

# A arte de recuperar o corpo

A NATUREZA TENDE A COMPENSAR AS LESÕES SOFRIDAS PELO ORGANISMO. MAS HÁ MOMENTOS EM QUE É PRECISO RECORRER A UM ESPECIALISTA.

Diariamente, o corpo humano executa uma série de movimentos e nem nos damos conta. O simples ato de abrir os olhos põe em ação uma série de músculos e nervos das pálpebras. Ao levantar da cama, o sistema motor entra em ação para tornar possível o ato de ficar em pé e caminhar, desafiando as leis da natureza. No entanto, tal afronta tem um preço, pago inevitavelmente pelo corpo. Um exemplo disso é a dor nas costas, aquela que muitos atribuem à mudança da lua ou à variação da temperatura — e que, além do desconforto, provoca alterações no humor, mesmo para o mais comedido dos mortais.

Os maus-tratos à coluna vertebral, as lesões congênicas e decorrentes da idade são áreas de interesse da especialidade da Fisiatria. Segundo Matilde de Mello Spósito, professora-doutora da disciplina na Escola Paulista de Medicina, o fisiatra é o clínico que trata das deficiências físicas, temporárias ou permanentes. “O fisiatra trata a lesão de uma maneira global, ou seja, cabe a ele coordenar os terapeutas e a terapêutica empregada”, afirma. “Dependendo da lesão, além do fisioterapeuta pode ser necessário o apoio de fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais e psicólogos.”

Na verdade, o descuido com a postura ocorre na mesma medida em que se criam histórias para justificar as eventuais dores lombares. Enquanto isso, os principais agentes responsáveis — má postu-

ra, prática de esportes sem orientação de profissional competente — se aproveitam do desleixo e revelam seus efeitos, no consultório médico, por meio da radiografia que constata a evolução daquela simples dor nas costas para uma lombalgia (dor na parte inferior da coluna). “Sentar adequadamente numa cadeira que mantenha a coluna bem alinhada é tão importante quanto carregar peso numa postura correta”, afirma Danilo Masiero, chefe da cadeira de Fisiatria da EPM.

O fisiatra também adverte que praticar esporte uma vez por semana é pior do que não fazer nada. “Os riscos de comprometimento cardiovascular são maiores”, diz. “O exercício, nesse caso, envolve muito esforço de uma só vez de um corpo que não tem condicionamento atlético.” Para uma boa saúde, Masiero recomenda a prática de atividades esportivas duas ou três vezes por semana. “O ideal é caminhar diariamente, de três a cinco quilômetros no mínimo”, aconselha.

Estatísticas da Organização Mundial de Saúde indicam que 10% da população de qualquer país é constituída de incapacitados física e/ou mentalmente. Segundo Spósito, no Estado de São Paulo existem 208 médicos vinculados à Sociedade Paulista de Medicina Física e Reabilitação. No País, o número de fisiatras é inferior a 800. Segundo a OMS, o número ideal é de 20 profissionais por milhão de habitantes.