

Saiba porque os homens tem depressão pós parto  
Página 2

# JF Saúde e Comportamento

Encarte Especial - Porto Alegre, Maio de 2010 - N° 1- Editor - Paulo Tomasini paulo.tomasini@jornalfloresta.com.br

As diferentes alternativas para se prevenir da gripe  
Página 4

## Dores na coluna atingem pessoas de todas as idades

**A**s dores na coluna deixaram de ser exclusividade das pessoas idosas, hoje este mal atinge também muitos jovens e adolescentes. Horas em frente a um computador e a falta de exercícios físicos colaboram para o aparecimento de dores lombares ou na cervical. “Somos a civilização dos sentados, e, quando ficamos muito tempo nesta posição, forçamos a coluna, principalmente a região lombar”, explica o sócio e diretor médico da Clínica Santo Antônio, Dr. Alfredo Coppola. Ele salienta também que o sedentarismo ajuda a reduzir a musculatura, principal sustentação da coluna. “Se a coluna fosse completamente reta, não precisaríamos dos músculos, porém, como há curvas fisiológicas, existe a necessidade de músculos para manter o equilíbrio e isto explica a importância do exercício físico”, justifica Dr. Coppola.

Entre as doenças que podem aparecer na região da coluna, o diretor médico da Clínica Santo Antônio cita como exemplo a escoliose, que consiste em uma curva no plano das costas. A enfermidade pode apresentar um formato em “C” ou uma dupla curva em “S”. Dr. Coppola ressalta que o aparecimento desta doença força a musculatura a manter o equilíbrio da coluna, e por isso provoca dores. Há dois tipos de escoliose: a idiopática, que recebe este nome quando a causa é desconhecida, e a compensatória, que ocorre, por exemplo, devido a um encurtamento real de uma perna ou defeito no quadril. Ambos são os tipos mais comuns em



Divulgação

Dr. Alfredo Coppola, sócio e diretor médico da Clínica Santo Antônio

pessoas na faixa entre os 13 e os 30 anos.

Em idosos, as dores na coluna são mais frequentes, justamente pela redução de atividades físicas e a consequente fragilidade na musculatura. Dr. Coppola orienta a todos seus pacientes que façam exercícios físicos, principalmente musculação. “Hoje é comum pessoas com idade avançada praticarem musculação. Após vários estudos foi comprovada que esta modalidade esportiva é benéfica. Sempre defendi esta tese, mas em décadas passadas recebi críticas por esta afirmação”, salienta o médico. A hidroginástica, complementa o médico, também é outra prática esportiva recomendada para pessoas da faixa etária acima dos 60 anos.

“Há casos extremos de doenças que não há recuperação e traumas em acidentes e ocorrem quando a medula fica comprometida. Outra situação que precisa de cuidados é a compressão entre as vértebras, que geralmente ocorre devido a algum tipo de acidente. Dr. Coppola ressalta que se a medula não for descomprimada rapidamente o risco para a ocorrência de lesões graves é elevado. “Caso este problema não seja tratado, há riscos de paralisia”, alerta o médico.

Para casos mais graves, o especialista aconselha a prática de fisioterapia, pilates e natação, porém ressalta que o paciente deve procurar seu médico para que seja orientado sobre o exercício mais adequado.

PSICOLOGIA

## O que é terapia sistêmica ?

Por Isabel Briones

È um modelo de psicoterapia que se utiliza no tratamento de sofrimentos e desorganização psíquica concebidas como expressão nas alterações de relações de um grupo social entendido como um sistema. Os conceitos sistêmicos, assim como seus métodos e técnicas terapêuticas podem aplicar-se ao casal, grupos de trabalho, grupos escolares e a pessoas individuais.

A ênfase está posta na dinâmica das relações e seu entorno, nas interações entre os membros do sistema e subsistemas que o compõem. No caso da terapia individual o foco é orientado principalmente à mudança nos processos de comunicação e interação, mantendo a idéia sistêmica de ver à pessoa em seu contexto juntamente com suas relações.

O viver de uma pessoa passa por contínuos câmbios estruturais como resultado de sua própria dinâmica interna ou em suas interações com o meio onde está inserido, a pessoa conserva sua organização no meio só se sua estrutura e a do meio são congruentes e esta congruência se conserva. A congruência se chama adaptação, se a estrutura não é congruente pode levar a

Ruptura.

A noção de ruptura é singular porque representa o resultado de tensão entre dois objetos, tensão tão forte que causa o rompimento das relações que os unem. A ruptura só é real depois da ação decisiva de romper os relacionamentos. Rompe-se com alguém ou alguma coisa porque a tensão atingiu seu ponto mais alto, sendo a única saída que restava para aquele momento. A tensão pode levar à ruptura extrema, inclusive a morte já que as rupturas liberam ao mesmo tempo forças de vida e de morte.

Preferimos dizer que toda ruptura está imbuída de sentimentos de renovação e criatividade, pois as rupturas além do sofrimento trazem o recomeçar e no ápice do intenso momento em que se sofre pensando que a vida acabou, vem uma luz de possibilidades criativas, configurando por assim dizer a autopoiese a renovação, a retroalimentação que possibilitará erguer-se novamente e recomeçar. Raramente admite-se que as rupturas possam ser benéficas sejam com os pais, com os filhos, com amigos, profissionais ou amorosas, pois a ruptura é quase sempre inesperada e cruel para os que sofrem a ruptura dos laços. Romper pode ser um ato de autoproteção, de salvaguardar a homeostase anterior, às vezes como sobrevivência pessoal para manter a organização e autonomia.

O mais certo seria parar de pensar na ruptura como o fim de algo e passar a enfrentá-la como um processo de organização e reorganização permanente. Deve-se acreditar que o ser humano tem a capacidade de mobilizar-se para substituir o que foi perdido.

Terapeuta de família e casal – (51) 3024.4521 - isabelhbriones@gmail.com

JF Saúde e Comportamento

O Jornal Floresta realiza a partir deste mês o seu caderno de saúde. Saúde nos seus diferentes segmentos, psicologia, terapias alternativas, qualidade de vida, atividade física e muito mais. Um caderno especialmente preparado para vocês.

Acompanhe o Jornal Floresta e peça a sua assinatura gratuita pelo e-mail [jornalfloresta@jornalfloresta.com.br](mailto:jornalfloresta@jornalfloresta.com.br)

Caso seja de outro bairro ou cidade cobramos apenas o custo para envio. Veja a versão impressa em [www.jornalfloresta.com.br](http://www.jornalfloresta.com.br).

Informações ☎ (51) 3225-4164

JORNAL FLORESTA  
O seu jornal do bairro

ano 6