

Doenças de Coluna Vertebral

Dr. Rui Mercúrio

Ao indagarmos das pessoas se ginástica, exercícios ou natação fazem bem à saúde, quase todas responderão que sim, mas, se perguntarmos às pessoas se se dedicam aos exercícios, ginástica ou natação, quase todas responderão que não!

O que estará acontecendo com o assim chamado "Homem civilizado"? Até que ponto as gerações que se sucedem são piores ou melhores do que as que as antecederam. O que seria mais importante o homem cultivar: A Eugenia? A Anatomia? O Físico ou o desenvolvimento da mente? A Inteligência? O bem-estar Psicossocial? O que seria mais importante?

Na Grécia havia o culto ao Físico, aos Esportes, à Ginástica; aliás as Olimpíadas nasceram na Grécia como incentivo ao desenvolvimento físico. Eram estabelecidas marcas e suplantadas a cada ano.

Em Esparta as crianças com defeitos físicos eram sacrificadas. Hoje assistimos a uma grande transformação com o advento da Informática.

Hoje o Homem está se "informaticizando". Onde chegaremos? No admirável mundo novo de Aldous Huxley? Ou a espécie humana se destruirá com a Guerra Nuclear? O que o cometa de Halley verá aqui na Terra quando passar novamente no ano 2061/62? Cinzas? Desolação? Ou um admirável mundo novo onde os Supergênios e as Supermáquinas já resolveram todas as divergências e os desníveis sociais ou a cura de todas as doenças. Talvez os Supergênios e as Supermáquinas descubram que a felicidade está bem perto do Homem e nas coisas mais simples. Toda esta filosofia poderá explicar melhor, que embora muitas

doenças foram abolidas pela civilização muitas outras surgiram. Isto mesmo, muitas doenças são frutos exclusivamente do assim chamado "Mundo Civilizado". Qual a pior de todas as doenças? Qual o pior flagelo da Humanidade neste momento? O câncer muitos responderão. As doenças cardíacas? A Obesidade? As doenças degenerativas? As doenças mentais? As doenças de Coluna Vertebral? Qual seria o pior flagelo de todas acima? Todas? **NÃO.** A resposta é **NÃO!** **NE-NHUMA** das acima. O pior flagelo da Humanidade neste momento se chama **STRESS!** Ou seja aquela reação orgânica de desequilíbrio que afeta todo nosso organismo causado pelas tensões que sofremos a cada instante de nossa vida.

O **STRESS** é o mal do século, pior que as pestes da idade média e pior que as epidemias de Varíola. O Stress mata aos poucos, desequilibra o Homem e torna-o mais vulnerável a **TODAS** as doenças, das mais banais às mais graves. Destrói e dizima a espécie Humana, no Líbano, na Rússia, no Brasil, no Japão, nos EEUU, na Índia ou no Paquistão. Em qualquer país, em qualquer raça, em qualquer lugar do Mundo!

Como curar o Stress? Existe uma vacina? Não. Existe um remédio, uma droga que cura o Stress? Não. Então o Stress é incurável? Não. O Stress é a doença criada pelo próprio homem e somente ele poderá curá-la.

A saúde é um direito de todo ser vivo. Mas será que preservamos nossa saúde? Será que defendemos nossa saúde? Será que lutamos por ela? Será que merecemos ela?

Quanto mais nos aproximamos da natureza mais afastamos as doenças. Quanto mais artificial

ou vazia for nossa existência mais nos aproximamos das doenças. E novas epidemias surgirão. Novas doenças virão, e velhas doenças voltarão com mais força. O melhor exemplo é a epidemia de Coluna Vertebral que afeta o Homem Moderno. O Stress causa contraturas musculares que se prolongam a cada instante, que causam compressões nervosas dando como resultado: deformidade e dor. Mais de 80% da população adulta urbanizada sofre de Coluna Vertebral! Que outra doença afeta tantas pessoas assim? Além disso os traumatismos e microtraumatismos que estamos sendo submetidos a cada instante; nos automóveis, vibrações, no nosso dia-a-dia, causam processos de desarranjos articulares irreversíveis.

Como fazer então? Estamos num beco sem saída? Não. Sempre acharemos uma solução. E a solução aqui poderá surpreender de tão simples. A vida moderna deforma o Homem. Deforma seu físico e a sua mente. Mas podemos evitar muitas doenças afastando o Stress. Assim muitas doenças poderão ser evitadas como as doenças da Coluna Vertebral, a Hipertensão, as Úlceras gastroduodenais, as crises de asma, a obesidade e quem sabe até o Câncer? Ou mesmo as doenças degenerativas.

