

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 49 / agosto de 2019

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Neste mês damos continuidade à nossa série de boletins que relaciona atividade física e algumas patologias. Até o mês de dezembro iremos abordar e esclarecer questões acerca das doenças crônicas com maior incidência na população, fornecer algumas orientações gerais e propor a prevenção e a melhora através da atividade física.

Boa leitura!

DISLIPIDEMIA

Os lipídeos, popularmente chamados de gordura, são moléculas orgânicas insolúveis em água, mas solúveis em certas substâncias, tais como álcool, éter e acetona. Em geral essas moléculas são compostas por carbono, oxigênio e hidrogênio. Mas também podem conter nitrogênio, fósforo e enxofre.

Essa substância possui funções biológicas de grande importância como: armazenamento de energia, isolante térmico, proteção mecânica, síntese hormonal, absorção de algumas vitaminas, entre outros. Alimentos de origem animal e vegetal podem conter gorduras, contudo o seu consumo deve ser moderado, pois o excesso é extremamente prejudicial ao organismo e o precursor de diversas doenças.

Nessa edição vamos conhecer um pouco mais sobre a dislipidemia.

P: O que é dislipidemia?

R: A dislipidemia é um distúrbio caracterizado pela elevação dos níveis séricos de lipídios (gordura) no sangue, em especial o colesterol e o triglicérido.

“O HDL é conhecido como o bom colesterol porque remove o excesso de colesterol e traz de volta ao fígado onde será eliminado.”



#PraCegoVer 1 Hambúrguer com bacon e queijo.

P: A dislipidemia pode ocorrer em crianças?

R: Sim, na verdade está cada dia mais elevado o número de crianças que apresentam esse tipo de distúrbio. Os fatores causadores são os mesmos que os dos adultos. Assim, o acompanhamento médico é algo essencial durante toda a vida e deve começar ainda na infância, principalmente se apresentarem algum fator de risco: diabetes, hipertensão, histórico familiar de hiperlipidemia grave ou doença coronariana prematura.

P: A dislipidemia pode causar outros problemas de saúde?

R: A dislipidemia é um dos fatores de risco para ocorrência de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares como: infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e aterosclerose.

Inclusive, algumas formas de dislipidemia podem predispor à pancreatite aguda.

P: Quantas pessoas sofrem de dislipidemia?

R: Em 2002, cerca de 40% da população adulta brasileira tinha colesterol elevado. Nos EUA e México, a prevalência de dislipidemia atinge cerca de 60% dos adultos.

P: Quais as principais causas da dislipidemia?

R: As causas da dislipidemia são divididas em primária e secundária, sendo que cada tipo possui origens específicas.

- Dislipidemia primária: Ela tem origem genética, que pode ser desencadeada por hábitos como sedentarismo e má alimentação.
- Dislipidemia secundária: É originada a partir de outras patologias, como diabetes descompensado, hipotireoidismo, obesidade, insuficiência renal e distúrbios alimentares, entre outras. Ademais, o uso de medicamentos, como diuréticos em elevadas doses, betabloqueadores, corticoides, anticoncepcional oral, entre outros, também pode alterar o perfil lipídico. O alcoolismo e o uso de anabolizantes também propiciam o desenvolvimento da doença.



#PraCegoVer 2 desenho de um vaso sanguíneo estreitado pela gordura



#PraCegoVer 3 Desenho com três pessoas segurando comidas gordurosas.

“A aterosclerose é provocada pelo acúmulo de placas de gordura nas paredes arteriais, responsáveis por levar sangue e oxigênio ao corpo. Esse acúmulo causa o estreitamento das artérias, prejudicando o fluxo sanguíneo.”

P: Quais os sintomas da dislipidemia?

R: Na grande maioria dos casos, as dislipidemias são assintomáticas, só sendo diagnosticadas já em estágio avançado. Em razão disso, é muito importante ter um acompanhamento médico e realizar exames de check ups de tempos em tempos, em especial se você já possui umas das doenças mencionadas nas causas secundárias. Algumas pessoas podem apresentar xantomas plantares (manchas amareladas chatas ou ligeiramente elevadas) ou xantomas tuberosos (nódulos firmes e indolores normalmente localizados ao longo das superfícies extensoras das articulações).

