

Prevenir dores nas articulações

Especialista oferece 5 dicas importantes para obter qualidade de vida e bem-estar

Foto: Divulgação

A dor nas articulações pode impactar significativamente, a qualidade de vida, afetando não apenas a aparência física, mas também interferindo na saúde mental. O ortopedista especialista em tratamentos de dor, dr. Luiz Felipe Carvalho, destaca a importância da prevenção para preservar a saúde e a qualidade de vida diante das condições que podem causar desconforto.

As dores articulares, muitas vezes associadas a condições como: artrite, artrose, entre outras, podem limitar as atividades diárias, interferir na mobilidade, sono e até mesmo afetar o bem-estar emocional. O médico ressalta que a prevenção desempenha um papel fundamental, mesmo para aqueles com predisposição ou condições anteriores.

“A prevenção das dores nas articulações é fundamental para resguardar a saúde e a qualidade de vida, e mesmo que haja predisposição ou condições anteriores, os cuidados preventivos têm um grande impacto positivo”, afirma o médico ortopedista.

Dr. Carvalho destaca que a dor nas articulações está intrinsecamente ligada a aspectos físicos, como lesões, doenças ou outras condições, e mentais, que envolvem a percepção da dor. Ambos podem ser gerenciados pelos tratamentos disponíveis ou prevenidos com cuidados específicos.



Os exercícios de baixo impacto, como natação, são fundamentais para prevenir as dores nas articulações

5 dicas essenciais para prevenir dores nas articulações

1) Exercícios físicos regulares: Praticar atividades de baixo impacto, como natação ou caminhada, fortalece os músculos ao redor das articulações, proporcionando um suporte adicional.

2) Boa postura: Manter uma postura adequada ao sentar, levantar ou carregar pesos reduz a pressão nas articulações, especialmente na coluna e joelhos.

3) Evitar movimentos repetitivos: Pausas e alternância de atividades são essenciais para evitar lesões causadas por movimentos repetitivos, como: digitar, costurar ou escrever.

4) Proteção em atividades físicas: O uso de equipamentos de proteção, como joelheiras ou cotoveleiras: importante na prática de esportes que podem causar impacto nas articulações.

5) Consultar um profissional: Realizar acompanhamento regular e check-up, especialmente para aqueles com condições pré-existent, permite tratar as dores desde o início, prevenindo a evolução do desconforto.

O ortopedista, dr. Luiz Felipe Carvalho, enfatiza que a prevenção é uma chave para preservar a saúde articular e a qualidade de vida, e incentiva todos a adotarem medidas proativas para evitar dores nas articulações. Consultas regulares a profissionais de saúde são essenciais para um cuidado abrangente e personalizado.



Moda & Beleza



Foto: Divulgação

Kits de Sabonetes Cloy para presentear seu Amigo Secreto no Natal

À medida que nos aproximamos do Natal, uma temporada de encontros festivos e trocas de presentes secretos ganha vida.

Em meio à busca por presentes que encantam sem sobrecarregar o bolso, a Cloy apresenta uma opção encantadora: seus kits de sabonetes perfeitamente embalados, compostos por 5 ou 6 unidades.

Ideal para quem valoriza um banho perfumado e relaxante durante todo o ano. Descubra mais!

Kit Tudo Junto e Misturado

Seja se purificando com o aroma revigorante de Gengibre e Limão, ganhando energia com Frutas Vermelhas ou desfrutando de momentos relaxantes com Lavanda, o Kit Cloy oferece



uma unidade de cada fragrância distintiva.

Convida o consumidor a escolher o que mais se alinha com o clima da semana, proporcionando uma experiência sensorial única a cada banho.

Kit Vitamina-C

O recém-lançado Kit Vitamina-C da Cloy apresenta

cinco sabonetes irresistíveis: dois com a exótica fragrância de pitaya e três com o aroma suculento da manga. Além de serem altamente hidratantes, graças à presença de creme vegetal e manteiga de karité, esses sabonetes são enriquecidos com Vitamina C. Uma verdadeira explosão de energia para revigorar os sentidos, promovendo uma experiência de banho única e revitalizante.



