



**Açúcar: tão vilão quanto álcool e cigarro!**

Segundo a respeitada Revista Nature, o consumo de alimentos doces cresceu 3 vezes nos últimos 50 anos, e esses novos hábitos representam um maior risco para o desenvolvimento de doenças crônicas do tipo não transmissíveis, como o câncer, a diabetes e os problemas cardíacos. Segundo a ONU, essas doenças representam um risco maior para a humanidade do que as doenças infecciosas e são responsáveis pela morte de 35 milhões de pessoas por ano, a maior parte em países pobres e em desenvolvimento, como é o caso do nosso País.

Muitas vezes é mais barato nesses lugares comprar um refrigerante do que água potável ou leite, o que nos faz refletir e analisar o tipo de políticas que têm sido pensadas para a população. Alguns estudiosos apontam o aumento dos impostos sobre produtos industrializados acrescidos de açúcar (refrigerantes, sucos, achocolatados, guloseimas e cereais) como uma alternativa para desestimular o consumo excessivo dos mesmos, além da limitação de vendas no período escolar e em ambientes de trabalho e a imposição de limites de idade para a compra. Mas como alimentos são considerados bens essenciais, essa regulamentação é bem mais complexa do que a de álcool e tabaco.

O açúcar em demasia é tão vilão quanto o álcool para o nosso organismo, podendo desencadear processos tóxicos no fígado, vício e o surgimento de uma série de doenças crônicas. Por isso, pense mais antes de obter o prazer imediato do açúcar e conscientize-se do bem maior das escolhas saudáveis! O que se planta agora, vai se colher no futuro: uma velhice saudável e independente de cuidados especiais. Pense nisto!

Dra. Aline Grangeiro Pilger  
Cirurgiã Dentista – CRO/RS 9239

*Este artigo é de responsabilidade do autor!*

Dúvidas: [abonh@abonh.com.br](mailto:abonh@abonh.com.br) / Acesso: [www.abonh.com.br](http://www.abonh.com.br)

### ANIVERSARIANTES DA QUINZENA

21/04	DR. PAULO ROBERTO S DE OLIVEIRA
28/04	DR. LUIZ CARLOS RITTER
30/04	DRA. CRISTINE MONZO
30/04	DRA. LINDA CRISTINA BIAZUS
01/05	DR. ALEXANDRE SILVA DE QUEVEDO
01/05	DR. PAULO EDUARDO KOPITKE
02/05	DR. MARCELO DE WALLAU
02/05	DR. MATHEUS PIARDI CLAUDY

**PARABÉNS!**

A ABO-NH DESEJA A TODOS UMA ÓTIMA SEMANA!

[www.abonh.com.br](http://www.abonh.com.br)

Rua Julio de Castilhos, 405/1102 - Fone: 3594.3332

## FISIOTERAPIA

# Tratamento para manter o equilíbrio

## Exercícios podem dar resultado em apenas um dia

Cerca de 10% da população mundial se queixa de tontura e 40% das pessoas acima dos 40 anos poderão ter o problema em algum momento. Dentro deste cenário, 90% dos casos têm a ver com o labirinto, também conhecido como ouvido interno, que, além da audição, é responsável pelo equilíbrio do corpo. No entanto, essas vertigens podem ser tratadas e até evitadas. Esta é a função da fisioterapia vestibular, cujos profissionais se dedicam ao estudo do sistema vestibular (outro nome para labirinto), atuando na avaliação, diagnóstico funcional e tratamento de pacientes com queixas de tontura e desequilíbrio.

Segundo o fisioterapeuta André Santos, membro da Vestibular Disorders Association, o termo labirintite pode representar 300 tipos de problemas com até 2 mil causas clínicas. “Existem dois tipos de tontura: rotatória ou vertigem, quando o paciente relata que tudo gira ao seu redor; e a não-rotatória, equivalente à instabilidade postural ou desequilíbrio”, explica.

O quadro de tontura costuma afetar principalmente mulheres a partir dos 35 anos e tende a piorar com a idade. O diagnóstico mais comum é o de vertigem posicional paroxística benigna (VPPB). “É o primeiro de todos os problemas de labirinto, quando a pessoa está deitada, senta e tem a impressão de que tudo está rodando. Aí virá a segunda etapa, que pode causar náuseas”, afirma Santos.

