

MARIA VITÓRIA & RUBENS PAIVA

saude@correiobraziliense.com.br

SAÚDE

Editoria de Arte: edarte@correiobraziliense.com.br

MALHAÇÃO NO PONTO CERTO

O cuidado e a seriedade na hora dos exercícios evitam lesões nas costas, joelhos, ombros, pés e tornozelos, além de problemas cardíacos

OS RISCOS DA PRÁTICA INADEQUADA DE EXERCÍCIOS

CORAÇÃO

Quando você se exercita, o coração funciona mais rápido, aumentando o volume de sangue enviado ao organismo. Se você ultrapassa o limite da frequência cardíaca, essa troca ocorre com maior velocidade e prejudica o funcionamento do coração

Consequências

- Arritmias (aceleração ou queda dos batimentos cardíacos)
- Hipertensão
- Morte súbita

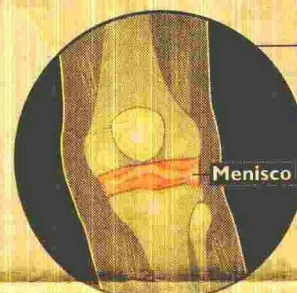


JOELHOS

Nas caminhadas, corridas, ginásticas e musculação, o menisco amortece o impacto nas articulações. Se você exagera na carga dos pesos ou inclinação das subidas, o menisco fica inclinado e força mais as articulações

Consequências

- Inflamações
- Rotura de ligamentos

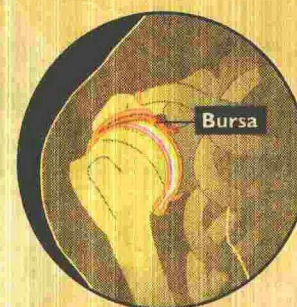


OMBROS

Se você levanta pesos acima da sua capacidade, sobrecarrega o trabalho das bursas, bolsas localizadas sobre as articulações e ossos e que amortecem os atritos entre o úmero, clavícula e omoplata. Também força os tendões

Consequências

- Bursites (inflamações nas bursas)
- Tendinites

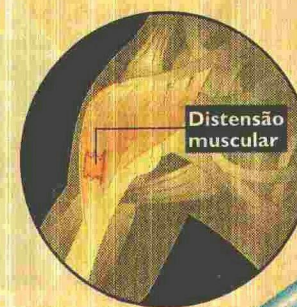


MÚSCULOS

Durante os exercícios, as fibras musculares se contraem e alongam. Se você sobrecarrega com pesos ou faz movimentos bruscos, o músculo se distende além da sua capacidade, o que pode levar ao seu rompimento

Consequências

- Distensões
- Dores no local da lesão
- Hematomas
- Edemas



COLUNA

Durante qualquer movimento, os discos existentes entre cada vértebra amortecem os impactos. Quando há movimentos bruscos ou com peso excessivo, esses discos são forçados, provocando atritos entre as vértebras

Consequências

- Dores no pescoço
- Escoliose (bico-de-papagaio)
- Hérnia de disco



O PRIMEIRO PASSO

Faça uma avaliação médica. Por meio de exames clínicos e físicos, como prova de esforço e eletrocardiograma, o médico irá determinar suas condições cardiovasculares, capacidade respiratória, flexibilidade e força dos seus músculos e sua composição corporal. E indicará o exercício ideal para você

DA FORMA CERTA

Procure ajuda de um professor de Educação Física para orientá-lo em suas atividades físicas.



Mantenha-se hidratado. Beba cerca de um litro de água antes, durante e logo após os exercícios.



Olhe a postura. A coluna deve estar ereta para auxiliar sua respiração e prevenir dores no pescoço, nas costas e nos ombros.



Nunca use roupas de plástico. Esse material provoca aumento do suor e pode causar desidratação, mas nunca ajuda a emagrecer.



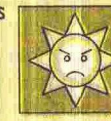
Faça alongamentos para aquecer bem os músculos antes do exercício e evitar contusões. Ao final, faça outra série de alongamentos.



Use um calçado indicado para a sua atividade física. Evite tênis apertados e de solado duro, que podem causar problemas nos músculos e articulações.



Evite horários de muito calor e baixa umidade relativa do ar, entre 10 e 16h.



Não seja um atleta de fim de semana. Faça atividades com regularidade. Essa é a única forma de obter resultados efetivos. Descanse pelo menos um dia. O excesso pode causar fadiga e dores musculares.



OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- Dá bom condicionamento físico
- Melhora a capacidade respiratória
- Fortalece músculos e articulações
- Previne doenças cardíacas e hipertensão
- Diminui o estresse

SERVIÇO

JOSÉ BLANCO HERRERA
Médico do Esporte e professor de Fisiologia do Exercício da Universidade Católica de Brasília
Tel.: (61) 366-2650/344-2101

ANTÔNIO PAULO FILOMENO
Cardiologista
Tel.: (61) 345-7478

CRISTINA CALEGÁRIO
Profissional de Educação Física
Tel.: (61) 321-2157

SEBASTIÃO CHAVES DE OLIVEIRA JÚNIOR
Profissional de Educação Física
Tel.: (61) 273-2202

CONSULTÓRIO

Na coluna Consultório, especialistas respondem a perguntas dos leitores sobre doenças, medicamentos, novas terapias

Cartas para a coluna Consultório: Correio Braziliense — SIG, quadra 2, nº 340, CEP 70610-901 — Brasília-DF

GRAVIDEZ DE ALTO RISCO

Quais os critérios para se definir uma gravidez de alto risco? Quem tem propensão para esse tipo de gravidez?

Angélica
Taguatinga

Uma gravidez de alto risco é definida quando a mãe ou o feto apresentam alguma doença ou característica que possam aumentar a probabilidade de complicações durante a gestação, na hora do parto ou no período pós-parto.

Calcula-se que, aproximadamente, uma em cada quatro gestações apresente algum fator de risco à saúde da mãe ou

do feto e necessitam de cuidados especiais.

Nem sempre é possível prever quem terá complicações no parto. Uma gestante de alto risco pode ter uma gravidez tranquila e absolutamente normal. Por outro lado, pode ser uma gravidez problemática em casos mais extremos quando, por exemplo, uma mulher apresenta peso muito

abaixo do ideal (desnutrida) ou muito acima (obesa); é muito jovem (abaixo dos 18 anos) ou mais velha (com mais de 40 anos).

Os médicos também acompanham com cuidados especiais as mulheres com gestação múltipara (com mais de cinco filhos) ou múltipla (gêmeos ou trigêmeos). Grávidas nesta situação necessitam de

companhamento constante de seu ginecologista.

Às vezes, o risco pode ser previsto antes da gravidez, principalmente se as pacientes já apresentam uma doença de base, como o diabetes e a hipertensão arterial. Também são frequentes os problemas cardíacos e as anemias.

Em outras mulheres, o risco só aparece no decorrer da ges-

tação por doenças próprias da gravidez como o diabetes gestacional, a pré-eclâmpsia (aumento da pressão arterial que pode levar à falência de vários órgãos) ou a incompatibilidade sanguínea entre a mãe e o bebê

Lucila Pires Evangelista
Obstetra do Hospital Albert Einstein
Tel.: (11) 259-5899