Prolongar a vida. Mas, com saúde. De que vale prolongar a vida com doenças: Qual a vantagem de vivermos mais tempo doentes? A vida só vale a pena quando plenamente vivida com **SAÚDE.**

Se não podemos sumir para uma floresta; então temos que encontrar nossos mecanismos de compensação. Logo, o homem redescobrirá a Deus e ao Seu caminho para salvação do seu espírito. Nisto consiste um dos primeiros mecanismos para afastar o Stress e assim as doenças. O outro mecanismo é o reencontro com a Natureza através de exercícios e uma alimentação natural, voltada para nossas necessidades e não para nossos sentidos.

A fórmula é muito simples. Resta agora por em prática.

Melhor que curar doenças, é prevenir doenças. Livrar-se de uma vez por todas das doenças. Ao homem só resta este caminho e esta solução, hoje e sempre.

* Dr. Rui Mercúrio Méd. Ortopedista
Assistente de Ortopedia da Escola Paulista de Medicina
Universidade Federal, São Paulo
Fs.: 280-7421 e 280-1551

VALORIZE-SE — O SEU CORPO MERECE

O valor dos exercícios é sempre avaliado quanto às funções músculo-esqueléticas. Essas funções podem ser "medidas". Não nos esqueçamos porém dos benefícios quanto às funções respiratória, cardíaca ou circulatória etc. O esportista ou o atleta tem sempre uma finalidade quando se propõe a praticar esporte ou fazer ginástica. Quer um físico bonito, proporcionado. Quer uma musculatura forte, bem distribuída, quer manter um peso ideal.

Sob este raciocínio a natação é um esporte completo, pois além de proporcionar todos os benefícios acima descritos, como é praticada na posição horizontal, cancela a sobrecarga que exerce a força de gravidade na posição ontostática ao nível da região lombossacral, tendo indicação médica nos tratamentos e profilaxia dos males da coluna vertebral.

Um bom condicionamento somente será obtido com prática regular de exercícios ou natação pelo menos 3 vezes por semana.

O **nado de costas** é o estilo mais indicado para problemas posturais, pois promove o estiramento dos músculos peitorais, projetando os ombros para trás, fortalecendo os músculos paravertebrais e corrigindo o dorso curvo (corcunda).

Todos os estilos de natação são indicados para o reforço homogêneo da musculatura torácico abdominal.

O outro aspecto, tão importante quanto o anterior acima referido é o combate do stress que a natação promove, proporcionando um bem-estar físico e mental, aliviando as tensões e evitando as doenças causadas pela ansiedade e pelas tensões emocionais a que somos submetidos a cada momento!

Noções errôneas comumente encontradas no tratamento de piscinas residenciais

Avaliação de concepções errôneas e comuns baseadas em estudo conduzido pelo dr. Roger Messenger e Shirley J. Hayes, da Universidade Atlântica da Flórida, USA.



Há certo número de crenças acerca do tratamento de água de piscinas residenciais que agora podem ser avaliadas com base em dados experimentais desenvolvidos ao longo de dois anos de pesquisa co-patrocinada pelo National SPA and Pool Institute (órgão americano da indústria da piscina) e pela Florida Power and Light Company (Companhia de Força e Luz da Flórida). Essas crenças parecem estar baseadas numa combinação de observações de campo e racionalização dedutiva ou indutiva; entretanto elas contêm elementos falhos os quais obscurecem sua base.

ERRADO: É necessário funcionar a bomba da piscina seis horas por dia no inverno e oito horas por dia no verão.

CORRETO: A maioria das piscinas pode ser mantida com água clara e transparente com a bomba funcionando 4 horas por dia ou menos.

Mais de 100 piscinas com ciclos de filtração de 4 horas ou menos foram acompanhadas por um período superior a dois anos. Fizeram-se comparações da qualidade da água das piscinas experimentais com as não participantes escolhidas ao acaso, e que mantinham ciclos médios de filtração superiores a 8 horas diárias. Não houve diferença significativa na satisfação do proprietário com respeito à qualidade da água. O funcionamento da bomba por mais do que 1 turnover por dia (entre 6 e 12 horas) parece ser benéfico apenas durante certos problemas de clareza da água que envolvem materiais em suspensão como quando algas mortas estão sendo tratadas. Um turnover por dia não é uma necessidade para as piscinas residenciais normais em boas condições.

