



CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL
GABINETE DEPUTADO HERMETO



INDICAÇÃO Nº

IND 1038/2019

(DO SR. DEPUTADO HERMETO)

L I D O

Em.

03/04/19

Secretaria Legislativa

**SUGERE AO PODER EXECUTIVO,
POR INTERMÉDIO DA
SECRETARIA DE ESTADO DE
FAZENDA, PLANEJAMENTO,
ORÇAMENTO E GESTÃO DO
DISTRITO FEDERAL, QUE
PROMOVA "PROGRAMA DE
EDUCAÇÃO POSTURAL" AOS
SERVIDORES E MILITARES DO
DISTRITO FEDERAL.**

A CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL, nos termos do art. 143 do seu Regimento Interno, sugere ao Poder Executivo, por intermédio da Secretaria de Estado de Fazenda, Planejamento, Orçamento e Gestão do DF, órgão central responsável pelos servidores públicos do DF, que promova "PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSTURAL" aos servidores e militares do DF.

Setor Protocolo Legislativo

IND Nº 1038 / 2019

Folha Nº 01

JUSTIFICAÇÃO

Para manter o equilíbrio do corpo humano e para funcionar com o melhor esforço muscular possível é necessário que o indivíduo tenha uma boa postura corporal, que, por vez, depende da fase desenvolvimento muscular e esquelético. Alguns desvios posturais formados na infância podem acentuar na adolescência e causar sérios transtornos durante a vida adulta.

Edy 12/14



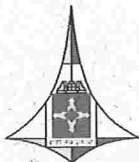
A falta de atividade física regular, uso inadequado de mobiliário e mochilas escolares excessivamente pesadas, associados à má postura corporal tanto estática como dinâmica, são situações potenciais que podem desencadear alterações na postura corporal, que se relacionam com o aparecimento de inúmeras alterações na coluna vertebral, comprometendo as condições de saúde das crianças e dos adolescentes na fase escolar.

É, pois, nesta direção que deve caminhar a intervenção postural preventiva no ambiente escolar, que, sobretudo, se constitui em um espaço multidisciplinar, privilegiado para propiciar ao aluno a oportunidade de conhecer, refletir e transformar a visão de seu próprio corpo a fim de adotar uma postura correta, reconhecendo-a como a melhor maneira de minimizar o esforço pelo qual o corpo é submetido nas atividades diárias.

No que refere a ações educativas e preventivas que favoreçam o perfeito desenvolvimento físico e motor de crianças e adolescentes em fase de crescimento, verifica-se que o ambiente escolar, ainda, representa uma área de atuação pouco explorada e, por isto mesmo, abre espaços para momentos de investigação, discussões, reflexões, sensibilização e conscientização de educadores, pais, professores e alunos sobre os diversos fatores que interferem no desenvolvimento normal da postura corporal de escolares. Mas, é preciso conhecer a realidade vivenciada no cotidiano escolar para que as ações propostas sejam estimuladoras e capazes de incentivar a adoção de uma nova postura corporal.

A título de exemplo, em relação aos profissionais que atuam na Secretaria de Estado de Educação, atualmente há um quadro efetivo de 39.380 servidores ativos, dentre os quais 4.800 estão readaptados por consequência de doenças psicoemocionais, doenças crônicas osteomusculares, distúrbios de voz, dentre outros.

Assim, como forma de minimizar os afastamentos e readaptações de nossos servidores e militares, sugerimos ao Poder Executivo instituir, "PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSTURAL" no âmbito do órgão central responsável pela política de



CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL
GABINETE DEPUTADO HERMETO



recursos humanos do DF, qual seja, Secretaria de Estado de Fazenda, Planejamento, Orçamento e Gestão.

Para auxiliar nos debates, após recebimento de minuta de programa apresentada pela Professora de Educação Física da SEE/DF, Me. Elaine Wetler, (doc. anexo), cujos termos temos integral concordância, para que sirva de embrião para o debate do citado Programa no âmbito do Poder Executivo do DF.

A proposta mostra-se alinhada aos princípios constitucionais da administração pública, uma vez que não indica ônus financeiro ao Tesouro Distrital, podendo, inclusive, promover a realização na forma de eventuais convênios ou termos de parcerias entre a Secretaria de Educação e demais órgãos.

Em 02 de abril de 2019.


Deputado Hermeto

Setor Protocolo Legislativo

IND Nº 1038 / 2019

Folha Nº 02



DOCUMENTO ANEXO

Setor Protocolo Legislativo

IND Nº 1038 / 2019

Folha Nº 02 Verso



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
COORDENAÇÃO REGIONAL DE ENSINO DO PLANO PILOTO
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSTURAL

Promoção, Prevenção e Tratamento

Setor Protocolo Legislativo

IND Nº 1038 / 2019

Folha Nº 03 8

Elaine Wetler

Professora de Educação Física - SEEDF

Mestrado em Hérnia de Disco/ FS-UnB

INTRODUÇÃO

O comportamento relacionado à saúde dos escolares brasileiros, resultado da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar – PeNSE, 2012, revelou que 78% dos escolares brasileiros tinham lazer sedentário, ou seja, assistiam duas ou mais horas de TV em dias comuns. Enquanto isso, a OMS recomenda que crianças não devem permanecer mais de uma ou duas horas em frente à TV e jogando vídeo game diariamente, pois esse tempo está associado ao consumo de alimentos calóricos e pouco gasto de energia.

Comportamentos inadequados na infância e adolescência são importantes fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta.

Assim como a obesidade infantil, os problemas osteomusculares adquiridos a partir da infância, principalmente na coluna vertebral, têm impactado a qualidade de vida, onerando os sistemas nacionais de Saúde e Previdência Social.

Percebe-se precocidade de dor nas costas em crianças e adolescentes com alterações biomecânicas na coluna vertebral, causadas por excesso de carga nas mochilas, postura incorreta e inadequada ergonomia das carteiras escolares.

No Brasil, a repercussão econômica destes dados fez com que as lombalgias se tornassem a primeira causa de pagamento de auxílio-doença e a terceira causa de aposentadoria por invalidez.

A Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF) possui um quadro efetivo de 39.380 mil servidores ativos, dentre esses 4.800 (quatro mil e oitocentos) são readaptados por consequência de doenças psicoemocionais, doenças crônicas osteomusculares, distúrbios da voz, dentre outros.

