.

- *Do mesmo modo que não sabemos o que é um espírito, ignoramos também o que seja um corpo.*

*Voltaire*

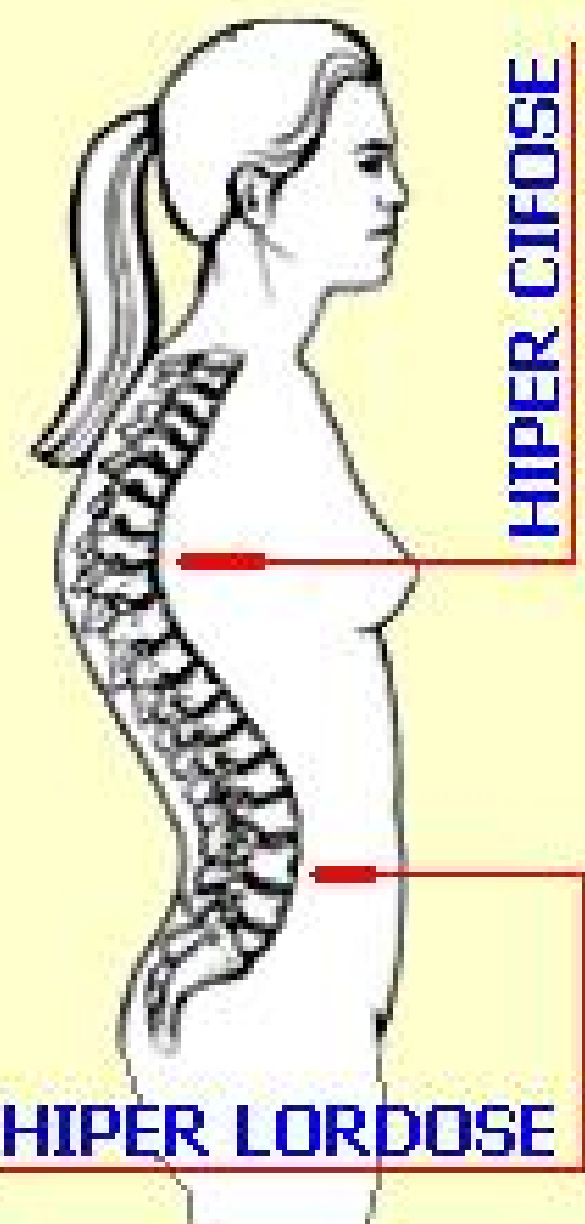
# CONSEQUÊNCIAS







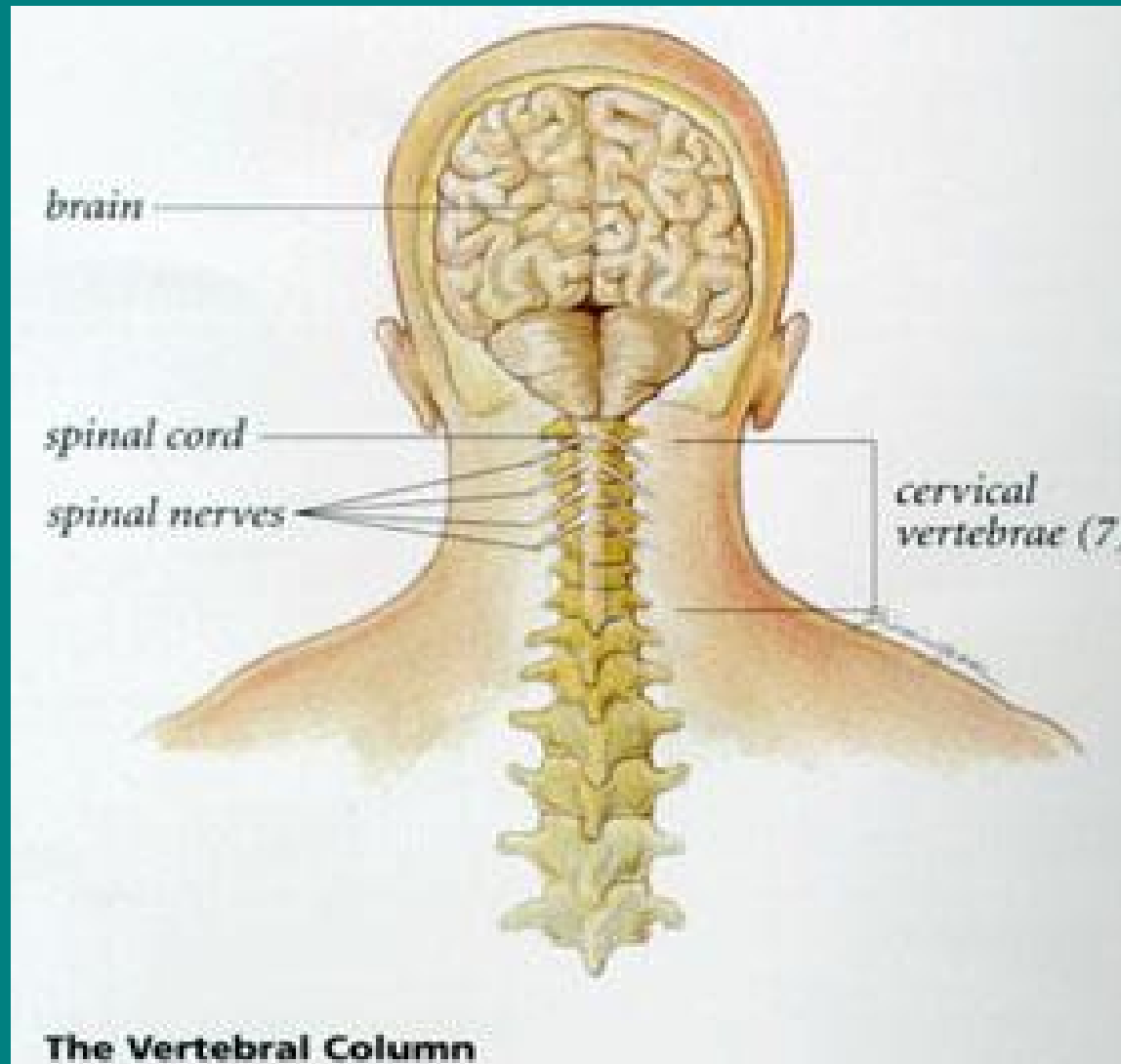
**NORMAL**



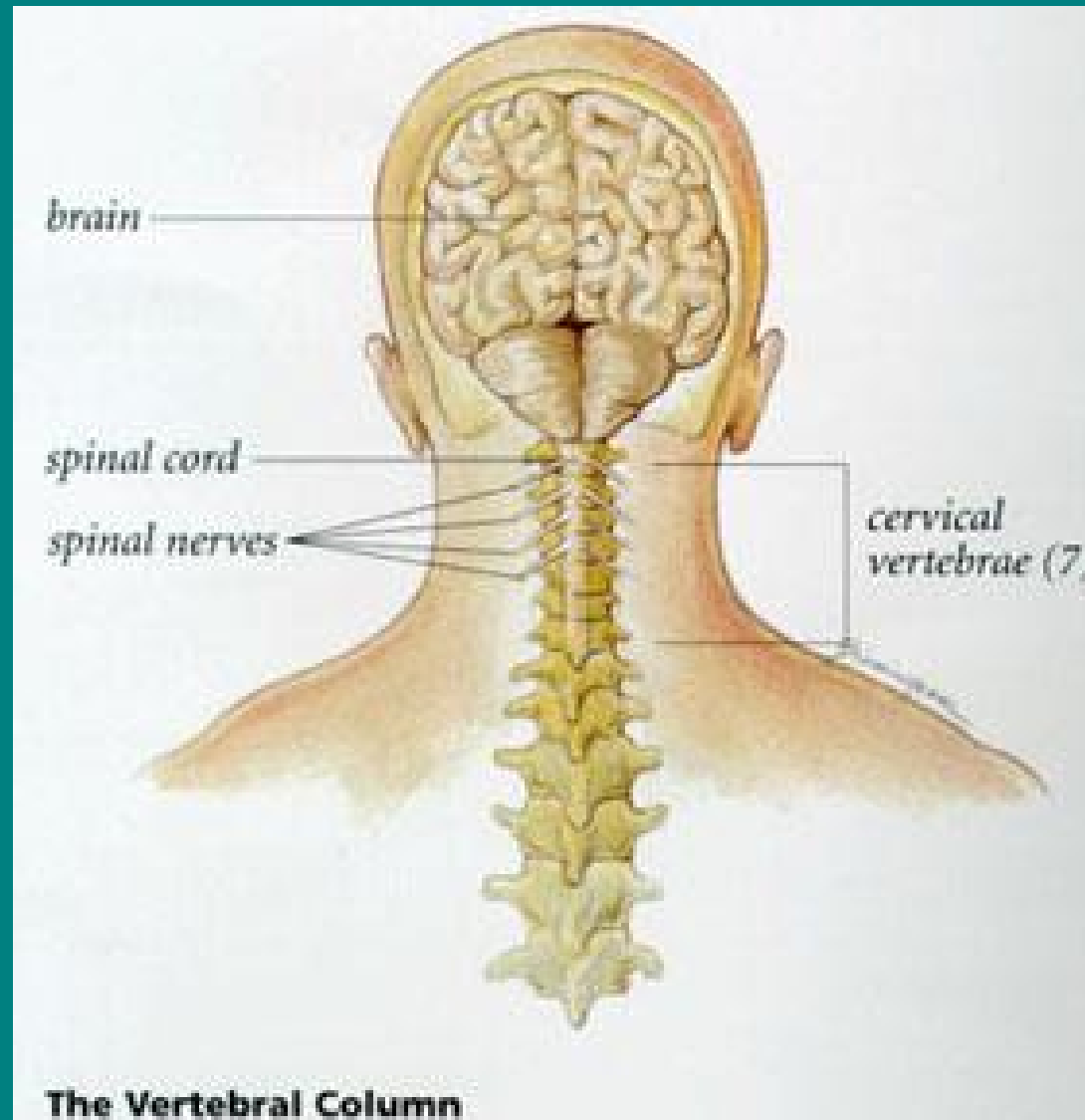
**HIPER LORDOSE**

**HIPER LORDOSE**

# DORES DE CABEÇA



# BRAQUIALGIAS



# MEMBROS INFERIORES

GENOVARO



# GENOVALGO



# GENOVALGO



# GENOFLEXO



# PLANO OU CHATO



# SUPINADO OU VARO



# PRONADO OU VALGO



# CONVERGENTE



# VAMOS PRATICAR