ERRADO: Diminuindo-se o tempo de filtração aumenta-se a necessidade de produtos químicos.

CORRETO: Nenhuma prova acumulada até hoje aponta o aumento da demanda de produtos químicos em piscinas com tempos de filtração mais curtos.

Os proprietários das piscinas participantes e uma amostragem dos não participantes do programa, foram interrogados sobre se haviam utilizado mais produtos químicos no

verão de 1983 do que no de 1982. Nenhuma diferença significativa foi encontrada entre as respostas, mesmo levando-se em conta que as piscinas participantes estavam funcionando sua filtração numa média de 5 horas menos por dia durante o verão de 1983.

ERRADO: Diminuindo-se o tempo de filtração aumenta-se a necessidade de escovação e aspiração.

CORRETO: Na maioria dos casos, diminuindo-se o tempo de filtração não se aumenta a necessidade de escovação e aspiração.

Escovação e aspiração dependem da quantidade de sujeira que entra na piscina. Dependendo da eficácia da coadeira (skimmer) e da natureza da sujeira, os primeiros 15 minutos da filtração eliminará a sujeira da superfície da água. Qualquer filtração adicional dependerá de se a sujeira depositada no fundo da piscina foi agitada o suficiente para ser atraída até o ralo. Se não, após 15 minutos iniciais do funcionamento da bomba, resultará em filtração de água limpa.

ERRADO: É necessário filtrar toda a água da piscina pelo menos uma vez por dia.

CORRETO: A maioria das piscinas residenciais não necessita de um Turnover diário de filtração.

A regra de um turnover diário é baseada na presunção de que os materiais que precisam ser filtrados permanecem suspensos uniformemente distribuídos pelo volume de água. Contudo, materiais que necessitam ser filtrados normalmente flutuam ou se precipitam.

ERRADO: A filtração ou circulação da água evita a formação de algas nas paredes e degraus da piscina.

CORRETO: As algas se formarão nas paredes e degraus das piscinas mesmo que a bomba permaneça em operação 24 horas por dia.

O acompanhamento de mais de 100 piscinas por período de 2 anos indica que a

operação da bomba não é um substituto do correto tratamento físico e químico na manutenção de uma piscina. As piscinas do programa que não foram tratadas corretamente, desenvolveram algas, independentemente do tempo de filtração — inclusive as de 24 horas diárias.

ERRADO: Ligar e desligar a bomba mais de uma vez por dia causará maior consumo de eletricidade e provocará a queima mais rápida do motor.

CORRETO: Os motores são projetados para suportar dezenas de milhares de partidas durante a sua existência. A quantidade de eletricidade consumida para dar a partida num motor é equivalente à quantidade de eletricidade consumida em 2 segundos de operação normal. Portanto, se um motor pode permanecer desligado por mais de 2 segundos, os custos de operação serão reduzidos.

ERRADO: A filtração deve ser feita sempre quando há banhistas na piscina.

CORRETO: A filtração mantém a água livre de sujeira e os produtos químicos a mantêm em condições sanitárias. Desde que a limpeza da água, quanto à sujeira e a desinfecção, sejam satisfatórias, não há necessidade de funcionamento da filtração tendo banhistas na piscina.

ERRADO: A bomba tem de funcionar para manter os produtos químicos misturados e agindo.

CORRETO: Provas baseadas em observações de campo e análises teóricas sugerem que a mistura e atividade dos produtos químicos não dependem do funcionamento da bomba.