HISTÓRICO da MODALIDADE

Localizado na Quadra 907/908 Sul, o Centro Integrado de Educação Física (CIEF) tinha um Programa de Educação Postural (PEP) - criado no ano de 2002 - e inicialmente denominado "Orientação Postural". No início, eram atendidos alunos com atestado médico para restrições às aulas de Educação Física do Centro de Ensino Médio Elefante Branco (CEMEB), cerca de 50 alunos por mês. Devido à divulgação de resultado dos próprios alunos do CEMEB, pais e servidores da SEE, se sentiram encorajados e acolhidos numa nova modalidade de atividade física que aliviava suas dores, relaxava a musculatura e ainda "endireitava" sua postura.

No ano de 2005, acrescentou-se o atendimento específico para pessoas com hérnia de disco lombar e/ou cervical, com 30 atendimentos diários. Assim, o PEP se tornou conhecido dentro e fora da SEE, divulgado na mídia e indicado por ortopedistas/neurocirurgiões.

Foram obedecidas as seguintes recomendações do tratamento conservador: dor aguda (médico), pós-aguda (fisioterapia) e tardia (educador físico).

Vale ressaltar que a fisioterapia e a educação física atendem, respectivamente, e em média, 4 pacientes/hora e 10 a 15 alunos/hora, dependendo do espaço físico, devido à menor gravidade do quadro clínico de dor e globalidade dos movimentos.

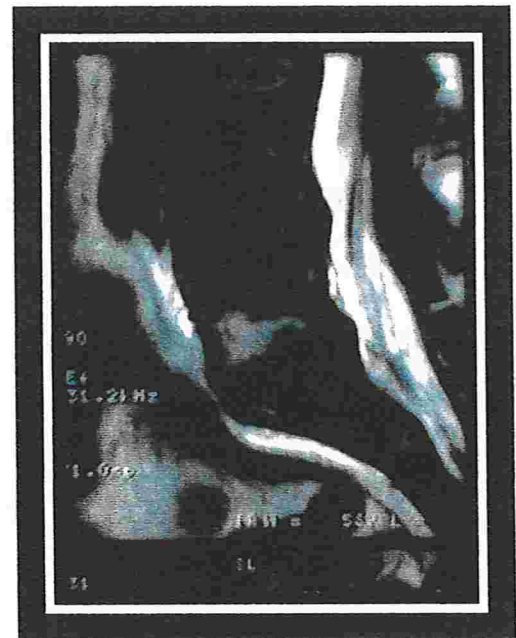
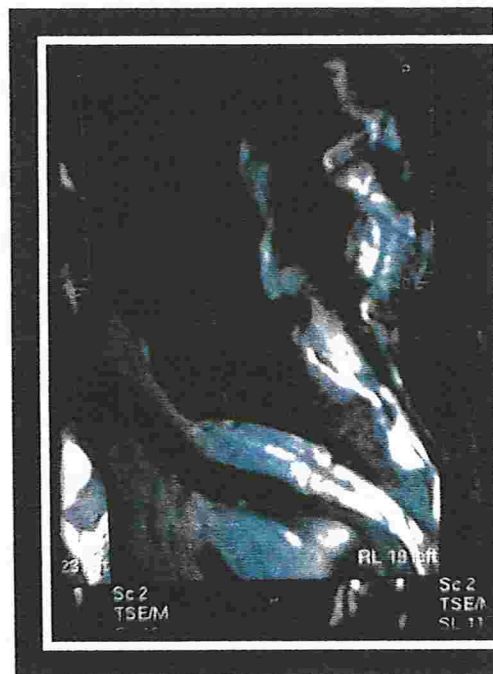
O tratamento conservador do CIEF - além do baixo custo - apresentou melhora de resultados em cerca de 80 a 90% dos alunos com hérnia de disco lombar e/ou cervical, semelhante à literatura científica. Durante os anos de 2005 a 2008, foram registrados e analisados 170 alunos beneficiados no PEP, alcançando

qualidade de vida suficiente para diminuir suas dores e evitarem, assim, cirurgias invasivas ou minimamente-invasivas.

RESULTADO ATRAVÉS DE IMAGEM DE RESSONANCIA MAGNÉTICA das aulas de GINÁSTICA POSTURAL, aluna com Hérnia de Disco Lombar no CIEF/SEE (Estudo Piloto / 2005 a 2008)

Antes (Julho/2008)

Depois (Dezembro/2008)



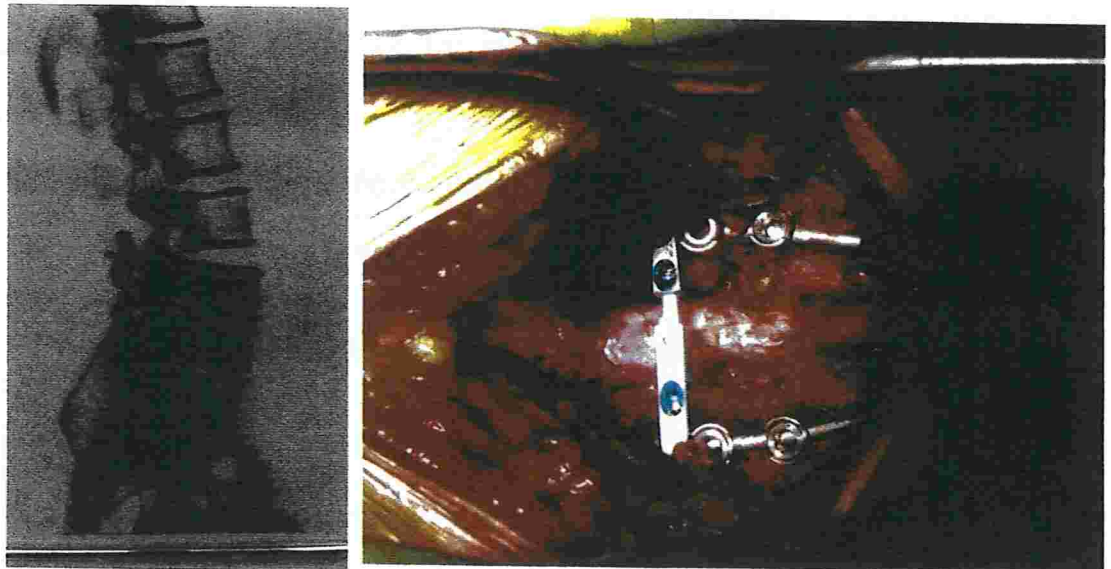
Quando os alunos não alcançavam pequenas e progressivas melhoras, em menos de 10% dos casos, eram encaminhados aos médicos para avaliação de risco cirúrgico ou retorno à fisioterapia.

