

## DIA MUNDIAL DA CRIANÇA – 1 DE JUNHO 2017

**RASTREIOS POSTURAIIS GRATUITOS** – entre as 17h e as 19h, traga o(s) seu(s) filho(s)!

**Inscrições na Nbfisio (Rua da Liberdade) ou através do 212 462 420!**

### UM POUCO DE HISTÓRIA

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o Dia Mundial da Criança não é só uma festa onde as crianças ganham presentes. É um dia em que se pensa nas centenas de crianças que continuam a sofrer de maus tratos, doenças, fome e discriminações.



Esta efeméride assinalou-se pela primeira vez em 1950 por iniciativa das Nações Unidas, com o objetivo de chamar a atenção para os problemas que as crianças então enfrentavam. Neste dia, os Estados-Membros reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social, país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos,

educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de Paz e Fraternidade.

Oficialmente, o dia é assinalado pela Organização das Nações Unidas (ONU) a 20 de novembro, data em que no ano de 1959 foram aprovados pela Assembleia-Geral da ONU os Direitos da Criança. Na mesma data (20 de novembro), mas no ano de 1989, foi adotada pela Assembleia-Geral da ONU a Convenção dos Direitos da Criança que Portugal ratificou em 21 de setembro de 1990.



## FISIOTERAPIA/OSTEOPATIA - Contra-Indicação de Exercícios de Pilates

A prática de exercícios está associada a numerosos benefícios físicos e mentais. Apesar do efeito benéfico indiscutível de uma vida ativa, um programa de exercícios deve ser bem direcionado ao aluno/paciente.

É sabido que para o sucesso de qualquer intervenção é necessário que seja feita uma boa avaliação, pois com ela identificaremos os cuidados e contra indicação de exercícios que devemos estar atentos ao montar o plano de aulas.

O Método Pilates é um método seguro! No entanto, assim como em outros métodos e modalidades exercícios algumas situações exigem cuidados específicos.

No decorrer das edições do Jornal Nbfisio veremos algumas condições em que devemos estar atentos!



### Contra-Indicação de Exercícios em Decúbito Dorsal (Barriga para cima)

- **Segundo e Terceiro Trimestre de Gestação**

Grávidas são alunas que devemos ter sempre uma atenção especial, afinal quase nenhuma condição sofre tantas mudanças em tão pouco tempo. Além disso, temos sempre que estar atentos que durante esse período um novo ser está em formação e temos que zelar pela saúde não só da mãe, mas também do bebé.



Durante o segundo e terceiro mês de gestação, pode ocorrer uma condição chamada síndrome da hipotensão supina, no qual o peso do útero pode exercer pressão sob a veia cava inferior, reduzindo o débito cardíaco e dificultando o fluxo de

sangue da mãe para o feto, podendo causar diminuição da perfusão uterina, desencadeando hipóxia e bradicardia fetal. Por trazer riscos tanto à mãe quanto ao feto, essa postura deve ser evitada durante esse período. Deve-se, portanto, priorizar o decúbito lateral esquerdo (deitar de lado) e dar ênfase em exercícios realizados em posições seguras.

## • **Hérnia Discal Aguda**

Resumidamente a hérnia discal consiste no deslocamento do conteúdo do disco intervertebral através de sua membrana externa, o anel fibroso.

O núcleo pulposo é controlado pelo anel fibroso, sob condições normais. Qualquer distúrbio no equilíbrio da estrutura desses tecidos pode levar a destruição tecidual, limitação funcional e dor lombar.

São conhecidos três tipos principais de hérnia de disco e em todas precisamos de ter cuidado com as contra indicações de exercícios:

**1) Contido (protrusão):** O núcleo pulposo, ao esforço, projeta-se para fora através da ruptura, sem sair do anel fibroso externo ou do ligamento longitudinal posterior, ficando confinado ao canal central.

**2) Extrusão (prolapso):** O núcleo pulposo permanece preso ao disco, mas escapa do anel fibroso ou do ligamento longitudinal posterior, para abaular-se póstero-lateralmente dentro do canal intervertebral.

**3) Sequestro:** O núcleo pulposo migra totalmente do contato com o disco e torna-se um fragmento livre no canal intervertebral.

Exercícios de barriga para cima devem ser evitados caso os sintomas piores.



## OSTEOPATIA SACROCRANIANA

• Pode a Terapia Sacrocraniana ajudar pessoas numa faixa etária já avançada, que demonstram diminuição de mobilidade articular, maior fragilidade e perda de memória?

Certamente que esta terapia pode contribuir positivamente para estas situações. Após o tratamento estas pessoas tornam-se mais ágeis, desenvolvem mais energia e demonstram melhoras no seu intelecto e memória. Esta terapia diminui ainda a retenção de líquidos e fortalece o sistema imunológico. Estes doentes devem ser tratados uma vez por mês.



## NUTRIÇÃO - Três Hábitos alimentares essenciais

O Homem é um animal de hábitos, para o bem e para o mal, se quer começar a melhorar os seus dê estes 3 pequenos passos:

**1. Modere as porções, de tudo** – O alimento mais saudável na quantidade errada é um veneno por isso não se iluda. Pode comer um pouco de tudo mas na quantidade certa para si.

**2. Dê cor ao seu prato** – As frutas e hortaliças frescas são alimentos de elevada densidade nutricional e com poucas calorias. Deve ingerir 1 a 3 peças de fruta fresca e pelo menos 2 porções de hortaliças por dia, procure incluir cores distintas no prato como cenoura e brócolos, courgete e abóbora (no forno), espinafres e tomate (salteados).

**3. Saiba “pecar”** - Volte a ler o hábito 1. Gosta muito de bolos, doces, sobremesas, etc. Se souber jogar com a frequência e a porção, vai poder manter esses alimentos no seu dia a dia, o problema é quando “se estraga” porque só come “de vez em quando” e o “de vez em quando” torna-se mais frequente.



**Visite-nos e sinta-se bem!**