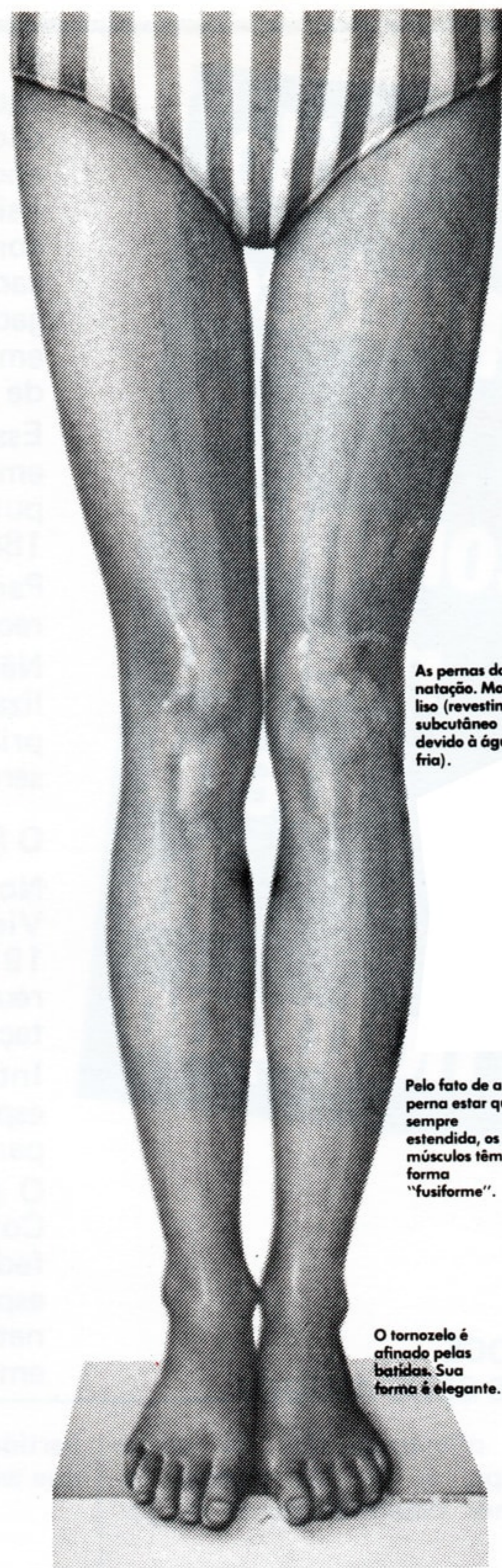
ERRADO: Bombas maiores melhoram a circulação da água da piscina.

CORRETO: Bombas maiores aumentam a taxa de circulação, mas o aumento desta taxa é acompanhado por um aumento ainda maior do consumo de energia. Como resultado, bombas maiores resultam em circulação menos eficiente a menos que elas sejam combinadas com projetos hidráulicos adequados.

As novas pernas esportistas

7 conselhos para se ter boas pernas

- Andar pelo menos meia hora todos os dias. Andar de bicicleta, praticar corrida e natação.
- Evitar o uso de botas, cintas, cintos, ou seja, de tudo aquilo que aperta.
- Nunca cruzar as pernas, pois isso prejudica a circulação.
- Evitar todo o tipo de calor, como banhos quentes, bolsa de água quente, banhos de sol e o uso de aquecedores.
- Andar com os pés mergulhados em água fria.
- Colocar as pernas para o alto, encostadas na parede, quando chegar em casa no final do dia. Em dez minutos, suas pernas ficarão aliviadas e desinchadas.
- Tomar duchas frias e banhos mornos.



As pernas da natação. Modelo liso (revestimento subcutâneo devido à água fria).

Pelo fato de a perna estar quase sempre estendida, os músculos têm forma "fusiforme".

O tornozelo é afinado pelas batidas. Sua forma é elegante.

As pernas não constituem uma forma inerte. Elas são um maravilhoso mecanismo animado por 50 músculos cujo desenvolvimento pode ser controlado por exercícios apropriados. Por isso, as pernas femininas, desde que se entregaram com assiduidade às atividades esportivas, perderam parte do seu mistério e não são mais o símbolo sexual de outrora.

Hoje, as novas pernas aparecem como uma combinação de músculos e tendões que permite adivinhar o jogo, a tensão e o desenho sob a pele lisa e macia. Elas sofrem metamorfose de acordo com o exercício ao qual são submetidas. Basta olhar as fotos dos esportistas: as pernas dos ciclistas não se assemelham às dos nadadores, que também são diferentes das dos jogadores de futebol.

As pernas da natação

Elas são modeladas pela água de um modo todo particular. Nunca veremos um desenvolvimento dos músculos nos nadadores. A princípio, o corpo se adapta à água fria, envolvendo seus músculos numa fina camada de gordura. Em seguida, desaparecendo a noção de peso, o corpo assume seu próprio peso. Estes dois fatores evitam o desenvolvimento exagerado da musculatura.

