

FISIOTERAPIA – ENTREGA SEMANAL 3

PROJETO: Educação em Saúde e Epidemiologia

DOCENTES: Colegiado de Fisioterapia

Nome: Andressa, Diláimi e Luz Gabriela

Atividade: Elaboração do produto a ser disponibilizado para população alvo

A atividade pode ser realizada em grupos de até 3 alunos(as).

- **Criar o material/produto com orientações de cuidados em saúde, relacionados ao público alvo**

Pratique atividade física diária.

Tenha uma boa postura corporal.

Mantenha um peso corporal saudável.

Tenha uma dieta saudável.

Evite carregar pesos excessivos.

Durma em posições saudáveis.

Reduza os níveis de estresse.

Use calçado confortável e adequado.

Faça adaptações ergonômicas no local de trabalho

- **O produto deve ser entregue/disponibilizado aos participantes ou ao local (folder, folheto, cartaz)**

Nosso produto vai ser disponibilizado ao local um cartaz.