

## Não entre para o Lesão Futebol Clube

Por empolgação ou despreparo, muitos atletas amadores acabam sofrendo lesões, como torções e estiramentos, durante a prática do futebol.

Para evitar esses e outros problemas, o ortopedista caxiense Aloir de Oliveira, médico da Seleção Brasileira de Futsal, dá algumas orientações.

DANIELA XU, BD - 25/4/07



### DICAS

- Faça avaliações médicas com regularidade.
- Adote uma alimentação balanceada.
- Antes e depois da partida, alongue-se. Lesões musculares (estiramentos, distensões e rupturas musculares) costumam ocorrer quando não são feitos aquecimento e alongamento adequados.
- Vista roupas e chuteiras confortáveis.
- Use proteções nos tornozelos, área mais frequente de lesões ligamentares.
- Respeite as limitações do seu corpo, dependendo da idade e do condicionamento físico. Lesões em meniscos e ligamentos dos joelhos, que podem levar a cirurgias, são evitadas com condicionamento físico. Isso se conquista com exercícios de musculação e a prática do futebol ou de outra atividade aeróbica mais de uma vez por semana.

## Cuide do seu coração para não levar um cartão vermelho

Futebol é paixão nacional, mas será que é para todos? O cardiologista Edie Mello de Oliveira, diretor-presidente do Instituto do Coração da Serra Gaúcha, tira as principais dúvidas de praticantes do esporte. Confira:

**Vida Saudável: Quem tem problemas de coração pode jogar futebol?**

**Edie Mello de Oliveira:** Depende do tipo de problema cardíaco. Em casos de doenças severas, a pessoa não deve praticar o esporte porque pode desencadear complicações até fatais. O ideal é realizar uma atividade física controlada e planejada por um médico e educador físico, conforme o tipo e a severidade da doença.

**VS: Quem sofre de hipertensão pode entrar em campo?**

**Oliveira:** Pode, desde que esteja tomando medicação e com a pressão arterial controlada.

**VS: Combinar futebol com cerveja faz mal ao coração?**

**Oliveira:** É uma conduta de risco, uma vez que normalmente as pessoas não estão em dia com suas avaliações clínicas e cardiológicas, o que aumenta o risco de situações de urgência. Para evitar problemas cardiovasculares e também osteo-musculares traumáticos



DANIELA XU, BD - 29/6/07

(como contusões e estiramentos), é importante fazer exames anuais, de acordo com a idade, e adotar um programa de condicionamento físico regular.

**VS: Com que frequência é preciso jogar futebol para proporcionar benefícios ao coração?**

**Oliveira:** O ideal seria praticar duas vezes por semana, intercalando com outra atividade aeróbica, como correr, pedalar e nadar, de forma a caracterizar a atividade física regular três vezes por semana.

### AS MULHERES E O FUTEBOL

O número de times de futebol femininos ainda é pequeno na Serra, mas está crescendo. É uma prática nova, uma vez que o esporte para mulheres chegou a ser proibido no Brasil. No começo da década de 1940, o Estado Novo promulgou um decreto-lei que proibia a "prática de esportes incompatíveis com a natureza feminina". O alvo do decreto eram os primeiros times de futebol formados por mulheres.

A proibição se tornou ainda mais rígida durante a ditadura militar. Em 1965, o Conselho Nacional de Desportos proibiu expressamente às mulheres, nos clubes, a prática de todos os tipos de futebol – e também de polo, rúgbi e halterofilismo. Hoje, o futebol feminino é um esporte popular entre as mulheres no Brasil.



### COMPORTAMENTO

## Não perca pontos no ambiente de trabalho

O futebol mexe com a emoção de qualquer povo, principalmente com o brasileiro. E quando quem está em campo é a seleção nacional o sentimento é ainda maior. Assistindo aos jogos é comum que as pessoas gritem, xinguem o juiz, os jogadores

adversários e, em alguns casos, até os companheiros de time.

Durante a Copa do Mundo, muitas empresas permitirão que os funcionários assistam aos jogos do Brasil, e o empregado deve agir de acordo com a etiqueta do ambiente de tra-

balho. Por isso, é preciso tomar alguns cuidados.

