CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP

Boletim Informativo nº 16
13 de setembro de 2017

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP traz a vocês mais um boletim informativo. Nessa edição, abordamos temas ligados ao bem estar físico aliado à qualidade de vida e, também, à humanização das relações, aproveitando que neste mês de setembro há diversos movimentos para prevenção do suicídio (setembro amarelo).

Treinamento funcional

Uma das modalidades de treinamento que mais vem ganhando adeptos nas academias, o treinamento funcional pode atender desde um tenista profissional que deseja aprimorar o *backhand* até um jogador de futebol que precisa acertar mais seus chutes ou uma senhora de 80 anos que tem dificuldade para subir a escada de casa.

Este tipo de treinamento foi criado baseando-se nos movimentos naturais do ser humano, como correr, saltar, agachar, girar e empurrar. Depois de um período de treinamento, observa-se grande melhoria das capacidades físicas como força, equilíbrio, flexibilidade, resistência, condicionamento e agilidade.

Além disso, o individuo executa padrões de movimento (são vários grupos musculares sendo ativados ao mesmo tempo), e uma das principais funções é o fortalecimento da região do abdômen, quadril e lombar (core – chamado de centro de força do corpo), pois é daí que vem a força para as extremidades do corpo realizarem os movimentos.

Acredite: uma sessão de treinamento pode queimar até 700 calorias aproximadamente! Os exercícios geralmente são combinados entre exercícios musculares e exercícios cardiovasculares (como, por exemplo, uma série de agachamentos segurando uma bola e na sequência correr uma distância de 50 metros). É um excelente método para redução do percentual de gordura corporal, prevenção de lesões, definição muscular e resistência cardiorrespiratória.

Antes da prática, não deixe de consultar um profissional de Educação física e realizar uma avaliação. Boa orientação profissional e empenho do aluno fazem parte de um bom resultado!

Autor:

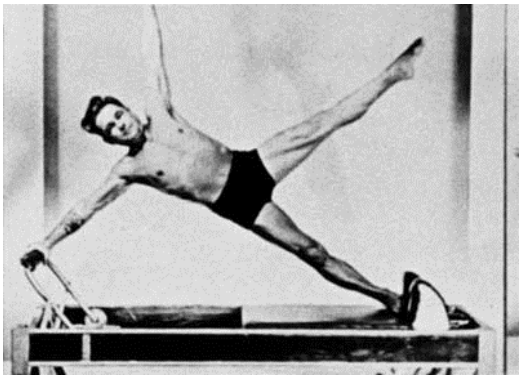
Eder Matheus Leone

- Graduado em Ed. Física pela UNAERP;
- Pós Graduação em Bases fisiológicas para personal training e rendimento desportivo;
- Pós Graduação em Nutrição para desportistas;
- Pós Graduação em Fisioterapia desportiva (cursando).

Pilates, você sabe o que é?

Inicialmente, Joseph Pilates (criador do método) denominou sua sequência de exercícios de CONTROLOGIA que, segundo ele, é a coordenação e conexão completa do corpo, da mente e do espírito. Por meio dela, adquire-se primeiro, o controle total do seu

próprio corpo, depois, com repetições apropriadas dos exercícios, adquire-se progressivo ritmo natural e coordenação do corpo.



Quando Joseph Pilates faleceu em 1967, todos os seus discípulos começaram a chamar o método de PILATES para homenageá-lo e para denominar a técnica. Por volta de 1990, o método Pilates ganhou força e começou a ser muito praticado pelas pessoas. Foi assim que começou a ser reconhecido como um método de treinamento e de reabilitação.

O método Pilates trabalha com o corpo e a mente conectados o tempo todo. Temos seis princípios que usamos durante uma aula de Pilates, que são: respiração, centro de força, concentração, controle do corpo, precisão e fluidez. Juntamente com esses princípios podemos deixar um exercício mais difícil ou mais fácil através das molas que utilizamos nos aparelhos, cada uma dessas molas tem um tamanho e uma resistência, tornando as aulas mais atrativas e dinâmicas.

