



Favoritos



Pag. inicial

Capa

Charge

Contracapa

Seções

Cidade

Cultura

Economia

Esporte

Estado

Exterior

Nacional

Polícia

Rural

Zona sul

Colunas

Artigo

Editorial

Espeto Corrido

Instantâneos

Ponto de Vista

Cadernos

Viva Bem

Viva Bem: Boa postura

A posição correta da coluna previne diversos problemas de saúde

Dores nas costas, nos joelhos e nos ombros nem sempre são culpa da cadeira ou do colchão. Na maioria das vezes, o problema está na própria pessoa. Segundo o ortopedista Sidney Schapiro, uma pequena dor nas costas pode ser o primeiro alerta dos prejuízos causados por uma má postura.

Mas o que é uma boa postura? O ortopedista enfatiza que a posição correta depende de cada um. "É muito bonito ver alguém com as costas eretas, mas nem todos ficam à vontade desta maneira." Ele diz que, ao ficar muito preocupada em manter a postura, a pessoa pode deixar os músculos mais tensos ainda.

A posição correta, reafirma ele, é a que não incomoda e a que mobiliza menor quantidade de esforço muscular. No entanto, isso não significa que se deva ficar totalmente à vontade. "Todos sabem que, na hora de dormir, a melhor posição é a de lado, com as pernas flexionadas, usando um travesseiro na altura dos ombros. Mas ninguém dorme da mesma forma a noite toda."

Trocando em miúdos: a pessoa deve ter bom senso e consciência dos limites de seu corpo. "Deve-se procurar um médico somente quando a dor prejudicar a qualidade de vida", aconselha o ortopedista. A partir da consulta, o profissional poderá verificar se realmente houve um dano em alguma parte do corpo.

Após a constatação do problema postural, que também pode afetar as articulações, o médico deverá indicar o melhor tratamento. Os métodos da Reeducação Postural Global (RPG) e Pilates são os mais conhecidos.

A RPG baseia-se em um trabalho corporal ativo, que traciona todas as cadeias musculares, para evidenciar os pontos de tensão. A série de exercícios é acompanhada por um fisioterapeuta e deve ser realizada uma vez por semana. Já o Pilates é um método que faz uso de equipamentos específicos, para equilibrar e fortalecer músculos e articulações.

Como forma de prevenir problemas posturais, o ortopedista aconselha que todos pratiquem algum esporte. "Ao invés de ficar chamando a atenção dos filhos o tempo todo para que mantenham a postura certa, deve-se incentivá-los a fazer uma aula de balé ou a jogar futebol. Esta é a melhor forma de prevenir danos."

Trabalhar os músculos durante a fase de crescimento é muito importante para garantir a sustentabilidade da pessoa. "Eu comparo a coluna ao mastro central de uma barraca, que, apesar de torta, consegue ficar em pé se os fios forem fortes e tencionados da maneira correta." Ou seja, os fios correspondem à musculatura das costas que, se for forte, pode sustentar a coluna.

Caso comece a sentir dores, o ortopedista Schapiro recomenda um teste. Em frente ao espelho, deve-se verificar se os ombros - assim como os mamilos - estão na mesma altura. Se houver muita diferença entre um lado e outro, deve-se consultar o médico.

Outra maneira de evitar - e até de corrigir - problemas de postura é fazer ginástica. Anos depois de estudar o movimento do corpo humano, a bailarina e professora de ginástica terapêutica, Bia Ocougne, elaborou uma técnica de "movimentos integrativos". O método faz uso de exercícios básicos de ginástica, como abdominais, e trabalha a consciência corporal. "A pessoa aprende a conhecer seu corpo como um todo."

Os exercícios são os mesmos para a maioria das pessoas, mas a forma como cada uma deve executá-los é que faz a diferença. "Depende de como cada um é", explica Bia, que também é formada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Ela diz, por exemplo, que o número de abdominais não é tão importante. O que importa mesmo é que o exercício seja feito da maneira correta, conhecendo-se os limites do corpo.

"Há movimentos rotineiros, como sentar-se diante do computador, que, muitas vezes, são executados da forma errada. A pessoa levanta o ombro para movimentar o mouse, sendo que aquela musculatura não precisa ser exercitada." Deve-se observar se cada parte do corpo está apoiada de forma

Edições anteriores

01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14	08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30					

A obra é sua...



...a qualidade é nossa.

Di Franco

conheça Nosso Jornal



Assine o Diário Popular

Ligue:





adequada: as costas inteiras na cadeira e os pés no chão. Assim, pode-se permanecer na mesma posição por muito tempo sem problemas.

DESVIOS COMUNS

Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que 80% das pessoas sofrem ou já sofreram com dores nas costas, em algum momento da vida. Entre os principais problemas, estão a lordose, escoliose e cifose, que são desvios das curvaturas normais da coluna vertebral.

A cifose (posição de corcunda), definida como um aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral, é, sem dúvida, resultado da má postura. A falta de condicionamento físico pode ajudar na acentuação desse desvio.

