

- ▶ Praça Negócios
- ▶ Praça Verde
- ▶ Praça Automóvel
- ▼ Praça Saúde & Beleza
 - Saúde
 - Beleza
- ▶ Carnaval
- ▶ Especial Município
- ▶ Especial Esmoriz
- ▶ Especial S. João
- ▶ Especial Cortegaça
- ▶ Especial Festas do Mar
- ▶ Dia sem Carros
- Pesquisar

Todos

▶ Pesquisa Avançada

• Publicidade



Justo e mirranizador da Ovarense. Éder bisou numa partida onde também o guardião vareiro Sérgio Leite teve uma prestação de grande nível.

Torre de Belém demasiado resistente



Naquela que seria a partida de despedida de Mário Leite, enquanto treinador principal da equipa profissional de basquetebol da Ovarense, apesar de terem começado bem, os vareiros acabaram por ser castigados com a derrota, sobretudo pela falta de consistência defensiva e atacante demonstrada ao longo dos 40' de jogo.

Novas tecnologias de combate disponíveis - 800 mil portugueses sofrem de osteoporose



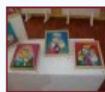
Quinze a 16 por cento da população portuguesa sofre de osteoporose. Estes números explicam-se pelo envelhecimento gradual e falta de prevenção. Agora já estão disponíveis em mais de uma dezena de clínicas nacionais novas tecnologias de combate, uma delas em Oliveira de Azeméis.

Câmara organizou convívio sénior



Pelo sexto ano consecutivo, a Câmara Municipal de Ovar organizou, no passado dia 29 de Outubro, o Convívio Sénior Municipal, através de um almoço que contou com 350 seniores.

Museu de Ovar - O enigmático dos rostos na visão de Tito Lobo



"Rostos Enigmáticos" é o nome da exposição patente no Museu de Ovar, inaugurada na última sexta-feira, da autoria do brasileiro Tito Lobo. 18 trabalhos em ponto grande

risco eminente de ruir

• O Tempo Hoje	• O Tempo Amanhã
Ovar Máx 15 mín 9°C Céu encoberto por algumas nuvens e descida de temperatura	Ovar Máx 15 mín 9°C Céu com algumas nuvens

• Publicidade

 www.novoslivros.online.pt	 www.elefante-editores.co.pt
-------------------------------	---------------------------------

MÓVEIS
Ramiro & Carneiro, Lda.

Lercio Pinto, Lda
Campanha Especial de Crédito
Começa a pagar só em 2005

Novas tecnologias de combate disponíveis - 800 mil portugueses sofrem de osteoporose

Quinze a 16 por cento da população portuguesa sofre de osteoporose. Estes números explicam-se pelo envelhecimento gradual e falta de prevenção. Agora já estão disponíveis em mais de uma dezena de clínicas nacionais novas tecnologias de combate, uma delas em Oliveira de Azeméis.



Marisa Martins

As tecnologias PST Osteo para a prevenção e tratamento da osteoporose e as PST Ortho destinadas ao tratamento da artrose e de um conjunto de outras patologias e lesões do sistema músculo-esquelético já estão disponíveis em Oliveira de Azeméis, na Clínica de Reabilitação Física Dulcídio Bastos, que tem filial na rua Ferreira de Castro, em Ovar, com o apoio de médicos das especialidades de fisioterapia, ortopedia e reumatologia.

Os tratamentos PST são de origem alemã e apresentam uma elevada taxa de eficácia, com resultados a curto prazo. Uma das vantagens prende-se com o facto de não se utilizarem químicos, não provocarem efeitos secundários e serem, por norma, bem tolerados pelos pacientes mais idosos. O processo é indolor e estimula o metabolismo celular, promovendo a regeneração dos tecidos afectados, nomeadamente das cartilagens e dos tecidos conjuntivos, como os tendões. O tratamento PST Ortho tem sido utilizado, por exemplo, no tratamento de desportistas, nomeadamente, a título de prevenção. Ambos os tratamentos requerem prescrição médica.

A OSTEOPOROSE

A doença caracteriza-se pela perda de cálcio nos ossos. Segundo o jornal diário "O Primeiro de Janeiro", actualmente morrem na Europa cerca de 150 mil pessoas devido a fracturas da anca ou vértebras. Os números são alarmantes e a Organização Mundial de Saúde já considerou a doença um problema grave de saúde pública.

Embora os homens também possam sofrer de osteoporose, o sexo feminino é o mais afectado. Isto porque o homem tem um maior volume de massa muscular e o osso mais forte. Além de que o sexo masculino tem tendência a adoptar um estilo de vida mais activo e ao longo da vida pratica mais exercício com carga.

Contudo, o fenómeno hormonal também tem influência na perda de massa óssea. É sobretudo a partir da menopausa que a diminuição de densidade óssea se acentua, mas em alguns casos pode surgir desde os 25 anos. As pessoas de peso e estatura baixos e com antecedentes familiares portadores de osteoporose são as que correm riscos maiores.

Embora os factores genéticos individuais sejam determinantes no aparecimento da osteoporose existem condicionantes externas que influenciam a sua perda no estado adulto. Por isso é aconselhável fazer uma dieta equilibrada e rica em cálcio e vitamina D (dois a três copos de leite por dia é suficiente), praticar exercício com regularidade, sobretudo andar e passear a pé, não fumar e diminuir o consumo de bebidas alcoólicas.

AS DOENÇAS REUMÁTICAS

Doenças reumáticas é uma designação genérica que abrange um conjunto de patologias que afectam o sistema músculo-esquelético e que atingem mais de 1/3 da população nacional.

Estas constituem um grupo com mais de uma centena de patologias, com vários subtipos, que podem definir-se como doenças e alterações funcionais do sistema músculo-esquelético de causa não traumática e incluem as doenças inflamatórias (sistema músculo-esquelético, tecido conjuntivo e vasos), degenerativas (articulações periféricas e coluna), metabólicas (ósseas e articulares), as alterações dos tecidos moles periarticulares e as doenças de outros órgãos e sistemas.

As doenças reumáticas são as que levam o doente a procurar mais vezes cuidados médicos e as que constituem a primeira causa de absentismo laboral e reformas antecipadas.