



DICAS DE SAÚDE

Judô estimula o desenvolvimento motor e cognitivo de crianças e adolescentes



O professor Alexandre Abreu utiliza técnicas que prendem a atenção das crianças durante as atividades

A prática de atividades físicas é recomendada pelos especialistas desde a infância. O judô é um dos exercícios mais indicados para crianças e adolescentes por trazer não apenas benefícios físicos, mas também, estimular o desenvolvimento intelectual. A atividade pode ser praticada por crianças a partir dos 2,5 anos e o método é adaptado para cada faixa etária ou nível de conhecimento. Caminho suave, como o próprio significado da palavra "judô" revela.

Os praticantes aprendem a ter noção de espaço, ritmo, consciência corporal, equilíbrio e raciocínio, entre outros. "Eles aprendem a ganhar e perder de cabeça erguida, a respeitar os próprios limites e o do outro, e a ter disciplina", explica o educador físico e professor, neste caso sensei (como são chamados os mestres de judô), Alexandre Abreu, que é especialista em artes marciais e pós-graduado em fisiologia e treinamento esportivo.

A arte marcial possui fundamentos básicos e 65 técnicas, sem contar as variações. O segredo, conforme explica Alexandre, é conjugar-las para tornar o jogo mais competitivo e inteligente. "O judô se assemelha a um jogo de xadrez. É preciso pensar antes de mexer as peças. Para que o aluno atinja este nível é essencial dar os estímulos corretos, o que o permitirá alcançar o máximo de seu potencial", salienta.

O aprendizado pode começar já a partir dos 2,5 anos, quando as aulas são bastante lúdicas. O ato de rastejar ganha nova denominação, sendo substituído por "minhoquinha" ou "soldado". O que parece uma brincadeira é, na verdade, a base para o futuro. "Estudos mostram que na faixa dos 3 aos 5 anos há um déficit de atenção que dura em torno de 20 minutos. Por isso, a aula precisa ser mais dinâmica, havendo troca de atividade o tempo todo. É uma forma de prender a atenção dos pequenos", conta o sensei. Acima dos 7 anos, o processo pedagógico começa a ser mais

formal, com as técnicas de progressão.

As aulas para alunos com idade até 7 anos duram 45 minutos. A partir daí, a duração é de uma hora. O especialista com 24 anos de experiência profissional em judô desenvolveu uma maneira própria de trabalhar com os pequeninos. Ele leva o conteúdo aplicado nas salas de aula para dentro do dojô (local onde se treina judô). O objetivo é potencializar o aprendizado nos dois campos. "Por exemplo, se a criança está aprendendo a contar, eu incluo a contagem na atividade que estiver sendo praticada", revela Alexandre.

A arte marcial não incentiva a violência. Ao contrário disso, é um método de defesa que, por meio de raciocínio e técnica, busca utilizar a força do adversário contra ele mesmo. Os benefícios físicos e emocionais - o praticante aprende a controlar a agressividade, desenvolver sua paciência e poder de observação, além de canalizar a energia no que é realmente válido - são tantos que o número de praticantes do sexo feminino já se equipara ao do sexo masculino no Brasil.

Na hora de escolher a escola e o professor de judô dos filhos, os pais devem ficar atentos ao conceito ideológico e aos métodos utilizados. É possível seguir duas linhas: a de treinamento para desenvolvimento geral/formação (voltada para competições) ou a de defesa pessoal. Entretanto, o especialista ressalta que para ser um bom competidor, é preciso ter uma boa formação. "O ideal para crianças e adolescentes que estão iniciando é focar na técnica. Elas devem passar pelos fundamentos básicos, como saber cair e se proteger, para somente então iniciar os combates. Caso contrário, ficarão frustradas por não terem um bom desempenho", ressalta Alexandre, que recomenda aos pais assistirem a uma aula e observarem a conduta filosófica do sensei.

perguntas FREQUENTES

Por Dra. Claire Tesch, gastroenterologista pediátrica

Em que caso é recomendável fazer um exame de sangue em uma criança?

A análise é indicada em ocasiões de manifestação de alguma doença. Ela auxilia no diagnóstico e tratamento, mas também é fundamental para a prevenção. Dessa forma, o exame de sangue é necessário também em aplicações de rotina.

Existe idade mínima para que a criança passe pelo procedimento?

Não. O momento da realização do exame de sangue é aquele em que o pediatra acha necessário, independente da faixa etária.

Que tipos de doença o exame de sangue é capaz de apontar?

São várias as doenças que podem ter o diagnóstico reforçado ou confirmado pelo exame de sangue, que deve ser sempre direcionado pelo médico. Anemia, hipotireoidismo e diabetes são algumas delas.

Qual a importância do diagnóstico precoce para a saúde da criança?

