Coluna da Branca - Doenças do Século XXI

Coluna da Branca

Postado em: 31/05/2017

O assunto hoje gira em torno da sua saúde. Você esta em dia com ela? Venha conferir quais são as doenças que estão afetando a população do século XXI.

COLUNA DA BRANCA
COORDENAÇÃO DE ESPORTES

31 de maio, quarta-feira

Capítulo 5 - Doenças do Século XX

Oi oi tchurminha! Como estão vocês nessa semana fria? Eu estou congelando!

Hoje serei bem direta. Como anda a sua saúde? Você tem se cuidado, tem ido ao médico, cuidado da sua alimentação, do seu corpo? E sua relação com as tecnologias, como está?

O tema dessa semana é "doenças do século XXI". Devemos admitir que a tecnologia e o modernismo de hoje, trouxe consigo inúmeros avanços em todas as áreas do conhecimento humano, para a melhoria da qualidade e expectativa de vida da população, desde avanços na saúde até mudanças na forma de entretenimento, com os óculos de realidade virtual. Porém, trouxe também, alguns problemas.
Entre essas "doenças do século", começamos por aquelas as quais citei na coluna passada, a ansiedade, depressão e estresse, causadas por diversos motivos, entre eles, cobranças, preocupações excessivas, baixa autoestima, etc. Além desses podemos citar também o câncer, hipertensão, obesidade, LER (Lesão por esforço repetitivo) , doenças venosas como a trombose, degeneração macular, síndrome de "burnout", doenças respiratórias como a asma, anorexia, diabetes e colesterol.

Entre as que surgiram a partir das novas tecnologias estão à síndrome da visão de computador (CVS) que afeta pelo menos 75% dos usuários de computador, e também aqueles que ficam muito tempo olhando para a tela do celular ou tablets. A perda da audição também aumentou entre os usuários frequentes de fones de ouvido, abusando do volume dos mesmos, doença que antes, era associada aos idosos.

Uma das doenças em que os casos estão crescendo, principalmente na infância, é a obesidade, anteriormente citada. Nós adultos, muitas vezes por falta de tempo comemos qualquer coisa, um fast food ou pequenos snacks, como bolachas, salgadinhos, etc, devido ao curto espaço de tempo que temos em nossos intervalos. Com as crianças esse habito é ainda mais perigoso. Muitos pais passam pouco tempo em casa, não tendo muito tempo para pensar em preparar um almoço ou

jantar mais saudáveis e equilibrados para seus pequenos, e muitas vezes também cedendo aos pedidos incessantes por doces, salgados e refrigerantes.

Não estou aqui dizendo que é um pecado capital comermos esses tipos de alimento, o que devemos fazer é apenas controlar esse tipo de alimentação. Não podendo também ser o extremo oposto, fazendo dietas malucas e fora da realidade de cada um, juntamente com atividades físicas descontroladas e desacompanhadas. Se você quer mudar seu habito alimentar, procure um nutricionista de sua confiança e, se for o caso, um profissional de Educação Física para montar um treino voltado para o seu objetivo e desejos.

Frente a todas essas informações, o que podemos fazer para contribuir para a nossa saúde em geral? Começando mudanças em nós mesmos, em nossa rotina e de nossos filhos, monitorando o uso de celulares/computadores/tablets, a postura corporal, o uso indiscriminado de fones de ouvido com o som alto, hábitos alimentares, práticas de atividades físicas, etc, tanto deles quanto nosso, e principalmente procurar manter esses hábitos saudáveis.

E para finalizar, deixo uma frase muito sábia de um autor desconhecido que é: "Zelar pela saúde do corpo não é medo da morte, é cuidar bem dessa obra do Criador, que é o templo da alma".

Sugestões de temas, críticas, elogios ou apenas trocar ideias, mande no meu xeroso email: est.varela@funcel.org.br

Um beijão gelado da Branca, e até quarta-feira que vem.

Isabella C. Pedroso Varela
Coordenação de Esportes