

Perdas urinárias

• Para muitas mulheres, sobretudo as maiores de 45 anos e mães de mais de um filho, sofrer de incontinência urinária quando riem, tosse, correm ou jogam tênis é uma rotina incômoda. O problema é tão generalizado que, para evitá-lo a longo prazo, os serviços médicos de países como a França incluem, no pós-parto, a reeducação do perineo, em que profissionais de saúde ensinam a mãe recente a contrair os músculos da vagina.

Mas o exercício fortalecedor pode ser útil mesmo muitos anos depois do parto. O método mais popular é o Kegel. A mulher pode fazê-lo deitada de costas, com os joelhos flexionados, em pé ou sentada. É fácil: contrai-se com firmeza os músculos da vagina e do ânus, sem encolher a barriga ou as nádegas, e conta-se até 20. Distende-se devagar e relaxa-se contando até 20. Repete-se cinco vezes. O exercício deve ser feito ao menos três vezes ao dia: quanto mais melhor para o tônus muscular.

Também é importante conhecer a causa da incontinência.

Hospital a domicílio

• Acontece no próximo dia 31, no IBAM, a Segunda Jornada Brasileira de Home Care. O segmento de assistência médica a domicílio está em expansão no Rio, atendendo de bebês com desidratação e crianças com problemas respiratórios a adultos com câncer e Aids. Apesar do valor salgado das diárias (cerca de R\$ 330), uma empresa padrão atende hoje 25 pacientes ao dia, contra apenas dois há três anos.

Estresse e resfriado

• Os hormônios ligados ao estresse e à ansiedade influenciam diretamente a saúde. Num experiência feita pela equipe da psicóloga Sheldon Cohen, na Universidade Carnegie Mellon, 400 voluntários receberam gotas nasais contendo o vírus do resfriado: 90% das pessoas que haviam relatado altos níveis de estresse e ansiedade pegaram o resfriado, em comparação com 74% do grupo menos estressado.

Cuidado com a medicação para arritmia

• Comparados com a droga amiodarona, os desfibriladores implantáveis melhoram a sobrevivência de pacientes com arritmia ventricular grave, de acordo com o Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue dos EUA. O Instituto interrompeu um estudo clínico que comparava as duas terapias ao verificar, após três anos, que, entre 1.016 pacientes, haviam ocorrido 112 mortes no grupo usando desfibriladores, contra 74 no grupo das drogas.

Por causa dos efeitos colaterais, a amiodarona tem encontrado restrições entre os especialistas, que só a indicam quando a arritmia não cede com outras drogas, colocando o paciente em risco de vida. Segundo o cardiologista e eletrofisiologista Fernando Cruz, do Pró-Cardiaco, o remédio deve ser receitado com critérios rígidos e quem o toma deve submeter-se à avaliação anual das funções tireoidiana e hepática, além de raios-X do tórax.

Pacientes rebeldes

• A interrupção dos tratamentos médicos antes do prazo, a desobediência aos horários de ingestão de remédios e a dificuldade de adotar hábitos de vida saudáveis aumentam o risco do paciente cardíaco. Diante dessa realidade, e para aumentar a adesão às terapias, o laboratório Bristol-Myers Squibb está lançando um programa educativo de que participarão 1.600 médicos e 16 mil pacientes de todo o Brasil.

Vencendo o cansaço

• Há um bom motivo para o cansaço, físico e mental, de adultos com dieta desequilibrada. Como explica o nutrólogo carioca Alberto Serfaty, os aminoácidos tirosina e triptofano, que estimulam a produção de neurotransmissores vitais, são indispensáveis e devem ser consumidos através de alimentos como as carnes magras, os peixes, os grãos integrais, o tofu, o feijão, os legumes, a banana e os laticínios.

Terapia familiar ajuda a entender crises

• Para quem tem dificuldades de entender as mudanças no contexto familiar, ou se perde em meio às crises desencadeadas por perdas como o divórcio ou a morte, a solução pode ser a terapia familiar, inclusive a breve. Segundo o médico e psicoterapeuta Moisés Groisman, essa terapia, com um número limitado de sessões, é capaz de ajudar desde o jovem adulto dependente químico até a adolescente anoréxica, passando pela mãe ansiosa. As técnicas que fazem esse tipo de tratamento dar certo serão apresentadas e debatidas, de quinta-feira a domingo, por especialistas brasileiros, argentinos e uruguaios reunidos no Rio para o Primeiro Simpósio Latino-Americano e Quarto Simpósio de Terapia Familiar Sistêmica, no Colégio Brasileiro de Cirurgiões.

