

Em épocas frias, é comum aumentarem os casos de gripes, resfriados, tosses e outras doenças relacionadas ao aparelho respiratório. Vírus e bactérias se propagam pelo ar com mais facilidade, encontrando caminhos mais curtos para a contaminação de seres humanos. Quem não está com a saúde em dia torna-se uma presa fácil dessas indesejáveis moléstias. O que pouca gente sabe é que nesse período também aumentam os casos de lesões musculares. O corpo em repouso está mais frio do que o normal e, por conta disso, os riscos de lesão são mais comuns.

"Um corpo bem aquecido faz com que o sangue circule melhor, inclusive em suas extremidades, ou seja, braços e pernas. Se o aquecimento não for bem feito, a redução local do fluxo sanguíneo pode provocar dores e câibras e exigir um esforço bem maior para se obter um bom desempenho, aumentando o risco de lesões musculares e sua recuperação", explica Marcello Pedreira, consultor-médico da Novartis.

Em dias com temperaturas mais baixas, os músculos se contraem e se mantêm rígidos para que o corpo fique aquecido e não haja perda de calor. Essa contração e a rigidez muscular podem facilitar o aparecimento de lesões. "Os tremores musculares e arrepios acabam consumindo energia, reduzindo a quantidade de glicose disponível para a atividade física. Portanto, boa parte da energia no frio é gasta para manter o corpo aquecido", analisa Fábio Ikedo, gerente-médico do Aché.

A falta de condicionamento adequado nesse período pode causar uma fadiga muscular e até mesmo uma série de lesões musculares, alertam os especialistas. As mais comuns são a contratura muscular (espasmo de um pequeno grupo de fibras musculares), o estira-

COMER, MALHAR, PENSAR

* Além do condicionamento físico adequado, há outras recomendações, como alimentação balanceada, que precisam ser observadas com muita atenção antes de práticas esportivas em baixas temperaturas.

* Todos os músculos do corpo são formados por aminoácidos, gerando as proteínas e a fibra muscular. Se na dieta do atleta não houver quantidade suficiente de proteínas, a fibra muscular não cresce e nem tem capacidade de substituir as fibras lesionadas durante os treinos exaustivos.

* A alimentação também é um fator importante na época do inverno, pois há um gasto maior de energia. O indicado é aumentar a quantidade de carboidratos na dieta, pois são a principal fonte de glicogênio muscular (substância que atua no fornecimento de energia e que abastece os músculos). Alimentos que elevam a temperatura do corpo, como as proteínas, e a ingestão de alimentos quentes também são recomendados.

* Os cuidados com a alimentação terão de ser adequados em qualquer época do ano. Uma dieta inadequada não fornece os nutrientes necessários para a prática de exercícios. A deficiência de micronutrientes pode contribuir para o surgimento de lesões.

* Vale insistir na importância dos alimentos que elevam a temperatura do corpo, como as proteínas (carne e peixes) e os carboidratos (massas). Além disso, é preciso lembrar que embora a perda de líquido seja menor no inverno, ainda assim, é necessário hidratar o corpo durante e após as atividades físicas.

Fonte: Departamento de Tiroide da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

mento (rompimento de uma quantidade pequena de fibras) ou até mesmo a distensão (rompimento parcial ou total das fibras). A sobrecarga de exercícios também contribui para o surgimento de lesões musculares.

Quem não quiser passar por esse tipo de desconforto é bom seguir à risca algumas recomendações médicas.

Assim, evitará possíveis transtornos ao praticar algum tipo de atividade física em baixas temperaturas. "A receita para ter uma lesão muscular é jogar cansado. Por isso, os jogadores fazem concentração antes dos jogos, ficando confinados para evitar que durmam tarde e não tenham uma boa noite de sono. Aquecer-se antes do jogo, alimentação correta e bom sono são obrigatórios para todo atleta competitivo", orienta Lafayette Lage, mestre em Ortopedia pelo Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e representante da Sociedade Brasileira de Me-

dicina do Exercício e do Esporte (SBME).

"O aquecimento correto aumenta a temperatura corpórea, gerando uma eficiência muscular maior. O alongamento também ajuda, mas não evita lesões. Pode auxiliar para alongar a musculatura, relaxar e voltar ao tamanho natural. No frio, o músculo fica mais contraído", observa Paulo Zogaib, especialista em medicina esportiva e fisiologista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Para Eduardo Seiji Motomura, fisiologista da **Bio Ritmo Academia**, o aquecimento é essencial e prepara o organismo para as exigências do treinamento. "Por meio do aquecimento, os músculos recebem mais sangue, mais nutrientes, aumentam a temperatura, ficam mais flexíveis e podem contrair mais rápido ou mais forte. As articulações também se beneficiam, pois ficam mais lubrificadas, o que diminui o risco de lesões", diz.

