

A Fundação Educacional São Carlos (FESC), em parceria com o Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), levou informação e orientação sobre saúde articular para a comunidade com a realização da palestra "Dores no Joelho: Prevenção e Cuidados". O evento foi realizado nos dois campi da instituição, no Campus 1, na Vila Nery, e no Campus 2, na Vila Prado, garantindo acesso a alunos, colaboradores e moradores de diferentes regiões da cidade. Com destaque na promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida, os encontros reuniram especialistas e acadêmicos da área de fisioterapia, que detalharam os principais fatores responsáveis por dores e desconfortos nos joelhos, entre eles desgaste natural, sobrecarga, postura inadequada, falta de fortalecimento muscular e hábitos que comprometem a saúde das articulações ao longo do tempo. Os participantes puderam conferir estratégias práticas de prevenção, exercícios de fortalecimento e mobilidade, além de orientações sobre alimentação, peso corporal e atividades que ajudam a preservar a independência funcional e a disposição no dia a dia. O momento também foi dedicado a responder dúvidas individuais, com atenção personalizada de profissionais e estudantes da área. Durante a ação, foi apresentado o trabalho desenvolvido pela UFSCar no atendimento e na pesquisa clínica voltada a pessoas com dores no joelho e diagnóstico de artrose, também conhecida como osteoartrite. Por meio do Departamento de Fisioterapia, a universidade oferece acompanhamento gratuito, com métodos modernos e baseados em evidências científicas, integrando ensino, pesquisa e extensão em benefício da população de São Carlos e região.

“A iniciativa estabelece a força da parceria entre FESC e UFSCar, unindo duas instituições de referência no município para levar conhecimento científico até a comunidade. O objetivo é não apenas orientar sobre como evitar problemas, mas também mostrar que existem caminhos de cuidado e tratamento acessíveis, que podem transformar a rotina e a saúde das pessoas”, disse o presidente da FESC, Eduardo Cotrim.

(27/10/2026)