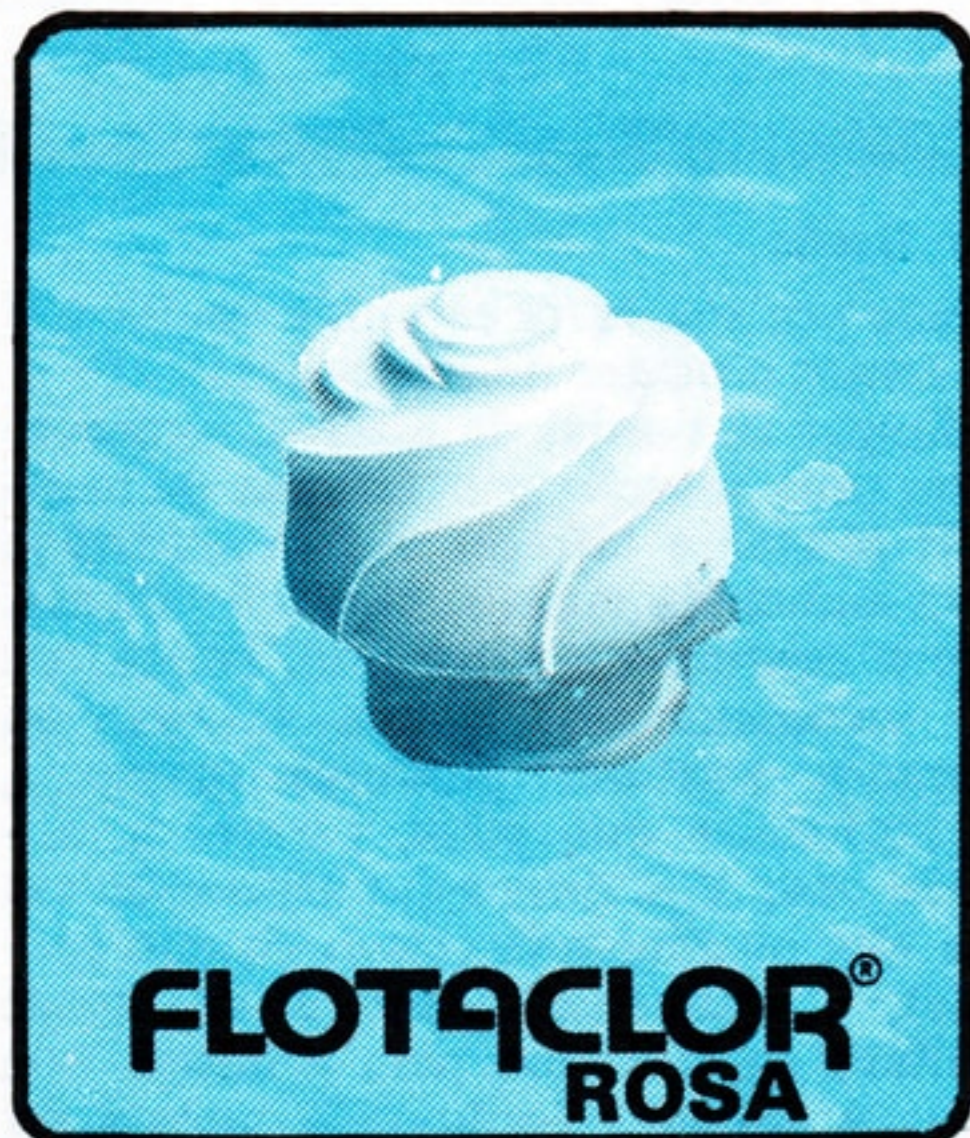
Na natação, os movimentos são consideravelmente facilitados pela água. Até mesmo quando os músculos são muito solicitados, como é o caso dos músculos das pernas nas batidas do crawl, o trabalho é realizado de um modo totalmente difuso.

(Fonte: Vital 7)

