

**Voar, voar, voar,
no ciberespaço e no mar**

Navegar é preciso, urgente é comunicar.

Usufria com prazer da sua máquina voadora.

Inicie a sua viagem tranquilamente, num espaço acolhedor e arejado, de preferência com uma planta por perto que garantirá a oxigenação e humedificação ideais.

Mantenha alguma distância do ecrã do computador (entre 50 a 70 cm) e procure que a luz ambiente seja suave e não demasiado intensa. Assim os seus olhos poderão descansar.

Pestaneje repetidamente e hidrate-se (uma garrafa de água por perto dá jeito para evitar o “olho seco”).

Mantenha-se bem sentado, com a coluna apoiada e, de hora a hora, levante-se, caminhe, descontraia, tome um revigorante chazinho, activando a circulação (fornecendo nutrientes essenciais aos seus neurónios).

Cuide da sua saúde física e psíquica.

Conte connosco.

Boa viagem!

Cibernau®

(texto da autoria da nossa consultora em saúde, Dra. Susana Sofia)