Embora dados epidemiológicos atinjam indiscriminadamente as diversas camadas sociais, poucos têm acesso a esses tratamentos, devido à restrita oferta de tratamentos fisioterápicos na rede pública de Saúde e aos elevados custos dos materiais cirúrgicos, o que invalidava o sujeito, piorando sua qualidade de vida,

empobrecendo sua família, e causando sofrimento psíquico e aposentadoria prematura.

As cirurgias de hérnia de disco devem ser evitadas pois, além da exposição e riscos cirúrgicos ao paciente, possuem um alto custo financeiro (por exemplo, uma artrodese lombar com fixação de dois níveis, L4/L5 e L5/S1, custa, em média, R\$ 130.000,00).

Abaixo, foto de aluno do CIEF submetido à cirurgia invasiva (2010).



PREJUÍZOS AOS ALUNOS, SERVIDORES E COMUNIDADE

Desde a sua criação em 1973, e até o ano de 2010, o CIEF revelava atletas, inovava as aulas de Educação Física do CEMEB e oferecia 30 modalidades de atividades físicas, para alunos/servidores da SEE e comunidade em geral, totalizando 5.000 mil usuários por mês. A partir de 2011, os projetos ficaram restritos a 10 modalidades e cerca de 800 alunos matriculados, sendo a modalidade “Orientação Postural” totalmente extinta em sua oferta aos alunos do CEMEB.

Setor Protocolo Legislativo
IND. Nº 1038 / 2019
Folha Nº 05

Depois de sua desativação no ano de 2011, ficaram desassistidos 3.000 (três mil) adultos com dores na coluna e 6.000 (seis mil) adolescentes do CEMEB que serão introduzidos à vida profissional sem noção alguma dos transtornos laborais.

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSTURAL (2015)

Em 2015, a modalidade Orientação Postural oferece proposta com formato de Programa de Educação Postural (PEP) para ampliação de seu alcance, incluindo: capacitação de professores nas Unidades de Ensino (UE) através do conteúdo dos livros de Ciências, inclusão de servidores readaptados e inserção da modalidade *Deep Water Running* (corrida em piscina funda). Esta última modalidade contribui, inclusive, com a descompressão de vértebras e na melhora da condição cardiovascular, sem impacto nas articulações, prevenindo os infartos do miocárdio.

O PEP poderá ser dividido da seguinte forma:

1) Promoção de oficinas e capacitação de professores

Fortalecer e capacitar os professores de Ciências Biológicas (teoria) e Educação Física (prática) que atuem nas Unidades Escolares (UE), através de conteúdos pré-existentes nos livros didáticos no ensino fundamental. **Anexo I**

2) Prevenção de desvios posturais

Incluir a modalidade "Educação Postural" nas aulas de Educação Física do ensino médio do CEMEB (Centro de Ensino Médio Elefante Branco), com alongamentos musculares, oficinas de consciência corporal, prevenção a desvios e vícios posturais laborais. **Anexo II**

3) Tratamento de hérnia de disco

Oferecer aos readaptados, demais servidores da SEE, alunos do período noturno do CEMEB e à comunidade em geral (em caso de sobra de vaga) um tratamento conservador para hérnias de disco lombar e/ou cervical, através de Ginástica Postural e Deep Water Running (piscina). **Anexo III**

RECURSOS FÍSICOS

Sala de alongamento (CIEF)

Piscina com profundidade superior a 1.90m (CIEF)

Esqueleto, bolas de pilates, espaldar e equipamentos de ginástica.

Obs: não há custo financeiro, pois o programa está totalmente equipado, apenas adequando-se os horários dos professores executores.

RECURSOS HUMANOS

Prof Ms Elaine Wetler (coordenação, avaliação e prescrição de exercícios)

(4) quatro professores de Educação Física (execução de alongamentos e atividade aquática).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise de Situação em Saúde. Saúde Brasil 2012: uma análise da situação de saúde e dos 40 anos do Programa Nacional de Imunizações. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2013.

FURTADO, Rita N. V., *et al.*, Dor lombar inespecífica em jovens adultos: fatores de risco associado. Revista Brasileira de Reumatologia. 2014; 54 (4): 371-377.

WETLER, Elaine C. B., Efeitos de um programa de ginástica postural sobre indivíduos com hérnia de disco lombar. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília/ UnB, Brasília (DF), 2004.

**SUGESTÃO DE GRADE HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DO PROGRAMA DE
EDUCAÇÃO POSTURAL**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<u>MATUTINO</u>	PREVENÇÃO CEMEB E SEVIDORES DA SEE	PROMOÇÃO CAPACITAÇÃO NAS ESCOLAS (UE)	PREVENÇÃO CEMEB E SEVIDORES DA SEE	PROMOÇÃO CAPACITAÇÃO NAS ESCOLAS (UE)	PREVENÇÃO CEMEB E SEVIDORES DA SEE
<u>VESPERTINO</u>	PREVENÇÃO CEMEB E SEVIDORES DA SEE	PROMOÇÃO CAPACITAÇÃO NAS ESCOLAS (UE)	PREVENÇÃO CEMEB E SEVIDORES DA SEE	PROMOÇÃO CAPACITAÇÃO NAS ESCOLAS (UE)	PREVENÇÃO CEMEB E SEVIDORES DA SEE
<u>NOTURNO</u>	TRATAMENTO GINÁSTICA POSTURAL CEMEB (noturno)	TRATAMENTO DEEP WATER RUNNING (piscina) CEMEB (noturno)	TRATAMENTO GINÁSTICA POSTURAL CEMEB (noturno)	TRATAMENTO DEEP WATER RUNNING (piscina) CEMEB (noturno)	TRATAMENTO GINÁSTICA POSTURAL CEMEB (noturno)

CEMEB = Centro de Ensino Médio Elefante Branco

SERVIDORES = Carreira Magistério e Assistência da SEEDF

CAPACITAÇÃO = Cursos para os professores de Ciências (teoria) e Educação Física (prática), utilizando a coordenação pedagógica específica.

UE = Unidade de Ensino

DEEP WATER RUNNING = Corrida em água profunda (piscina)

Contato: ginasticapostural@iq.com.br – 9953-4004

Setor Protocolo Legislativo
IND. Nº 1038 / 2019
Folha Nº 06 Versão 8

ANEXO I

PROMOÇÃO

Setor Protocolo Legislativo
IND N° 1038 / 2019
Folha N° 07

CIÊNCIAS

Nosso
corpo

Fernando
Gewandsznajder



CODIGO DO LIVRO TIPO
24835C0426 L

VENDA PROIBIDA

8^o
ano
CIÊNCIAS



ea
editora ática

Setor Protocolo Legislativo
FND N° 1038 / 2019
Folha N° 08

Cuidados com os ossos e as articulações

Dor nas costas? A maioria das pessoas já teve, alguma vez na vida. No entanto, isso não quer dizer que haja problemas na coluna vertebral: a dor é apenas um sintoma e pode indicar muitas doenças que só o médico é capaz de diagnosticar. Pode haver, por exemplo, uma infecção no sistema urinário que precisa ser tratada.

