



OLHE PELAS SUAS
COSTAS

Sabia que

mais de 7 milhões de
portugueses têm dores
de costas em algum
momento da sua vida?



Se é um deles, saiba interpretar essa dor!

- **Transitória:** descanse, evite pesos e posturas incorretas
- **Persistente,** incapacitante, irradiando para um dos membros ou associada a perda de força, agravando-se durante a noite: consulte o seu médico de família.

Saiba mais em:
www.olhepelassuascostas.pt



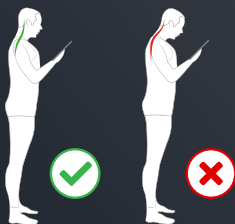
OLHE PELAS SUAS
COSTAS

Sabia que

mais de 7 milhões de portugueses têm dores de costas em algum momento da sua vida?

Se é um deles, saiba interpretar essa dor!

- **Transitória:** descanse, evite pesos e posturas incorretas
- **Persistente,** incapacitante, irradiando para um dos membros ou associada a perda de força, agravando-se durante a noite: consulte o seu médico de família.



Prevenir a dor de costas é sempre o melhor remédio.

Tenha cuidado com a sua postura durante a utilização de smartphones e tablets.

Saiba mais em:
www.olhepelassuascostas.pt

Com o apoio científico



Parceiros



Com o apoio

