

Bons hábitos desde criança

Crianças e adolescentes costumam aproveitar o tempo livre do período de férias escolares para se distrair com jogos eletrônicos, viajar e praticar atividades físicas. O Instituto de Ortopedia e Traumatologia (IOT) do Hospital das Clínicas (HC) faz um alerta: a longo prazo, o excesso de esforço pode acarretar problemas na coluna vertebral.

Para evitar problemas na coluna, garotada deve evitar o uso de mochilas pesadas e de eletrônicos por mais de duas horas por dia, além de praticar exercícios regularmente

O ortopedista Ivan Dias da Rocha, especialista em cirurgia da coluna do IOT, compara a condição da coluna de adultos e crianças: “Os adultos sentem dor na coluna vertebral, sem doença específica, devido ao envelhecimento dessa estrutura, sedentarismo, postura errada e excesso de trabalho. Crianças e adolescentes apresentam discos intervertebrais de boa qualidade, não passam por estresse funcional e fazem atividade física regular na escola ou em outra instituição. Por isso, não teriam motivo para se queixar de dor”.

Como a coluna desses jovens (até 18 anos) é “poupada”, o especialista diz que problemas ocasionados por queda ou torção são menos frequentes, mas podem



Uso excessivo de aparelhos eletrônicos, uma das principais causas da dor na coluna vertebral

ocorrer. Sem mencionar o número de casos no Brasil, diz que as principais causas de dor na coluna vertebral nessa faixa etária decorrem de uso excessivo de aparelhos eletrônicos (computador, tablet, televisão, entre outros), uso de mochila pesada (acima de 10% do peso corporal) e

lesão esportiva relacionada a hiperextensão da coluna vertebral.

Riscos de esportes – Rocha explica que a hiperextensão da coluna vertebral é provocada por atividades físicas (praticadas por longos períodos) que estendem a

coluna para trás – caso do vôlei, natação e ginástica olímpica. Esta última, por exemplo, força a postura para trás, em cima da barra. No vôlei, o jogador pula para “cortar” a bola e faz o mesmo movimento prejudicial à coluna. Na natação, o esportista com a prancha no peito também força o corpo para trás.

Ele resalta que nem todos os adolescentes terão esse problema de saúde: “Essa lesão da área posterior da coluna, causada por hiperextensão repetitiva, somente atinge pacientes infantis com fraqueza específica da parte óssea da coluna, de origem genética (espondilolise)”.

Se a criança ou adolescente reclamar de qualquer tipo de dor na coluna, em qualquer período do ano, a recomendação é procurar o ortopedista imediatamente: “É raro ocorrer essa dor entre os mais jovens. Isso indica um alerta para investigação. Pode ser caso de postura errada, torção ou até mesmo indício de tumor ou infecção na coluna. Exames específicos identificarão o problema”, garante o especialista.

O tratamento depende de cada caso. Entre as medidas preventivas para a garotada, ele aconselha: realizar atividades físicas regulares para o desenvolvimento muscular adequado (a criança pode se manter ativa a partir dos 3 anos de idade); atenção às atividades físicas para evitar trauma; e usar aparelhos eletrônicos no máximo 2 horas por dia. “O uso exagerado de aparelhos eletrônicos e jogos, a longo prazo, causa dor de cabeça, estresse, obesidade infantil, alteração de colesterol e início de dor muscular semelhante à dos adultos. Evitar dor crônica na fase adulta depende de bons hábitos desde cedo”, diz o ortopedista.

Viviane Gomes
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial

Mais poder de fiscalização para os bombeiros

O Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo ampliou o seu poder de fiscalização na segurança de imóveis comerciais, indústrias e prédios residenciais e no credenciamento de bombeiros civis e guarda-vidas. O Novo Código Estadual de Proteção Contra Incêndios e Emergências de São Paulo entrará em vigor daqui a seis meses.

A medida permite que os bombeiros vistoriem locais sem que o proprietário solicite. Caso não esteja de acordo com as normas de prevenção contra incêndios ou haja algum problema estrutural que comprometa a segurança, o dono do imóvel pode ser advertido, multado e ter o Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AVCB) cassado.

Atualmente, o Corpo de Bombeiros só pode fiscalizar estabelecimentos e prédios que tenham solicitado o AVCB ou em casos de emergência.

A corporação também poderá interditar temporariamente o local, caso haja risco iminente de incêndios ou desabamentos, ou pedir para a administração municipal a interdição indeterminada, até que as instalações atendam às normas de segurança.

Bombeiros civis – Outra mudança é a criação do Sistema de Serviço de Segurança contra Incêndios e Emergências, também prevista no novo código. A norma autoriza bombeiros militares a mobilizar e coordenar bombeiros civis, voluntários, brigadistas e guarda-vidas em casos de desastres naturais, desabamentos, incêndios e outras emergências.



Novo código: bombeiros vão vistoriar imóvel mesmo sem pedido do proprietário

Em abril de 2014, o comando da corporação emitiu portaria que exigia o credenciamento das escolas de formação de bombeiros civis, de modo a garantir a qualidade das práticas e técnicas ensinadas. Com a nova lei, a exigência passa a fazer parte da Constituição estadual.

Recursos – O Código Estadual de Proteção Contra Incêndios e Emergências autoriza a criação de um Fundo Estadual de Segurança contra Incêndios e Emergências (Fesie). Os recursos serão captados por meio de arrecadação de multas, doações de pessoas físicas ou jurídicas, taxas decorrentes das atividades de segurança, entre outros. O fundo será destinado a compras de novos equipamentos, modernização do serviço e divulgação de práticas e orientações de segurança do Corpo de Bombeiros.

Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Assessoria de Imprensa da Secretaria da Segurança Pública

Iamspe oferece curso sobre diabetes

O Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (Iamspe) divulgou o calendário 2015 do curso de orientação sobre diabetes aos seus usuários. O conteúdo é desenvolvido pelos profissionais de saúde do Grupo de Diabetes da instituição.

Os interessados podem escolher uma das duas datas disponibilizadas por mês e se inscrever gratuitamente pela Central de Atendimento (11) 5583-7001. As palestras são ministradas por médicos, nutricionistas, assistentes sociais e enfermeiras, que orientam os participantes sobre tratamento, prevenção, aplicação de insulina, controle glicêmico, atividade física, cuidados com os pés, aspectos psicológicos e recomendações nutricionais. Os encontros ocorrem sempre às quintas-feiras, das 8 às 12 horas, no HSPE, sala 478, 4º andar. O paciente deve estar alimentado, tomar a medicação normalmente e pode trazer acompanhante.

Confira previsão das palestras: fevereiro (dias 5 ou 19); março (5 ou 26); abril (9 ou 23); maio (7 ou 21); junho (11 ou 25); julho (2 ou 23); agosto (6 ou 20); setembro (3 ou 17); outubro (8 ou 22); novembro (5 ou 19); e dezembro (dias 3 ou 17).

Acompanhamento psicológico para cuidadores, no IPq

O Instituto de Psiquiatria (IPq) do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina (FM) oferece acompanhamento psicológico gratuito, em formato de grupo de apoio, para cuidadores de pacientes com doença de Alzheimer que apresentem sintomas depressivos e/ou ansiosos (em razão da sobrecarga de tarefas e responsabilidades).

Os critérios para participar são: ser o cuidador principal ou exercer essa atividade por no mínimo duas horas por dia; apresentar os sintomas descritos acima; ter mais de 35 anos; e, obrigatoriamente, ser familiar do doente. Informações e inscrições pelo e-mail grupopsicorpo@gmail.com ou pelo telefone (11) 2661-7801.