Outra causa de dor nas costas é a **hérnia de disco**, que acontece quando uma parte de um disco intervertebral se desloca para a frente ou para os lados. A hérnia pode pressionar um nervo e provocar muita dor.

Vista de frente, a coluna vertebral é reta e vista de lado possui curvas normais. Em alguns casos, porém, ocorrem desvios que devem ser diagnosticados e tratados pelo médico. Alguns desses desvios podem ser consequência da má postura, mas podem também ter outras causas. Por isso, devem ser diagnosticados e tratados pelo médico. Veja alguns desses desvios na figura 11.14.

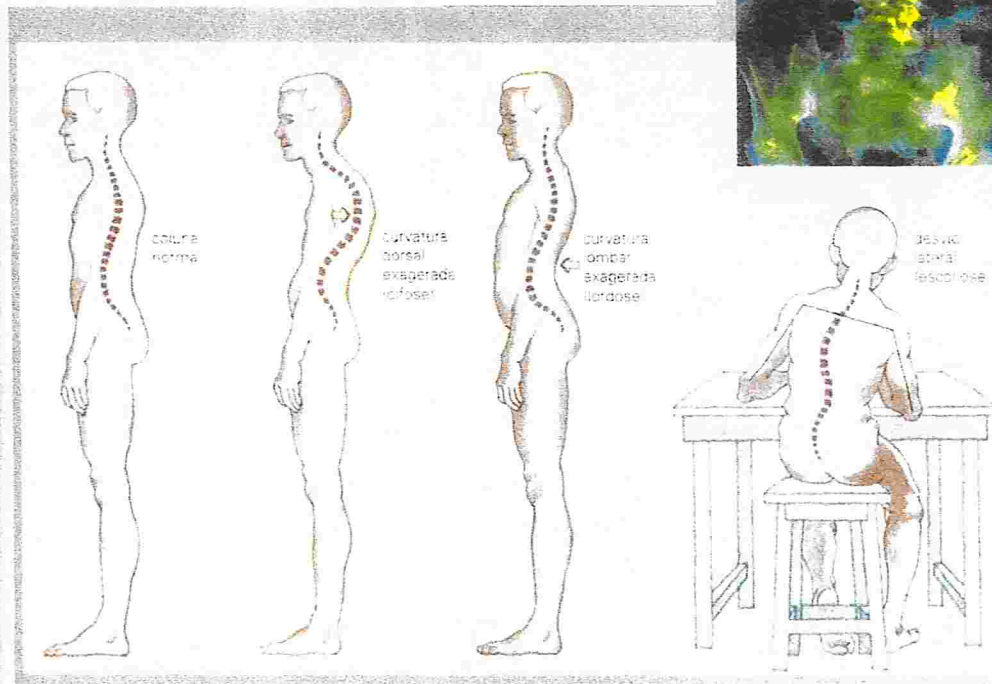
Fig. 11.13

Ressonância magnética mostrando hérnia de disco (em azul) na parte inferior da coluna vertebral (cores artificiais).



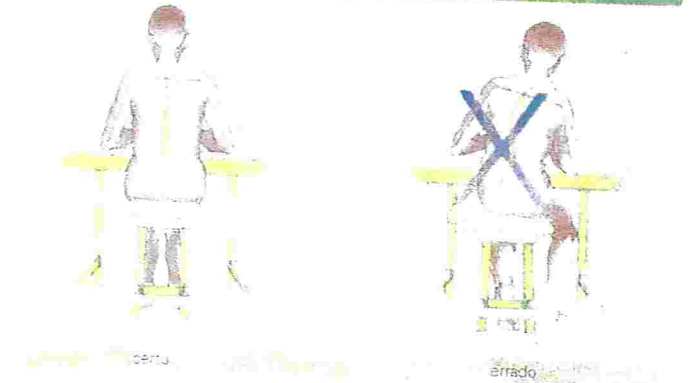
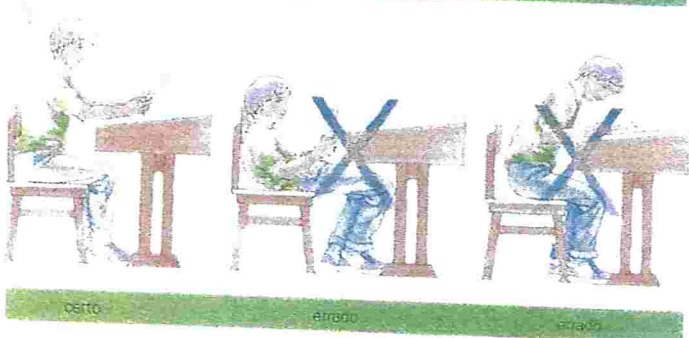
Fig. 11.14

Alguns desvios da coluna: cifose (do grego, *kyphos*, "curvado para a frente"); lordose (lordos, "curvado para trás"); escoliose (iskolios, "torto") (Figura sem escala, Cores-fantasia). Na foto, radiografia colorizada de coluna com escoliose.



Veja agora algumas recomendações da Espinosa e evite a dor nas costas

- mantenha as costas retas e evite encurtar os joelhos ou dobrar algum joelho do lado errado ao andar ou ao sentar
- quando sentado, dobre as costas em toda a extensão do corpo de cabeça e fique com os pés bem apoiados. Não levante-se de vez em quando para ficar sem o peso de suas costas e evitar a circulação sanguínea e relaxar os músculos
- Evite carregar objetos pesados formando apenas um arco do corpo. Procure manter o corpo bem alinhado sempre
- Evite o uso de sapatos de sola muito alta



