



O inverno favorece diversos tipos de doenças, como por exemplo, as dores reumáticas. Nessa época do ano, a maioria das pessoas reduz os exercícios físicos e adota posições impróprias para se aquecer. “Ficar encolhido, na tentativa de fugir do frio, gera tensão

muscular, contraturas e conseqüente mal-estar”, afirma a fisioterapeuta Fabíola Andrade, do Instituto Patrícia Lacombe.

Segundo a fisioterapeuta, quando a temperatura cai, as terminações nervosas tornam-se bem mais sensíveis e a contração vascular pode aumentar a intensidade das dores no frio. “Quem tem problemas circulatórios pode se queixar de incômodo nas pernas, por exemplo”, diz Fabíola.

ENFARTE

A incidência de enfartes aumenta até 30% durante o inverno. Um dos fatores que podem ser apontados como responsável por esse crescimento é o estreitamento dos vasos sanguíneos, que acabam por sobrecarregar o coração. “No inverno, é comum a contração dos vasos sanguíneos, reação do organismo na tentativa de manter-se aquecido. A viscosidade do sangue também aumenta, o que torna a circulação mais difícil”, explica o diretor do Centro de Tratamento Cardiovascular do Hospital Brasília, José Roberto Barreto.

Outro fator que favorece os enfartes nesse período são os problemas respiratórios. “As inflamações, resultantes desses quadros infecciosos que contribuem para o entupimento das artérias, são um prato cheio para um enfarte”, ressalta o cardiologista.

Cuide-se

Grande parte das queixas de dores reumáticas pode ser solucionada com o alinhamento postural, que ajuda a prevenir as dores, faz com que os músculos possam funcionar de forma adequada e previne o excesso de tensão no corpo. “Além disso, é importante o uso de roupas adequadas à temperatura e a prática de atividade física regular”, completa Fabíola.

Como prevenção ao enfarte, os exercícios físicos também são muito importantes. Segundo o cardiologista José Roberto, atividades aeróbicas, como caminhadas, aquecem o corpo e contribuem para a dilatação das artérias.

O cardiologista também ressalta a importância da vacina contra a gripe para os idosos. “Ela pode, indiretamente, inibir os riscos de enfarte”, diz.

DICAS

Confira algumas dicas para mexer o corpo e espantar as dores nesse inverno.

- Ao Acordar

Ainda na cama, estique bem os calcanhares, levando os dedos dos pés em direção às canelas para alongar a panturrilha e evitar câibras. Em seguida, faça movimentos com os pés, como se acelerasse e desacelerasse o carro – esse exercício contribui para o bombeamento do sangue para as extremidades.

- Para Esquentar as Mãos

Sentado em posição confortável ou mesmo em pé, deixe a palma de uma das mãos virada para cima. Com o polegar da outra mão, massageie a região do punho com movimentos circulares. Inverta as mãos.

- Para Esquentar Pés e Pernas

Em pé, deixe os pés virados para frente, paralelos. Suba na ponta dos pés, volte aos calcanhares, mas sem tocar o chão. Faça o movimento como se tivesse duas molas embaixo dos calcanhares. Repita algumas vezes, aumentando o ritmo