

## Prevenção de acidentes e doenças do sistema locomotor

O sistema ou aparelho locomotor é formado pelos ossos, articulações e músculos e é o responsável pela nossa mobilidade. As pessoas que tem deficiências físicas temporárias ou permanentes precisam ser respeitadas e receber apoio da comunidade. Você já se imaginou com alguma limitação, incapaz de andar ou usar suas mãos?

**O esqueleto ósseo** dá sustentação e proteção aos órgãos internos como o cérebro, a medula, o coração e o pulmão.

Os ossos são estruturas “vivas” e no interior deles se produz o sangue (glóbulos vermelhos e também vários elementos dos glóbulos brancos) e é nos ossos que se armazenam minerais importantes como o cálcio e outros, os quais são fundamentais ao metabolismo e ao funcionamento de todos os outros órgãos. Ao final do crescimento, nosso corpo tem **206 ossos**.

**Articulação** é o local onde os ossos se “encaixam” e onde ocorre o movimento.

**Os músculos** são os responsáveis pela produção e pela intensidade do movimentos, que acontecem quando os músculos se contraem( encurtam -se). Temos mais de **600 músculos**, alguns deles não estão ligados a ossos e tem funções específicas como o coração, a língua e os músculos do aparelho digestivo, por exemplo.

Para uma boa saúde e para o fortalecimento ósseo todos devem consumir **alimentos ricos em cálcio** como o leite e seus derivados e as verduras. Tomar **sol** em atividades ao ar livre e esportes são extremamente importantes para a saúde, principalmente para as mulheres que tem mais probabilidade de fragilidade óssea. O sol é fundamental para que a **vitamina D** seja produzida e ajude a fixar o cálcio nos ossos.

Os **exercícios físicos e os esportes** são essenciais para quem quer ter vida longa e saudável mas precisam ser praticados com orientação adequada para que se evitem lesões, especialmente nos esportes mais vigorosos e com muito contato físico.

**Cuidados com a postura** evitam surgimento de dores e cansaço muscular na coluna vertebral. Sente-se corretamente com as costas retas, não carregue bolsas pesadas, aprenda a forma correta de levantar objetos do solo, não leia ou assista TV deitado e evite colchões muito moles ou muito duros bem como travesseiros altos demais.

Pela sua importância, milhares de médicos e pesquisadores em todo o mundo se dedicam ao estudo e ao tratamento de doenças e à correção de lesões traumáticas do aparelho locomotor e este setor é um dos que mais tem se desenvolvido empregando alta tecnologia e recursos científicos avançados.

A primeira década do novo milênio foi declarada pelos órgãos internacionais (ONU , OMS e outros) como a **Década dos ossos e das articulações**, para que ainda mais recursos e pesquisas sejam dirigidos a esta área. Desta forma, pode-se esperar um desenvolvimento ainda maior na prevenção e no tratamento de doenças e lesões do aparelho locomotor durante os próximos anos. As perspectivas são otimistas e com certeza a ciência vai avançar muito e assim ajudar o ser

humano a ter uma vida melhor.

Contudo, **o mais inteligente é prevenir doenças e lesões causadas por acidentes.**

Várias lesões gravíssimas podem ser evitadas caso as pessoas se conscientizem da absoluta necessidade do uso de cinto de segurança em automóveis e das formas corretas de se transportar crianças pequenas e de atravessar uma rua.

Todos precisam criar em sua própria casa um ambiente mais seguro e que possa diminuir a incidência de choques elétricos, quedas, queimaduras, etc.

O corpo humano tem seus limites e certas brincadeiras e esportes que expõem o indivíduo a acidentes devem ser evitados ou praticados com prudência e somente após longo período de aprendizado. (ex: mountain bike, skate,ski). A condução de bicicletas em excessiva velocidade, exibicionismos, manobras e saltos arriscados em qualquer tipo de atividade físico-esportiva são atualmente grandes causas de acidentes graves que podem deixar cicatrizes por toda a vida.

**Lembre-se: o uso de capacetes e acessórios de proteção é obrigatório !**

O mergulho só deve ser praticado quando se conhece bem o local pois quando realizado em águas rasas pode levar a fraturas do crânio e do pescoço, causando paralisia ou mesmo a morte.

A natação em qualquer ambiente (piscina, praia, etc.) não deve ser um ato solitário mesmo que você seja um nadador experiente. Um adulto deve estar sempre observando uma criança na água e ser capaz de ajuda-la.

É importante mostrar-se responsável e consciente:

- Proteste quando o motorista do veículo que o estiver conduzindo estiver em alta velocidade! Use o cinto de segurança inclusive em trajetos pequenos. O cinto tem salvado inúmeras vidas.
- Não aplauda um colega que estiver se arriscando ingenuamente ou só para provar que pode ser capaz de coisas espetaculares: alerte-o!
- Não atravesse uma rua sem prestar a devida atenção: cuidado com o uso de celulares e fones de ouvido .Este hábito tem sido a causa de inúmeros atropelamentos e mortes em todo o mundo.No momento de uma travessia olhe para os 2 lados em qualquer circunstancia.