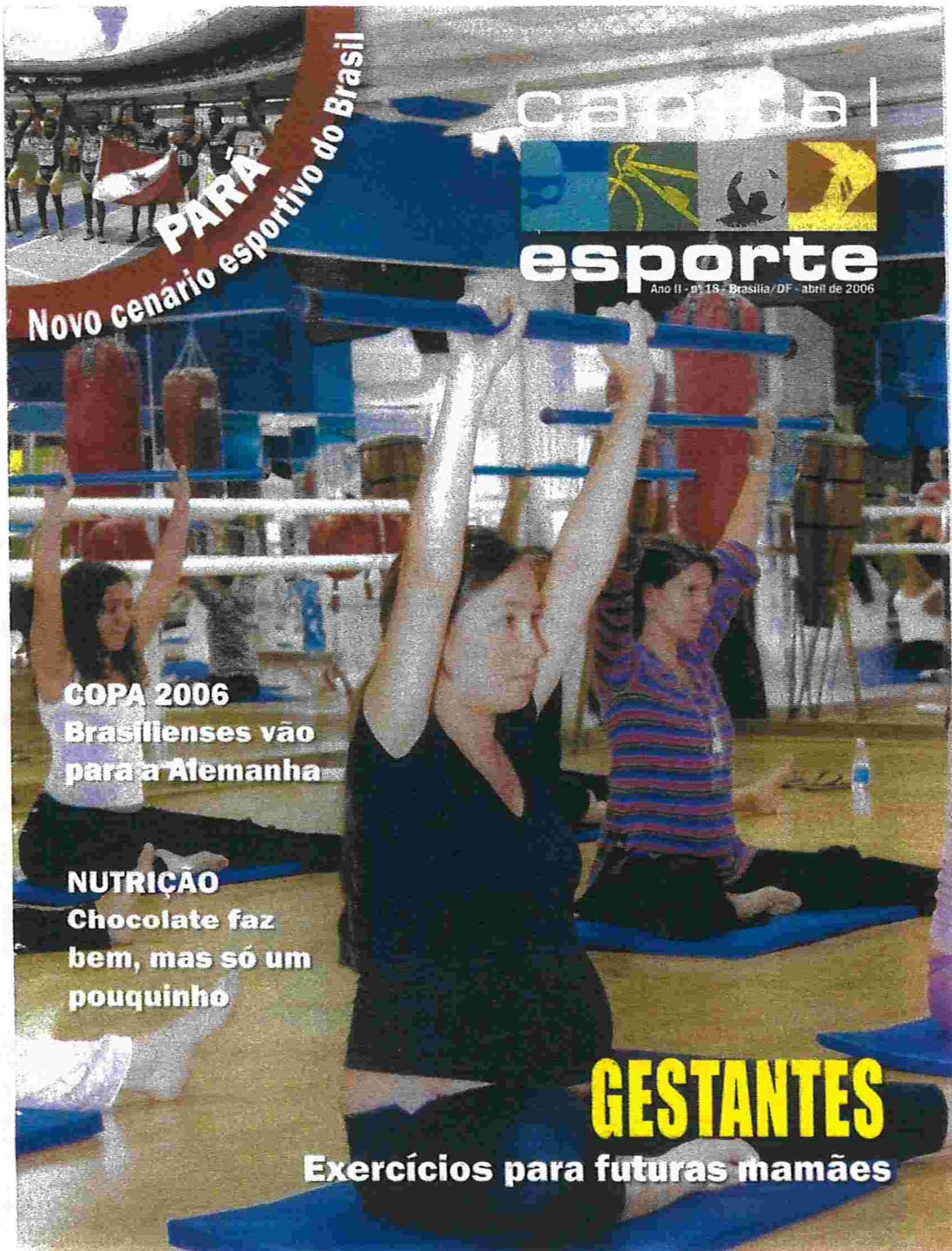
- Evite ficar muito tempo parado em um só lugar, seja em pé ou sentado. Com este hábito, a circulação sanguínea é prejudicada.
- Não use calças muito apertadas. Quando estiver se movimentando, procure sempre manter o corpo bem alinhado.
- Quando estiver muito tempo em pé, não se esqueça de dobrar os joelhos e a cintura para manter o corpo bem alinhado e evitar a circulação sanguínea e relaxar os músculos.
- Quando estiver em pé, não se esqueça de dobrar os joelhos e a cintura para manter o corpo bem alinhado e evitar a circulação sanguínea e relaxar os músculos.
- Quando estiver em pé, não se esqueça de dobrar os joelhos e a cintura para manter o corpo bem alinhado e evitar a circulação sanguínea e relaxar os músculos.
- Quando estiver em pé, não se esqueça de dobrar os joelhos e a cintura para manter o corpo bem alinhado e evitar a circulação sanguínea e relaxar os músculos.
- Quando estiver em pé, não se esqueça de dobrar os joelhos e a cintura para manter o corpo bem alinhado e evitar a circulação sanguínea e relaxar os músculos.