Já a lordose (projeção da barriga para frente) é o aumento anormal da curva lombar e pode ser um problema congênito. Neste caso, se os músculos abdominais forem fracos, a pessoa tende a colocar o abdome para frente e acentuar ainda mais o desvio. O primeiro sinal é uma dor forte na parte lombar quando se permanece muito tempo em pé, o que leva a pessoa a preferir ficar sentada ou deitada.

Já a escoliose (um ombro mais alto que o outro) é a acentuação das curvas laterais da coluna. A progressão da curvatura depende geralmente, da idade em que ela se inicia e da magnitude do ângulo da curvatura durante o período de crescimento, fase de maior velocidade do processo. Nesse caso, o teste do espelho pode detectar os primeiros desvios.

“Existem várias teorias sobre o aparecimento desses problemas, mas é difícil afirmar quem vai desenvolver as doenças”, afirma o ortopedista Sidney Schapiro. Porém, segundo o médico, pessoas que têm algum dos problemas na família estão mais propensas a apresentar os desvios e, portanto, devem ficar mais atentas.

Antidepressivo é usado para emagrecer

Com o aumento do cerco à anfetamina - o Brasil é líder no consumo da substância e estuda medidas de controle à sua venda - médicos e pacientes começam a recorrer aos antidepressivos em busca de emagrecimento rápido. A nova mania entre quem quer perder peso é tomar fluoxetina, princípio ativo do popular Prozac. O alerta é feito por médicos da área, preocupados com o uso exagerado e incorreto de um remédio que não é aprovado para esse fim.

A percepção ganha força com dois levantamentos feitos em farmácias de manipulação. Um deles, da Vigilância Sanitária de Ribeirão Preto, descobriu que a fluoxetina associada a laxantes e diuréticos foi a substância mais vendida em uma farmácia de manipulação da cidade. Somente em um mês foram cerca de 143 receitas.

A Vigilância Sanitária de Santa Catarina analisou as receitas retidas de três farmácias de manipulação de agosto a dezembro do ano passado. A fluoxetina foi responsável por 22% dos pedidos. Só vendeu menos do que a anfepramona, o derivado mais usado da anfetamina.

“Há um vício em prescrever remédios para emagrecer. Por esse exagero de anfetamina estar sendo mais divulgado e questionado, começa a haver um desvio para a fluoxetina, que é indicada para depressão”, afirma o médico psicofarmacologista Elisaldo Carlini, do Centro Brasileiro de Informação sobre Drogas (Cebrid) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Ele explica que um dos efeitos colaterais da fluoxetina é a perda do apetite, principalmente por controlar a ansiedade. “Estão usando o efeito colateral de uma substância médica para um efeito cosmético”, resume o médico, que deve iniciar uma pesquisa sobre o tema.

Para quem usa, as conseqüências vão de dores de cabeça e irritação à dependência. E a perda de peso é transitória e acontece apenas nos primeiros meses. “Sempre fui obcecada por regime. Fazia tudo que aparecia. Já fiz dieta da sopa, das proteínas, tomei remédios naturais, fórmulas com anfetamina até que procurei um médico que em vez da anfepramona receitou fluoxetina”, conta a estudante de biologia Lígia Saretta, de 21 anos. Ela conta que emagreceu três quilos em dois meses e depois parou de perder peso. Desiludida, desistiu da fórmula. “O médico disse que faria eu parar de comer tanto, mas não senti isso. Nem sei por que ele receitou antidepressivo.”

O chefe do Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (HC-USP), o psiquiatra Taki Cordas conta que é comum pacientes chegarem pedindo a fluoxetina. “Isso é considerado uma má prática médica que se populariza. Está sendo muito usado incorretamente.” A proliferação das prescrições fez com que as sociedades de obesidade da América Latina chegassem a um documento no qual fica indicado o uso da fluoxetina apenas para obesos com depressão.

Mesmo assim, na Internet, em fóruns de discussões e sites sobre emagrecimento, não faltam depoimentos de mulheres trocando opiniões e discutindo dosagens e combinações. “É comum chegarem dizendo que ouviram

falar que tem um antidepressivo que é bom para emagrecer, para tirar a fome. As pessoas querem milagres”, afirma Marisa Cesar Coral, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Ela diz ainda que muitos desses remédios, assim como as fórmulas com anfetaminas, são receitados por médicos que não são capacitados para tratar a obesidade. Segundo a pesquisa de Santa Catarina, 50% das receitas foram dadas por clínicos gerais, dermatologistas, oftalmologistas, homeopatas e uma série de outras especialidades. Outros 47% foram assinadas por profissionais cujas especialidades não são nem reconhecidas, como ortomoleculares. Os endocrinologistas responderam por 2,6% das receitas.

» [Viva Bem](#)

[indique esta matéria](#) 

Melhor se visualizado com Internet Explorer 5.0 ou superior resolução mínima 800x600.
- www.diariopopular.com.br - Todos os direitos reservados a Gráfica Diário Popular Ltda.
[Rua XV de Novembro, 718 - Telefone:\(0xx53\) 284-7000 - Pelotas/RS](#)