



## Ricardo Giglio

Doutor em Medicina Tradicional Chinesa, fisioterapeuta com especialização em Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica Funcional e Acupuntura, professor de Educação Física, e atualmente integra a equipe do Centro de Qualidade de Vida, da Coordenadoria de Gestão de Recursos Humanos, da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo.

### **Ficar muito tempo em pé ou sentado, escrever na lousa, carregar livros pesados. Quais ações, corriqueiras no cotidiano do professor, podem ser prejudiciais à saúde?**

Cada caso deve ser analisado individualmente, mas, pensando de maneira generalizada, tudo que é feito em excesso (esforço intenso ou prolongado/frequente) ou de forma inadequada e repetitiva, além de uma atenção deficiente aos cuidados com o corpo, pode prejudicar algum aspecto da saúde das pessoas.

No caso dos professores, manter a mesma atitude postural por tempo prolongado pode levar a danos no sistema musculoesquelético. O ideal é que não se mantenha a mesma atitude estática (ficar em pé parado, sentado) ou dinâmica (andar pela sala de aula, escrever no quadro – principalmente com o cotovelo acima do nível do ombro) ininterruptamente. Seria importante criar momentos de pausa dessas posturas, variando as mesmas, no máximo a cada 50 minutos, para que não se sobrecarreguem as estruturas corporais, o que pode gerar stress físico e conseqüente perda na qualidade na execução das tarefas dentro e fora da sala de aula. A continuidade do stress pode levar à instalação de desequilíbrios importantes, causando patologias e seus incômodos sintomas.

Atenção à quantidade, peso e forma de carregar o material didático, uso de sapatos confortáveis e variar as atitudes posturais durante a aula são dicas básicas para se tentar preservar a saúde dos professores.

### **Existe algum tipo de exercício que o educador pode fazer, até mesmo em sala de aula, para evitar possíveis problemas de saúde?**

Cada professor desenvolve uma forma particular de trabalho. Portanto, cada qual tem suas próprias necessidades. Mas, mesmo levando em consideração tais diferenças, todos deveriam preparar o corpo para desempenhar de forma adequada suas funções. Pensando em adquirir e manter-se em equilíbrio, quatro aspectos saudáveis devem ser observados:

1. Atividade física regular e orientada por profissional competente;
2. Educação alimentar;
3. Qualidade e quantidade adequada das horas de sono e descanso;
4. Controle do stress.

Evitar problemas de saúde em sala de aula passa por um processo de educação e manutenção de hábitos saudáveis de vida, além de cuidados posturais durante o trabalho, principalmente em sala de aula. Fazer alongamento nas pernas durante a aula, só depois que o cansaço se instalou, pode ajudar, mas não resolve.



## Quais hábitos simples devem fazer parte do dia a dia das pessoas para melhorar a qualidade de vida?

Citei quatro hábitos fundamentais na questão anterior. Porém, no mundo atual, infelizmente não parecem ser tão simples assim! Acredito que a qualidade de vida é resultado da criação e manutenção de aspectos saudáveis, que gerem bem-estar frequente às pessoas. Cada indivíduo tem sua própria definição sobre o assunto, com objetivos particulares. A missão principal para atingir uma vida com qualidade é ter ciência e persistência em mudar os maus hábitos, cada qual a seu tempo e respeitando sua individualidade.

## De que maneira os exercícios podem ajudar na saúde emocional?

Não sou especialista na área, mas, através da minha própria experiência e também de acordo com os relatos de alunos e pacientes, percebo que a atividade física contribui muito no controle do stress e ansiedade, melhora a autoestima e autoconfiança, ativa a memória, favorece a atenção e o convívio social, **promove a liberação de** substâncias químicas que propiciam o estado de bom humor e de **felicidade**.

Vale a pena sempre reforçar: busque orientação profissional para iniciar e manter seu programa de atividades físicas!