

Ergonomia e a utilização da tecnologia

A postura errada pode trazer graves consequências



Dr. Sérgio Canuto

Médico Ortopedista com especialização em cirurgia do joelho e traumatologia do esporte. Estágios e cursos na Universidade de Washington, Universidade do Alabama e Rush University de Chicago e Hospistal Jean Mermox – Lyon/França. É convidado constantemente para ministrar aulas em congressos regionais e nacionais, em especial durante o Congresso Brasileiro de Ortopedia e Traumatologia e o Congresso Brasileiro de Cirurgia do Joelho.

O surgimento e aprimoramento da tecnologia fizeram o homem tornar-se dependente de smartphones, computadores, tablets, etc. Mas tal entretenimento com tanta ferramenta faz com que algo essencial ao seu bem-estar físico seja prejudicado quando não é lhe dado a devida atenção, a coluna.

Aqueles que passam muito tempo na frente do computador, celular ou outra tecnologia, seja trabalhando, estudando ou por lazer, já deve ter sentido dores nas costas, ombros, braços e pescoço depois de horas com as máquinas. De acordo com especialistas, manter uma postura correta e efetuar pausas regulares para levantar ajudam bastante a prevenir e atenuar tais dores.

A má postura deve ser corrigida o mais precocemente possível com uma orientação adequada sobre como se sentar. Muitas vezes esquecemos dos cuidados com a ergonomia: a altura da cadeira e da mesa deve ser adaptada para a estatura do usuário (idealmente, os pés devem se apoiar no chão ou em um apoio firme apropriado), os braços devem ficar flexionados em um ângulo de 90 graus, os punhos apoiados em superfície confortável e a tela deve ficar na altura dos olhos. Também são recomendados alongamentos frequentes e levantar-se de tempos em tempos para curtas caminhadas.

Sendo assim, aqui vão algumas dicas do melhor uso da tecnologia no seu dia a dia sem prejudicar sua saúde.



SMARTPHONE

1 – Evite curvar o pescoço para visualizar a tela, não flexione demais os braços ou os ombros. Com o uso contínuo, os músculos do braço, nuca, ombros e a coluna vertebral podem sofrer lesões graves.

2 – Não apoie o celular com o ombro. Procure sempre apoiar um dos braços em uma mesa reta, pois isso evita que o pescoço penda para o lado contrário. E sempre interrompa atividade como usar o computador na hora de falar ao telefone.

3 – Mantenha os braços alinhados e apoiados na mesa ao digitar no smartphone, de preferência a 90° em relação ao corpo.



TABLET

1 – Evite apoiar o material no colo. Normalmente, o usuário se curva para ter uma visão clara da tela, prejudicando assim os músculos da nuca e ombro e tensionando a coluna vertebral.

2 – Afaste o tablete o máximo que conseguir e tente encontrar um meio termo entre uma posição confortável para o pescoço e braço. Assim, o pescoço ficará menos flexionado e os braços ficarão em uma posição relativamente confortável.

3 – Ao usar o dispositivo móvel tente elevá-lo à altura dos olhos, mas cuidado para não tensionar demais os músculos do braço.



NOTEBOOK

1 – Cuidado para não flexionar demais o pescoço ao olhar para a tela.

2 – Procure manter a coluna ereta, a postura pode causar a hipercifose, ou a popular corcunda.

3 – Não apoie-o no colo. A posição obriga o usuário a curva-se demais, prejudicando assim os músculos da nuca e ombro, tensionando a coluna vertebral e os músculos do braço. Além disso, a posição que os pés fiquem totalmente apoiados no chão.

Exames de Ressonância Magnética

Três modernos equipamentos com características distintas

A Diagnose acompanha de perto a evolução tecnológica na área de exames por imagem. Para a concretização de suas metas desenvolve ações para a qualificação constante de seus profissionais, na humanização do atendimento e na aquisição de modernos equipamentos. Disponibiliza aos seus clientes 3 equipamentos de RM com características distintas:

A Ressonância de Alto Campo Espree tem características exclusivas que atendem aos pacientes obesos e também aos claustrofóbicos (que têm medo de túneis estreitos). Este equipamento, por sua moderna arquitetura, oferece precisão, conforto e agilidade na realização dos exames. Além dos procedimentos convencionais, realiza também exames de mama e espectroscopia de próstata, possibilitando a identificação de tumores com alta precisão.

Com o diferencial de ser um equipamento sem túnel, a Ressonância de Campo Aberto possibilita a realização de exames nos pacientes que tem medo de ambientes fechados. Este equipamento é indicado para exames da coluna, no diagnóstico de doenças degenerativas do disco intervertebral e hérnias de disco.

Já a Ressonância de Alto campo padrão oferece excelente resolução de imagens e precisão diagnóstica. Realiza exames com perfeita visualização do crânio, coluna, articulações, sistema musculoesquelético, mamas, vasos sanguíneos, coração etc.

