

Pesca é uma boa atividade de lazer para pacientes com artrose no quadril, diz especialista

Calçados aderentes e regulagem da altura dos bancos dos barcos são cuidados necessários para evitar a dor durante a prática

DA REDAÇÃO

Para uns é um esporte. Para outros, um hobby. Para milhões de pessoas pelo litoral brasileiro afora, é fonte de subsistência. A pesca é uma das ati-

vidades presentes na vida do ser humano desde os tempos mais remotos e traz inúmeros benefícios a seus praticantes, entre eles, fortalecimento cardiovascular, muscular, flexibilidade, além de melhorar a respiração e a postura.

Além da categoria profissional, centenas de brasileiros fazem da atividade um lazer em locais específicos, como pesque-e-pague, açudes e represas. Mas, para poder aproveitar ao máximo, alguns cuidados com a saúde são indispensáveis,

já que, em muitos casos, os pescadores são idosos. “Pacientes que possuem artrose no quadril ou prótese de quadril não podem carregar muito peso, por isso a pesca pode ser uma boa atividade de lazer. Contudo, ainda é preciso tomar alguns cuidados”, afirma o médico ortopedista José Milton Pelloso Júnior, membro da Sociedade Brasileira do Quadril.

Segundo o especialista, descuidos como utilizar calçados sem aderência podem resultar em quedas e pos-

síveis lesões. “Também é preciso sempre tomar muito cuidado ao descer em barrancos íngremes, verificar se os assentos do barco não estão muito baixos e cuidar com o excesso de peso dos peixes pescados”, destaca o médico.

De acordo com o ortopedista, para realizar a pesca de forma segura, é preciso estar em dia com as atividades físicas. “Atividades leves como a caminhada são uma boa escolha para manter a saúde em dia. Além disso, a alimentação saudável também auxilia no processo da melhora da saúde”, diz José Milton.

Para quem já foi diagnosticado com artrose no quadril e gosta ou não de pescar, o especialista destaca o acompanhamento por um profissional. “Não existe cura para a artrose de um modo geral, mas existem tratamentos para casos mais simples e cirurgias para casos mais graves. Para um paciente saber qual é o grau em que ele está e qual é o melhor caminho a seguir, a indicação é procurar um profissional adequado que acompanhe o tratamento”, conclui.

PLANTÃO FARMACÊUTICO

Santa Lúcia
Cruz Vermelha

Loterias



Acumulou - Concurso 2401

08 11 13 33 38 48



Acumulou - Concurso 5636

04 51 53 61 80



Acumulou - Concurso 2263

1ª SORTEIO
06 07 08 22 26 30
2ª SORTEIO
01 05 14 19 32 34



Acumulou - Concurs 1678

07 09 18 38 42 49 71



Acumulou - Concurso 2205

12 19 22 25 30 35 38
40 51 52 54 55 61 62
67 69 71 78 83 94

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do
Maçom

Dia de
São Bernardo



Dia de São Pio X

Dia Internacional
de Recordação
e Homenagem
às Vítimas do
Terrorismo



Dia do Folclore

Dia de Nossa
Senhora Rainha

Dia do Supervisor
Escolar



HOJE

HELLEN ROSE JURITI RODRIGUES -
LUIZ CARLOS LOPES
PAULA A. ROMANINI
UMBELINA BUTURI BARROSO

Dia: 21/08

DAVI ARAUJO SANTANA
ERIANE SOUZA SILVA COSTA
MITSUO FUTIGAMI
ROGERIO MORAES BOTELHO
TAMIRES FURUHASHI HIRATA
VIVIANE APARECIDA RODRIGUES
WILIAN APARECIDO PETENUCI

Dia: 22/08

ANTONIO BARBOSA
CAMILA AYUMI YOSHIOKA
ERIKA FUKUDA TANAKA
GIOVANA COLOMBO
LOURDES B. DUCATTI
MARIA JULIA O. SILVA
ROGERIO PECCI