



BOM PRINCÍPIO - RS

Postura correta, futuro mais saudável

Secretarias: Saúde, Educação, Cultura, Desporto e Turismo

Data de Publicação: 23 de outubro de 2025

Programa Saúde na Escola reforça conscientização postural entre estudantes. Iniciativa da Secretaria Municipal de Saúde leva palestras sobre postura e uso correto da mochila às escolas

Com o objetivo de promover a prevenção e a conscientização postural entre os estudantes, a Secretaria Municipal de Saúde, por meio do programa Saúde na Escola (PSE), tem levado às escolas palestras sobre “Postura e uso correto da mochila”. A iniciativa é conduzida pela fisioterapeuta Júlia Valeria Fussieger, que visita os educandários para abordar um tema essencial para a saúde das crianças e adolescentes.

“É importante tratarmos deste assunto ainda na infância e adolescência, para que os jovens desenvolvam consciência postural e transformem este cuidado em um hábito diário”, destacou a fisioterapeuta. De acordo com ela, quando iniciado precocemente, este pequeno movimento de prevenção evita desalinhamentos e alterações posturais que podem gerar patologias crônicas, dores e limitações nas atividades do dia a dia.

A ação visa estimular uma vida mais saudável entre os estudantes, prevenindo problemas posturais que podem afetar o desenvolvimento e o bem-estar. A proposta tem sido muito bem recebida por gestores, professores e alunos, que participam ativamente das palestras com perguntas e relatos sobre suas próprias experiências.

Nesta semana, a Escola São Marcos, de Nova Colúmbia, recebeu a visita da fisioterapeuta. Até o final do mês de novembro, outras escolas da rede também serão contempladas, reforçando a parceria entre educação e saúde, e garantindo o cuidado integral das crianças e adolescentes do município.

Alunos aprendem na prática como cuidar da postura no dia a dia

Durante as atividades do PSE, os alunos participaram de uma conversa dinâmica sobre como cuidar da postura no dia a dia. O encontro abordou, de forma acessível e participativa, hábitos simples que fazem grande diferença para a saúde e o bem-estar.

Entre os temas discutidos estiveram a forma correta de dormir, a altura ideal do travesseiro e a postura adequada ao sentar, seja durante os estudos, ao assistir televisão ou ao usar o celular. A profissional destacou que a postura correta é um dos fatores mais importantes para prevenir dores musculares e problemas na coluna ao longo da vida.



BOM PRINCIPIO - RS

Um dos pontos que mais chamou a atenção dos estudantes foi o uso correto da mochila escolar. Eles aprenderam que o peso da mochila não deve ultrapassar 10% do peso corporal e que o material deve ser distribuído de maneira equilibrada — com os itens mais pesados próximos às costas e os mais leves na parte da frente. Também receberam orientações sobre ajustar bem as alças e posicionar a mochila centralizada nas costas, evitando que ultrapasse a linha da cintura; também é fundamental usar as duas alças.

Outro tema que despertou curiosidade foi o uso do celular e sua relação com a coluna cervical. Júlia explicou que a cabeça humana pesa entre 4,5 e 5,5 quilos, mas que, ao ser inclinada para frente — como acontece ao olhar o celular por longos períodos —, o peso sobre a coluna pode chegar a mais de 25 quilos. “Esta sobrecarga, quando repetida com frequência, pode causar dores, tensões musculares e alterações posturais”, explicou. Por isso, a fisioterapeuta orientou os alunos a manter o aparelho na altura dos olhos e evitar curvar o pescoço por muito tempo, preservando assim a saúde da coluna.

Para ilustrar, foi feita uma demonstração visual das estruturas anatômicas da coluna, mostrando como elas se comportam diante de diferentes posturas. De forma lúdica e prática, os estudantes puderam compreender a importância de manter o alinhamento corporal nas diversas atividades do dia.

O encerramento foi marcado por uma vivência postural, em que os alunos experimentaram a forma correta de sentar e de ficar em pé. A experiência mostrou, de maneira simples e eficaz, que pequenos ajustes na postura fazem grande diferença na prevenção de dores e na promoção do bem-estar diário.
