

ADOBE 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 descanse 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.

## 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.

### Sintomas

O infectologista de Novo Hamburgo, Marcelo Bitelo, explica que “as manifestações clínicas são caracterizadas pela presença de febre, dor de garganta e recusa alimentar, associadas à presença de lesões vesiculares que aparecem na mucosa bucal e na língua, e erupção pápulo-vesicular localizada nas mãos e pés (incluindo as palmas e plantas). As vesículas são ovaladas com formato de ‘grão de arroz’ e as lesões ulceradas na cavidade oral podem não estar presentes em todos os casos”.

O médico acrescenta que não há vacina para a doença e reinfecções podem ocorrer. A desinfecção de superfícies e objetos é fundamental no controle do surto.

“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.



## 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.

\*Afastar 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.

\*Troque e lave diariamente as roupas comuns e roupas de cama de doentes.

CATÂNIA

VIDEOCIRURGIA E CIRURGIA:

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

CRM 95387

CLÍNICA  
JOÃO  
COUTO NETO  
Cirurgia Geral • Videocirurgia

f/drjoacoutoneto @/drjoacoutoneto

51 99115-8784 51 3066-1417 | 51 3066-1427

Av. Maurício Cardoso, 833/209 | Novo Hamburgo

CUIDAR DE VOCÊ É O NOSSO JEITO

ATENÇÃO E CARINHO ESTÃO NOS PLANOS

consulte convênios atendidos: drjoacouto.com.br/convenios/