

ADORE STOCK



Lavar louça, passa roupa, picar os legumes...

Lavar louça é inevitável. O problema é que no Brasil não há muito padrão quando o assunto é a altura da pia da cozinha. Uma medida que pode ser usada é: em média, a altura do chão até a pia é de 88 a 90 cm, o que é ideal para quem tem até 1,60 cm.

"Sempre mantenha a coluna ereta. Evite abaixar muito o tronco e o pescoço. Quando a pia é muito alta, procure usar um piso elevador, que pode ser um banquinho, uma madeira. Quando a pia tem boa altura, e mesmo assim há dor nas costas, pegue um pote de sorvete e descance uma perna por vez."

O hábito de passar roupas também pode gerar dores no pescoço e nas costas. "O melhor é que a tábua não seja tão baixa. Opte pelas mais altas, se possível, aquelas com regulagem, pois isso vai ajudar a adaptar à altura. Cuidado para não flexionar tanto o pescoço. Para evitar dores, utilize o pote de sorvete."

Outra dica: na hora de picar os alimentos tente elevar um pouco a bancada, ou colocar algum objeto embaixo, para não fazer tanta flexão no pescoço, como, por exemplo, fazemos com o celular.



João Peron Moreira, hematologista

Por que ocorre a doação de medula óssea?

Localizada dentro dos ossos, a medula óssea é a "fábrica do sangue", ou seja, uma reunião de células-tronco que geram todos os componentes do sangue. Quando ela fica doente, como em casos de leucemia, "o paciente que precisa da medula, recebe quimioterapia para destruir a medula óssea doente e deixar o ambiente vazio para receber a doação. Essa medula, cheia de afeto, é infundida nos vasos sanguíneos do paciente através de um cateter", explica o hematologista e hemoterapeuta, João Peron Moreira.

O médico de Novo Hamburgo ainda destaca que há segurança na doação de medula. Quem faz este gesto de amor tem alta no mesmo dia, pode só sentir uma leve dor no local da punção e sua medula se regenera em alguns dias.

CUIDAR DE VOCÊ É O NOSSO JEITO

ATENÇÃO E CARINHO ESTÃO NOS PLANOS
consulte convênios atendidos: drjoacouto.com.br/convenios/

Alerta à prevenção entre as crianças do Estado da Síndrome Mão-Pé-Boca

Susi Mello

abcpravoce@gruposinos.com.br

meio, tendo casos da doença em todos os anos", sublinha.

Transmissão

A transmissão ocorre pela via fecal/oral, através do contato direto entre as pessoas ou com as fezes, saliva e outras secreções ou através de alimentos e de objetos contaminados. As lesões na pele também transmitem a doença. "Os pequenos, em creches, às vezes compartilham brinquedos e até bicos. Por isso é necessário um olhar especial", salienta Juliana.



Como prevenir e controlar

*Mantenha uma boa higiene do ambiente e ventilação adequada.

*Lave as mãos com frequência. Nas creches, é preciso cuidado com a higiene das mãos na troca de fraldas.

*Afaste os contaminados de suas atividades até o fim dos sintomas.

*Lave com água e sabão e desinfete com 1 colher de sopa de água sanitária diluída em 4 copos de água limpa toda a superfície de objetos, brinquedos, paredes, interruptores, maçanetas, mesas, cadeiras, entre outros.

*Retire da sala brinquedos cujo material seja de difícil higienização.

*Descarte adequadamente as fraldas e os lenços de limpeza.

*Não compartilhe mamadeiras, talheres ou copos.

*Trocue e lave diariamente as roupas comuns e roupas de cama de doentes.

Até o dia 2 deste mês eram 18, contra seis de 2020. O levantamento aponta que neste ano foram registrados surtos da doença em Lajeado, Santa Cruz do Sul, Guaíba, Colorado, Selbach, Sinimbu e Muçum, todos em creches e escolas.

Ainda segundo dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação - módulo Surto, em 2019, foram computados 180 surtos. O Centro Estadual considera surto em situações cujo número de casos seja igual ou superior a três na mesma instituição.

Juliana explica que, no ano passado, houve queda no número de surtos, provavelmente impactada pela pandemia, quando instituições de ensino estavam fechadas. "Estamos observando o aumento nas notificações de surtos, todos em creches/escolas, mas é importante lembrar que é um vírus que circula em nosso

"A maioria dos casos são leves e os sintomas regredem espontaneamente em 7 a 10 dias, apenas com hidratação e uso de medicamentos sintomáticos (contra dor, febre e náuseas)", diz.

VIDOCIRURGIA E CIRURGIA:

- APARELHO DIGESTIVO ■ REFLUXO GÁSTRICO
- HÉRNIAS INGUINAIS E ABDOMINAIS ■ VESÍCULA BILIAR

**CLÍNICA
JOÃO
COUTO NETO**
CRM 25367
Cirurgia Geral • Videocirurgia

[f/drjoacoutoneto](https://www.facebook.com/drjoacoutoneto) [g/drjoacoutoneto](https://www.instagram.com/drjoacoutoneto)

51 99115-8784 51 3066-1417 | 51 3066-1427
Av. Maurício Cardoso, 833/209 | Novo Hamburgo