

Olimpíadas: HMMC orienta sobre prática de esporte



Os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, que serão disputados entre os dias 5 e 21 de agosto, devem contagiar todo o País. Diante desse cenário, a expectativa é que as pessoas passem a praticar mais esporte, principalmente as crianças, e essa prática exige cuidados importantes. Profissionais médicos cardiologistas, fisioterapeutas e nutricionistas do Hospital Municipal de Mogi das Cruzes (HMMC), em Mogi das Cruzes (SP), listaram algumas

orientações fundamentais para que um pequeno atleta não apresente nenhum problema.

“Com as Olimpíadas, o esporte deverá dominar a agenda brasileira, criando um ambiente de união e torcida e, também, abrindo a mente para a prática esportiva”, comenta Gisele Mello, psicóloga do HMMC. O cardiologista Enio Rodrigo Barbosa Guedes do Rego destaca que as atividades podem ser iniciadas desde o início da vida. “O esporte promove saúde,

são eficazes na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e diminui a mortalidade precoce”.

“Do ponto de vista cardiológico”, explica o médico, “as atividades aeróbicas são benéficas para o desenvolvimento cardiovascular das crianças e não há contraindicações, caso sejam respeitadas as intensidades dos exercícios de cada faixa etária”. Antes de matricular os filhos em algum esporte, o médico avalia ser primordial a realização de exame clínico.

Alimentação e hidratação

Também é preciso se atentar à alimentação e à hidratação das crianças. A nutricionista Thays Naomy Rizzi informa que 30 minutos antes de iniciar a atividade, é importante consumir suco de fruta, pão com geleia ou fruta com mel. Em relação à hidratação, ela deve ser feita a cada 15 ou 20 minutos. “Adultos e crianças perdem muito líquido e sua reposição é importante para um bom desempenho e também para evitar lesões”, avalia a nutricionista. Além de água, Thays destaca que o consumo de melancia, melão e água de coco também podem hidratar o corpo das crianças.

Contusões

O fisioterapeuta Geizon Lee Edames Ferreira Oliveira, alerta que é preciso alongar e aquecer antes e depois das atividades. “É necessário um alongamento de, no máximo, dez minutos antes e cinco minutos depois”. Outra recomendação é para que as crianças tomem banhos mornos ou gelados logo após os exercícios. “Isso vai ajudar a diminuir a criação de ácido lático, que geram as contusões, diminuir o metabolismo e faz com que o corpo da criança recupere a energia de forma mais rápida”.

“A prática de uma atividade esportiva ajuda no desenvolvimento das crianças, além de contribuir para que elas se tornem adultos mais saudáveis e sociáveis”, avaliou.

IEC recebe equipamento moderno e inédito no SUS

O Instituto Estadual do Cérebro Paulo Niemeyer (IEC), no Rio de Janeiro (RJ), recebeu, no dia 11/7, o equipamento Gamma-Knife, capaz de realizar cirurgias no cérebro sem precisar de incisões na caixa craniana e com extrema precisão. O aparelho será utilizado para tratar tumores e outras doenças neurológicas, como o Mal de Parkinson, por meio de uma técnica conhecida como “radiocirurgia estereotáxica”,

que é uma intervenção cirúrgica com a utilização de radiação e no ponto exato da lesão.

A equipe que vai operar o Gamma-Knife, composta de neurocirurgião, físico e radioterapeuta, foi treinada nos Estados Unidos e na República Tcheca, durante um mês. Atualmente, o Brasil conta com outros dois aparelhos como este em funcionamento, ambos em unidades particulares.

Hospital Regional de Santarém amplia leitos de UTI



Foto: Alailson Muniz/SECON

O Hospital Regional do Baixo Amazonas (HRBA), em Santarém (PA), ganhou 19 leitos na Unidade de Terapia Intensiva (UTI), na última sexta-feira, 15/07. Com isso, totaliza 43 leitos e se tornou a maior UTI pública do interior do Estado do Pará.

A entrega oficial dos leitos, que passaram a funcionar imediatamente, foi feita pelo secretário de Estado de Saúde Pública do Pará, Vitor Mateus, e contou com a presença de autoridades locais. “Isso mostra a dimensão da importância desse hospital para a região oeste do Pará. Por isso, o

Governo do Estado continua investindo aqui. De uma articulação feita junto com a Pró-Saúde foi encontrada uma maneira de custear os leitos. É um momento difícil, do ponto de vista financeiro, pois a diária para manter esses leitos é muito alta, mas o governo fez um esforço adicional para que estivessemos aqui fazendo a entrega desses leitos”, disse Vitor Mateus.

Os novos leitos significam também maior agilidade e atendimento em cirurgias, já que em muitos casos é necessário ter leito de UTI disponível para o procedimento.

↓ RÁPIDAS

1 UPA 24h Valéria venceu disputa de quadrilhas juninas na festa de São João da Pró-Saúde na Bahia.



2 Sucessos de Elvis Presley embalsamaram o Dia Mundial do Rock (13/7), no Hospital Oncológico Infantil.



3 Em Maceió (AL), HMAR inicia implantação do Sistema Manchester de Classificação de Risco.



4 Coren-ES oficializa posse da Comissão de Ética de Enfermagem no Hospital Estadual de Urgência e Emergência.



/ ProSaude.OrganizacaoSocial



@ ProSaude_OSS

O Boletim da Pró-Saúde é produzido pela
Gerência de Comunicação.
Envie sua opinião ou sugestão de pauta para:
comunicacao@prosaude.org.br