Ao contrário do que sempre ouvimos dizer, que Pilates é só alongamento, ou então que a aula de Pilates é muito tranquila, devemos pensar em porque o Pilates foi incluído na vida de cada pessoa. Geralmente em uma aula se trabalha todo o corpo, aumentando a flexibilidade, melhorando a força muscular, ganhando equilíbrio para o corpo, ganhando definição muscular, melhorando a respiração, corrigindo a postura, prevenindo e também tratando lesões, além de tratar disfunções e dores na coluna.

Acredite, Joseph Pilates dizia que seu método iria ser um sucesso para o futuro e felizmente ele estava certo, o sucesso só permaneceu porque a técnica realmente funciona, ela se firmou como a que tem maior probabilidade de dar a você o corpo forte e flexível da maneira mais segura possível. O melhor de tudo é que todos os praticantes de Pilates levam as lições das aulas para o dia a dia e até para as atividades mais simples como sentar e levantar, andar, utilizar o corpo para pegar algum tipo de peso.

Uma aula de Pilates geralmente tem duração de uma hora, um estúdio de Pilates completo é composto por cinco equipamentos e mais alguns acessórios. Se você ainda não conhece o método vá conhecer e marcar uma aula para também poder sentir todos os benefícios que o Pilates pode trazer para o corpo. Procure um profissional capacitado e faça uma aula.

Autora:
Leticia Gigante Rosário

- Fisioterapeuta PUC Minas - Poços de Caldas;
- Fisiologista de exercício – UFSCar;
- Instrutora de Pilates - Formação Completa em MAT Pilates e Pilates com aparelhos;
- Especialista em Pilates para tratamento das disfunções da Coluna Vertebral;
- Especialista em Pilates para gestante;
- Instagran: @pilatesleticiagigante
- E-mail: pilatesleticiagigante@outlook.com

E por falar em sentimento, como vai você?

Como vai você é a pergunta que devemos fazer a nós mesmos todos os dias. Principalmente nos momentos em que nos sentimos incomodados com algo que não conseguimos identificar.

Se compreendermos que a essência da pessoa é o sentimento, entenderemos que nossa forma de sentir nos faz únicos, portanto somos únicos na maneira de ver o mundo e principalmente nossa dor.

Por conta dessa identidade emocional, muitas vezes somos incompreendidos, julgados

e colocados à margem das relações convencionais da sociedade.

Usar uma medida para enquadrar, rotular ou classificar não é uma atitude voltada à humanização, pois repele o outro por falta de aceitação e respeito.

Com essa prática, constroem-se perfis de indivíduos que não se acreditam, chegando à conclusão de que a vida já não vale mais a pena ser vivida porque o fato de não ser aceito dói muito.

Para um mundo melhor, precisamos de pessoas em harmonia com seus sentimentos.

Estabelecer uma boa comunicação consigo mesmo é vital para a nossa saúde emocional.

Educação sentimental é a chave que nos permite abrir as portas do "eu", do autoconhecimento. É aprender a cada dia se perceber, decifrar suas senhas e seus sinais mais secretos, oxigenando suas células e suas relações com as outras pessoas, fortalecendo a confiança em si e no outro.

Autora:
Wanise, voluntária do CVV.

Diretora da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto: Profa. Dra. Margaret de Castro

Presidente: José Waldik Ramon **Vice- Presidente:** Alexandre Aparecido Donizeti dos Santos

Secretária: Gislaine Pedroso de Morais Marques **Secretária suplente:** Deisy Mara da Silva

Membros: Denise Brufato Ferraz, Eliane Aparecida Antunes Maciel, Emerson Divino Miguel Carlet, Felipe Denipotte Coelho, Lívia Maria Cordeiro Simões Ambrósio, Luciana Rodrigues Roberti, Luiz Augusto da Costa Júnior, Margarida Maria Passeri do Nascimento, Maria Valci Aparecida dos Santos, Renata Cristina Látaro, Tadeu Franco Vieira e Vera Lúcia Aparecida Aguillar Epifânio