

## COMUNICADO DE IMPRENSA

SPPCV promove campanha online

# Sociedade científica incentiva a melhorar a postura durante a pandemia

**Lisboa, 28 de Abril de 2020-** A Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV) está a promover uma campanha de consciencialização para a importância de manter uma postura correta, nas atividades diárias, em casa, durante o período de confinamento devido ao COVID-19. Esta iniciativa é divulgada nas redes sociais da Sociedade, ao longo do mês de maio.

“Com esta campanha pretendemos desafiar os portugueses a terem mais atenção aos erros posturais que cometem, muitas vezes involuntariamente, ao longo do dia. Durante a quarentena, o teletrabalho e a telescola exigem que as pessoas passem muitas horas sentadas a escrever ou a trabalhar no computador. Neste espaço de tempo têm tendência a adotar posturas que podem levar ao aparecimento de dores nas costas ou agravar lesões prévias”, explica Miguel Casimiro, Presidente da SPPCV.

Acrescenta ainda que “vamos também incentivar os portugueses que estão em casa a praticar pequenos exercícios físicos, de curta duração, explicando as diferenças entre uma postura correta e incorreta, na realização dessas atividades”.

As dores nas costas atingem mais de 70 por cento da população portuguesa, sendo um dos problemas de saúde mais prevalentes no país. As más posturas, muitas vezes associadas a um estilo de vida sedentário, contribuem para este número e estão na origem de diversos problemas de coluna.

### Sobre a SPPCV

A Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, fundada em 2003, é uma associação científica, sem fins lucrativos. Tem por objeto a promoção, o estudo, a investigação e a divulgação das questões inerentes à problemática da prevenção, diagnóstico e tratamento das patologias da coluna vertebral. Para mais informações consulte: <http://sppcv.org/>