ESPINOSA

ANEXO II

PREVENÇÃO

Setor Protocolo Legislativo
IND Nº 1038 / 2019
Folha Nº 108



PARA
Novo cenário esportivo do Brasil

Capital

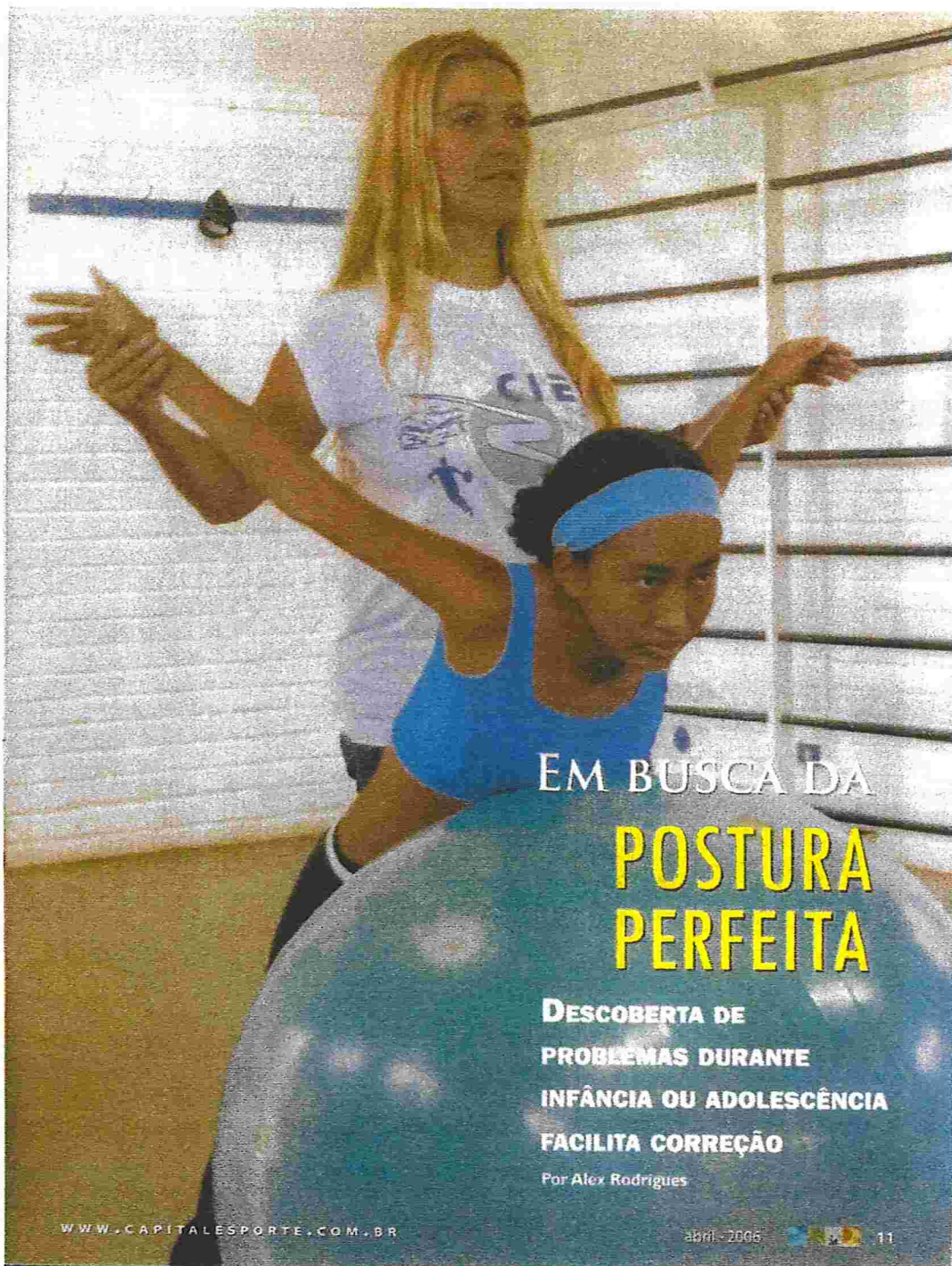
esporte
Ano II - nº 18 - Brasília/DF - abril de 2006

COPA 2006
Brasilienses vão
para a Alemanha

NUTRIÇÃO
Chocolate faz
bem, mas só um
pouquinho

GESTANTES
Exercícios para futuras mães

Setor Protocolo Legislativo
TND Nº 1038 / 2019
Folha Nº 11 8



EM BUSCA DA
**POSTURA
PERFEITA**

**DESCOBERTA DE
PROBLEMAS DURANTE
INFÂNCIA OU ADOLESCÊNCIA
FACILITA CORREÇÃO**

Por Alex Rodrigues

WWW.CAPITALESPORTE.COM.BR

abril - 2006



11

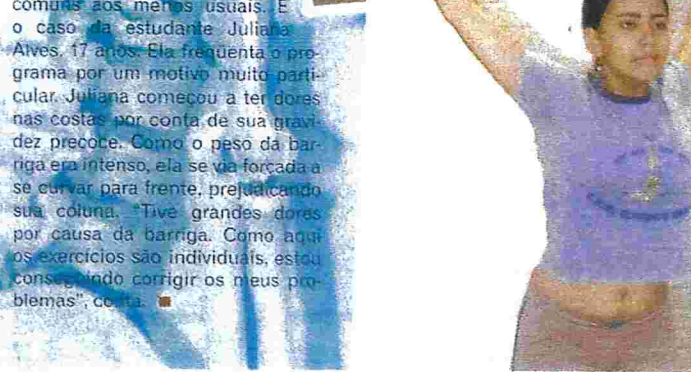
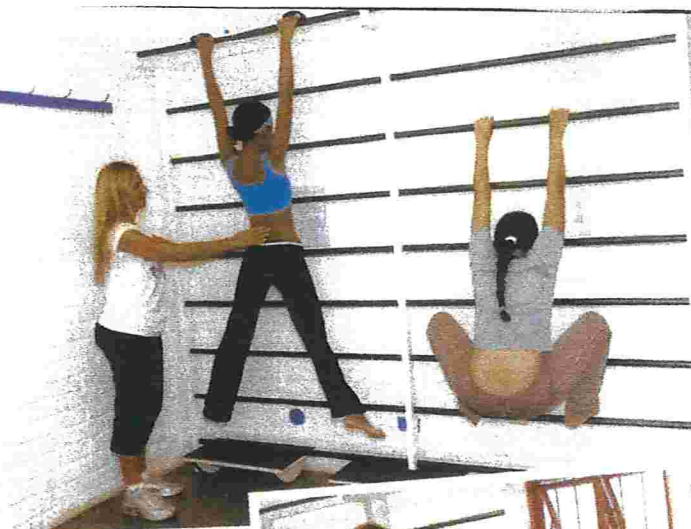
Setor Protocolo Legislativo
ENO Nº 10381/2019
Folha Nº 11 verso

Correr, pular, andar, deitar, assistir televisão, usar o computador, carregar materiais escolares. Crianças e adolescentes se submetem a estas atividades no dia-a-dia repetidas vezes. Até aí, tudo bem. O problema está no modo como eles realizam estes afazeres diários, resultando em dores nas costas, no pescoço, além de má postura. Para conscientizá-las acerca dos malefícios dessa conduta, é necessária uma reeducação postural.

Justamente para orientar crianças e adolescentes sobre os problemas causados por uma postura inadequada, a educadora física Elaine Wetler ministra aulas sobre correção postural, no Centro Interescolar de Educação Física (Ceif). O programa atende à comunidade e aos alunos do centro. "Nós procuramos prevenir e também corrigir problemas relacionados à má postura", afirma a professora.

Segundo Elaine, na grande maioria das vezes o problema de postura nasce na escola, com carteiras inadequadas e excesso de peso nas mochilas. Em sua tese de mestrado, na Universidade de Brasília, a educadora verificou que 25% de todas as crianças apresentam algum tipo de problema relacionado à postura em alguma época da idade escolar, e que 15% delas têm alguma dor incapacitante. Os casos que mais acometem as crianças e adolescentes são as escolioses e as cifoses, alterações na coluna que podem se manifestar com dores nas costas, na barriga e na coxa.

A estudante Geisiane Amorim, 14 anos, é um exemplo de como a orientação do programa tem atuação efetiva no tratamento da má postura. Desde pequena Geisiane sofria com fortes dores nas costas, decorrência de uma escoliose lombar. Frequentando as aulas há poucos meses, a estudante viu suas dores diminuírem sensivelmente. "Depois que comecei a fazer os exercícios é difícil eu sentir dor nas costas de novo. Além disso, aprendi como sentar,



andar, e deitar de um modo certo", diz.

