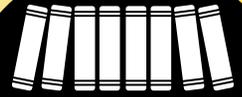


BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde



ACUMULAR É SOFRER

Porque todo excesso mostra uma grande falta dentro de nós

Facilidade em ganhar peso e dificuldade em perdê-lo: **INVESTIGUE O CORTISOL**

GERAÇÃO SANDUÍCHE: como ajudar uma multidão de mulheres exaustas



E mais: OMS indica os tratamentos que funcionam e o que não vale a pena nem tentar

UMA NOVA DOR NAS COSTAS

O mau uso do celular provoca desgastes e lesões no início da coluna cervical, criando a chamada **síndrome do "pescoço de texto"**. E isso vai mudar a forma de tratar o problema no futuro



EDIÇÃO 243 - PREÇO R\$ 25,00
ISSN 1806-4574
0.0.2.4.3
9 771 806 457 008

Dor de crescimento: o que é normal?

Associada a um forte desconforto passageiro que a criança sente nos membros inferiores, a dor de crescimento acomete em torno de 10% a 20% dos pacientes pediátricos. Por ser uma queixa que preocupa os pais, é importante procurar avaliação clínica do pediatra para descartar outras possíveis causas para os sintomas.

FAIXA ETÁRIA

Mais comum em crianças entre **5 e 10 anos**, mas pode ocorrer desde os 2 e até os 12 anos



SINTOMAS

Dores intensas, que podem levar ao choro, em áreas como **coxas, joelhos, panturrilhas e canelas**, com **duração de cerca de 40 minutos**



FREQUÊNCIA

No fim da tarde, à noite e de madrugada, fazendo a criança acordar com dor. A ocorrência diária é incomum, mas **pode haver períodos de episódios mais recorrentes**



ATIVIDADE FÍSICA X DOR

Movimentar-se em excesso e de forma não adequada para a faixa etária **pode piorar o incômodo**, enquanto **exercícios adequados e regulares podem amenizar o quadro**



SINAIS DE ALERTA

- Dor persistente durante todo o dia
- Inchaço e vermelhidão na região dolorida
- Febre
- Recusa de toque ou massagem
- Limitação das atividades da criança
- Ineficácia de analgésicos e anti-inflamatórios



COMO ALIVIAR

- Colocar **uma almofada grande sob as pernas** da criança, deixando-as **mais elevadas que o tronco**
- Usar **bolsas de água ou gel** por cerca de 20 minutos
- Se a dor não diminuir após esse tempo, **fazer massagem suave** com óleo de massagem **sem cânfora**
- Em casos mais intensos, **analgésicos ou anti-inflamatórios** podem ser prescritos pelo médico