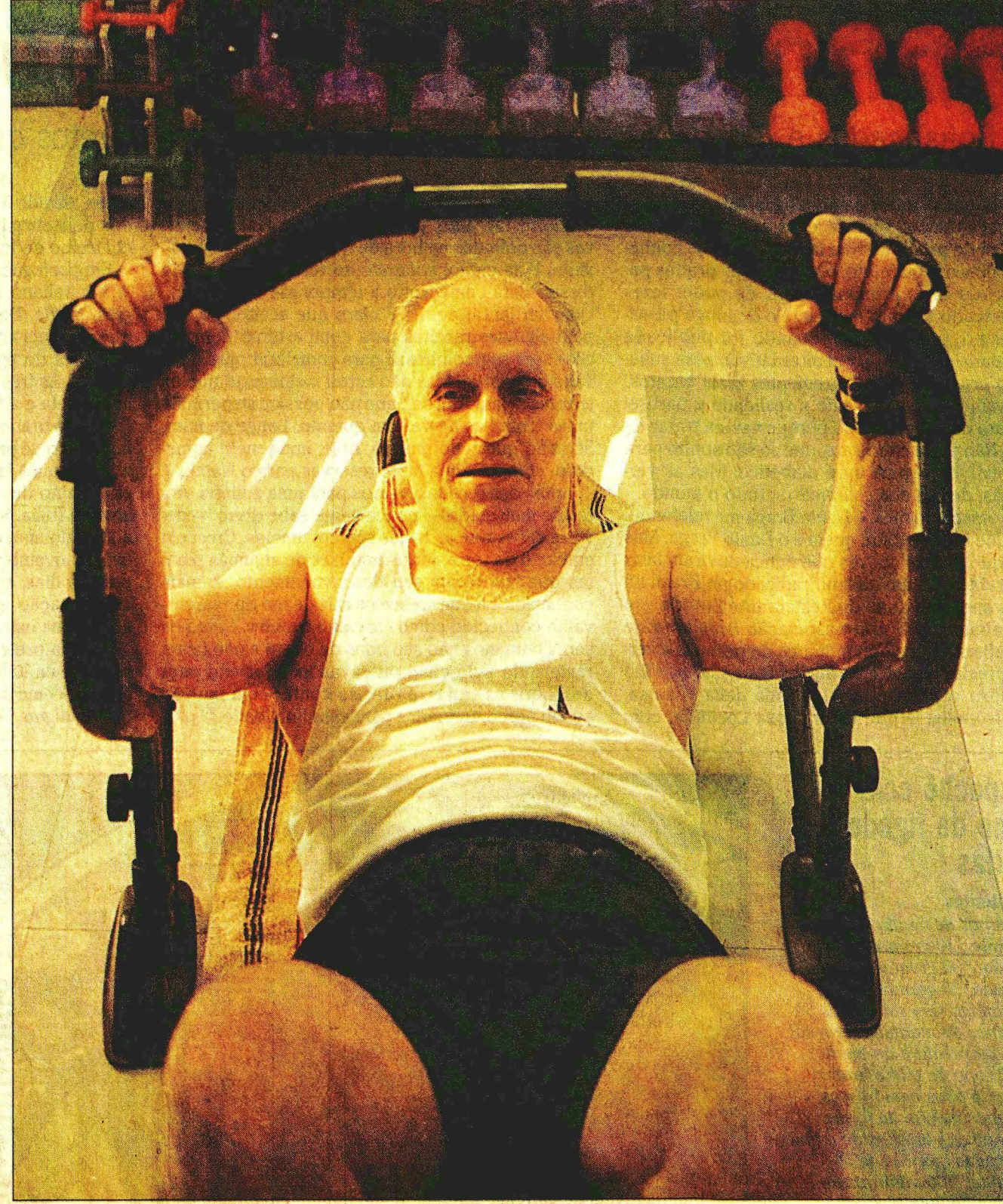
• **OSTEOPOROSE:** Encerra-se hoje, com uma caminhada na avenida Atlântica, uma campanha médica de esclarecimento sobre a osteoporose. A concentração é às 8h30min, na esquina da rua Figueiredo Magalhães.

