



FENASPS
sindPREVS



Sindicato dos Servidores Públicos Federais em Saúde, Trabalho, Previdência e Ação Social do Estado do Paraná

17/09/2014

QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR DO TRABALHADOR

Fisioterapia pode melhorar tontura, vertigem e problemas de equilíbrio

Sintomas devem ser avaliados por um médico já que existem várias causas.

Do G1, em São Paulo

Você já acordou e levantou da cama com a impressão de que estava tudo girando? E parado, já começou a sentir uma tontura? Será que esses sinais podem indicar algo sério? No Bem Estar desta quarta-feira (17), as otorrinolaringologistas Francini Pádua e Renata di Francesco alertaram que é importante procurar um médico para investigar esses sintomas porque há diversas causas para eles, como por exemplo, a posição do paciente, o metabolismo, problemas vasculares ou até mesmo infecções.

Para prevenir e tratar, no entanto, a solução pode ser mais simples do que parece - em vez de tomar remédios, o paciente pode, por exemplo, fazer alguns exercícios de fisioterapia, como explicou a fisioterapeuta Carina Bezerra Rocha.

Os exercícios ajudam a colocar de volta os cristais que ficam dentro do labirinto, região responsável pelo equilíbrio - quando estão fora do lugar, são esses cristais que causam a sensação de vertigem e tontura. No caso da química Raquel Sidi, por exemplo, os medicamentos apenas davam um alívio temporário e o que realmente a ajudou foi a fisioterapia.

Em casos mais graves, o labirinto pode sofrer uma infecção, levando a uma forma mais séria de vertigem, que é a labirintite. Mas essa situação é mais incomum e muitas vezes o paciente a confunde uma simples tontura. No caso das crianças, é importante prestar atenção a sinais de disfunções de equilíbrio, que podem ser quedas recorrentes, vômitos suspeitos, xixi na cama, mau rendimento escolar, medo de escuro ou medo de usar brinquedos que tenham movimento, como um gira-gira ou um escorregador, por exemplo.

Como explicou o otorrinolaringologista Fernando Ganança, esses problemas podem comprometer o desenvolvimento e formação da criança e, por isso, é importante que os pais procurem ajuda. Segundo as médicas, geralmente problemas de equilíbrio nas crianças são associados a otites (inflamações nos ouvidos), vertigem paroxística da infância (quando não conseguem ficar deitadas no escuro ou balançando no colo, por exemplo) ou ainda à cinetose, que é a vertigem induzida pelo movimento.

Nesse último caso, é muito comum que a criança passe mal ao andar de carro, e uma das dicas para evitar é fixar o olhar em apenas um ponto, como recomendou a fisioterapeuta. Outra dica é evitar o excesso de alimentos que podem afetar o labirinto, como chocolates, frituras e café, por exemplo.

Equilíbrio

Neurologista Cristiana Borges Pereira aprofunda o tema

Quatro itens são fundamentais:



Inimigos

- **Alcoolismo**
Prejudica a ação do cerebelo
- **Catarata**
É a maior inimiga dos olhos
- **Falta de vitamina B12**
Deficiência do nutriente, presente em carnes, ovos, leite e soja, prejudica a sensibilidade
- **Medo e estado psicológico**
Podem afetar o equilíbrio

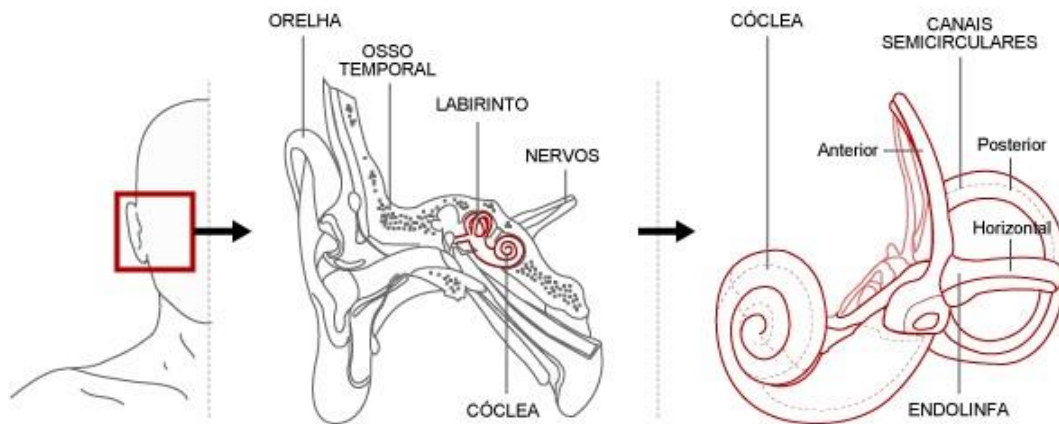
Labirintite

Pode ser causada por vírus, bactéria, lesão, alergia ou reação a remédio. Em casos raros, leva à perda da audição

Cada pessoa tem dois labirintos no ouvido interno, atrás da orelha. Quando o indivíduo gira para o lado direito, o labirinto do mesmo lado é ativado e o esquerdo fica inativo. Quando há uma doença, essa balança se desequilibra

Um líquido dentro dos labirintos, chamado **endolinfa**, movimenta-se quando a cabeça se mexe, o que gera um estímulo que ativa ou inibe o labirinto

Dentro do labirinto, também há **dois cristais de cálcio, que se movimentam com a aceleração do corpo**, ao andar de carro, metrô, elevador ou simplesmente inclinar a cabeça. Esses cristais ajudam na orientação espacial, para distinguir o horizontal do vertical. Quando não funcionam, ocorre uma vertigem



Acidentes



Um em cada três idosos cai pelo menos uma vez por ano. Metade deles sofre alguma consequência do acidente

Exercícios para treinar o equilíbrio

- Andar na rua ou em cima de uma superfície fofa
- Caminhar de olhos fechados
- Praticar esportes como tênis, squash, futebol, basquete e hidroginástica

Quanto mais uma pessoa treina, mais se acostuma e melhora o desempenho