



EXERCÍCIOS FÍSICOS NA INFÂNCIA SÃO FUNDAMENTAIS

A prática de atividade física deve ser um hábito presente em pessoas de todas as idades – inclusive nas crianças. Nos pequenos, os esportes ajudam a desenvolver a inteligência, a formação de caráter e a afetividade; estimulam a socialização, oferecem uma melhora na qualidade de vida, auxiliando no domínio do próprio corpo e no aumento da autoestima.

“Fisicamente, os benefícios são diversos: melhoram a coordenação motora, equilíbrio, força muscular, flexibilidade e função cardiorrespiratória. Além disso, ajudam na prevenção da obesidade, hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, ansiedade, depressão e osteoporose”, explica o dr. José Gabel, pediatra e vice-presidente do Departamento de Cuidados Domiciliares da SPSP (Sociedade de Pediatria de São Paulo).

Para um maior estímulo à prática esportiva, é importante que os pais (ou responsáveis) sejam exemplos e também levem a criança a conhecer atividades diferentes. Com o tempo, ela descobrirá seu potencial e talentos para usar suas habilidades da maneira correta.

PRIMEIRO CONTATO

Algumas medidas podem estimular a criança a se movimentar desde a fase da lactação: a partir dos 6 meses de idade, o uso dos cercados permite que a criança observe o ambiente, brinque e se apoie para tentar ficar em pé; aos 10 meses, a criança já deve começar a engatinhar e andar com apoio. De 1 a 3 anos, as atividades físicas já podem ser introduzidas por meio de brincadeiras, como amarelinha, danças, esconde-esconde, entre outras.

Crianças de 4 a 8 anos já podem começar a se aventurar no mundo dos esportes. Aulas de iniciação esportiva que preconizam o contato com diversas modalidades (futebol, vôlei, handebol e basquete, principalmente), colaboram para o desenvolvimento da coordenação física e psicomotricidade – que consiste na integração das funções motoras e psíquicas em consequência da maturidade do sistema nervoso. Dos 8 aos 11, as atividades devem ser pré-desportivas, explorando elementos técnicos e táticos de modalidades individuais ou coletivas.

Na faixa etária que vai dos 12 aos 16 anos ocorre a especialização em determinada modalidade esportiva; fatores como motivação, idade e biotipo são muito relevantes para a prática.

“É importante lembrar que nesta idade existe grandes diferenças de maturação. Por isso é necessário identificar o ritmo de crescimento e de maturidade pubertária, sem considerar apenas a idade cronológica (a idade óssea pode ser um dado de orientação)”, acrescenta.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda 60 minutos diários – e, preferivelmente, de 5 a 6 vezes por semana – de atividades aeróbicas para crianças e adolescentes entre os cinco e 17 anos de idade. É essencial também que o jovem possua uma rotina alimentar saudável, com conhecimento sobre os males de uma suplementação inadequada e do uso de anabolizantes – além de orientações contra o fumo, bebidas alcoólicas e drogas.



APM repudia novo corte no orçamento da Saúde

O Governo Federal anunciou na última terça-feira (4) um novo corte no orçamento destinado à Saúde. Desta vez, a redução foi de R\$ 1,7 bilhão. Desta maneira, somado aos cortes recentes, o orçamento da pasta perdeu R\$ 13,4 bilhões em poucas semanas, o que representa um abatimento de 12% do montante de investimentos previsto para o ano de 2015.

Florisval Meinão, presidente da Associação Paulista de Medicina (APM), frisa que a instituição se manifesta de maneira absolutamente contrária a esta nova medida que, em sua consideração, é uma agressão ao Sistema Único de Saúde (SUS) e, por conseguinte, à população que mais necessita de atendimento no país.

A medida agrava o subfinanciamento da pasta, problema apontado por diversas lideranças do setor e reconhecido, inclusive, pelo ministro da Saúde, Arthur Chioro. “É um absurdo que, mais uma vez, as áreas sociais sejam penalizadas por um Governo que alardeou que protegeria estes direitos. Ao invés disso, o Governo poderia reduzir a sua máquina administrativa, o número de ministérios ou diminuir cargos comissionados”, considera Meinão.

O Estado de S. Paulo publicou na edição desta quinta-feira (6), o editorial "A 'revolução' do Mais Médicos". Sugerimos a leitura.

DEU NA MÍDIA

A 'revolução' do Mais Médicos

O Mais Médicos é um dos maiores programas de saúde pública do Brasil. Foi criado em 2013, no governo de Dilma Rousseff, com o objetivo de combater a escassez de médicos em áreas remotas e de baixa renda. O programa prevê a transferência de médicos de grandes centros urbanos para regiões com menor oferta de profissionais. Desde sua implementação, o Mais Médicos tem sido elogiado por sua eficácia e impacto social. No entanto, o novo corte no orçamento da Saúde ameaça a continuidade do programa, o que pode agravar a desigualdade no acesso à saúde no Brasil.

Clique aqui para acessar na íntegra

CFM

ESPAÇO MÉDICO



COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para acontece@acontecenoticias.com.br ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP CEP 05022-000