

COLUNA DA COLUNA

MANTENHA-SE
SAUDÁVEL
PARA ESSE PERÍODO
DE RECONSTRUÇÃO

Estamos vivendo uma nova realidade: preocupações com familiares, bens materiais, além de necessidades básicas. E, com isso, esquecemos dos cuidados com nosso corpo. Um dos principais problemas apresentados nesse período é a falta de exercícios físicos e alongamentos, através dos quais podemos diminuir ou evitar vários problemas: um deles é a contratura.

Contraturas musculares por estresse são tensões musculares involuntárias que resultam de situações de estresse físico ou emocional.

AS PRINCIPAIS CAUSAS

Tensão Emocional: O estresse emocional pode causar tensão muscular, especialmente em áreas como pescoço, ombros e costas.

Postura Inadequada: O estresse pode levar a uma má postura, aumentando a pressão sobre certos grupos musculares.

Falta de Movimento: Sentar-se por longos períodos, especialmente em posições inadequadas, pode contribuir para a formação de contraturas.

Fadiga Muscular: O estresse pode resultar em fadiga, que torna os músculos mais suscetíveis a contraturas.



DR SANDRO DE MEDEIROS
Neurocirurgião
Atua em Cirurgias
Minimamente Invasivas

dornacoluna.com.br

SINTOMAS COMUNS

Dor localizada, rigidez muscular, sensação de nós nos músculos, dificuldade de movimento na área afetada e sensibilidade ao toque.

TRATAMENTO E PREVENÇÃO

Alongamentos suaves: Praticar diariamente pode ajudar a aliviar a tensão muscular e prevenir as contraturas.

Exercícios Regulares: Atividades físicas, como caminhada, ioga ou pilates ajudam a reduzir o estresse e manter os músculos flexíveis.

Calor e Frio: Compressas quentes: aplicar calor na área afetada pode ajudar a relaxar os músculos. Compressas frias: podem ser usadas para reduzir a inflamação e a dor após uma atividade intensa.

Tratamento com equipamentos da Medicina Regenerativa, como Terapia de Ondas de Choque, Sistema de Super Indução...

Em casos severos ou persistentes, é importante consultar um médico para descartar outras condições.



CRM-RS 43938 RQE 31199

ABC pra VOCÊ | Saúde

Risco

RS tem 5 mortes
confirmadas por
leptospirose

GUSTAVO MANSUR/SECOM-RS

Juliano Piasentin

juliano.piasentin@gruposinos.com.br

A Secretaria Estadual da Saúde (SES) confirmou a quinta morte por leptospirose desde o início de maio no Rio Grande do Sul. O óbito foi registrado em Viamão, na região metropolitana. A identidade da vítima não foi divulgada, assim como idade e sexo.

Conforme a SES, o Estado já confirmou 124 casos da doença em decorrência das enchentes. Os números representam 7,8% das 1,5 mil notificações recebidas a partir do dia 1º de maio. Além das mortes confirmadas em Travesseiro, Venâncio Aires, Cachoeirinha e Porto Alegre, outras nove são investigadas: Canoas (4), São Leopoldo (1), Sapucaia do Sul (1), Porto Alegre (1), Viamão (1) e Encantado (1).

Visando reforçar a prevenção, a diretora do Centro Estadual de Vigilância em Saúde (Cevs), Tani Raniere, comunicou que o Laboratório Central do Estado do RS (Lacen), está operando de forma integral. São dois métodos para



As botas servem de alternativas para evitar o contato da pele direto com a água ou lama contaminadas

diagnóstico de leptospirose: o de biologia molecular (RT-PCR) e diagnóstico sorológico.

“Estamos nos organizando com os municípios para qualificar o fluxo das amostras captadas pela rede assistencial, o Lacen está processando essas amostras e a nossa tarefa é reduzir o tempo de resposta”, afirma.

Tani reforça que o tratamento deve ser iniciado de forma imediata em caso

de sintomas clínicos da leptospirose em pessoas que tiveram contato com água ou lama da enchente, independentemente da confirmação laboratorial.

“Os exames laboratoriais são muito importantes para que possamos conhecer o real cenário epidemiológico do agravo relacionado a esse evento e consigamos monitorar o avanço da doença para formularmos políticas de saúde”, completa a diretora.

O que é a doença e como ocorre o contágio

Considerada uma doença infecciosa, a leptospirose é transmitida a partir da exposição direta ou indireta à urina de animais (principalmente ratos) infectados.

O contágio pode ocorrer

por meio de lesões na pele, pelas mucosas ou até mesmo pela pele íntegra que tenha ficado imersa por um longo período em água contaminada. O surgimento dos sintomas varia de um a 30 dias.

Principais sintomas da leptospirose:

- Febre
- Dor de cabeça
- Fraqueza
- Dores no corpo
- Calafrios

UTIs reforçam hospitais de campanha

Cinco leitos de unidades de terapia intensiva (UTIs) serão destinados, ao longo dos próximos dias, aos hospitais de campanha que realizam o atendimento a vítimas das enchentes no RS. Compostos por camas hospitalares, ventiladores pulmonares, monitores multiparamétricos, bombas

de infusão volumétrica e suportes para bombas, os equipamentos, de acordo com o Ministério da Saúde, já estão em Porto Alegre.

Os equipamentos devem ser distribuídos aos quatro hospitais em funcionamento, localizados em Canoas, Porto Alegre e São

Leopoldo, e também ao hospital de campanha de Novo Hamburgo, que entrou em funcionamento no sábado (25). Ao todo, seis médicos, três enfermeiros e técnicos de enfermagem vão prestar atendimento 24 horas por dia em Novo Hamburgo. (ABr)