

PARA VENCER A DOR, CAMINHAR

/ SAÚDE / CAMINHADA AMANHÃ NO PARQUE DAS DUNAS ESTIMULA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, CONSIDERADO O MELHOR "REMÉDIO" PARA VENCER A DOR

TULIUS TSANGAROPULOS
DO NOVO JORNAL

UMA AÇÃO QUE acontece amanhã no Parque das Dunas possibilitará a troca de experiências e formas de tratamento da dor crônica. O objetivo é conscientizar a população de que viver com dor não é normal e que a atividade física é um "remédio" natural e funciona. Para o percurso de quatro quilômetros da Caminhada Pare a Dor serão cerca de 100 participantes, entre médicos, acadêmicos e pacientes.

A caminhada terá início a partir das 7h, quando um personal trainer e uma fisioterapeuta conduzirão o grupo. São eles que determinarão o formato da caminhada, os exercícios de alongamentos e fazem uma rápida análise individual de cada participante, em relação à dor – um pequeno questionário em relação aos medicamentos que são tomados, tratamentos alternativos etc.

O projeto faz parte da campanha "A Dor para a vida das pessoas. Pare a dor", promovida pela Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED). A Caminhada Pare

a Dor teve início em parques públicos de São Paulo, com o objetivo de chamar a atenção das pessoas para as formas de se lidar com a dor e os tratamentos corretos. O médico Levi Higino Jales Junior diz que a proposta da campanha nacional é que aconteçam em Natal semanalmente, mas ainda não estima quando começarão as atividades frequentes.

Em São Paulo, desde julho a fisioterapeuta Mariana Schamas acompanha o grupo formado em média por 30 pessoas todas as quinta-feiras. Ela nota que, apesar de a dor ser individual e subjetiva, existem resultados aparentes e coletivos.

"A dor está muito ligada a cada indivíduo, depende do fator emocional também. Em quatro meses podemos mensurar que houve um aumento na qualidade de vida, pois os participantes começaram a fazer parte de um grupo que compartilha literalmente a mesma dor. Eles se sentem ouvidos, acolhidos. No fator físico, o ritmo e o tempo melhoraram muito", diz Schamas.

O evento em Natal, assim como em São Paulo, é gratuito e aberto ao público em geral. Para

participar, basta chegar ao local, na entrada principal do parque, cerca de dez minutos antes e se juntar aos participantes.

DOR
A dor é um sintoma e uma das causas mais frequentes da procura por auxílio médico. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam que 30% da população mundial sofre com dor crônica. No Brasil, esse número chega a quase 60 milhões de pessoas. O médico especialista no assunto Levi Higino Jales Junior diz que, desse total, cerca de 70% apresentam algum tipo de comprometimento de suas atividades rotineiras, o que afeta consideravelmente a qualidade de vida.

"A dor é a principal causa de afastamento do trabalho. A realização de uma atividade física regular funciona como modulador do organismo para a prevenção e combate da dor crônica. As caminhadas deixam o sistema mais atuante contra a dor. Praticar exercícios físicos regulares é uma das condições básicas na busca por uma melhor qualidade de vida", diz o doutor.



Programação prevê manhã de atividades no Parque das Dunas



Levi Jales adverte: "dor é principal causa de afastamento do trabalho"

ATIVIDADE REFORÇA O SISTEMA MUSCULAR

A atividade física, segundo Levy Jales Junior, ajuda a combater dores nos músculos e ossos, além de reforçar a coluna vertebral e ajudar a garantir um sistema musculoesquelético saudável e forte para sustentar o organismo.

O médico não aponta um tempo e distância ideais para a caminhada, pois isso depende da pessoa e de seu condicionamento físico. É a prática com cautela e a tolerância do paciente que determinarão o tempo e a intensidade do exercício. E quanto mais se praticar, mais se

pode avançar", afirma. Os movimentos provocados pela caminhada aumentam os níveis de substâncias analgésicas do organismo, como endorfinas. Assim, há uma sensação de bem-estar e a percepção da dor crônica diminui. Já o alongamento e o relaxamento da musculatura aliviam a tensão no local e a dor tende a desaparecer. Antes de começar, no entanto, a atividade física, mesmo que a caminhada seja a atividade escolhida, é preciso sempre consultar um médico.

Mês de Aniversário

PROMOÇÃO

ASSINE e GANHE!

Assine o Novo Jornal e ganhe de presente o livro "Actas Diurnas, crônicas de Luís da Câmara Cascudo."

Luís da Câmara Cascudo, com suas deliciosas Actas Diurnas, está incluído, como Machado de Assis, Olavo Bilac, Carlos Drummond de Andrade, Rachel de Queiroz, Rubem Braga, Henrique Pongetti, nos mais famosos cronistas brasileiros, cultivadores do gênero com peculiar engenho e arte. Reconhecido pela crítica como introdutor da crônica histórica. Mas a multiplicidade dos assuntos abordados pela sua cosmovisão impede qualquer rótulo. Comentando acontecimentos diários, trazendo o passado a fim de prever o futuro; preocupado com a ecologia; triste pela incompreensão dos técnicos em urbanismo, valorizando danças, culinária, costumes, lendas e a destinação popular, Cascudo foi – e é – o grande historiador do cotidiano.

Ana Maria Cascudo

Assine já. 3221.4554

NOVO JORNAL 2 ANOS
Sem medo de ter opinião.

*Promoção válida somente para assinaturas anuais de terça a domingo; Promoção válida apenas para o mês de Novembro de 2011 ou enquanto durar o estoque. Pagamento a vista ou cartão de crédito em até 10x.

MISSA DE 7º DIA DE

MANOEL BENÍCIO DE MELO SOBRINHO

★ 20.07.1925 † 13.11.2011

Lida, esposa, Liana, Nelson e Rejane, filhos, Andrea e Rodrigo, netos, convidam parentes e amigos para juntos homenagearem a memória de Manoel Benício que partiu para a casa do Pai no dia 13 deste mês de novembro.

Todos os seus irmãos se associam a este convite, ao mesmo tempo em que agradecem as homenagens que lhe foram prestadas por motivo de seu sepultamento.

Local: Capela do Colégio Maria Auxiliadora, av. Hermes da Fonseca
Dia e hora: 19 de novembro, Sábado próximo, às 20 horas.
Celebrante: Padre João Carlos

PROMOÇÃO

ASSINE e GANHE!

No mês de Novembro, os 20 primeiros foliões que assinarem o Novo Jornal, ganharão um abadá do Me Leva.

NOVO + Me Leva
É pra dar BIKOKA!

Assine já. 3221.4554

NOVO JORNAL SIMTV

Promoção válida apenas para o mês de Novembro ou enquanto durar o estoque de 20 abadá. Promoção válida apenas para assinatura anual do jornal impresso