A prevenção e o diagnóstico precoce de doenças são determinantes para a saúde das crianças. Eles permitem a ação médica para o tratamento em um momento que oferece melhores resultados, influenciando diretamente na qualidade de vida e no futuro do paciente.



Novo posto: compromisso de estar mais perto do cliente



Moradores de Cascatinha e arredores terão mais facilidade para realizar seus exames com segurança.

O Laboratório de Corrêas acaba de fazer mais um investimento na saúde de Petrópolis. Agora os moradores da região de Cascatinha e arredores podem contar com a nova unidade, com atendimento completo, na Rua Hyvio Naliato. No local, os pacientes farão exames com a qualidade e a segurança que são a marca do Laboratório de Corrêas.

Com a inauguração do posto, a cidade passa a contar com sete unidades espalhadas pelo Centro, Bingen, Valparaíso, Alto da Serra, Corrêas e Itaipava, além da unidade de Xerém, distrito de Duque de Caxias, na Baixada Fluminense. O objetivo, como explica o diretor do laboratório,

Dr. Denis, é ficar mais próximo e simplificar a vida dos pacientes. "A correria do dia a dia faz com que os cuidados com a saúde, muitas vezes, fica em segundo plano. Queremos contribuir com a qualidade de vida das pessoas e sabemos que estando mais próximos conseguimos levar comodidade e agilidade para o petropolitano", diz o diretor.

O diagnóstico precoce de qualquer doença é um dos melhores aliados no tratamento e cura do problema. Dessa forma, a preocupação do Laboratório de Corrêas, especializado em análises bioquímicas e hormonais, é a de também colaborar neste sentido.

NEWS

Apoio cultural

O Laboratório de Corrêas sabe que diversão e cultura refletem em saúde e bem-estar. Por isso, apoia espetáculos teatrais promovidos na cidade através do **Petrópolis em Cena**. A parceria tem como objetivo incentivar a realização de apresentações de fora e também locais. Nossos pacientes, ou seja, qualquer um que faz seus exames no Laboratório de Corrêas, tem desconto de 50% na compra de ingressos!

Para receber o desconto, o cliente deve apresentar um exame realizado pelo laboratório (dentro do período de seis meses) e a identidade na bilheteria do teatro. Quem aproveita recomenda. Somente este ano, o **Petrópolis em Cena** promoveu mais de 30 espetáculos na cidade. Entre eles estão "Foram quase felizes para sempre", com Heloisa Périssé, além de stand-ups e comédias com Leandro Hassum, Marcos Veras, Nando Cunha e Sérgio Mallandro, entre outros.

Para a produtora Marise Simões, do **Petrópolis em Cena**, iniciativas como a do Laboratório de Corrêas garantem o acesso à cultura e a diversidade de peças na cidade. "Através desta parceria conseguimos trazer peças e espetáculos teatrais de grande sucesso de público e crítica que estão em cartaz nas principais capitais do país", ressaltou.

Além das comédias, outros gêneros divertem, emocionam e continuarão mexendo com o público. Ainda em 2013, o **Petrópolis em Cena** trouxe musicais e peças infantis como "Toy Story", "Sofia e as Princesas" e "Monster High". "Finalizamos com o mega espetáculo de jazz da atriz e cantora Alessandra Maestrini e com o musical "O Natal encantado da Bela e da Fera", disse Marise, adiantando que 2014 começa outra pré-estreia: "Monstros S/A". "Mas isso é só começo", garantiu a produtora.

Equipe capacitada e de braços abertos



Cada vez mais perto dos pacientes, o laboratório retribui a confiança recebida mantendo respeito com a população. O investimento nos melhores equipamentos e em uma equipe profissional qualificada é uma das formas de demonstrar este compromisso.

“A região de Cascatinha estava carente deste serviço. Temos certeza que com a proximidade os moradores vão poder fazer seus exames com mais rapidez, obtendo um resultado rápido e seguro, o

que é fundamental”, pontua Dr. Denis.

Ainda este ano, o Laboratório de Corrêas fez mais um importante investimento trazendo para Petrópolis o Architect Abbott, o mais moderno sistema de análises bioquímicas e hormonais do mercado reduziu em 50% o tempo de espera pelo resultado, que é 100% seguro, devido à automação. A metodologia permite ao laboratório colher e processar 100% do seu material, realizando exames de bioquímica, hormônios e imunologia.



PALAVRA DO DIRETOR MÉDICO

Equipe multiprofissional nas unidades laboratoriais

O Laboratório de Corrêas tem ampla experiência de trabalho em hospitais da cidade e nas UPAs, pois possui laboratórios nos hospitais Unimed, SMH - Beneficência Portuguesa e nas UPAs Centro e Cascatinha. O laboratório coloca à disposição destas unidades hospitalares uma equipe multiprofissional que inclui médicos, biólogos, farmacêuticos, infectologista, endocrinologista, patologista e bioquímicos.

