

Exercício ajuda a resolver casos

Luciene de Assis

Da equipe do **Correio**

Quinze anos sem praticar esportes ~~renderam a Arnaldo Borges, 58~~ anos, uma hérnia de disco. O problema surgiu há um ano, “mas como não era um caso crítico foi possível resolver com exercícios físicos”, explica Borges, assessor de Assuntos Internacionais do Ministério das Comunicações.

Arnaldo Borges agora faz caminhadas diárias de pelo menos uma hora e natação uma a duas vezes por semana.

Até que as dores na coluna se tornassem mais sérias, sentia um pouco de dor nas costas, que ele resolvia com algumas sessões de exercícios.

Quando o nervo ciático foi pressionado pelo deslocamento do disco, Borges diz que foi obrigado a procurar um especialista. “Fiz tração, a dor piorou e o médico achou que poderia ser um caso de cirurgia”.

Então “decidi procurar o Hospital Sarah Kubitschek, e lá os médicos me aconselharam a fazer exercícios”.