



Cuidado: evite sobrecarga!

Em 2024, mais de 112 mil pessoas foram afastadas por lesões no ombro.¹ A sobrecarga física é uma das principais causas desse tipo de problema — mas pode ser evitada!

Levante cargas com cuidado, distribua o peso corretamente e respeite suas limitações. Sua segurança depende de cada escolha!



Aponte a câmera do celular para o QR Code ou acesse:
debemcomavida
.mdsgroup.com.br