



INTERESSES ESPECIAIS

- Maio Amarelo
- Dia das Mães
- Ergonomia e suas funções
- "Sua postura está correta?"

NESTA EDIÇÃO

- Mês da conscientização para a segurança no trânsito
- Mãe: o amor que guia, a força que sustenta e o colo que sempre acolhe.
- Ergonomia é adaptar o trabalho ao homem para garantir saúde, conforto e eficiência.
- Postura correta é alinhar o corpo para proteger a coluna e garantir bem-estar.

CONTAR CONHECIMENTO



O MAIO AMARELO É UM MOVIMENTO DE CONSCIENTIZAÇÃO PARA REDUZIR ACIDENTES DE TRÂNSITO, CHAMANDO A ATENÇÃO DA SOCIEDADE PARA A SEGURANÇA NAS VIAS. SUA IMPORTÂNCIA ESTÁ EM INCENTIVAR COMPORTAMENTOS MAIS RESPONSÁVEIS, AJUDANDO A SALVAR VIDAS E DIMINUIR O NÚMERO DE VÍTIMAS NO TRÂNSITO.

**ENTRE EM
CONTATO
COM A GENTE**

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
• Angelina Salomão
• Liziane Salomão



INTERESSES ESPECIAIS

- Maio Amarelo
- Dia das Mães
- Ergonomia e suas funções
- "Sua postura está correta?"

NESTA EDIÇÃO

- Mês da conscientização para a segurança no trânsito
- Mãe: o amor que guia, a força que sustenta e o colo que sempre acolhe.
- Ergonomia é adaptar o trabalho ao homem para garantir saúde, conforto e eficiência.
- Postura correta é alinhar o corpo para proteger a coluna e garantir bem-estar.



DIA DAS MÃES

O Dia das Mães celebra a força e o amor incondicional daquelas que são a base da vida e da família. É o reconhecimento da dedicação diária e da resiliência de mulheres que transformam o mundo através do cuidado e do afeto.

A MESMA GARRA QUE VOCÊ USA PARA CRIAR UM FUTURO PARA SEUS FILHOS É A QUE TE TORNA UMA PROFISSIONAL EXCEPCIONAL E IMPARÁVEL.

ENTRE EM CONTATO COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
 • Angelina Salomão
 • Liziane Salomão



CONTAR CONHECIMENTO

INTERESSES ESPECIAIS

- Maio Amarelo
- Dia das Mães
- Ergonomia e suas funções
- “Sua postura está correta?”

NESTA EDIÇÃO

- Mês da conscientização para a segurança no trânsito
- Mãe: o amor que guia, a força que sustenta e o colo que sempre acolhe.
- Ergonomia é adaptar o trabalho ao homem para garantir saúde, conforto e eficiência.
- Postura correta é alinhar o corpo para proteger a coluna e garantir bem-estar.

ERGONOMIA

DICAS:

- Monitor: Topo da tela na altura dos olhos.
- Pés: Apoiados totalmente no chão ou suporte.
- Braços: Cotovelos em 90° e pulsos retos.
- Cadeira: Encosto apoiando a curva da lombar.
- Pausas: Levante e alongue-se a cada hora.

A ERGONOMIA ADAPTA O AMBIENTE DE TRABALHO ÀS CAPACIDADES FÍSICAS E MENTAIS DO COLABORADOR. SUA IMPORTÂNCIA RESIDE NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS (COMO AS LER/DORT), NA REDUÇÃO DA FADIGA E NO AUMENTO DA PRODUTIVIDADE, GARANTINDO QUE O PROFISSIONAL EXECUTE SUAS TAREFAS COM CONFORTO E SEGURANÇA.



ENTRE EM
CONTATO
COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
• Angelina Salomão
• Liziane Salomão



INTERESSES ESPECIAIS

- Maio Amarelo
- Dia das Mães
- Ergonomia e suas funções
- "Sua postura está correta?"

NESTA EDIÇÃO

- Mês da conscientização para a segurança no trânsito
- Mãe: o amor que guia, a força que sustenta e o colo que sempre acolhe.
- Ergonomia é adaptar o trabalho ao homem para garantir saúde, conforto e eficiência.
- Postura correta é alinhar o corpo para proteger a coluna e garantir bem-estar.

CONTAR CONHECIMENTO

SUA POSTURA ESTÁ CORRETA?

O USO EXCESSIVO DO CELULAR COM A CABEÇA INCLINADA PODE CAUSAR A SÍNDROME "TEXT NECK", QUE PROVOCA DORES NA REGIÃO CERVICAL. ISSO ACONTECE PORQUE A POSIÇÃO AUMENTA O PESO SOBRE A COLUNA, PODENDO GERAR INFLAMAÇÕES, TORCICOLOS E ATÉ PROBLEMAS MAIS GRAVES COM O TEMPO.

O peso de olhar um smartphone

Carga na coluna com aumento da flexão anterior da cabeça

0°	15°	30°	45°	60°
6 Kg	12 Kg	18 Kg	22 Kg	27 Kg



DICAS DE PREVENÇÃO:

- MANTER A POSTURA CORRETA AO USAR O CELULAR
- FAZER PAUSAS DURANTE ESTUDOS OU TRABALHO
- PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE
- REALIZAR ALONGAMENTOS COM FREQUÊNCIA
- DORMIR COM POSTURA ADEQUADA E TRAVESSEIRO CORRETO
- EVITAR CARREGAR PESO EXCESSIVO



ENTRE EM CONTATO COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:

- Angelina Salomão
- Liziane Salomão