

# veja SAÚDE

## A FRUTA DO MOMENTO

É o avocado, o pequeno abacate com grande valor nutricional

## OS ERROS AO TOMAR REMÉDIO

Você abre cápsula ou para o tratamento antes da hora? Então leia nosso dossiê

## A SAGA DA DOENÇA RARA

Desafios vão de detecção precoce a acesso à medicação

## ESSE SONO QUE NÃO VEM

Queixas de insônia só crescem por aí. Melatonina resolve?



R\$ 25,00  
nº 481



## A ERA DAS PANDEMIAS?

**Variola dos macacos, hepatite misteriosa, vai e vem de gripe e Covid-19... Não é impressão sua: as doenças virais estão com tudo. Saiba o que o mundo precisa fazer para lidar com elas e evitar novas catástrofes**

## 40 ANOS DE RPG

*Reeducação postural global comemora aniversário com novo livro sobre o método*

**Q**uatro décadas de existência e centenas de pesquisas no currículo colocaram o sistema RPG no panteão das principais técnicas de fisioterapia da atualidade. Inventado pelo fisioterapeuta francês Philippe Souchart, o método trouxe um novo olhar para a prevenção e o tratamento de problemas osteomusculares. De forma simplificada, pode-se dizer que o diferencial está na abordagem “global” indicada pelo nome: enquanto a fisioterapia clássica trata uma dor nas costas ou na perna focando o local afetado, a RPG amplia a visão sobre o corpo do paciente, buscando entender como ele se move naturalmente e como anda sua postura. “Uma torção no tornozelo pode originar dores em vários outros locais do corpo. Por isso, a globalidade do quadro exige um tratamento também global”, afirma Souchart a VEJA SAÚDE. “Além disso, cada pessoa reage de uma maneira única a estímulos, e, na RPG, levamos isso em conta para direcionar a forma de tratar”, explica o pai do método. Celebrando os 40 anos de RPG, a Summus Editorial publica *Reeducação Postural Global – A Tradição, o Presente e o Futuro*, organizado por Souchart e outros três professores da área. A obra traz textos que destringem os fundamentos da abordagem e sua aplicação em problemas de saúde diversos, como escoliose e disfunção temporomandibular (DTM). Olhando lá na frente, Souchart prevê que o ensino do método vai evoluir e tornar-se semipresencial, aumentando o acesso pelo mundo.

## SELEÇÃO DE POSTURAS

*As sessões variam de acordo com o perfil do paciente e o tipo de problema*

### Rã no solo

Costuma ser a primeira postura, pois estimula a respiração e prepara o terreno para outros movimentos e posições. Pode ser feita de braços abertos ou fechados.



### Rã no ar

Também realizada com braços fechados ou abertos, busca alongar diversos músculos, como os da nuca, do tórax, da coluna vertebral, da pelve etc.



### Sentada

Muito usada para correção de problemas de coluna, permite se auto-observar e corrigir desequilíbrios. Também é indicada para questões de quadris e joelhos.



### REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL – A TRADIÇÃO, O PRESENTE E O FUTURO

Organizadores: P. Souchart, O. Meli, D. Sgamma e P. Pillastrini  
 Editora: Summus Editorial  
 Páginas: 232

**Em pé na parede**

Você fica com as costas e os calcanhares contra a parede e tem de dobrar um pouco os joelhos e deixar a lombar estendida. Trabalha postura e controle.

**Em pé no centro**

Estar de pé sem apoio nenhum é uma posição ideal para o fisioterapeuta avaliar o equilíbrio corporal, checando o encaixe de coluna, quadris, joelhos e pés.

**Bailarina**

Também conhecida como "de pé e inclinando pra frente", ela trabalha a flexão do tronco e a conexão dos movimentos com braços, joelhos e coluna.

**RPG NA ROTINA DE EXERCÍCIOS**

Problemas posturais e dores musculares são consequências comuns na vida de quem treina. Sobrecarga e erro na execução de movimentos costumam provocar lesões em braços, pernas, coluna e companhia. Não é à toa que a RPG é cada vez mais utilizada na preparação e no suporte de atletas amadores e profissionais. A ideia é atuar tanto na prevenção como na recuperação de lesões musculares e articulares. O método busca melhorar o tônus, a função e a força muscular, o alinhamento articular, a coordenação e o equilíbrio.