

Almada, Junho 2018 | N°17

facebook.com/nbfisio  

NBFISIO - Crianças: dores nas costas, más posturas e sedentarismo.

A propósito da comemoração do Dia Mundial da Criança, a 1 de Junho, abordamos estes temas que normalmente estão associados aos adultos, mas que cada afectam vez mais as crianças. A prevenção e educação dos cuidadores é fundamental para que as crianças tenham mais qualidade de vida hoje e na idade adulta.



A vida moderna traz vários desafios ao bem-estar da criança. O uso de *tablets*, computadores, televisão e afins pode comprometer muitos aspectos da sua saúde se não houver regras, limites ou certos cuidados.

As consequências da utilização excessiva passam pela tensão muscular e pelas dores nas costas, sintomas que antigamente atingiam os adultos e que hoje já se encontram também nos mais pequenos. Então, é hora de agir e prevenir.

A prevenção começa cedo, ao gatinhar. Aliás, forçar a criança a saltar essa etapa do seu desenvolvimento é um erro, comprovado por especialistas. Nesta fase, o bebé fortalece a estrutura óssea, daí a sua importância.

Por isso, caso o bebé se recuse a gatinhar ou tenha dificuldades para coordenar o movimento das pernas e das mãos ao mesmo tempo, usando outras formas de se locomover, é preciso tomar atenção e estimular esse processo.

Essa postura pode ocorrer durante uma fase breve e de seguida a criança começa a movimentar-se normalmente, mas se isso não acontecer, é preciso descobrir o porquê. Às vezes, uma microlesão dos membros poderá ser o motivo dessa dificuldade. Tratando, o problema é resolvido sem deixar sequelas.

Já crescida, a criança deve evitar algumas posições desfavoráveis à coluna, como ficar muito tempo à frente do computador ou *tablet* numa postura inadequada, ou ainda, fazer os trabalhos de casa na cama.



Dores nos pés ou joelhos, depois de uma breve caminhada, por volta dos três anos, se persistentes, podem indicar algum problema, como pé chato.

O sedentarismo é outro fator desfavorável para qualquer indivíduo que queira manter a coluna saudável, adulto ou criança. A prática de exercício físico é fundamental em todas as etapas do desenvolvimento infantil para que a musculatura seja fortalecida, evitando as alterações posturais, causadoras de dores e desconfortos desagradáveis, que se manifestam na vida adulta, como escoliose, hipercifose ou hiperlordose.



Também é importante incentivar a importância de manter a coluna direita, sentados ou em pé, no período escolar. Dobrar levemente os joelhos quando se fica de pé por algum tempo também alivia a tensão muscular. Quando for necessário carregar pesos, ensinar a agachar dobrando os joelhos e pegar no objecto com as duas mãos.

Um bom exemplo é o das mochilas que as crianças levam para a escola. Duas dicas importantes: diminuir o peso e nunca usar num ombro só. O hábito de usar a mochila/mala num só ombro, com o tempo, pode causar desvios na coluna.

NUTRIÇÃO - Não faça férias da "Dieta"

Com o chegar do tempo quente, começa a contagem decrescente para as tão desejadas férias mas também começa o receio de estragar o trabalho que tem feito até aqui na sua alimentação.

Não vai deixar de desfrutar da merecida pausa mas não precisa de pôr em cheque a sua saúde e sobretudo a sua cintura.



O primeiro que deve ter em conta é que "fazer algo é melhor do que não fazer nada" por isso todos os cuidados que possa ter nesse período de tempo são uma mais valia.

Almada, Junho 2018 | N°17

Eis alguns truques que ajudam e muito a evitar a “desgraça calórica”:

- Quando chega ao restaurante com fome, troque as entradas e petiscos por uma boa salada de verão, pode levar atum ou ovo cozido ou mesmo queijo fresco. Vai ajudar a entreter-se com menos calorias do que os chouriços e os queijos.

- Se precisa de um fresco, troque o refrigerante por uma água bicarbonatada com sabor ou faça chá frio de frutos (sem açúcar). Há igualmente algumas tisanas de baixo valor energético (<4kcal/100ml) que podem ser muito melhores do que 330ml de açúcar e corantes.



- Se gosta de um gelado, troque o cone pelo copo/taça, uma bola de gelado tem entre 80 e 120 kcal e não estraga muito a contabilidade do dia. Dê preferência a sabores de fruta e não de chocolate, caramelo, nata, cookies, etc.

- Não petisque, faça refeições estruturadas. Um dos maiores erros cometidos na praia e na esplanada é passar 2 ou 3h a depenicar de forma intermitente em petiscos aleatórios, as calorias somam e perde completamente a noção do que comeu (e da conta!). Se gosta de petiscos faça um lanche de petiscos, mas com hora marcada e quando terminar saia da mesa e vá jogar raquetes ou dar um passeio.

- O álcool soma muito à sua cintura, mantenha-se nos valores recomendados: 1 unidade para mulher e 2 unidades para homem (sendo 1 unidade equivalente a 1 copo de vinho tinto (80ml) ou 1 cerveja (200ml)). Atenção à sangria que além do vinho leva gasosa com açúcar e bebidas brancas.

(Filipa Vicente, Nutricionista, 1369N)



facebook.com/nbfisio  

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA - Massagem Tui Na

“Tui Na” significa “empurrar e agarrar”

A Tui Na, como parte integrante da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), não pode ser aplicada sem um diagnóstico prévio e rigoroso, à semelhança da Acupuntura.

Após o diagnóstico, decidem-se as zonas específicas a tratar de acordo com as queixas do paciente. Através de técnicas de massagem específicas que o especialista escolhe de acordo com o problema identificado, promove-se a circulação de Qi (energia), de modo a restabelecer o equilíbrio energético dos órgãos e funções orgânicas, agindo sobre os canais por onde circula o Qi (meridianos).

Esta massagem não é apenas um relaxamento muscular, apesar de na verdade, ocorrer o relaxamento pelas técnicas utilizadas na massagem. É

uma massagem terapêutica abrangente que visa melhorar o estado geral e contribuir para o alívio ou cura das queixas do paciente. Inclui técnicas de manipulação capazes de corrigir quadros patológicos causados pela incorreta posição articular, e é aplicada nos mesmos pontos e ao longo dos mesmos meridianos utilizados na acupuntura.



A massagem Tui Na incide sobretudo na circulação do Qi/Chi (energia) e do Sangue – nutrindo e protegendo, dispersando, tonificando e harmonizando. O modo como reforça o Qi/Chi e o Sangue incide nos seus processos de formação e de circulação.

Há também uma longa tradição de massagem Tui Na específica para crianças – o que é bastante útil como substituto da Acupuntura. Como a energia das crianças é particularmente forte e vibrante, elas costumam reagir ao tratamento mais rapidamente que os adultos.

Os efeitos são especialmente benéficos com crianças até aos cinco anos e é muito usada para tratar doenças infantis comuns como asma ou diarreia.

A Tui-Na pode também ser aplicada como complemento ao tratamento de Acupuntura.

Visite-nos e sinta-se bem!