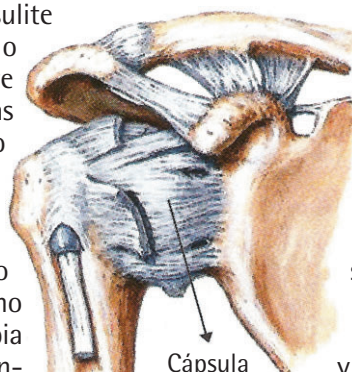


Depressão pode causar paralisia

Sem causa definida, a Capsulite Adesiva é uma inflamação da cápsula articular que reveste os dois ossos do ombro. As suas principais características são fortes dores no local e restrição da mobilidade.

De acordo com um fisioterapeuta, professor universitário e membro do Crefito - Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, lesões pré-existent, alterações hormonais como da tireóide e Diabetes são fatores que contribuem para o surgimento da patologia. Cerca de 20% das pessoas portadoras de Diabetes desenvolvem essa lesão.



Cápsula articular

A predominância da Capsulite é maior em pessoas com idade entre 40 e 80 anos. As mulheres são as mais acometidas. Para o fisioterapeuta, os aspectos emocionais estão envolvidos no aparecimento da inflamação. Observamos que pessoas deprimidas e pessimistas são mais atingidas, afirma.

Já nos primeiros sintomas de dor, um

profissional deve ser procurado para diagnosticar o caso. O problema causa grande desconforto e interfere diretamente no cotidiano do paciente, pois, sem a mobilidade do ombro, tarefas simples como pentear o cabelo ou mesmo levantar o braço tornam-se impossíveis devido às fortes dores. Avaliado por um ortopedista ou fisioterapeuta, o indivíduo deve iniciar o tratamento, que é feito por meio de anti-inflamatórios e também fisioterapia.

Como não se conhece a real origem da patologia, a melhor maneira de evitar complicações é procurar um especialista assim que começarem as primeiras dores.

Musculação faz bem para a saúde?

Essa atividade é muito procurada e recomendada para aumentar a resistência do corpo, definir a musculatura e emagrecer. Sua prática deve ser orientada por um profissional especializado. Dentro dessas circunstâncias, traz inúmeros resultados positivos para jovens e idosos.

Ao exercer a modalidade regularmente, há uma boa melhora no aspecto estético, pois trabalha os músculos e modela o corpo, deixando-o mais firme, porque ajuda a eliminar gordura.

Outro aspecto positivo é que essa modalidade torna o coração mais saudável, porque quando a pessoa fortalece as fibras musculares, a frequência cardíaca e a pressão arterial se alte-

ram menos com o esforço. Ela ainda melhora a postura, uma vez que a maioria dos casos de dores nas costas são relacionados à fraqueza muscular e à falta de flexibilidade.

O sono e o bem-estar são também favorecidos com essa prática, pois depois de realizar uma atividade aeróbica é normal que se sinta mais ágil e disposto.

O personal trainer Iran Oliveira alerta: "Os erros mais comuns ao se fazer musculação são:

- Excesso de carga: ela deve ser aumentada gradativamente. O ideal, no início, é trabalhar mais com repetição;
- Postura: deve ser adequada a cada exercício;

- Velocidade: é preciso respeitar o condicionamento e ritmo de cada aluno. Esses fatores, quando não observados, podem causar lesões", reforça.

Quanto ao tempo de atividades, o personal recomenda que seja distribuído entre exercícios aeróbicos e musculação. Cerca de 40 min. para o primeiro e 30 para o segundo. O alongamento deve ser feito antes e depois.

Por fim, é importante o revezamento dos músculos, deixando-os descansar por pelo menos 24 h, pois é nesse momento que se desenvolvem. Se os braços forem trabalhados em um dia, deve-se priorizar as pernas no treino seguinte.

Nunca tome medicamentos sem consultar o seu médico

ópticas **MAURO LENTES**
p.r.i.m.e

Desconto especial de até 15% para conveniados Alvorecer*

PROMOÇÕES:

- Na compra de 1 par de lentes multifocal, GANHE uma armação selecionada pela loja ou Tratamento Anti-reflexo.
- Lentes acrílicas grátis (até +/- 4,00 DE e -2,00 DC, visão simples, CR 39 incolor)

Av. Gal. Ataliba Leonel, 2526 - Parada Inglesa - Fone: 2959-3989

*Exceto para promoções.