Cloradores Flutuantes Descartáveis

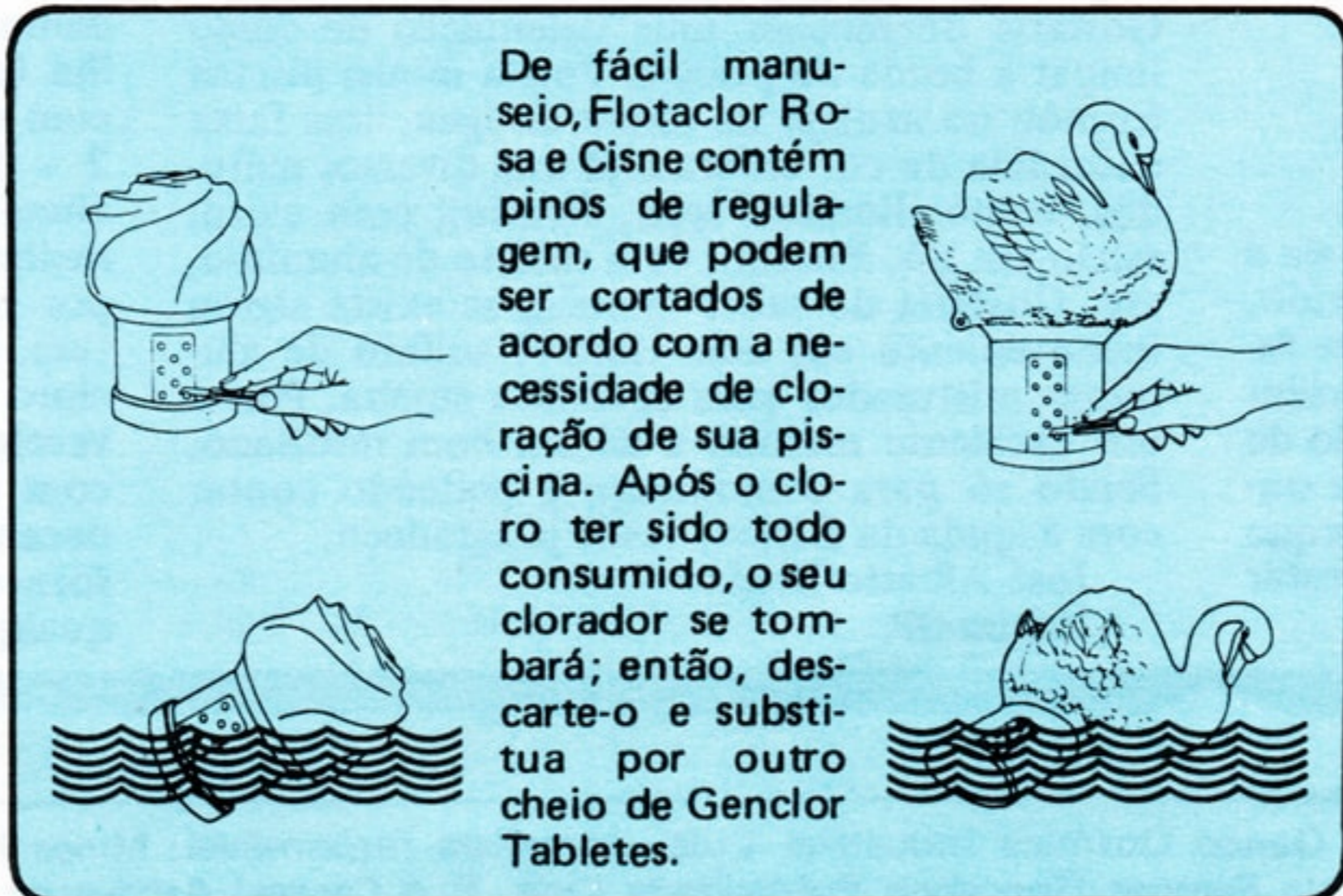
A Genco acaba de lançar o mais moderno e revolucionário método de clorar sua piscina sem mesmo você tocar no cloro. Chegaram os cloradores flutuantes descartáveis Flotaclor Rosa e Flotaclor Cisne, da Genco.

Flotaclor Rosa e Flotaclor Cisne já vem acondicionados com Genclor Tabletes T-20, o melhor cloro para piscinas do mercado.



FLOTACLOR[®]
ROSA

Com Flotaclor Rosa e Flotaclor Cisne você encontrará a maneira mais prática e fácil de clorar sua piscina.



De fácil manuseio, Flotaclor Rosa e Cisne contém pinos de regulação, que podem ser cortados de acordo com a necessidade de cloração de sua piscina. Após o cloro ter sido todo consumido, o seu clorador se tornará; então, descarte-o e substitua por outro cheio de Genclor Tabletes.



