

## Ortopedia

## Cuidados no treino evitam lesões

Todo mundo concorda que fazer exercício físico é essencial para manter a saúde – ainda mais em tempos de pandemia. Entretanto, quem vai praticar exercícios precisa se cercar de alguns cuidados para que o resultado seja positivo e não remeta a machucados e dores.

O ortopedista Guilherme Fernandes observa, por exemplo, que a dor no joelho é uma queixa recorrente após a musculação, crossfit e futebol, pois alguns exercícios costumam requisitar mais dessa região da perna.

“Isso é mais comum, inclusive, para quem treina sem acompanhamento de um profissional qualificado ou esquece de fazer o devido aquecimento”, alerta o especialista. O ortopedista destaca que entre os principais problemas gerados durante a prática de exercícios estão o desgaste da cartilagem e dos meniscos, lesões nos tendões e ligamentos, inflamação na região posterior do joelho, entre outros.

Outro problema recorrente é dor nas costas. “A dor nas costas ou lombar após o treino é uma reposta do corpo para mostrar que a região foi requisitada excessivamente ou que há algo de errado ali”, alerta Fernandes. Segundo o médico, é bem possível que ela passe em 24 horas, mas, se persistir, ele desaconselha a auto medicação com analgésicos.



RENÉ CABRALES

## Mais dicas contra a dor

Fernandes, que é praticante de crossfit, afirma que uma das lesões mais comuns após o treino desta atividade e também da musculação é a do ombro. “A dor costuma ter seu pico entre 24 a 48 horas depois da atividade física e dura até três a cinco dias”. Passado este período e persistindo a dor, o médico recomenda procurar um ortopedista.

E tem mais dicas do médico. Faça aquecimento (dos grupos musculares que serão exigidos) alguns minutos

antes dos exercícios. O aquecimento proporciona o aumento do fluxo sanguíneo nos músculos, aquecendo-os e reduzindo a probabilidade de lesões.

Alongue-se antes e após a prática dos exercícios. Isso reduz a tensão muscular, aumenta a flexibilidade e amplitude dos movimentos e reduz o encurtamento muscular.

Respeite seu limite de sobrecarga. Procure usar pesos adequados para seu nível de treinamento e orientação profissional.



Aline Friedrichs de Souza, gastropediatra

## Introdução e educação alimentar

É natural que as crianças expressem suas vontades e com os alimentos não é diferente. Fazem cara feia, viram o rosto, cospem... A verdade é que conhecer novos sabores é importante para o desenvolvimento não só do paladar, mas também para uma vida mais saudável.

“Compartilho com vocês algumas dicas da Sociedade Brasileira de Pediatria: ofereça diferentes alimentos durante o dia; estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes; evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Você verá que seu filho nem terá curiosidades por essas coisas se não as conhecer. Isto auxilia na programação metabólica para a vida adulta e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão”, destaca a gastropediatra Aline Friedrichs de Souza.

## Conta-gotas

## Benefícios da folha de louro

O louro auxilia na produção de bile pelo fígado (fluido que atua na digestão da gordura e na absorção de nutrientes) e também estimula a atuação de enzimas digestivas.



Também é uma fonte incrível das vitaminas A e C, minerais como potássio e selênio, e antioxidantes. Tudo isso ajuda a manter a pele bonita e a imunidade em alta.

O louro ainda atua como diurético natural, hidratando o organismo, combatendo inchaços e a retenção de líquidos.

## Filme alerta para um olhar honesto às mães

DIVULGAÇÃO



O filme “A filha perdida”, adaptação do romance de Elena Ferrante, causou impacto e desconforto. Mostrou as aflições da maternidade sob uma ótica incomum e falou de sentimentos que muitas mulheres compartilham de forma isolada e que não se sentem à vontade para mostrar, ou, em alguns casos, sequer pensar ou dizer em voz alta. Mas trazer o tema à tona pode evitar um grande sofrimento que, se não tratado, acaba desencadeando depressão e outras doenças.

Na avaliação da professora do curso de psicologia da UniRitter, Alice Queiroz Telmo Romano, é preciso falar da maternidade de forma mais honesta e não tão romanceada como culturalmente as mulheres foram ensinadas. “É preciso renunciar a muitas coisas para ser mãe. E esse sentimento de perda, que é normal, não é retratado. É como se ser mãe fosse algo perfeito que não dá espaço para nada além de plenitude, o que sabemos que não é real”, afirma.

Querer muitas coisas ao mesmo tempo – como ir atrás da carreira profis-

sional, se realizar emocionalmente num relacionamento, ter momentos só para cuidar de si mesma – são aspirações de muitas mulheres atualmente. “O fato de sentir tudo isso não as torna mães ruins ou malucas. Somente mostra o lado mais difícil que muitas não querem mostrar”, diz Alice.

Maggie Gyllenhaal, que estreou neste longa, comentou em entrevistas que “ser mãe é um trabalho projetado para a gente falhar, não há meios de se preparar para isso”. Para Alice, é preciso que as mulheres parem de julgar e comecem a mudar essa cultura de cobrança de ser a mãe perfeita, que não existe na paternidade.

Ela lembra que a maternidade é algo que se constrói todo dia. E que é importante ter apoio da família, amigos e pessoas próximas para nos apontar que algo pode estar errado, que estamos precisando descansar mais ou mudar alguma coisa da rotina. “Muitas vezes, a mulher não percebe e é alguém próximo que pode dar o suporte, conversar e mostrar que algo não está bem”, destaca.

## Câncer melanoma é tema de evento on-line

No Brasil, o câncer de pele corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos e o melanoma representa 3%, segundo o Instituto Nacional de Câncer.

Com o intuito de discutir os avanços em pesquisa clínica na área da oncologia, o Centro de Pesquisa Clínica do Hospital Moinhos de Vento realiza um ciclo de palestras sobre o assunto. Hoje, às 19h30, o tema do encontro será o “Tratamento do Melanoma com terapia alvo para pacientes BRAF mutado”.

O evento é on-line e terá como palestrante Rodrigo Munhoz, médico do Centro de Oncologia do Hospital Sírio Libanês e do Instituto do Câncer de São Paulo. Também contará com o chefe do Serviço de Oncologia do Hospital Moinhos de Vento, Sérgio Roithmann, e a oncologista da instituição, Helena Andrade. Inscrições em <https://iepmoinhos.eventize.com.br/eventos>.

## Minha dúvida é...

## Como a LEDterapia pode auxiliar a reduzir a dor?



Álvaro Pereira, médico angiologista, explica que “o uso contínuo das luzes vermelhas e infravermelhas são ideais para tratar sintomas como contratura muscular, distensão, ruptura muscular, entorse, tendinite, fascite, recuperação pós treino, aumento da massa muscular, lesões articulares além de reduzir a dor e inflamação de lesões crônicas”.

A LEDterapia ou fotobio-modulação emite luzes ver-

melhas e infravermelhas em comprimentos de ondas específicas que são facilmente absorvidos pelo citocromo c, proteína que faz parte da mitocôndria de uma célula.

Ao absorver essa energia luminosa, a produção de energia ATP pela mitocôndria é aumentada. Isso ajuda a queimar mais energia, mas também a reduzir a dor, o inchaço e a rigidez nos músculos e articulações, o que auxilia a recuperação.