P: Como se dá o diagnóstico da dislipidemia?

R: O diagnóstico da dislipidemia é realizado através de exame laboratorial, medindo-se os níveis plasmáticos de colesterol total e suas frações (LDL-colesterol ou “colesterol ruim” e o HDL-colesterol ou “colesterol bom”) e triglicérides.



#PraCegoVer 4 Frigideira com ovo frito.



#PraCegoVer 5 Halter com frutas e fita métrica.



#PraCegoVer 6 Pés sobre uma balança.



#PraCegoVer 7 Pessoa correndo no pôr do sol.



#PraCegoVer 8 Moça alongando no parque.

P: É possível prevenir?

R: Muito embora o fator genético possa influenciar, um estilo de vida saudável é determinante para a não ocorrência da doença. Ter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física e não fumar estão entre as principais formas de prevenção.

P: Como se dá o tratamento da dislipidemia?

R: O tratamento pode ser medicamentoso, com a utilização de farmacológicos, ou não medicamentoso, com a mudança de estilo de vida.

ATIVIDADE FÍSICA X DISLIPIDEMIA

Nesse campo vamos relacionar a patologia com a prática de atividade física.

P: O exercício físico pode auxiliar no tratamento da dislipidemia?

R: Sim, a prática regular de exercícios físicos juntamente com uma dieta balanceada são eficazes para redução dos níveis de colesterol e triglicerídeos e aumento do HDL (colesterol "bom"). Devem ser adotados, com frequência de 3-6 vezes/semanas, totalizando 150 minutos na semana, de exercícios moderados a intensos.

“A obesidade tem influência significativa no metabolismo lipídico e deve ser encarada como importante fator na sua interpretação e tratamento”

P: Como e por que isso ocorre?

R: A atividade física, realizada de forma correta e segura, aumenta o gasto calórico. Essa maior demanda energética dificulta o acúmulo da gordura pelo organismo, podendo chegar inclusive a utilizar os lipídios já armazenados.

P: Qual tipo de atividade física é mais indicado para essa população?

R: Existem diversos estudos que comprovam os benefícios tanto da prática exercício aeróbico como do resistido (força). O fato é que com a aderência a uma vida fisicamente ativa, não importando a modalidade preferida, os resultados serão positivos não só sobre o perfil lipídico, mas também no incremento das capacidades físicas, benefícios psicológicos e na vida social.

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua pergunta e em uma próxima edição ela será respondida.

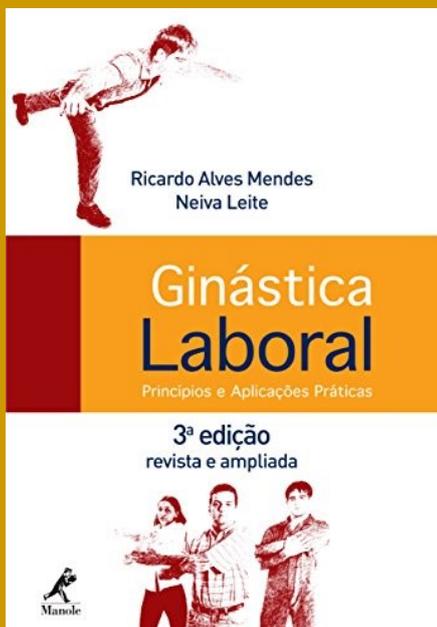
Fonte: Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017.

REUNIÃO

No mês de julho a reunião do Programa de Ginástica Laboral contou com a presença mais que especial. O professor de Educação Física e doutorando Ricardo Mendes, autor do livro *Ginástica Laboral – Princípios e Aplicações Práticas*, ministrou uma palestra sobre Ergonomia.

É com muito orgulho que podemos afirmar que nossos professores estão habilitados a aconselhar e orientar os colaboradores deste Tribunal quanto à postura e disposição mais adequada de mobiliários e equipamentos.

