



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ

Guia Educativo Para Escolares



Autores

Rebeca Lopes Furtado
Kaylane Isabelle da Costa Moura
Alinnie Pinto Vianna Afonso
Dayse Danielle de Oliveira Silva
Jorgeane Pedrosa Pantoja
George Alberto da Silva Dias
Biatriz Araújo Cardoso Dias



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - CompartilhaIgual.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UEPA / SIBIUEPA

Guia educativo para escolares: orientação postural / Rebeca Lopes Furtado...[et al.]. – Belém: UEPA, 2024.
16p.: il.

Guia elaborado por acadêmicos do Curso de Fisioterapia –
Universidade do Estado do Pará, Belém, 2024.

ISBN: 978-65-01-22285-1

1. Postura. 2. Estudante. 3. Tecnologia educacional 4. Fisioterapia. I. Furtado, Rebeca Lopes. II. Moura, Kaylane Isabelle da Costa. III. Afonso, Alinnie Pinto Vianna IV. Silva, Dayse Danielle de Oliveira. V. Pantoja, Jorgeane Pedrosa. VI. Dias, George Alberto da Silva. VII. Dias, Biatriz Araújo Cardoso. VIII. Universidade do Estado do Pará. IX. Título.

CDD 22. Ed. 613.78

Elaborada por Josicléia Garcia Vieira - CRB-2/562.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Apresentação

E aí, criançada! Vamos aprender a cuidar da nossa coluna vertebral?

Nesse guia vocês irão aprender sobre o que é a coluna, a importância de cuidar dela e como fazer isso. E sabem qual a melhor parte? Vamos aprender tudo isso brincando!

Então vem com a gente nessa aventura descobrir mais sobre esse assunto e no final acertar tudo nos jogos de fixação!



Sumário

01

O que é a coluna?.....05

02

Orientações Posturais.....06

- Forma correta de usar a mochila e seu peso adequado
- Como sentar na cadeira
- Como calçar os sapatos corretamente

03

Para Aprender e Fixar.....11

Para Aprender e Fixar:.....14

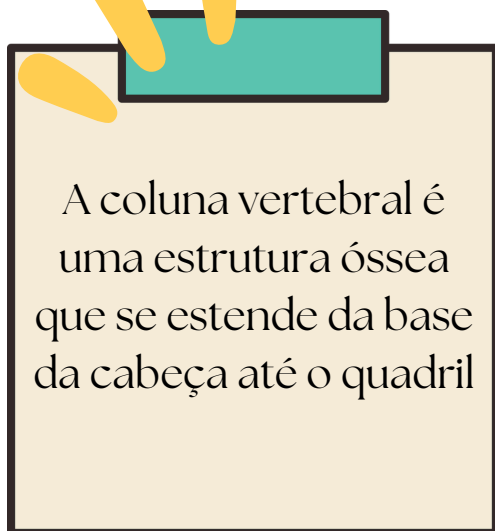
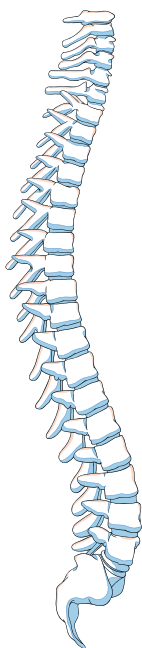
- Respostas

04

Referências Consultadas16

01

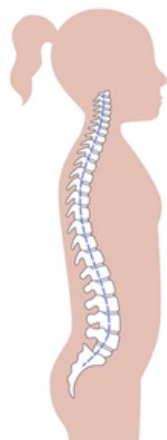
O que é a coluna?



A coluna vertebral é uma estrutura óssea que se estende da base da cabeça até o quadril

Importância da coluna

- Suportar o peso do corpo
- Essencial na postura
- Necessária na movimentação



02 Orientações Posturais

Como usar a mochila destinada às costas:

- As alças devem ser largas e acolchoadas
- Utilizar as duas alças nos ombros
- Ajustar o tamanho das alças para que a mochila não passe do **quadril**



O peso da mochila não deve ultrapassar 10% do peso corporal

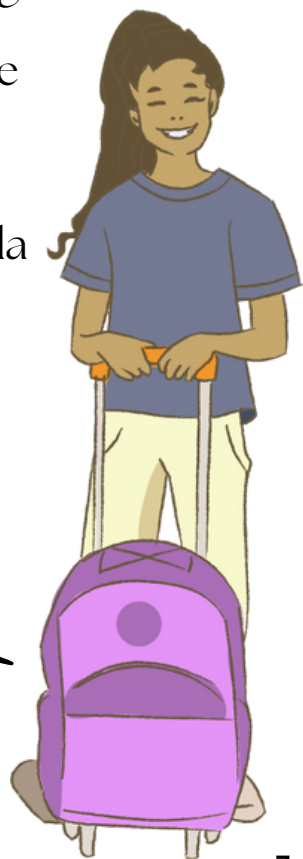
02 Orientações Posturais

Como usar a mochila de rodinhas :