Confira as dicas de Reginah Araújo, palestrante motivacional, comportamental e consultora empresarial, para não fazer feio e comprometer o emprego:

### GUIA DE ETIQUETA

- Controle-se ao torcer. Nada de exageros.
- Após o jogo, volte o foco ao trabalho.
- Mantenha uma atitude respeitosa com os colegas.
- Antes de ir ao trabalho uniformizado, verifique se a empresa permite.
- Não comente os jogos durante o expediente.
- Não consuma bebida alcoólica na

- empresa.
- Procure não gritar ou falar palavrões nos gols perdidos nem em faltas malcobradas.
- Seja cortês com as colegas, ceda o melhor lugar, procure ser cavalheiro: as pessoas irão notar e você ganhará pontos.
- Não leve cornetas, apitos e outros adereços no trabalho.
- Se for combinado de levar lanches, pipoca e refrigerantes, não

- se esqueça de ajudar na limpeza do ambiente após o jogo.
- Lembre-se de levar sua parte caso haja combinação de dividir lanches.
- Não leve parentes e amigos para assistir aos jogos, a menos que a direção convide.
- Caso o Brasil passe para a final, não seja o primeiro a pedir dispensa: pega mal, deixe que a sugestão venha de outra pessoa.

### FALANDO DE SAÚDE

Pergunta enviada pelo leitor  
**Jandyr Slaviero, de Caxias do Sul:**

Como manter a postura da coluna correta e evitar problemas como nervo ciático?



O ortopedista e traumatologista **Alexandre Comunello Soares**, presidente do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Associação Médica de Caxias do Sul (Amecs), responde:

"A maneira mais adequada para manter a boa postura é através de atividade física. Existe a possibilidade do uso de coletes ortopédicos em casos específicos de deformidades, mas se orientado pelo ortopedista. De uma forma geral, para a população sem doença específica de coluna, a atividade física é a melhor forma. A atividade física pode ser feita com a orientação de um fisioterapeuta, educador físico ou médico. Convém sempre consultar com o médico para avaliar o propósito da correção da postura."

Mande sua dúvida de saúde para o e-mail:

vidasaudavel@pioneiro.com.

Além da pergunta é obrigatório enviar nome completo, endereço, telefone e número do documento de identidade.

### Vida Saudável

PIONEIRO

Editora: Bianka Nieckel  
Editora-assistente: Roberta Guazzelli Rech  
Textos: Nádia De Toni

Telefone: (54) 3218.1339  
vida.saudavel@pioneiro.com

ESCOLHA O CADERNO  
E A RETRANCA;

O Classificados faz o serviço de venda para você.

3218.1234

Classificados  
PIONEIRO  
TÉRICA, QUÍMICA E LABORATÓRIO

## INDICADOR DE SAÚDE

**Danúbia Boeira dos Santos**

Quiropraxista - ABQ 0385 - Graduada Feevale

"Cuide da sua coluna!"

Fone: (54) 3027-6104  
Rua Visconde de Pelotas, 695 - Sala 401  
Ed. Status - Centro - Caxias do Sul-RS.

### Rosemari Johan

Terapeuta Holística - CRET 24884  
Terapia Reiki, Florais Brasileiras, Bioenergetica e Oligoterapia, Reiki, Técnicas de Relaxamento, Visualização Criativa, Grupos Terapêuticos, Palestras e Atendimento às Empresas para obtenção de Qualidade de Vida e maior eficiência organizacional. Psicoterapia Corporal e Transpessoal, Orto-bioenergetica, Florais Brasileiras e Mestre Reiki.  
Rua Dal Canale, 2188 - Sala 8003 - Condomínio Alvorada - Caxias do Sul  
Fones (54) 3028.4878 - 9983.3810 - www.rosemarijohan.com.br

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS  
FONO AUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS  
CRFAs - RS 0778

micro som  
Consulte seu otorrinolaringologista

T. 3028.4787

R. Sinimbu, 1280 - LJ 01  
(ao lado da Igreja Universal)  
Caxias do Sul - RS

PROMOÇÃO\*  
Na compra de dois aparelhos auditivos, o segundo terá um desconto de 50% em qualquer forma de pagamento.  
\*Exclui-se a venda isolada de aparelhos auditivos.

## SURDEZ

Aparelhos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Rua Sinimbu, 2150  
Caxias do Sul F: 3214.1421

Assistência técnica local  
Entregamos o Molde ou Aparelho no mesmo dia  
Garantia de 2 anos

Pilhas p/ todas as Marcas de Aparelhos R\$ 2,00 un.

AMPLIVOX  
CENTRO AUDITIVO