E você? Já parou para pensar se está utilizando seus equipamentos de forma correta? Em caso de dúvidas pergunte ao seu professor!



#PraCegoVer 9 Capa do livro *Ginástica Laboral – Princípios e Aplicações Práticas*.

ACONTECEU

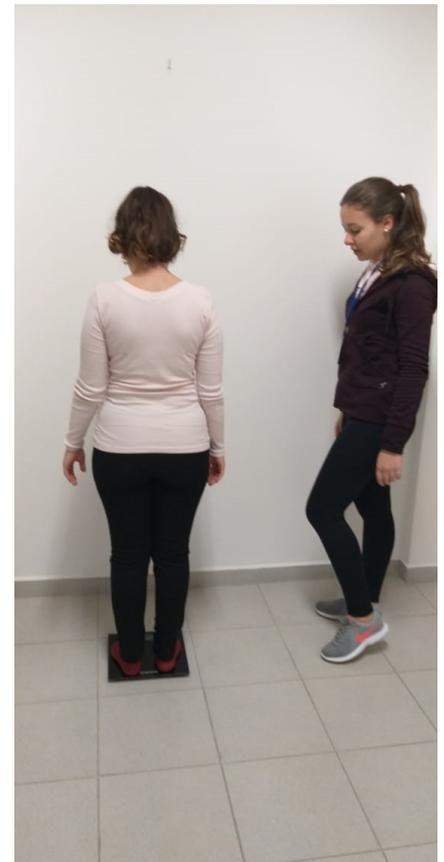
Avaliações Físicas Itinerantes – Comarcas da Região Metropolitana da Capital

O PGL, buscando propiciar mais saúde e qualidade de vida aos colaboradores deste ilustre Tribunal, no mês de julho deu sequência ao projeto que visa realizar avaliações físicas nas comarcas da região metropolitana da capital.

Os funcionários lotados em Almirante Tamandaré (05/07), Araucária (12/07), Pinhais (19/07) e São José dos Pinhais (26/07) já foram atendidos. Ainda no mês de agosto iremos marcar presença em Colombo (02/08), Campo Largo (09/08), Piraquara (16/08) e Fazenda Rio Grande (22/08).

Lembrando que nesse evento estamos realizando, de forma gratuita, testes de flexibilidade, risco cardíaco, nível de estresse, percepção subjetiva de dores, índice de massa corporal, entre outros.

Os atendimentos são realizados com hora marcada. Caso tenha interesse, entre em contato conosco pelo telefone (041) 3228-5788 ou pelos Skypes Priscila Cassanelli Ratin e Gesiele dos Santos Vaz!



#PraCegoVer 10 Professora medindo a circunferência da cintura e o peso da aluna.

Publicação eletrônica do
Programa de Ginástica Laboral

ANO 2019 – Nº 49

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – 1º

Andar

Curitiba – CEP 80530-010

41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br

[https://www.tjpr.jus.br/group/guest/
/ginastica-laboral](https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral)



#PraCegoVer 11 Professor realizando a flexão do punho da aluna para o teste de flexibilidade.

Nova logo do Programa de Ginástica Laboral

Há algumas semanas o Tribunal de Justiça do Paraná se modernizou adotando uma novo logo cheia de significados. Agora chegou a vez do Programa de Ginastica Laboral! E é com grande prazer que apresentamos a nossa nova logo. Esperamos que vocês gostem!



GINÁSTICA LABORAL
TJPR

Problemas Técnicos com a Pausa Ativa

No mês de julho o sistema que realiza as transmissões do Pausa Ativa esteve indisponível nos horários de todas as aulas nos dias 25 e 26, durante as três primeiras aulas no dia 19 e das duas primeiras no dia 22.

Contudo, devido aos esforços dos nossos colaboradores do DTIC, o sistema já está estável e as aulas da Pausa Ativa já voltaram a ser ministradas normalmente.

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para dar sequência ao bom atendimento e melhorar nossos serviços.

Precisamos do seu apoio e das suas sugestões para que possamos expandir as ações do PGL, atendendo satisfatoriamente a todos os colaboradores.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!