Resumo dos equipamentos



Ressonância Espree

- Diâmetro maior em que diminui a sensação de claustrofobia.
- Atende aos pacientes obesos, com peso de até 180 kg.
- Realiza exames de mamografia e espectroscopia de próstata.
- Possibilita a identificação de tumores com alta precisão.



Ressonância de Campo Aberto

- Equipamento sem túnel.
- Proporciona maior conforto ao paciente.



Ressonância de Alto Campo

- Maior qualidade de imagens e alta precisão diagnóstica.
- Realiza exames com perfeita visualização do crânio, coluna, articulações, sistema musculoesquelético, vasos sanguíneos do corpo e do coração, mamas etc.

Pé chato

Causas, sintomas e tratamento



Dr. Ricardo de Gusmão Moura

Formado em medicina pela Universidade Federal de Alagoas. Fez residência médica em Ortopedia e traumatologia no Hospital Municipal Barata Ribeiro. Atualmente atua nos Hospitais Memorial Arthur Ramos; Santa Casa de Misericórdia de Maceió; Sanatório.



O termo "pé chato", no meio médico, também é conhecido como pé plano; entretanto a denominação mais correta é pé planovalgo flexível. É uma situação caracterizada pela diminuição do arco plantar, determinando, assim que, ao ficar em pé, a planta do pé toque o chão por inteiro. Esta condição acomete a maioria das crianças até os 3 ou 4 anos de idade, com o crescimento, normalmente observa-se a mudança da forma dos pés, mas, às vezes, persiste até a idade adulta.

A maior parte dos bebês apresentam pés planos, pois o arco ainda não se desenvolveu e também pelo fato dos pés terem uma maior quantidade de gordura, dando uma impressão de aplanamento. A primeira consulta com o ortopedista pediátrico deve acontecer por volta dos 2 anos, ou antes, a pedido do pediatra. Essa é a melhor forma de acompanhar a evolução da curvatura do pé - e de checar o desenvolvimento dos ossos em geral.

A maioria das pessoas não sente nenhuma dor relacionada ao pé chato. Quando ocorre dor, ela não tem localização específica. Contudo, algumas crianças, apresentando hiperfrouxidão ligamentar, podem ter uma queixa de dor muscular nas pernas ou fadiga devida ao esforço.

Segundo Dr. Ricardo Moura, o adulto com pé normal ou levemente chato pode desenvolver ou agravar o pé chato. Isto geralmente ocorre entre os 40 e 50 anos de idade, principalmente em mulheres acima do peso, que notam a mudança progressiva da forma do pé. A hipertensão e o diabetes aumentam a chance deste tipo de pé chato. Esta situação exige tratamento, pois é progressiva e dolorosa.

"A maioria dos casos de pé chato não exige tratamento. Para uma criança de 3 ou 4 anos, devemos estimulá-la a caminhar descalça na areia ou na grama para desenvolver a musculatura do pé e a consequente formação do arco. Nos pés planos graves, dolorosos ou naqueles de início tardio, a investigação deve ser cuidadosa e o tratamento cirúrgico deve ser considerado", ressalta Dr. Ricardo.

SERVIÇOS

- Ressonância Magnética
- Tomografia Multislice 64 Canais
- Medicina Nuclear (Cintilografia)
- Ultrassonografia com Doppler a Cores
- Ecocardiograma
- Teste Ergométrico
- Eletrocardiograma
- Mamografia Digital
- Raios X
- Densitometria Óssea
- Endoscopia Digestiva - Colonoscopia
- Mapa
- Laboratório de Análises (Sabin/Dilab)

Você pode curtir, comentar e compartilhar as postagens de em nosso Facebook.

[f /diagnosealagoas](https://www.facebook.com/diagnosealagoas)

EXPEDIENTE

Diretoria

Dr. Francisco Chagas da Silva - CRM/AL: 809
Dr. João Bruno de Oliveira - CRM/AL: 569
Dr. José Roberto Nolasco de Araújo - CRM/AL: 1347
Dr. Luis Alberto Rocha - CRM/AL: 1504

Gerência Administrativa

Júlia Nolasco

Central Telefônica: (82) 2121.2222

Site: www.diagnose.com.br

Facebook: [/diagnosealagoas](https://www.facebook.com/diagnosealagoas)

Endereços

Farol - Rua Virgínio de Campos, 487
Ponta Verde - Rua Engº Mário de Gusmão, 537
Hospital do Açúcar (Medicina Nuclear) - Av. Fernandes Lima, Km 05
Harmony Medical Center - Rua Dr. José Afonso de Mello, 68, Stella Maris

Tiragem: 3.000 exemplares

Produção

COMSAÚDE - Comunicação, Marketing e Saúde
Assessoria Especializada
82 3013.3232 | www.agenciacomsaude.com.br

Jornalista responsável: Briana Meira - 1110-MTE/AL

DIAGNOSE

Francisco Chagas da Silva
João Bruno de Oliveira
CRMAL 809 - RQE 537

20 anos

Entrevista: benefícios e riscos dos exercícios físicos

Com o Dr. Nabil Ghorayeb



Dr. Nabil Ghorayeb MD PHD, CREMESP 15715

Formado FM de Sorocaba da PUCSP, fez Residência de 3 anos no Inst Dante Pazzanese de Cardiologia (IDPC-USP). Doutorado em Cardiologia pela FMUSP. Pós-doutorado em cardiologia IDPC – USP. Especialista em Cardiologia e em Medicina do Esporte. Presidente do DERC-SBC dpto de Exercício e Esporte da Soc Bras de Cardiologia. Editor do Jornal da SBC 2014/15. Colunista de Saúde do site GloboEsporte www.euatleta.com. Premio JABUTI de literatura, área Ciência e Saúde de 2000. Delegado adjunto do CREMESP.

