

CLIENTE: Orthomed	
DATA DE VEICULAÇÃO: 13/03/2016	VEÍCULO: Jornal Correio de Uberlândia
CADERNO: Cidade e Região	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: Capa e A4 impresso e online
TÍTULO: Suplementos e atividades físicas devem ser orientação de um médico	

SAÚDE

Suplementos e atividades físicas devem ter orientação de um médico

PÁGINA A4

Médicos alertam sobre riscos de exercícios

MORTE SÚBITA PODE SER EVITADA COM AVALIAÇÃO PRÉVIA

IGOR MIRANDA | REPÓRTER

A prática de exercícios físicos é essencial para uma vida saudável. Mas é imprescindível ter acompanhamento médico, especialmente, antes de iniciar uma rotina esportiva. Pesquisa divulgada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), no segundo semestre do ano passado, aponta que, no Brasil, doenças ligadas ao coração matam mais pessoas que o câncer. O panorama é semelhante em nível mundial – anualmente, são 17,5 milhões de mortes ligadas a problemas cardiovasculares, como infarto, AVC e insuficiência cardíaca. Parte dessas mortes, ocasionadas por esses males, são atribuídas à prática indevida ou sem acompanhamento profissional de exercícios físicos, além do uso de suplementos alimentares sem recomendação.

O cardiologista João Lucas O'Connell afirma que um dos fatores que pode desencadear mortes relacionadas a problemas cardiovasculares é o aumento de frequência cardíaca ou arritmia cardíaca. "Em doenças do coração, a primeira manifestação é

a morte súbita, que pode vir durante ou logo após o exercício", afirmou.

Porém é possível diagnosticar e tratar doenças relacionadas ao coração por meio da avaliação de especialistas. Segundo O'Connell, raramente algum paciente diagnosticado com problemas do gênero é proibido de desempenhar atividades físicas.

Além disso, ortopedistas e profissionais da medicina esportiva podem apontar qual o melhor exercício a ser feito para cada pessoa. "A procura pelo médico é maior após lesões por sobrecarga, doenças relacionadas a algum exercício excessivo, grande volume ou intensidade de treino, que pode levar a uma lesão de sobrecarga. Mas a procura por avaliação médica antes de começar a fazer exercício tem aumentado", disse Fabrício Naves, ortopedista da área esportiva.

Médicos podem, ainda, avaliar o uso de suplementação para pacientes que buscam suplementações alimentares, com o objetivo de complementar a dieta e fornecer nutrientes para emagrecer ou ganhar massa muscular. "Alguns suplementos, como os estimulantes, são muito perigosos em quem é mais suscetível a ter um aumento de frequência cardíaca ou arritmia cardíaca", afirmou Naves.



O cardiologista João Lucas O'Connell alerta para o perigo da morte súbita durante ou após a prática de atividades físicas

ACOMPANHAMENTO

EXPERIÊNCIA NEGATIVA NA ACADEMIA TRANSFORMA VISITA MÉDICA EM ROTINA

Apesar do aumento na procura por médicos antes de começar a praticar exercícios físicos, não são todos que têm essa preocupação – muito menos em ter um acompanhamento posterior. Não é o caso da correitora de seguros Polianna Carrijo Campos. Sedentária até os 27 anos, hoje, aos 30, ela faz visitas médicas a um ortopedista e um nutricionista com frequência.

Adepta à musculação,

Polianna afirma ter sofrido uma lesão no joelho logo quando começou a malhar. "Procuerei um ortopedista e descobri o problema. Ele disse que a causa – o exercício físico – iria me curar, desde que eu tivesse um desenvolvimento da musculatura do joelho. Então, comecei o acompanhamento médico", disse. Ela também faz acompanhamento com uma nutricionista, com o intuito de

ter uma dieta adequada às suas necessidades. "Não adianta nada ir para a academia continuando comendo errado", afirmou.

A servidora pública Laila Melo também faz acompanhamento médico anualmente, no entanto, por exigência da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), local onde trabalha. Os resultados, porém, são úteis para que ela saiba como está de saúde. Ela come-

çou a se exercitar em abril de 2013 e, desde então, não parou mais: pratica musculação, corrida, ciclismo e, esporadicamente, esportes radicais. "A atividade física melhorou a minha qualidade de vida e disposição. Caso eu precise fazer uma caminhada longa, fora do momento de exercício, não tenho dificuldade. A autestima também melhora, em função do benefício estético", afirmou Laila Melo.

Atividades físicas

DICAS

O cardiologista João Lucas O'Connell e o ortopedista da área esportiva Fabrício Naves aconselham

- ▶ Faça avaliação médica antes de começar a praticar exercícios físicos, mesmo que seja um "atleta de fim de semana"
- ▶ No início, procure um profissional de educação física para orientar a sua atividade física
- ▶ Entre os dias da semana, concilie exercícios aeróbicos (natação, bicicleta, caminhada, corrida, etc) com exercícios que envolvam força muscular (musculação, pilates etc)
- ▶ Procure incrementar o esforço físico aos poucos. Comece com exercícios leves e, após condicionado, aumente para algo mais moderado. Depois, quando estiver bem adaptado e caso o médico aprove, reforce o seu exercício para algo mais rigoroso
- ▶ Faça um pequeno lanche cerca de 1h antes das atividades físicas – e não evagre na "boquinha pré-exercício"
- ▶ Cuidado com orientações de blogs, colegas e não-especialistas
- ▶ Use roupas leves e, caso faça exercícios em locais abertos, opte por horários que façam menos calor como início da manhã ou fim da tarde
- ▶ A orientação de que não é saudável fazer atividades físicas de manhã é um mito. Caso o indivíduo possa escolher, é melhor fazer no fim do dia, porque de manhã há aumento da pressão arterial ao despertar. No entanto, é melhor se exercitar de manhã do que simplesmente não se exercitar
- ▶ Cuidados fora da prática de exercícios físicos são, também, essenciais: alimente-se bem (e procure um nutricionista para orientar a sua dieta), hidrate-se durante e após a atividade e tenha uma boa noite de sono
- ▶ Não se espelhe tanto em colegas que façam o mesmo exercício físico que você, mas tenham desempenhos distintos. Cada um tem um corpo e uma performance diferentes
- ▶ Tenha cuidado com o que atletas profissionais consomem em termos de suplementação: eles têm necessidades diferentes e uma rede de profissionais de saúde por trás



Praticante de várias modalidades de atividade, a servidora pública Laila Melo mantém acompanhamento médico anualmente



HORÁRIO

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NÃO TEM HORA E DEPENDE DE CADA UM

A orientação de que não seria saudável fazer atividades físicas de manhã, pois haveria um suposto risco de infarto nesse período do dia, é um mito, de acordo com o cardiologista João Lucas

O'Connell. Segundo o médico, caso o indivíduo possa escolher, é melhor fazer no fim do dia, porque, de manhã, há aumento da pressão arterial ao despertar. No entanto, é melhor se exercitar

de manhã do que simplesmente não se exercitar.

"O mito de que infartos acontecem mais na parte da manhã começou porque, com o aumento da pressão arterial, a incidência de in-

farto e AVC é um pouco maior durante o período. Mas basta começar com aquecimento, exercícios mais leves e maior cuidado, com incremento gradual do esforço físico", afirmou O'Connell.