• **TALASSOTERAPIA:** A esteticista Micheline Thomé dará amanhã, no Colégio Brasileiro de Cirurgiões, um curso de talassoterapia (cura pelas águas salgadas) para profissionais de saúde e estética.

• **MENOPAUSA:** A psicóloga Iliana Vaks abriu, para mulheres na menopausa, grupos de apoio em que as participantes discutem as dificuldades emocionais e físicas dessa fase.



MARIA LÚCIA Mendes, de 59 anos, tem enfisema pulmonar e decidiu seguir um programa de atividade física três vezes por semana para tentar melhorar sua capacidade respiratória, prejudicada durante 30 anos devido ao hábito de fumar cigarros



LUIZ LIMA, de 74 anos, conta que conseguiu controlar sua hipertensão arterial depois que começou a praticar exercícios físicos

Exercícios que salvam vidas

Programas simples de ginástica, feitos com supervisão médica, previnem e tratam doenças do coração, diabetes, hipertensão, obesidade e estresse

Antônio Marinho

Maria Lúcia Costa Mendes, de 59 anos, sempre praticou ginástica e dança. Mas durante 30 anos fumou pelo menos um maço de cigarros por dia, até que seu pulmão não suportou mais tanta agressão e quase parou de funcionar. Apesar de Maria Lúcia ter abandonado o cigarro há dez anos, o vício deixou sequelas graves: seu pulmão não resistiu aos efeitos nocivos do hábito de fumar e desenvolveu um enfisema. Há três anos, ela iniciou um programa regular de exercícios e descobriu que este tem sido o melhor remédio para sua deficiência respiratória.

— Antes de voltar a praticar exercícios sentia muita falta de ar e cansaço físico. Agora minha capacidade respiratória melhorou — conta.

Anísia Quirino da Silva, de 57 anos, também acredita que encontrou a fórmula da juventude. Sua alta taxa de colesterol, que parecia incontornável, está voltando aos níveis normais depois de um ano e meio de treinamento físico com supervisão médica. Hoje, está convencida de que a prática de exercícios é o principal fator responsável pela preservação da sua saúde.

— Tentei várias vezes praticar atividade física numa academia mas, na minha idade, não conseguia acompanhar o ritmo das turmas. Meu colesterol está bom, mas melhorei, principalmente, o aspecto emocional — diz Anísia.

Luiz Motta Lima, de 74 anos, sofre de hipertensão arterial leve e também pratica exercícios físicos há três anos para controlar o problema e manter a forma.

— Estou me sentindo muito melhor — acrescenta. Médicos especialistas em medicina do exercício, cardiologistas e ortopedistas garantem que a atividade física regular e orientada retarda a evolução de doenças. E para cada caso há um tipo de programa adequado. A atividade física supervisionada por médicos, fisioterapeutas e professores de educação física aumenta a eficiência do coração e dos pulmões, deixa os músculos mais fortes, corrige a postura, ajuda a controlar o peso, diminui o risco de câncer, regula o sono, alivia os distúrbios menstruais e traz sensação de bem-estar, controlando a ansiedade e a depressão. E até reduz a quantidade de remédio necessária.

O cardiologista Claudio Gil Araújo, diretor da clínica Clinimex, especializada em medicina do exercício, afirma que as pessoas podem se beneficiar da prática de atividade física em qualquer idade, inclusive as que sofreram infarto ou têm enfisema, diabetes, hipertensão, obesidade ou doença cardiovascular periférica.

— Quanto mais grave é o problema de saúde, maiores os benefícios do programa de atividade física. Mas exercício é como remédio. Tem que ser dado na dose certa — ensina.

Araújo, doutor em fisiologia do exercício, lembra que 50% dos pacientes que sofrem infarto nunca sentiram nada antes. Estudos recentes comprovam que a

prática de atividade física orientada reduz as placas de gorduras nas artérias. Além disso, as fibras musculares do coração ficam mais fortes e grossas, produzindo contrações mais vigorosas. Os vasos sanguíneos aumentam, melhorando o suprimento de oxigênio e de nutrientes. Segundo o médico, 20% das pessoas que se encontram fora de seu condicionamento físico correm maior risco de vida do que quem sofre de hipertensão, obesidade, tem alto nível de colesterol ou fuma.

— Pacientes que sofreram infarto já podem começar um programa de exercícios nas primeiras 24 horas após o ataque. Outros, que passaram por angioplastia ou cirurgia cardíaca, também devem procurar o médico para iniciar a prática de atividade física orientada — recomenda Araújo.