Exercício físico, esporte e atividade física são sinônimos?

Nabil – Não. Exercício físico é realizado com a finalidade de exercitar-se, e esporte é uma atividade física que tem competição, enfrenta um adversário com a finalidade de vencer. Então é diferente fazer atividade física, onde você faz exercício sem objetivar competição ou vitórias. É importante lembrar que a medicina no mundo inteiro incentiva a atividade física. O esporte está sendo feito com muita intensidade, com dificuldades crescentes, aumentando o risco para todo o corpo, tanto ortopédicos como cardiológicos.

Sedentarismo é uma realidade nos dias atuais, chega a ser considerado um problema de saúde pública. Quais os principais riscos que o sedentarismo pode provocar à saúde?

Nabil – O sedentarismo hoje é considerado um dos mais importantes fatores de risco, das doenças cardiovasculares. Ao analisar indivíduos sedentários eles começam a ter muito mais problemas do que os ativos, isso serve inclusive na faixa acima dos 80 anos. O sedentário idoso é muito mais cheio de problemas do que o indivíduo com 80 anos ativo leve. Várias pesquisas mostram que mesmo o caminhar lento do idoso é mais benéfico do que ficar sentado frente a televisão o dia inteiro.

Quando o exercício pode ser um problema?

Nabil - O exercício físico passa a ser um problema quando ele ganha muita intensidade. Todo exercício deve ter acompanhamento de um profissional

do esporte ou da medicina. Como já foi citado antes, o principal risco dos exercícios é a intensidade, ou seja, quanto mais intenso e maior o volume de exercício, maior a probabilidade de lesões no corpo. Na maioria das academias tem como exercício lutas marciais, como Muay Thai, UFC, musculação, levantamento de peso e outros exercícios cada vez mais difíceis e perigosos. As pessoas não estão pensando em proteção, estão apenas pensando em estética, e quando é feito em academia exercício para estética sabe-se que é comum o uso de substâncias altamente perigosas como anabolizantes e GH (Hormônio de crescimento).

Como escolher o exercício físico ideal para cada ritmo de vida?

Nabil – O médico não tem treinamento e conhecimento para esse detalhe. A função do médico, principalmente cardiologista e do médico do esporte, é avaliar as condições clínicas de uma pessoa e verificar até quanto ela pode chegar, e a prescrição física será orientada pelo educador físico.

Com a proximidade das Olimpíadas no Brasil (2016) as atenções se voltam para as atividades físicas, muitas vezes iniciadas de forma irregular, com uso de complexos vitamínicos sem orientação de um profissional adequado. Antes de iniciar qualquer exercício físico, quais precauções devem ser tomadas?

Nabil - Primeira coisa, não adianta utilizar suplementos de vitaminas sem uma prescrição médica ou nutricional. Se estiver fazendo uso de suplementos procure saber para que irá servir. Porque na verdade sabemos

que uma boa alimentação relacionada e dirigida por uma nutricionista esportiva, não precisa de suplementos, nem de nada. Atualmente vem aumentando o número de pessoas que estão fazendo uso de polivitaminas, e cientificamente foi comprovado os riscos dos excessos de vitaminas na maioria das vezes sem indicação de seu consumo. As recomendações são: atividade física em dias alternados, para que o corpo possa descansar entre um dia e outro de treinamento, intensidade moderada (65 a 80% da frequência cardíaca máxima, cuja equação é 220 menos a idade). É um erro fazer exercício físico todos os dias, todos os dias são para profissionais. Então o correto é informar às pessoas que exercício físico feito com orientação não traz riscos.

Com as novas tecnologias, surgem novas formas de exercitar-se, como os vídeos games com movimento (Wii). Estas novas formas são viáveis?

Nabil – Recentemente eu participei de uma banca de doutorado em São Paulo, sobre um trabalho feito com esses vídeos games de exercício tipo (Wii), essa pesquisa foi feita com crianças comparando quanto de calorias gasta uma criança pra correr com (Wii) e pra correr numa quadra, praticamente foi igual, e quando esses equipamentos são usados de uma forma útil como exercício ele compensa também. Foi provado, se você fizer o exercício exatamente como deve ser feito você gasta tanto quanto ou até mais calorias do que fazer na quadra. Quer dizer você correr no mesmo lugar com o (Wii), você gasta o tanto de calorias como se fosse correr na quadra. Ele é viável sem dúvida.