Informações & Notícias

PROJETO BICHOS DO GUETO - realiza neste sábado (2) seu tradicional Bazar de Natal. Toda a renda do evento será revertida para a manutenção do abrigo que mantém mais de 159 cães e gatos, assim como para a realização de mutirões de castração. O bazar reúne utensílios domésticos, eletrodomésticos, artigos de decoração, canecas, plantas, cosméticos entre outros, que serão vendidos a preços acessíveis. A iniciativa acontece neste sábado (2), das 10 às 17 horas, na Rua Maria Antônia Martins, 187 no Jardim Peri - Zona Norte.

ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA CRIANÇA AUTISTA

- convida para seu tradicional bazar de Natal que acontece no próximo dia 2/12, das 9 às 16 horas, em sua sede: Rua Cesar Zama, 257 no Mandaquí. Informações: (11) 3384-6180 e (11) 91185-9279.

SERVIÇO SOCIAL DA PARÓQUIA SANTA TEREZINHA

- convida para almoço/bingo beneficente que acontece no próximo dia 1º de dezembro, às 12 horas, no salão da paróquia. Endereço: Domingos Correia da Cruz 140, Santa Teresinha. Maiores informações 11 98824-5061.

CONSEG CASA VERDE/SANTANA

- presidido por Vicente D'Errico Netto, informa que a sua reunião mensal acontece na E.E. Padre Manuel da Nóbrega, conhecido como Colégio do Matão, na Rua Santa Prisca, 122 - Casa Verde, toda primeira terça-feira de cada mês, às 20 horas.

AL-ANON - entidade voltada para assistência a familiares de pessoas dependentes de álcool, divulga seus grupos na Zona Norte. Grupo Imirim: Avenida Imirim, 1.410 - reuniões terças-feiras, às 18h; Grupo Jaçanã: Avenida Guapira, 2.055 - Jaçanã - reuniões: terças-feiras às 14h; Grupo Santana: Rua Salete, 83 - reuniões: sábados às 17h; Grupo Vila Maria: Praça da Candelária, 1 - reuniões: segundas-feiras às 18h.

GRUPO SANTANA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

- realiza reuniões na Rua Salete, 83 que fica próxima ao Metrô Santana. Os encontros acontecem nos seguintes dias e horários: segunda e sexta-feira às 17h e às 19h, terça, quarta e quinta-feira às 19h, sábado às 17h, domingo às 9h e às 18h. Reunião Feminina sábado às 14h. Plantão Telefônico 24 horas: (11) 3315-9333. www.aa.org.br - facebook.com/gruposantanaeaa / instagram.com/gruposantanaeaa

ASSOCIAÇÃO ANTIALCOÓLICA DO ESTADO DE SÃO PAULO

- realiza reuniões públicas todas as quintas-feiras, a partir das 20 horas em seu Núcleo Peruche, na Escola Estadual Ari Barroso, localizada na Rua Santa Eudóxia, 630.

TENHA UM VIVER EQUILIBRADO CONHEÇA A FILOSOFIA DO RACIONALISMO CRISTÃO

Rua Gabriel Piza, 313 - Metrô Santana
Reuniões 2ª, 4ª e 6ª feiras às 20 horas.
Termina às 21 horas.

ENTRADA FRANCA

ABANDONO DE ANIMAIS É CRIME!
LEI 9.605/1998, ART. 32
FB.COM/CNJ.OFICIAL

Banho e Tosa, Pet Shop e Clínica Veterinária
Dara's Pet
(11) 97621-3621
(11) 3857-8084
R. Carolina Soares, 60-62 - Vila Diva

Sua consciência faz a diferença!

Para um banho de chuveiro elétrico de 30 minutos, são gastos aproximadamente **90 LITROS DE ÁGUA**

Cada brasileiro consome, em média, **200 LITROS** de água por dia

Para escovar os dentes em 5 minutos, com a torneira **NÃO MUITO ABERTA** gasta-se **12 LITROS DE ÁGUA**

Economize água. A Gazeta da Zona Norte apoia essa ideia.