FLOTACLOR[®]
CISNE

Procure-os no seu revendedor

GENCO[®]

Pólo Aquático

O complemento ideal da natação



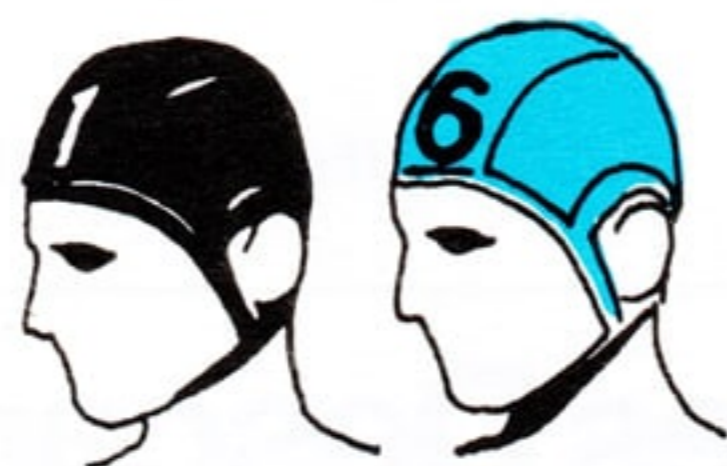
ALGUMAS REGRAS PARA VOCÊ BRINCAR COM SUA FAMÍLIA E SEUS AMIGOS

No Pólo Aquático cada equipe



é constituída por sete jogadores titulares, sendo três atacantes, um médio, dois defensores e um goleiro, e 4 reservas. Entre eles, um é designado como capitão do time. Os jogadores de uma equipe devem usar gorros de

cores diferentes dos da outra equipe, a fim de permitir o melhor desenvolvimento do jo-



go, evitando confusões e facilitando o acompanhamento da

partida. Para conduzir a bola, que tem entre 21,6 e 22,6 cm de



diâmetro, os jogadores podem utilizar tanto as mãos como os braços. No entanto, à exceção do goleiro, os demais jogadores não podem tocar na bola com

as duas mãos ao mesmo tempo, seja para conduzi-la ou para arremessá-la. É permitido o uso dos pés para rebater ou desviar a bola.

Cada partida tem duração de 14 minutos, sendo sete minutos para cada etapa, com três minutos de intervalo para descanso e troca de campo.

Se você gostou de ler sobre o pólo aquático, então, pratique-o.

Fonte: Enciclopédia Mirador – Vol. 16.

CARTAS

... Minha piscina por vezes fica com um lodo no fundo, e não consigo removê-lo com aspirador. Tenho que varrer removendo o lodo com muita dificuldade. Só uso produto da Genco. Por que acontece isto? Como devo fazer?

Walter Rodrigues de Aguiar
Rio de Janeiro-RJ

R. Caro sr. Walter,

Com referência ao lodo de sua piscina, se ele é suficientemente espesso e livre para ser varrido, isto é, não está grudado, então ele pode ser facilmente aspirado. Sugerimos verificar a eficiência do seu aspirador, inspecionar a tubulação de aspiração, a válvula do filtro e/ou qualquer outro elemento do sistema de aspiração, porque em algum lugar alguma coisa não deve estar funcionando adequadamente.

Gostaria de receber uma orientação de como limpar a borda da piscina. Pois a minha piscina formou no azulejo na altura da água, uma faixa encardida de cor escura e já usei diversos métodos, como: Bombril seco, Bombril com cloro, sabão em pó, Bombril com sulfato de alumínio, etc. Gostaria de saber também se existe algum inconveniente em usar cloro + sulfato de alumínio misturados para abaixar a sujeira. Pois é um excelente método e dá um bom resultado. Sendo só para o momento e podendo contar com a ajuda da Genco, desde já agradeço.

José Alberto Breda
Itapira-SP.

R. Caro Sr. Breda,

Agradecemos por sua carta recebida em 03/12/85, a qual temos o prazer de responder:

1 – Para limpar as bordas da piscina, recomendamos fazer uma solução concentrada de barilha (ou pH MAIS) e esfregar a área encardida com escova embebida nessa solução. Enxaguar.
2 – Sobre a mistura de cloro com sulfato de alumínio, recomendamos nunca fazê-la, ou melhor, nunca misturar produtos químicos, por mais inofensiva que possa parecer a mistura. No seu caso V.S. deve estar utilizando um cloro com alta alcalinidade (cloro líquido provavelmente), e essa alcalinidade é que reage com o sulfato de alumínio para produzir boa decantação. A mesma alcalinidade poderá ser fornecida por pH MAIS, a custo menor e sem qualquer inconveniente.