Um dos diferenciais do programa, pioneiro no país, é a combinação de aulas práticas com aulas teóricas sobre anatomia do corpo humano. Após uma previa teórica, os alunos seguem para a avaliação postural, com exercícios dirigidos de acordo com o problema específico. "O adolescente deve entender o porquê de se preocupar com a postura, não apenas receber uma imposição do pai ou do professor. Por isso nós damos essa orientação, para que ele mesmo entenda o mal", explica Elaine.

O programa recebe crianças e adolescentes com todo tipo de problema, desde os mais comuns aos menos usuais. É o caso da estudante Juliana Alves, 17 anos. Ela frequenta o programa por um motivo muito particular. Juliana começou a ter dores nas costas por conta de sua gravidez precoce. Como o peso da barriga era intenso, ela se via forçada a se curvar para frente, prejudicando sua coluna. "Tive grandes dores por causa da barriga. Como aqui os exercícios são individuais, estou conseguindo corrigir os meus problemas", conta. ■

ANEXO III

TRATAMENTO

Setor Protocolo Legislativo

IND Nº 1038 / 2019

Folha Nº 13 8



FEVISA

917715181000000
OUT/2011 - R\$ 100 - R\$15,00

FOCCO

COLÉGIO

SÉRIOS

O futuro começa aqui!

Setor Protocolo Legislativo
IND Nº 1038 / 2019
Folha Nº 14

Redução Postural Global (RPG) é uma excelente conduta", diz. Para a fisioterapeuta, o objetivo é tratar a dor, orientar e tirar dúvidas do indivíduo quanto à postura, e se não tiver como resolver completamente os desvios posturais, a RPG vai evitar que as dores piorem e que outras patologias apareçam.

Com mestrado em Hernia de Disco Lombar, a professora de educação física Elaine Wetler há 15 anos trabalha com ginástica postural corretiva e atende pessoas com diversos problemas de coluna. Elaine explica que um tratamento, onservatório, sendo de baixo custo, tem apresentado os melhores resultados em cerca de 50% dos indivíduos com hernias no eixo lombar. Para Elaine, a hernia pode regressar após o tratamento clínico, fisioterápico, medicamentosos, dentre outros. Chegou à conclusão de que não é possível viver sem dor, mas existem meios de sobreviver a isso. A forma de tratamento

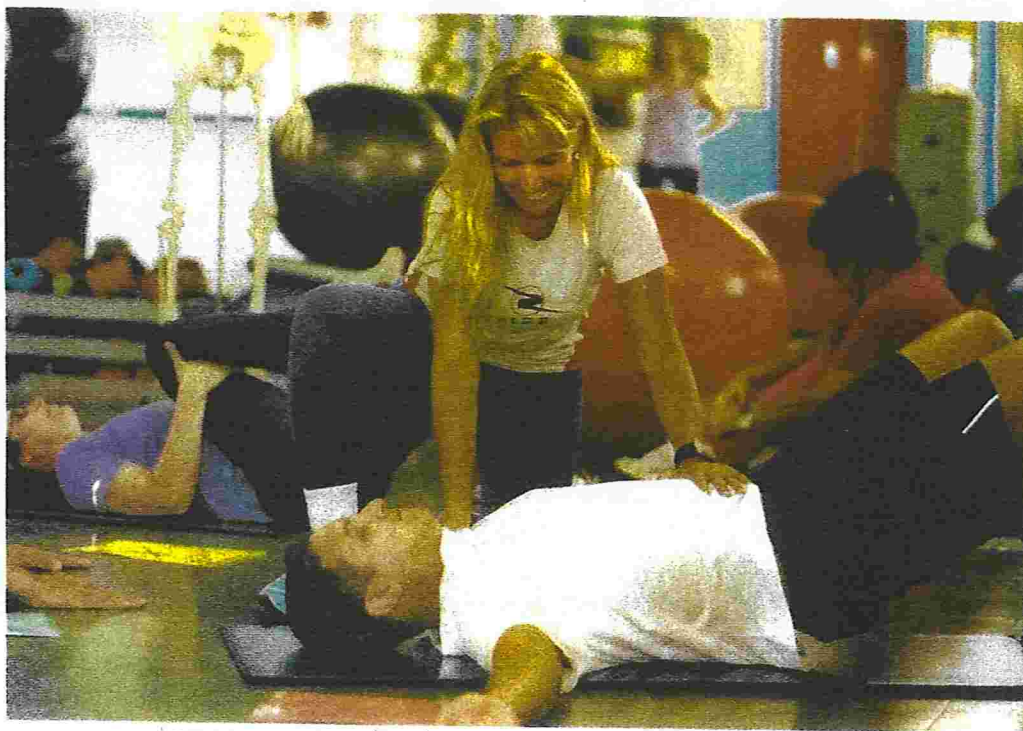
utilizado conta com a consciência do paciente participativo. "Minha parte é individualizar os alongamentos musculares baseados numa avaliação biopsicossocial, pois é preciso entender o significado da dor para cada sujeito", comenta Elaine. Ela observa que, após o tratamento, a hernia de disco tende a desaparecer, devido a reabsorção espontânea.

O professor Silvano de Oliveira, por estar acima do peso, começou a correr sem orientação de um especialista, o que só aumentou as dores. Após vários tratamentos, foi diagnosticada uma Discopatia Degenerativa. Silvano explica que tentou acupuntura, RPG e fisioterapia, mas foram os exercícios de alongamento e hidroterapia que trouxeram benefícios. "Eu sinto uma mudança, pois noto que as pessoas que fizeram continuam com as dores. No meu caso, o alongamento fez toda a diferença", comenta o professor, que perdeu 20kg e cessou sua dependência do tratamento.

