

## Exercício físico ajuda no combate a dor de cabeça?

Por Rosangela Santos

A Sociedade Internacional de Cefaléia reconhece mais de 150 tipos de dor de cabeça. Algumas têm causas estruturais, metabólicas, tóxicas ou infecciosas. Outras são identificadas como consequências de lesões ou outras alterações tais como sinusites, infecções do sistema nervoso ou sistêmicas, tumores, coluna cervical e outras. Algumas dores de cabeça têm uma causa tratável e é desta que vamos falar. Problemas posturais, tensioniais (estresse) e circulatórios são causadores de dores de cabeça constantes e após uma avaliação médica e odontológica entramos com o tratamento preventivo que é a atividade física.

A lista de benefícios dos exercícios físicos é interminável. As atividades leves em comunhão com as aeróbicas, que estimulam a circulação sanguínea, são primordiais para amenizar crises de dor. E não é só para acabar com a dor de cabeça que o exercício físico é um aliado. Por exemplo, os problemas cervicais, causados pela má postura, é um dos grandes vilões das dores constantes, o que seções diárias de alongamento e fortalecimento muscular, podem facilmente combater. Quando em movimento nosso corpo produz endorfina, este cai na circulação sanguínea e atua como uma morfina natural que colabora com o fim de muitas dores que nos inco-



Banco de Imagens

### Atividade física constante pode evitar cefaléia

modam no dia a dia. Escolha uma atividade que se enquadre ao seu estilo de vida e comece já! Mas sempre com orientação para ter bons resultados e não arrumar uma nova dor.

Sabemos também que com uma alimentação rica em fibras e água na medida exata um ótimo programa de exercícios diários trará ainda mais resultados positivos. A nutricionista Karina Pimentel acrescenta ainda que as crises hipoglicêmicas podem ser causadas por ficarmos longos períodos sem nos alimentar e isso poderá desencadear fortes dores de cabeça, por isso

coma a cada três horas. Consumo de alimentos alergênicos e alimentos ricos em substâncias tóxicas (refrigerantes, alimentos industrializados ricos em corantes e conservantes) bem como o excesso de cafeína e deficiências nutricionais de vitaminas e minerais são pontos que devem ser investigados para que se possa também evitar dores de cabeça.

\*Formada em educação física e proprietária da Academia Vila Olímpica, em Santo Amaro, zona sul de São Paulo

## Os benefícios da drenagem linfática

Por Fabiana Schmidt da Camara Canto

Ao redor de todo o nosso corpo existe o sistema linfático, responsável por recolher o líquido acumulado entre os tecidos e devolvê-lo aos capilares sanguíneos. Quando este sistema não está funcionando corretamente ocorre um acúmulo de fluídos principalmente nas pernas, causando inchaço e sensação de pernas pesadas. São vários os fatores que podem acarretar no acúmulo de líquidos como: gestação, doenças venosas, uso prolongado de salto alto, período pré-menstrual e até mesmo a celulite é um tipo de estagnação de linfa.

A drenagem linfática é a técnica que estimula o sistema linfático por meio de massagens, nutrendo os tecidos e otimizando a eliminação do excesso de líquidos e toxinas pela urina. É além disso uma grande aliada no pré e no pós-operatório de cirurgias plásticas de abdômen, lipoaspiração, lipoescultura, mamoplastia ou plásticas faciais. Isso porque ela estimula o organismo a reagir eliminando os líquidos que causam o inchaço e os edemas. O

resultado é uma recuperação muito mais rápida.

\*Fisioterapeuta



Banco de Imagens

www.territorioinfantil.com.br

**TERRITÓRIO INFANTIL**  
Brinquedos e Brincadeiras

Aqui você encontra brinquedos e jogos educativos, além de livros, CDs, DVDs, oficinas para a criançada, diversas brincadeiras e muito mais! Visite nossa loja e confira.

**APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE 5% DE DESCONTO EM COMPRAS**

Promoção não-cumulativa válida somente para compras na linha de brinquedos realizadas até o dia 30/11/2010.

**BRINQUEDOS - JOGOS - LIVROS - CDS E DVDS - OFICINAS**

Rua Cel. Bordini, 245 - Auxiliadora - F: 51 3237 3224

## Saúde & Bem Estar



### Perda de força muscular

Por David Sinhoreli

Uma das mais importantes alterações que ocorre com o envelhecimento natural, conhecido como senescência, é a diminuição da massa muscular esquelética.

A perda de força muscular é a principal responsável pela deterioração da mobilidade e da capacidade funcional do indivíduo que está envelhecendo. A falta de força em carregar uma sacola de mantimentos para casa, a dificuldade em levantar de uma cadeira, levantar da cama, a diminuição na velocidade do passo, problemas de equilíbrio, quedas e risco de fraturas tão comuns em populações idosas, são reflexos de sintomas de fraqueza muscular.

O pico da força no ser humano é atingido entre os 20 e 30 anos de idade. Após este período tem início uma redução gradual e progressiva, tornando-se clinicamente perceptível a partir dos 60 anos. Indivíduos saudáveis entre 70 e 80 anos tem perda 20% a 40% da sua força física. Essa perda gradativa é conhecida como sarcopenia, palavra de origem grega que literalmente significa "perda de carne" (sarx = carne e penia = perda), que indica a perda da massa, força e qualidade do músculo esquelético e que tem um impacto significante na saúde.

Quando a perda de músculos é proveniente de regimes alimentares, fome, doenças catabólicas (hipertireoidismo, insuficiência cardíaca, bronquites crônicas, etc), estresse e câncer, configura-se a chamada síndrome sarcopênica, que é diferente da sarcopenia que ocorre no idoso, descrita anteriormente.

A prevenção é a melhor conduta para estes casos. Pessoas que praticam exercícios orientados conservam a massa e força muscular, prevenindo quedas e mantendo a coordenação motora intermuscular. Preservam e mantêm também bons níveis de mineralização óssea, ou "massa óssea", contribuindo para reduzir o risco de fraturas e invalidez.

Para tanto é necessário a participação em programas orientados de atividade física, aderindo a sessões de musculação conhecidas como musculação terapêutica, aplicada por profissionais de Educação Física habilitados e especializados nesta atividade, onde o trabalho é orientado para prevenção de patologias ortopédicas, cardíacas e funcionais, contribuindo para uma longevidade sadia.

Pessoas que estão na "segunda idade" beneficiam-se deste método, pois podem adaptar a sua vida um programa que lhes proporcionará, além do aumento da expectativa de vida, uma maior qualidade por todo período de sua existência, reduzindo gastos e preocupações com doenças funcionais que podem jamais vir a sofrer.

Já os idosos beneficiam-se com o tratamento e a manutenção das valências físicas, necessárias para uma velhice sadia e independente fisiologicamente.

Portanto fique atento, exercite-se, ponha para funcionar sua máquina mais preciosa, cuide de seu bem mais valioso, sua saúde e seus amigos agradecem!

Tire suas dúvidas on line: [davidsinhoreli@yahoo.com.br](mailto:davidsinhoreli@yahoo.com.br)

\* Educador físico e proprietário da DS Fitness.

Informações pelos telefones : 3337-7545 / 8422-6031



**CID**  
centro integrado de  
desenvolvimento  
infantil

E-2001-PS

Somos especializados no atendimento a bebês, crianças e adolescentes. atuamos na prevenção, avaliação, diagnóstico terapêutico e reabilitação.



FONOAUDIOLOGIA | FISIOTERAPIA | NUTRIÇÃO  
PSICOLOGIA | TERAPIA OCUPACIONAL

Av. Cristóvão Colombo, 1773 conj. 205 - Bairro Floresta  
Fone 9292-5137 - E-mail [cidcrianca@terra.com.br](mailto:cidcrianca@terra.com.br)