Exercícios melhoram performance sexual

A partir da terceira ou quarta década de vida, as pessoas tendem a apresentar um quadro clínico de sarcopenia, isto é, diminuição progressiva de massa muscular. O cardiologista garante que ao recuperar seu condicionamento físico, o paciente também melhora seu estado psicológico e a performance sexual.

— Durante o ato sexual, a pessoa gasta quatro vezes mais oxigênio do que em repouso. Se, por exemplo, um paciente que sofreu infarto tem sua capacidade máxima limitada, ele corre risco de vida ao praticar sexo. Se estiver bem condicionado, o coração passa a trabalhar menos para fazer o mesmo esforço — explica.

Um programa de exercícios deve ser personalizado e depende de uma avaliação clínica (incluindo medidas de pressão e de saturação arterial de oxigênio, eletrocardiograma e dosagem de glicemia). Depois, o paciente pode iniciar um programa de atividades aeróbicas, num total de 30 minutos, que pode ser realizado em esteira, bicicleta, remo ou step. Em seguida, deve fazer exercícios para melhorar a flexibilidade e fortalecer os músculos. A cardiologista Cláudia Castro, também especialista em medicina do exercício, acrescenta que os portadores de diabetes podem ter melhor qualidade de vida quando começam a praticar exercícios. Com o tempo, vão precisar de menos insulina e têm um melhor controle da glicose. Já os portadores de doença pulmonar grave, como por exemplo enfisema, recuperam muito a capacidade funcional do pulmão.

— Os fumantes correm maior risco de apresentar uma síndrome causada por insuficiência arterial periférica, prejudicando a circulação de sangue nos membros inferiores. E sofrem claudicação porque sentem dores nas pernas quando começam a caminhar. Nesses casos, os exercícios podem adiar o uso de medicamentos ou a cirurgia. Mas o tratamento através da medicina do exercício deve ser contínuo. Caso contrário, o paciente perde em pouco tempo o que ganhou. Para cada dia de exercício perdido, são necessários três para repor — explica Cláudia.

Já o professor José Maria Santarém, coordenador do Centro de Estudos em Ciências da Atividade Física da

USP, recomenda o treinamento com pesos para reabilitação e profilaxia em pessoas acima de 65 anos.

— Exercícios com pesos aumentam a densidade óssea, a massa magra, a força e a elasticidade muscular, prevenindo e tratando doenças pulmonares crônicas e desvios posturais. E nos casos de diabetes, melhora a captação de glicose — explica.

Treinamento ajuda a controlar o estresse

As pessoas que sofrem de estresse crônico e apresentam sintomas de depressão, irritabilidade, insônia, doenças cardiovasculares e diminuição do desejo sexual devem iniciar um programa de treinamento. Esta sessão precisa incluir três etapas: aquecimento, exercícios e recuperação. A última fase é fundamental para que o fornecimento de combustível não diminua abruptamente.

— A atividade física regular estimula a renovação dos tecidos, retardando o envelhecimento, além de diminuir as taxas de gorduras no sangue, melhorar a coagulação sanguínea e tornar mais eficaz a troca de gases nos pulmões — diz o médico Gilberto Urrutia, diretor da clínica Med-Rio Stress e autor do livro "Como tornar-se um bom estressado" (da editora Salamandra).

Os médicos lembram que durante os exercícios não é normal sentir batimento cardíaco irregular, dor ou pressão no peito, pescoço, garganta e braços; falta de ar; náusea, tonteira, suor frio e dor crônica nas articulações ou nos músculos. ■

EXERCÍCIOS PARA CADA DOENÇA

• **ARTRITE:** Os médicos recomendam natação e ciclismo. As pessoas devem diminuir o ritmo, se as articulações ficarem mais rígidas, doloridas ou inchadas. Precisam usar sempre meias e luvas ao pedalar.

• **ASMA:** Recomenda-se a natação, com protetores de ouvido e óculos. No frio, deve-se proteger boca e nariz.