Estes profissionais, trabalhando em conjunto, levam ao aprimoramento e a qualificação dos resultados de exames, facilitando o trabalho das equipes médicas destas instituições. Destacamos ainda a larga experiência de exa-

mes para as salas de urgências. Estes são liberados em curto espaço de tempo, pois nossas unidades hospitalares são equipadas com aparelhos totalmente automatizados.

Nosso objetivo será sempre o de dar segurança aos laudos liberados, visto que o Laboratório de Corrêas se submete mensalmente a avaliações de qualidade da Sociedade Brasileira de Análises Clínicas. Para maior qualificação dos resultados, o laboratório possui um departamento de qualidade com profissionais qualificados nesta área, o que nos permite ter o selo da ISO e do DICQ.

O laboratório disponibiliza os principais exames de urgências. Estes são capazes de diagnosticar a maioria das patologias que exigem resultados imediatos para o tratamento adequado. Destacamos especialmente os exames que diagnosticam precocemente infarto agudo do miocárdio, embolias pulmonares e septicemias de diversos sítios infecciosos. Além destas, também são apontadas infecções comuns nas salas de urgências, tanto na área dos adultos como na pediatria.

Todas as nossas unidades hospitalares funcionam 24 horas, de domingo a domingo!

Dr. Antônio Luiz Chaves Gonçalves
Infectologista e
Diretor Médico do Laboratório de Corrêas



DESVENDANDO O EXAME

Tratamento previne e evita o avanço das doenças inflamatórias intestinais

Aumento no número de casos nos últimos 50 anos mostra a importância do diagnóstico precoce através de exames.



Dr. José Francisco recomenda consultas periódicas

A doença de Crohn e a retocolite ulcerativa afetam o intestino comprometendo o bom funcionamento do órgão e a qualidade de vida do paciente. O diagnóstico precoce permite conter a evolução e o agravamento do quadro, por isso, é importante ficar atento aos sintomas. Dor abdominal e diarreia (muitas vezes com sangue) constantes, febre, emagrecimento aparentemente sem causa e anemia são alguns dos indícios que devem ser investigados. Segundo dados da Sociedade Americana de Gastroenterologia, aproximadamente 5 milhões de pessoas no mundo são portadoras das doenças inflamatórias crônicas.

Os estudos apontam que as doenças são provocadas pela junção de três fatores: genético, imunológico e ambiental (alimentação, uso crônico de medicamentos, como antibióticos, e outros hábitos de vida). O gastroenterologista José Francisco da Silva Vieira explica que a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa se diferem pela região afetada e pela gravidade do quadro.

Enquanto a primeira pode atingir todo o aparelho digestivo, indo da boca até o ânus - sendo mais comum no intestino delgado (fino) e grosso -, a retocolite aparece somente no intestino grosso. Além disso, a doença de Crohn pode causar

fistulas abdominais ou perianais, que são lesões na barriga ou ao redor do ânus, consequentes da infecção. Por elas são excretados pus e até fezes. “O quadro compromete a vida da pessoa de diversas formas, já que há mau cheiro e um grande incômodo. O paciente não consegue ter um convívio social, profissional e um relacionamento amoroso com atividade sexual saudável”, salienta o médico. As doenças podem ainda comprometer o desenvolvimento de crianças e adolescentes.

Segundo o dr. José Francisco, a falta de conhecimento e de informação gera um atraso que varia de cinco a 10 anos na detecção da doença. “As pessoas se automedicam e acreditam ter resolvido o problema, como uma febre ou uma diarreia. Com isso, o quadro vai se agravando. Apesar de não haver cura, o diagnóstico precoce pode interromper a evolução, evitando as fistulas e a estenose (estreitamento) do intestino, por exemplo, além de retardar a necessidade de uma intervenção cirúrgica”, alerta o especialista.

O exame de sangue é o primeiro passo para identificar a infecção. Além dele, tomografia, ressonância magnética, colonoscopia e retossigmoidoscopia auxiliam o médico na identificação do problema. “Os exames mostram o tipo e a extensão da lesão, do sangramento e, assim, da doença. Apontam ainda o espessamento da parede do intestino e permitem fazer a biópsia, já que a retocolite tem relação direta com o câncer”, esclarece o dr. José Francisco.

O diagnóstico pode causar um grande abalo emocional, por isso, o médico criou em Petrópolis um grupo de apoio que funciona no Hospital Santa Teresa. As reuniões são bimestrais e o projeto é ligado à Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn (ABCD). “Os pacientes e suas famílias contam com equipe multidisciplinar e trocam experiências, o que contribui para a aceitação e conscientização, o que reflete positivamente no tratamento”, afirma o gastroenterologista, lembrando que os casos mais graves podem provocar reflexos em partes diversas do corpo, levando a infecções nas articulações, nos olhos e na pele.