

Programa ALINHA-TE

No passado dia 16 de outubro de 2026, dia Mundial da Coluna, a Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu, dinamizou uma Ação Escolar de Sensibilização, Rastreio Postural e Literacia em Saúde Digital.

Os alunos CP de Técnico Auxiliar de Saúde, acompanhados pelos os colegas do primeiro ano do CP de Técnico de Instalações Elétricas e do segundo ano do CP de Técnico de Comunicação e Serviço Digital, participaram no evento de promoção da literacia em saúde da coluna e de hábitos digitais mais saudáveis.

Alunos e docentes foram alertados para a importância da saúde da coluna, como aspeto essencial para a funcionalidade ao longo da vida, e tomaram consciência de algumas práticas posturais menos corretas e saudáveis que frequentemente se adotam. Tiveram, ainda, a possibilidade de conhecer algumas formas de prevenção, como o movimento regular, as pausas e a redução de períodos sedentários prolongados, bem como, a identificação precoce de queixas relevantes.

Alguns alunos aderiram à proposta apresentada pela Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu e participaram no rastreio em que lhes foi tirada uma fotografia à cabeça e coluna cervical que posteriormente dará origem a um relatório individual de avaliação postural.