"Não se esqueça do protetor solar. Independentemente da estação, a proteção contra os raios ultravioleta deve continuar. Proteja a cabeça com bandana ou boné, pois nas baixas tempe-

Especial SAÚDE LESÕES MUSCULARES

raturas ela é responsável pela perda de aproximadamente 40% do calor corporal", observa Fábio Ikedo, do Aché.

"É recomendável usar roupas que mantenham o corpo aquecido, mas sem exagero. Um maratonista, por exemplo, usa luvas e meias adequadas à situação", pontua Paulo Zogaib, fisiologista da Unifesp.

De nada adianta ter uma alimentação balanceada e aquecimento correto se a prática esportiva não ocorre com regularidade. Os chamados "esportistas de fim de semana" também estão sujeitos a lesões musculares no inverno.

COMO TRATAR?

Boa parte das pessoas acredita que o tratamento de uma lesão muscular pode ser feito utilizando-se apenas anti-inflamatórios. Esse tipo de cultura imediatista pode prejudicar um diagnóstico, ocultando muitas vezes alguns sintomas que seriam determinantes na análise de um diagnóstico mais aprofundado. "Antes de qualquer atitude, é preciso investigar e classificar todo e qualquer tipo de lesão. Após termos o diagnóstico completo, partimos para um tratamento específico. Dependendo do caso, recomenda-se repouso ou até mesmo atividade física, que ajuda na cura ou cicatrização", indica Paulo Zogaib, fisiologista da Unifesp.

"Compressão, gelo, elevação, repouso e, eventualmente, tomar anti-inflamatórios, mas sempre sob prescrição médica, já que eles têm diversas contraindicações, interações medicamentosas e efeitos colaterais", emenda Lafayette Lage, representante da SBME.

Para Eduardo Motomura, da Bio Ritmo, as lesões de menor magnitude requerem a aplicação de gelo e o repouso relativo das atividades físicas, suficientes para a recuperação em uma ou duas semanas. "Em casos mais graves, o tratamento médico e a fisioterapia serão necessários", completa.

Os farmacêuticos também podem contribuir sensivelmente em casos como esses. A orientação correta e adequada em um primeiro diagnóstico pode evitar o agrava-



SENTINDO NA PELE

ANTI-INFLAMATORIOS EM ADESIVOS PODEM AJUDAR NO TRATAMENTO DE LESÕES

• Ainda desconhecidos de boa parte da população, os anti-inflamatórios de uso tópico (dermatológico) são medicamentos isentos de prescrição (MIPs), também conhecidos como OTCs. O medicamento transdérmico, por meio do sistema TDDS (Transdermal Drug Delivery System), pode ser administrado na superfície da pele.

• São indicados para o alívio das dores e inflamações associadas à fadiga muscular, dores musculares e lombares, rigidez nos ombros, contusões, pancadas, torções, entorses, torcicolo, dores nas costas, nevralgia e dores articulares, podendo ser utilizados no tratamento das lesões musculares ocorridas durante o inverno.

• Esses medicamentos são contraindicados para pacientes que já apresentaram alguma reação alérgica ao ácido acetilsalicílico ou outros anti-inflamatórios não esteroidais ou que já tenham demonstrado hipersensibilidade a qualquer um dos componentes de sua fórmula.

mento de lesões. "Para orientar o cliente, o farmacêutico deve ter informações básicas sobre os medicamentos como: princípio ativo, indicações, modo de usar, recomendações de uso, apresentações e benefícios do produto e contraindicações. Nesses casos, é importante que o farmacêutico realize uma avaliação do perfil do consumidor para atendê-lo da melhor maneira possível", ensina Marcello Pedreira, da Novartis.

Fábio Ikedo, do Aché, acredita que o

farmacêutico e os profissionais que trabalham em drogarias e farmácias devem orientar os clientes a buscarem orientação médica. "Caso o paciente já tenha passado por consulta médica, deve auxiliá-lo no uso do medicamento prescrito pelo especialista, seguindo a orientação do médico quanto a horários, doses e duração do tratamento. Portanto, siga a prescrição do seu médico, respeitando sempre os horários, as doses e a duração do tratamento", finaliza. ◊

O AQUECIMENTO correto aumenta a temperatura do corpo e gera eficiência muscular.