

# Servidores recebem orientações de saúde nos estande da SIPAT

## Assunto:

## SAÚDE NO TRABALHO



Servidores recebem orientações de saúde nos estande da SIPAT

O segundo dia da VIII

**Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT) contou com cinco estandes em que os servidores da Câmara Municipal de Belo Horizonte tiveram a oportunidade de receber massagens, obter informações sobre alimentação saudável, medir a pressão, aferir o índice de massa corporal, conhecer técnicas terapêuticas, como a reflexologia dos pés e a auriculoterapia, e tirar dúvidas sobre os distúrbios do sono.**

Os funcionários da Câmara puderam relaxar com a Quick Massage (Massagem Expressa) cujos benefícios foram explicados pela massoterapeuta Luciene Carvalho: ?A técnica é ideal para combater o estresse, dores musculares e cansaço?. A servidora Júlia Lima, que trabalha no gabinete do vereador Geraldo Félix (PMDB), comprovou a eficácia da massagem: ?Me sinto bem mais leve, relaxada. Estou bem mais disposta para trabalhar.?

A estagiária Thaís Gomes participou do estande da auriculoterapia, técnica terapêutica que foca na orelha buscando benefícios em todo o corpo. ?Minha amiga fez e me recomendou. Espero que dê certo e melhore minhas cólicas e dores nas costas?, disse.

A Estação Saúde foi o espaço em que os servidores puderam aferir a pressão arterial, medir o índice de massa corporal e circunferência abdominal, além de receber dicas sobre boa alimentação. Mas o que mais chamou a atenção foi o uso da tecnologia: utilizando um videogame cujo controle é feito através de um sensor de movimentos, o estande ?Mexa-se? divertiu todas as idades e fez com que todo mundo se exercitasse com uma brincadeira virtual, seja jogando tênis ou andando de bicicleta.

**Distúrbios do sono**

O dentista e pós-graduado no estudo do sono, Dr. Jorge Caram, participou do evento com o objetivo de orientar os servidores sobre como cuidar do sono, alertando sobre seus distúrbios e sobre as maneiras de lidar com os problemas.

21.10.10-dr.-jorge-karan---.gif

Image not found or type unknown

A apneia do sono, segundo o especialista, é uma doença que provoca paradas respiratórias devido a um bloqueio da passagem de ar pela garganta causado pela língua. ?A apneia pode ser controlada por meio de um aparelho bucal noturno e é importante o tratamento, pois sendo um problema crônico pode causar derrame ou infarto?, alertou.

O especialista também esclareceu que o ronco é ?uma dificuldade de respiração e que causa distúrbio social grave? e que, por isso, deve ser tratado para que a pessoa não se sinta isolada devido ao incômodo que ela pode causar aos outros. Caram também falou sobre o ronco em crianças: ?na infância, o ronco é sim uma doença, porque é um problema respiratório que compromete o crescimento?. Ele afirmou que, para adultos, o tratamento pode ser feito através do mesmo aparelho que se utiliza para apneia e, para as crianças, um otorrinolaringologista deve ser procurado.

[Confira o vídeo das atividades da SIPAT deste dia](#)

**Responsável pela Informação:Superintendência de Comunicação Institucional.**

**Data publicação:**

Terça-Feira, 19 Outubro, 2010 - 22:00

---