

# Programa Saúde Escolar

## Posturas Correctas a Adostrar

### Informação Específica para Pais e Professores

- Adopção de manuais divididos em vários capítulos / ano de escolaridade com exercícios de revisão à parte.
  - Não levar para casa livros e cadernos que não vão ser precisos.
  - Utilização de um caderno pequeno por disciplina.
  - Distribuição do horário das disciplinas académicas ao longo da semana.
  - Disponibilização de matéria em suporte digital.
- Já existem editoras com publicações de manuais em suporte digital.

### Professores

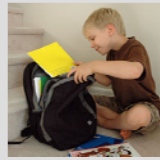
- Lembrar sempre os alunos sobre excesso de peso.
- Incentivar ao transporte da mochila apenas quando necessário.
- Para as tarefas de casa dar preferência a folhas soltas, de modo que os cadernos fiquem mantidos na escola.
- Incentivar a manutenção de boas posturas.



Contacte-nos para receber

Informações detalhadas sobre os Nossos Serviços

Rua Dr. José Guilherme Faure, Fracção A, nº1 Quinta do Pomar 3520-058 NELAS  
Tel. 232 945 945 | 232 945 946 | Fax 232 945 947 | Tlm 934 401 844  
www.planycorpo.pt | planycorpo@planycorpo.pt | formacao@planycorpo.pt



# Programa Saúde Escolar



### Pais

- Compra de mochilas adequadas (tamanho, estrutura adequada, etc.).
- Pesar regularmente a mochila e verificar, com os seus filhos, se não há objectos desnecessários para as aulas.
- Ensinar as crianças a arrumar a mochila da forma mais conveniente, colocando os objectos maiores e mais pesados junto das costas, de forma a repartir melhor o peso e a poupar a coluna.
- Explicar às crianças que devem transportar a mochila nos dois ombros e pousá-la sempre que haja oportunidade (por exemplo, nos transportes públicos e quando estão à espera das aulas).
- Ensinar os seus filhos a ajustar as alças, para que o fundo da mochila fique acima das ancas.
- Incentivar a prática de exercício físico. Este, além de contribuir para o desenvolvimento harmonioso dos mais pequenos, previne eventuais efeitos negativos da má utilização das mochilas.
- Dá preferência às mochilas de material mais leve e que permitam transportar junto ao corpo.
- Tanto o lanche como a muda de roupa devem ser transportados numa outra mochila à parte.

### Programas Específicos para Crianças

Formação Saúde	Psicologia Pediatria	Mobilidade Acompanhamento	Terapia da Fala Pré e Pós parto	Nutrição Outros
----------------	----------------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------

**Fisioterapia**  
Consulta da Postura  
Reeducação Postural Global  
Cinesioterapia Respiratória  
Classes de Mobilidade em Grupo  
Recuperação Cardíaca  
Recuperação Pré e Pós-Operatório

Terapia da Fala  
Terapia Ocupacional  
Enfermagem / Psicologia  
Serv. Consultadoria na Qualidade  
Higiene e Segurança no Trabalho  
Medicina do Trabalho  
HACCP

Recuperação Neurológica  
Acompanhamento e Recuperação desportiva  
Drenagem Linfática / Recuperação Oncológica  
Acompanhamento Pediátrico  
Reabilitação Ortopédica / Reumatológica  
Serviço Externo:  
Lares, IPSS, Empresas, Clubes Desportivos



Ergonomia  
Nutrição  
Formação  
Programas de Mobilidade  
Programas para Crianças  
Comércio de Material Ortopédico e Equipamento de Segurança



Consultas Médicas  
Fisiatria  
Ortopedia  
Clínica Geral  
Consulta da Dor  
Entre outras...

Oficinas de Verão = Brincando e Aprendendo

A divulgar a partir de Maio