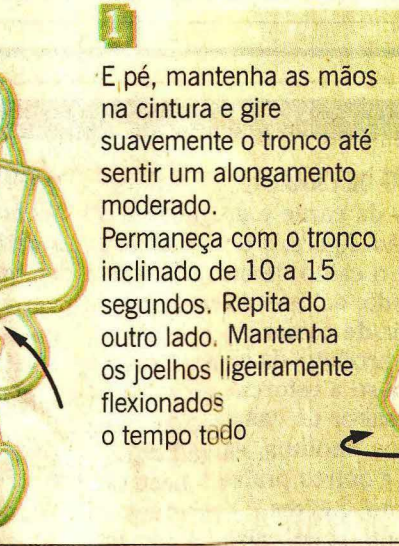
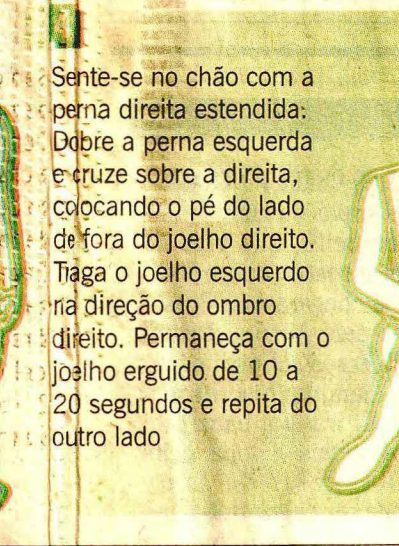
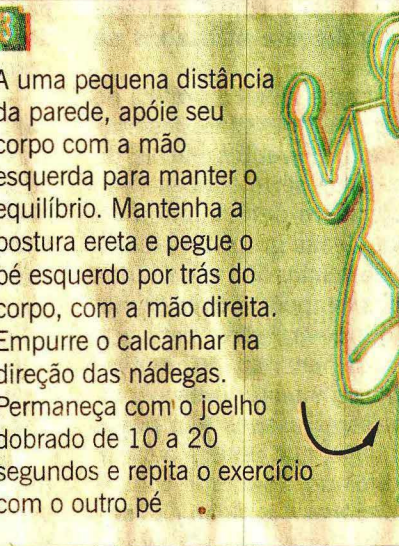
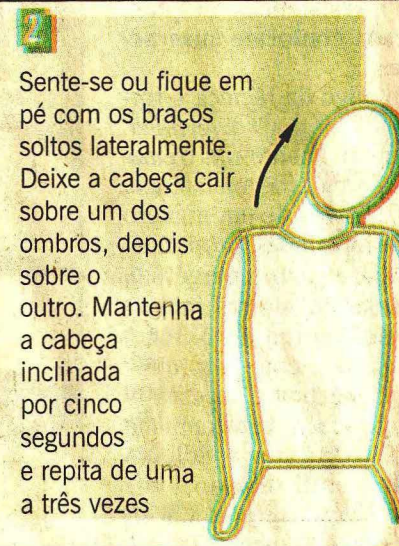
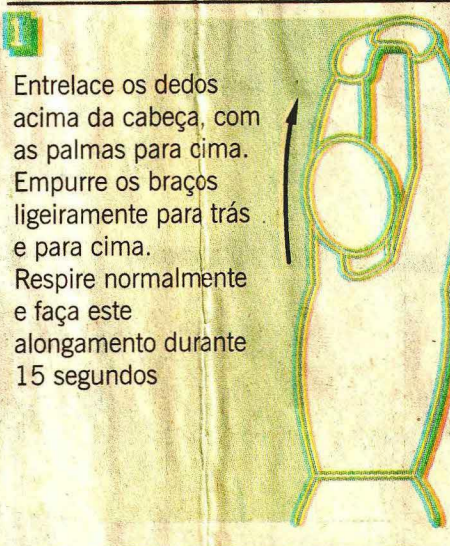
• **DIABETES:** Não há restrição a qualquer tipo de atividade, mas a pessoa deve informar aos companheiros de trabalho sobre a doença, alertando para o risco de hipoglicemia repentina. Pode ser necessário aumentar o consumo de carboidratos antes dos exercícios.

• **HIPERTENSÃO:** Recomenda-se qualquer esporte, exceto os feitos com excesso de pesos e com força. Quem usar betabloqueadores deve ficar atento à redução da frequência cardíaca.

• **DOENÇA VASCULAR PERIFÉRICA:** Qualquer atividade física melhora a circulação. Em caso de úlceras nos membros, deve-se evitar exercício.

GINÁSTICAS QUE COMBATEM DOENÇAS

EXERCÍCIOS PARA PREVENIR ARTRITE



EXERCÍCIOS PARA PREVENIR LOMBALGIA