O primeiro passo é diagnosticar o problema

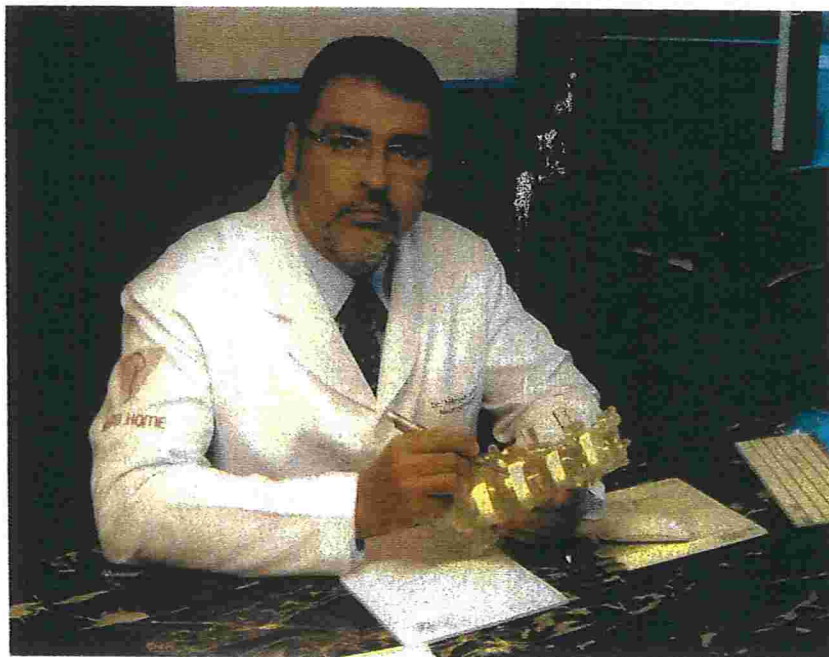
De acordo com o neurocirurgião Márcio Vinhal, as causas de dores na coluna são diversas. Dentre elas estão as hérnias, infecções, fibromialgia, hernia de disco e desgaste das estruturas da coluna vertebral. Vinhal explica que o médico deve fazer o diagnóstico correto para iniciar o tratamento específico, de preferência que venha a ser de utilidade para toda a vida. Para o médico, uma reabilitação postural, boa alimentação, parar de fumar, controlar diabetes e obesidade, iniciar ou aprimorar o desempenho físico e tratar do emocional têm sempre lugar de honra na profilaxia.

Vale lembrar que as pessoas trabalham muito tempo e isso sobrecarrega constantemente com prazos, compromissos e outros. Se for observar os alongamentos, exercícios físicos, a boa postura e



Marcio Vinhal, neurocirurgião, explica que as causas de dores na coluna são diversas. Dentre elas estão as hérnias, infecções, fibromialgia, hernia de disco e desgaste das estruturas da coluna vertebral. Vinhal explica que o médico deve fazer o diagnóstico correto para iniciar o tratamento específico, de preferência que venha a ser de utilidade para toda a vida.

Setor Protocolo Legislativo
IND Nº 1038 / 2019
Folha Nº 14 verso

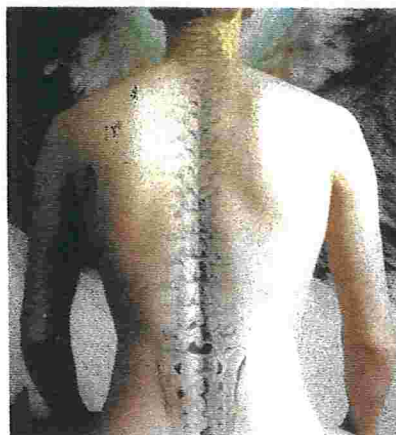


O neurocirurgião Márcio Vinhal reforça que toda a coluna é nervada e cada local tem um tipo de dor com tratamento específico.

sendo deixados de lado e um dia a pessoa terá que pagar essa "conta" ao seu corpo. As dores na coluna, que consistem nas queixas mais comuns, podem ser constantes, esporádicas ou restritas a uma região. Para Vinhal, há desgaste de algumas articulações, sendo as da coluna, joelhos e ombros consideradas as piores. "Temos pacientes com características genéticas de predisposição. Apesar de o gene ainda não ser devidamente explicito, o caráter familiar e de grande importância explica.

Segundo o neurocirurgião, toda a coluna é muito nervada. O disco tem pequenos nervos, as articulações, os músculos, os ossos, cada local tem um tipo de dor predominante e tratamento bem específico. Quanto ao tipo de dor, seja ela lombar ou cervical, não há predominância em um dos sexos. Em caso de atletas, há lesões em ambos os sexos, pois tanto o homem quanto a mulher trabalham com os limites do corpo.

Para Vinhal, ao sinal de desconforto, o primeiro passo é procurar ajuda médica. Desde um clínico geral, um reumatologista, geriatra, ortopedista ou até mesmo um neurocirurgião, caso tenha suspeita de compressão de nervo. Segundo o médico, um diagnóstico errado pode levar a cirurgias desnecessárias. Um alongamento sem a devida investigação em casos de compressão de medula pode levar a tetraplegia imediata e irreversível.



Além de uma infecção mal diagnosticada, que pode levar a um abscesso e até a complicações maiores.

Por isso, um bom diagnóstico tem que ser almejado desde o início, o que leva a um melhor resultado, que são pacientes felizes, praticando esportes, musculação e sem necessidade de cirurgia. De acordo com Vinhal, mesmo em excelentes mãos os resultados clínicos e cirúrgicos não são 100%, excelentes. "Se não melhorar com tratamento clínico, tem que procurar um especialista que trate de forma progressiva a dor, para evitar que ela se torne crônica", explica o neurocirurgião.

SERVICO
Instituto Vertebra: 3321-1013
Vital Recor: 3242-2157
Secretaria de Educação: 3901-7618
Faculdade de Medicina UnB: 3107-1701

Setor Protocolo Legislativo

IND N° 1038 / 2019
Folha N° 15



CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA LEGISLATIVA

DISTRIBUIÇÃO DE INDICAÇÃO

Ao Setor de Protocolo Legislativo – SPL para as devidas providências e, em seguida, ao Setor de Apoio às Comissões Permanentes – SACP, para encaminhamento para análise de mérito.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> CCJ (art. 63/RICLDF) | <input type="checkbox"/> CAF (art. 68/RICLDF) |
| <input type="checkbox"/> CEOF (art. 64/RICLDF) | <input checked="" type="checkbox"/> CESC (art. 69/RICLDF) |
| <input type="checkbox"/> CAS (art. 65/RICLDF) | <input type="checkbox"/> CSEG (art. 69-A/RICLDF) |
| <input type="checkbox"/> CDC (art. 66/RICLDF) | <input type="checkbox"/> CDESCTMAT (art. 69-B/RICLDF) |
| <input type="checkbox"/> CDDHCEDP (art. 67/RICLDF) | <input type="checkbox"/> CFGTC (art. 69-C/RICLDF) |
| | <input type="checkbox"/> CTMU |

Em 03/04/2019 18:14

Lucas Demetrius Kontoyanis
Assessor Especial

Setor Protocolo Legislativo
IND N° 1038 / 2019
Folha N° 16