

# SAÚDE

## Acontece



### COMO O ESPORTE PODE AUXILIAR NO COMBATE AS DORES?

Dores passageiras podem não significar um grande mal, no entanto, as dores crônicas, aquelas que insistem em nos acompanhar, não devem passar despercebidas. A grande questão é: como combatê-las? Entre os diversos tratamentos estão os remédios, acupuntura e até a prática de esportes.

Tratando-se dos esportes, é comum pensar que a prática acarretará em mais dor, porém, o dr. Artur Padão, membro da Sociedade Brasileira Para o Estudo da Dor (SBED) e fisioterapeuta, afirma: “A prática do esporte contribui para aliviar a sensação dolorosa e permite que as pessoas tenham mais participação social, o que é uma das grandes recomendações para tratar a dor musculoesquelética e dores crônicas. Praticar esportes promove saúde e bem estar físico, social e mental, recomendado em qualquer faixa etária”.

O sedentarismo é uma das causas possíveis e imediatas para as dores crônicas. Os esportes têm um papel preventivo fundamental neste quesito, contudo, o fisioterapeuta deve avaliar individualmente os casos para evitar que a prática intensifique a dor. “Não recomendamos esportes quando o paciente sofreu alguma lesão aguda e queixa-se de dor persistente com sintomas de inflamação ou infecção. Nestes casos, é necessário tratar estas condições”, indica dr. Padão.

Com exceção de casos mais sérios, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o esporte para todas as faixas etárias. “Esportes como corrida, bicicleta, remo, natação e qualquer outro que mantenha o corpo em movimento, em uma intensidade moderada, são benéficos para o corpo. O vôlei, o basquete, o tênis e o futebol misturam exercícios aeróbicos e resistência muscular, o que só adiciona benefícios à saúde de pacientes com dor crônica”, recomenda.

Nunca é tarde para se exercitar, exceto quando o paciente tenha alguma incapacidade funcional ou se possui cinesiofobia – medo de se movimentar. Segundo o especialista, nestes casos não é impossível combater os sintomas, basta olhar para o exemplo dos atletas olímpicos e paraolímpicos, que muitas vezes se queixam de dores persistentes, mas ainda praticam suas modalidades esportivas.

“Vejo a prática de esportes em pacientes com dor crônica como uma excelente opção de participação social e em atividades físicas, promovendo saúde, ganho de função, controle da dor e ajudando o paciente a sair da inércia. Muitos pacientes preferem praticar esportes ao invés de realizar exercícios de musculação, pilates ou academias de ginástica. Porém, é necessário, ao menos, que ele tenha interesse e que não seja visto como obrigação ou apenas um tratamento para sua condição de saúde para que a adesão seja completa e contínua”, conclui.

### NOTÍCIAS DA ENFERMAGEM

# OUTUBRO ROSA

O Coren-SP APOIA A LUTA  
CONTRA O CÂNCER DE MAMA

#### Fazer o auto exame é um gesto de amor

Para celebrar o “Outubro Rosa” o Conselho Regional de Enfermagem de São Paulo (Coren-SP) lembra às profissionais de Enfermagem a importância do cuidado com a saúde na prevenção do câncer de mama. Atitudes, como o autoexame e a prática de atividades físicas devem ser lembradas diariamente. A alta incidência de câncer de mama e a letalidade é uma realidade enfrentada por milhares de mulheres em todo o Brasil.

Para e marcar esta data, além de ações nas redes sociais, o Coren-SP iluminou os prédios da Sede e do Coren Educação na cor rosa, simbolizando a campanha e para lembrar as mulheres que pequenos gestos fazem grande diferença quando praticados com responsabilidade: é preciso se cuidar!