● O puxador deve ser da altura adequada para não causar assimetria nos ombros e sobrecarregá-los

● A altura adequada permite que os ombros fiquem na mesma altura quando a mochila está sendo puxada

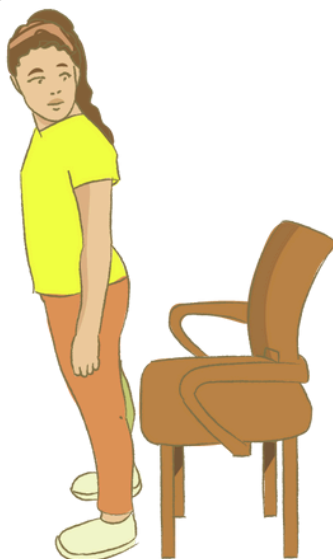
O peso da mochila não deve ultrapassar 10% do peso corporal



02 Orientações Posturais

Como sentar
corretamente na cadeira:

01 Posicionar-se
em frente a
cadeira, olhando
para confirmar
onde ela está



02 Levar o quadril
para trás,
agachando para
sentar na cadeira



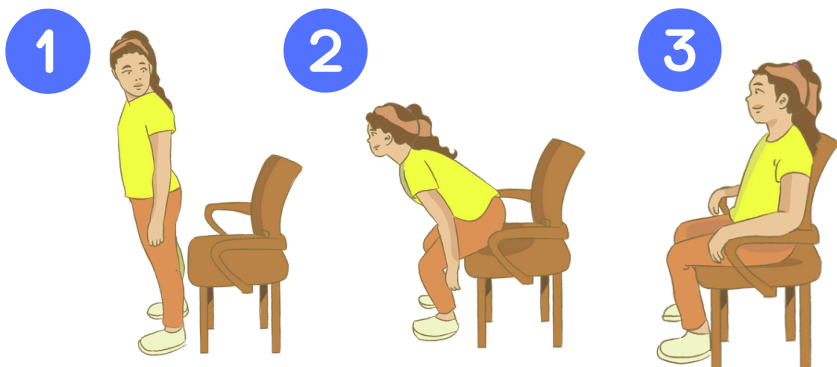
02 Orientações Posturais

Como sentar
corretamente na cadeira:

- 03 Encostar as costas
por completo no
encosto da cadeira



Sequência da forma correta de sentar:



02 Orientações Posturais

Como calçar os sapatos corretamente:

- 01 Sentar-se em uma cadeira
- 02 Dobrar uma perna sobre a outra que está com o pé apoiado no chão
- 03 Calçar o calçado nessa posição



03

Para aprender e fixar

Circule a imagem que mostra a forma correta de carregar a mochila:



03

Para aprender e fixar

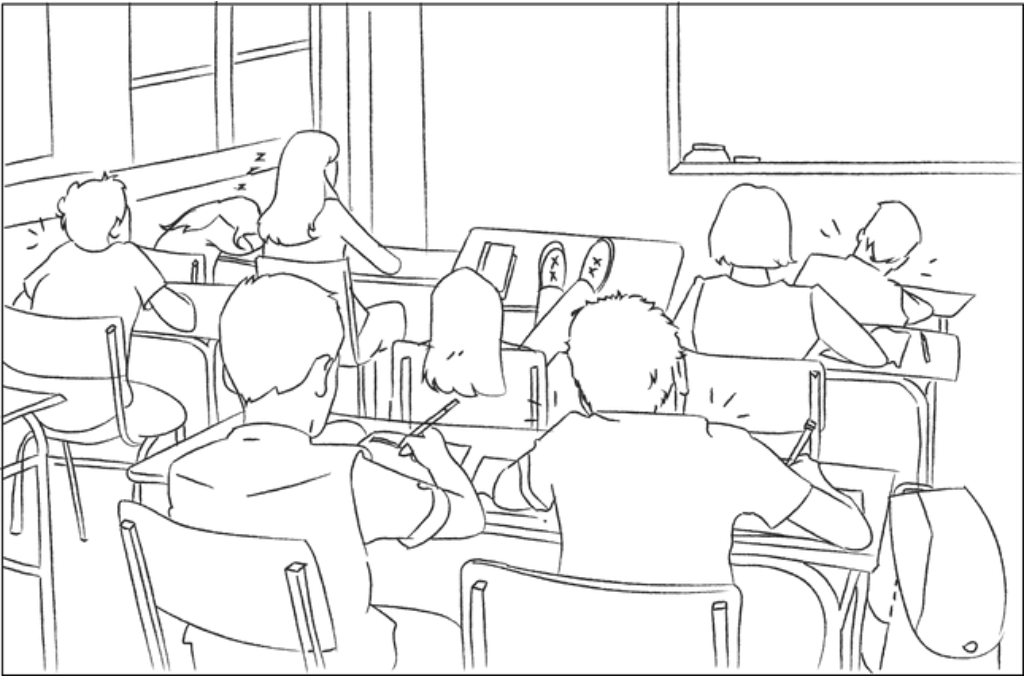
Pinte a imagem que mostra a forma correta de calçar o sapato:



03

Para aprender e fixar

Jogo dos 5 erros: encontre os cinco erros presentes na imagem:
(lembrando da postura correta ao sentar)



03

Para aprender e fixar:

Respostas

Pág. 11

A imagem que deve
ser circulada



Pág. 12

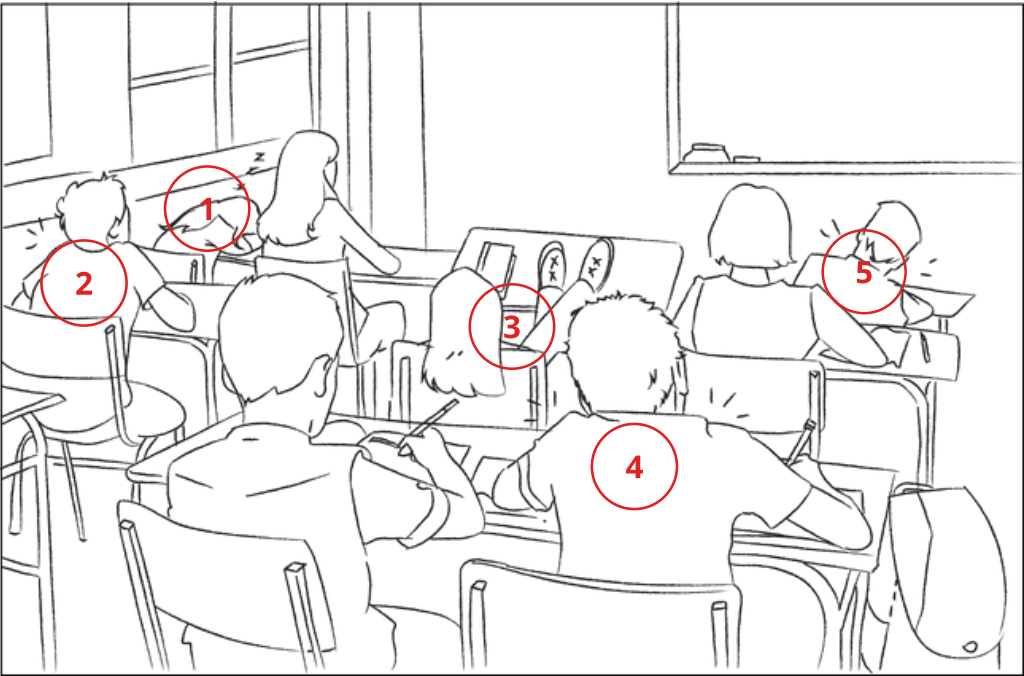
A imagem que deve ser
colorida



03

Para aprender e fixar: Respostas

Pág. 13
Os 5 erros





Referências Consultadas

BRASIL Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Corrija sua postura. Ministério da Saúde: Brasília, 2008.

OLIVEIRA, D. M.; REIS, I. A. O. Cartilha: Dicas de Cuidados com a Postura. Instituto Federal de Sergipe, 2021.

PEREIRA, J. M. O. M. et al. Educação e saúde: orientações posturais para escolares. Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu, n. 2, 2020.

PREFEITURA DO MUNICIPIO DE PIRACICABA. Secretaria Municipal de Administração. Cartilha de Orientação Postural. Secretaria Municipal de Administração. Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho, São Paulo, 2017.

Guia Educativo elaborado por discentes e docente da
Universidade do Estado do Pará (UEPA).



GRUPO DE PESQUISA
SAÚDE, AMBIENTE E
MOVIMENTO NA AMAZÔNIA