No labirinto, há uma parte relacionada à audição (cóclea) e, no meio, há o vestíbulo, que contém cristais de cálcio que atuam no equilíbrio – existem ainda canais semicirculares que também fazem a função. Conforme



DIVULGAÇÃO

o fisioterapeuta, a tontura acontece porque alguns desses cristais se deslocaram. Com a terapia vestibular, é possível fazer a avaliação na hora e ver para onde foram. O profissional vira a cabeça do paciente em algumas posições, que fazem com que os cristais voltem ao lugar. Normalmente, o problema é resolvido já no primeiro dia de tratamento.

Algumas queixas podem estar relacionadas também à hipofunção vestibular, que ocorre espontaneamente e é capaz de durar de minutos a horas. Neste caso, os cristais estão no lugar, mas a pessoa tem uma inflamação nos nervos do labirinto (neurite). Aí recomenda-se exercícios que vão durar de dois a três meses, até voltar a ativar o labirinto que ficou “desligado”.

A fisioterapia vestibular costuma ter uma abordagem interdisciplinar. Na primeira consulta, o profissional vai analisar se o problema de vertigem relatado pelo paciente é periférico ou central. Se for no labirinto, inicia-se o tratamento, mas caso houver suspeita de lesão cerebral, por exemplo, o paciente é encaminhado para um neurologista.

## Várias causas para o mesmo problema

Muitas vezes, a causa das vertigens e tonturas é desconhecida, afirma o fisioterapeuta André Santos, mas há alguns quadros que favorecem a situação, como infecção nas vias aéreas, ficar muito tempo com a barriga virada para cima, como na cadeira do dentista, ou jogar a cabeça muito rápido para trás.

Santos recomenda ainda que se evite alimentos que contêm muita cafeína, pois podem causar deslocamento dos cristais de cálcio do labirinto. O sistema vestibular também corre o risco de ser afetado quando a pessoa sofre alguma pancada na

cabeça ou tem traumatismo craniano. Tumores, anemia, alergias, problemas cervicais, doenças metabólicas e do sistema nervoso central também podem levar a tonturas. Descobrir a causa exata implica, muitas vezes, na realização de diversos exames complementares ou avaliações em outras áreas médicas.

Há ainda algumas pessoas que sofrem com o Mal do Desembarque, desequilíbrio que acontece depois de viagens de navio ou avião, quando a pessoa sente uma oscilação mesmo já em terra firme. O problema pode durar por horas ou dias.

## Especialização inédita

Começa no próximo sábado, a primeira pós-graduação em fisioterapia vestibular em Porto Alegre. A especialização, destinada a profissionais da área de fisioterapia e afins, é promovida pela empresa FisioworkRS em parceria com a Faculdade Redentor. Serão 360 horas de aula, divididas em um encontro por mês durante 18 meses, sob a coordenação do fisioterapeuta André Luís dos Santos Silva, membro da Vestibular Disorders Association e doutor em Fisioterapia pela Universidad de Buenos Aires. Inscrições e informações pelo site [www.fisioworkrs.com.br](http://www.fisioworkrs.com.br).



Centro Especializado de Odontologia

**Darcymar Martins da Rosa**

Especialista em Prótese Dentária -PUC/RS  
Especialista em Implantodontia Oral - PUC/SP  
Responsável Técnico pelo CEO

Autor do Livro Odontologia Estética e a Prótese Dentogengival  
Co-autor do Livro Restauração Dentoalveolar Imediata  
CRO/RS-7401

**Carla Mônica Zardo**

Especialista em Ortodontia e Ortopedia Facial pelo HRAC-USP  
(Hospital de Reabilitação de Anomalias Cranio-Faciais)  
Autora do Livro Odontologia Estética e a Prótese Dentogengival  
Co-autora do Livro Restauração Dentoalveolar Imediata  
CRO/RS-7597

**Alexandre Elias Zardo**

Especialista em Periodontia -PUC/SP  
Especialista em Endodontia-SOBRACID/RS  
CRO/RS - 10231

Fone: (51) 3594.2000

Rua Caeté, 19 - Vila Rosa - NH - contato@odonceo.com.br



# Instituto da Face

Clínica Odontológica / 15 anos

### Aparelhos Ortodônticos



Valorize seu sorriso!  
Ele é seu principal cartão de visita.



### Implante Dentário

Serviços e Atendimento personalizados com a qualidade que você merece!

R.T. Dr. Matheus Machado dos Santos CRO | RS 20937 | Novo Hamburgo | Fone: 51 3065.6590

www.institutodaface.com

EPAO RS 1742

www.odonceo.com.br