

Doença hi-tech: Síndrome de 'Text Neck'

Dispositivos portáteis como celulares e computadores facilitam o acesso à comunicação e garantem mais agilidade ao nosso dia a dia. No entanto, se utilizados de maneira inadequada, podem comprometer a saúde. A nova epidemia digital tem nome: síndrome de 'Text Neck' ou síndrome do Pescoço de Texto. O alerta é da Clínica Impulso Fisioterapia de Alta Performance, de São José dos Campos, que a cada mês registra um número maior de pacientes

com dores na região cervical ou parte superior dos ombros - como cabeça, pescoço, ombros e braços. "O problema acontece quando se mantém a postura inclinada durante muito tempo", ressaltou o fisioterapeuta Leonardo Alves, sócio da clínica. "Ao digitar mensagens de texto ou navegar pela internet, principalmente na posição sentada, há uma maior flexão e sobrecarga na região do pescoço", esclareceu. Confira dicas para reduzir os efeitos:

- alongue-se com exercício de rotação e relaxamento do pescoço.
- faça uma automassagem
- use os dispositivos portáteis com moderação
- ao utilizar tais dispositivos, tente ficar com o pescoço reto e o olhar na linha do horizonte



40%

Essa foi a redução do número de fumantes no país depois da implementação de medidas estabelecidas pelo Tratado Internacional para Controle do Tabaco, como os aumentos de preços e impostos.

De acordo com Tania Cavalcante, médica do Inca (Instituto Nacional do Câncer) e secretária-executiva da Conicq (Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco). Segundo ela, também contribuem para o alerta do perigo do tabaco, as advertências sanitárias nas embalagens também, a proibição de saborização dos cigarros e a proibição das propagandas.

REMÉDIOS

Uso inadequado de antibióticos aumenta resistência de bactérias

O uso inadequado de antibióticos faz com que as bactérias se alterem, tornando-as resistentes a medicamentos. Quem faz o alerta é a OMS (Organização Mundial da Saúde). Infecções como pneumonia, tuberculose e gonorreia, estão se tornando cada vez mais difíceis e, às vezes, impossíveis de tratar. Estima-se que, ao menos 700 mil pessoas morrem por anos devido a doenças resistentes a medicamentos antimicrobianos. E o número de mortes pode chegar a 10 milhões, a cada ano, até 2050, se mantido o cenário atual. (Agência Brasil)

