

Previna-se: um em cada dez idosos com mais de 65 anos terá artrose

O desgaste das articulações (osteoartrite), popularmente conhecido como artrose, é um problema de saúde muito comum entre os brasileiros e está relacionado ao envelhecimento. De acordo com a *rbm Revista Brasileira de Medicina*, a artrose pode afetar de 6% a 12% da população adulta e mais de um terço das pessoas acima de 65 anos de idade.

A dor compromete especialmente o quadril, os joelhos, a coluna e as mãos; musculação, exercícios funcionais ou pilates são indicados por especialista do IOT

Mateus Saito, ortopedista e cirurgião de mão do Instituto de Ortopedia e Traumatologia (IOT), do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade São Paulo (HCFMUSP), informa que a artrose acomete qualquer articulação, mas o incô-



Para prevenir a artrose, pilates é uma das atividades indicada pelo ortopedista (foto abaixo): sempre com o auxílio de fisioterapeuta ou educador físico

modo e a dor comprometem principalmente quadril, joelhos, coluna e mãos.

É causada por herança genética familiar, trauma e doença reumatológica inflamatória (artrite reumatoide) que resulta no desgaste da cartilagem. Menos comum, explica o especialista, é a artrose por seqüela de infecção articular (como a pioartrite – ocasionada por bactéria que penetra na articulação e provoca a infecção).

“O paciente com artrose sente dor e rigidez matinal (‘trava pela manhã’). A evolução da doença tem como consequência movimentos limitados. O desgaste das articulações é acelerado pela ausência de fortalecimento muscular, que protegeria as articulações”, informa o especialista.

Atenção à postura – Ele diz que antigamente as pessoas achavam que praticar corrida, natação e caminhada era suficiente para manter a saúde. Saito esclarece que essas atividades físicas são importan-

tes para se proteger de colesterol alto, derrame e outras doenças cardiovasculares. No entanto, para se prevenir de artrose é necessário aderir à musculação, exercícios funcionais (realizados com o peso do próprio corpo) ou pilates com auxílio de fisioterapeuta ou educador físico.

Saito enfatiza ainda a necessidade de prestar atenção à postura física nas atividades do cotidiano para não sobrecarregar a coluna. Para não forçar o polegar e impedir a artrose na mão, por exemplo, ele ensina: “Evite fazer muita força com o polegar. Não escreva com rigidez nem segure o celular por muito tempo e nunca sustente uma bandeja ou prato com a ponta dos dedos”. O ortopedista também orienta a manter o peso saudável, pois o sobrepeso e a obesidade sobrecarregam quadril, joelhos e coluna.

Quando a pessoa se queixa de dor, dependendo do caso, o ortopedista ou reumatologista poderá indicar remédio especí-

fico para proteger a cartilagem e controlar a dor. “A medicação será prescrita quando os exercícios físicos forem insuficientes para controlar a dor ou se a dor for muito intensa no início do tratamento médico, antes de começar o exercício físico”, acrescenta o especialista.

Implante de prótese – Se a sobrecarga levar à diminuição acentuada da cartilagem será preciso cirurgia de implante de prótese para aliviar a dor. “Se a artrose atingir a coluna, é indicada operação para eliminar os sintomas, mas o paciente não recuperará os movimentos”, adverte.

Por fim, o ortopedista enfatiza a necessidade de prevenir a artrose enquanto as cartilagens estão em boas condições. Depois que a pessoa começa a sentir dor, frisa, o processo será praticamente irreversível.

Viviane Gomes
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial



Saito orienta: atenção à postura nas atividades para não sobrecarregar a coluna

Centro de Formação Esportiva aberto para jovens com deficiência

Jovens com deficiência, da faixa etária dos 10 aos 17 anos, podem dispor das instalações do Centro de Formação Esportiva – Esportes Paralímpicos, no Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro. A ação foi idealizada pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), com o apoio das cidades de Diadema, Mairinque, Mauá, Ribeirão Pires, Rio Grande da Serra, Santo André, São Bernardo do Campo e São Paulo, além do Instituto Padre Chico, especializado no atendimento a pessoas com deficiência visual.

O projeto tem foco em modalidades olímpicas destinadas a crianças e jovens com deficiência física, visual ou intelectual. Ainda neste semestre, o objetivo é atender 350 crianças, com a possibilidade de estender até 500. Atualmente, 150 participam das atividades esportivas, contando com o transporte por meio das cidades parceiras. As modalidades disponíveis do Centro de Formação Esportiva são atletismo, bocha, futebol de 5, *goalball*, judô, natação, tênis de mesa e vôlei sentado.

Tudo de graça

Para utilizar o Centro de Formação Esportiva é necessário fazer inscrição prévia. Todos os serviços são oferecidos gratuitamente. Os alunos são atendidos dois dias por semana, divididos em turmas às segundas e quartas-feiras, e às terças e quintas-feiras em dois horários: das 14 horas às 15h30 e das 16 horas às 17h30. Os interessados devem enviar e-mail para formacaoesportivaparalimpica@cpb.org.br, informando idade, tipo de deficiência e a cidade de residência. Também é possível inscrever-se pessoalmente no CT Paralímpico (Rodovia dos Imigrantes, km 11,5, São Paulo), no departamento de Coordenação de Esporte Escolar.

O presidente do CPB, Mizael Conrado, destaca o fato de que as pessoas com deficiência iniciam atividades físicas tardiamente. “Sempre me entristeceu, porque elas não

tinham a oportunidade no tempo certo, que é a idade escolar. Por este motivo, nós iniciamos o projeto, que objetiva dar oportunidade para que essas crianças possam começar a praticar atividade física no tempo ideal. As crianças e jovens vão poder, pelo esporte, ter o resgate da autoestima e criar muito mais resiliência para enfrentar os desafios da vida”, disse Mizael, mencionando também um projeto destinado a professores, que pretende capacitar 100 mil deles até 2025.

Com paralisia cerebral, Lawizy Santos, de 12 anos, pratica a modalidade vôlei sentado. Ela é iniciante, acha difícil porque não tem muita habilidade com bola; por isso, pediu para ser transferida para a natação. “Quero melhorar minha condição para acompanhar meus colegas de escola. Eles participam de projetos de dança, mas eu ainda não consigo acompanhar”, disse.

Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência



Judô, uma das modalidades oferecidas no centro