



PERSONAL NA  
**PRÁTICA**

**DOENÇAS  
RELACIONADA AO TREINO**

com Rodrigo Assi





# DOENÇAS GERAIS





# LESÕES

# NEUROMUSCULARESQUELÉTICAS





# DESVIOS POSTURAIS



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# DISTÚRBIOS



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)

[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# SUPLEMENTO ALIMENTAR



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# DOENÇAS GERAIS





# HIPERTENSÃO



É uma doença crônica determinada por elevados níveis de pressão sanguínea nas artérias, o que faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior que o normal para fazer circular o sangue através dos vasos sanguíneos. A pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem.





# HIPERTENSÃO

## *SINTOMAS:*

- Forte dor de cabeça
- Cansaço
- Tontura
- Enjoo
- Visão turva
- Palpitações cardíacas
- Confusão mental
- Falta de ar



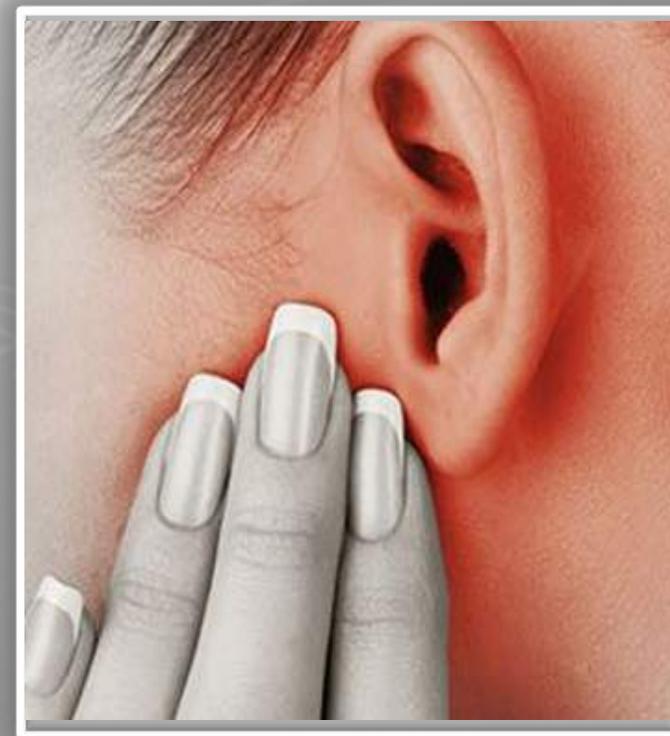


# LABIRINTITE

É uma doença causada por um processo inflamatório ou infeccioso que afeta os labirintos (dentro do sistema vestibular), responsável pelo equilíbrio, postura e orientação do corpo e que se localiza no ouvido interno.

## SINTOMAS:

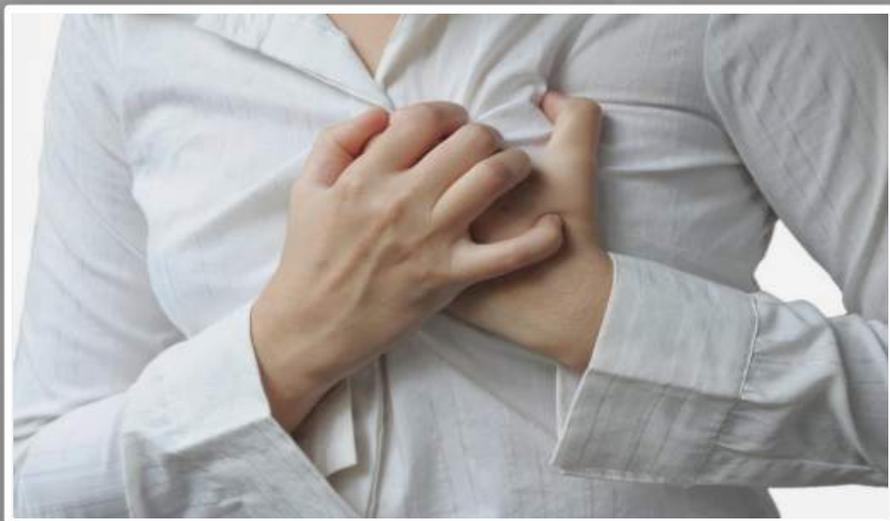
- Náusea
- Vômito
- Zumbido no ouvido
  - Perda auditiva
- Sensação de desmaio





# INFARTO DO MIOCÁRDIO

É uma lesão isquêmica do miocárdio que deve-se à falta de oxigênio e nutrientes. Os vasos sanguíneos que irrigam o miocárdio (artérias coronárias) podem apresentar depósitos de gordura e cálcio, levando à obstrução e comprometendo a irrigação do coração. As placas de gorduras localizadas no interior das artérias podem sofrer uma fissura causada por motivos desconhecidos, formando um coágulo que obstrui a artéria e deixa parte do coração sem suprimento de sangue. Esta situação vai levar à morte celular (necrose), a qual desencadeia uma reação inflamatória local.





# INFARTO DO MIOCÁRDIO

## *SINTOMAS:*

- Dor, aperto no centro ou lado esquerdo do peito, podendo irradiar para o pescoço e braço esquerdo.
- Suor
- Enjoo
- Vômito
- Dor no estômago
- Falta de ar
- Tontura
- Palpitações





# DESMAIOS – TONTURAS

É a perda da consciência e do tônus postural. Na maior parte dos casos, os desmaios ocorrem por causa da diminuição do fluxo sanguíneo no cérebro. De modo geral, costumam ser de curta duração.



## **SINTOMAS**

- Palidez
- Fraqueza
- Suor frio
- Náusea
- Ânsia
- Pulso fraco
- Visão turva
- Pressão arterial baixa
- Respiração lenta





# ANGINA – DOR NO PEITO

É causada pelo estreitamento das artérias que conduzem sangue ao coração. A limitação da irrigação sanguínea provoca uma deficiência no suprimento de nutrientes e de oxigênio nesse órgão. A dor é sinal de que o coração está recebendo menos sangue do que o necessário. Em geral, a dor se torna mais intensa durante a atividade física e decresce durante o repouso.

Entretanto, alguns tipos de angina podem causar dor mesmo quando em repouso. É uma dor que pode irradiar-se pela mandíbula, ombros e braços. A dor pode agravar-se pelo estresse emocional, estômago cheio e baixas temperaturas.

## **SINTOMAS**

- Dor intermitente ou grande desconforto e pressão no peito.





# ARRITMIA

As arritmias são alterações no ritmo cardíaco que na maioria das vezes acontecem de forma inesperada. Na maioria das pessoas os batimentos cardíacos giram em torno de 60 a 80 por minuto. Alterações nesse funcionamento podem fazer o coração bater em ritmo acelerado (taquicardia) ou lento demais (bradicardia).

Para o coração funcionar normalmente é preciso que um estímulo elétrico, gerado no nóculo sinusal, chegue ao coração de forma organizada.

Quando existe falha na origem e condução desse estímulo, ou quando aparecem estímulos em outras partes do coração, há uma desorganização da atividade elétrica cardíaca, ocasionando uma arritmia. Os sintomas da arritmia cardíaca geralmente só surgem quando se trata de uma arritmia maligna.





# ARRITMIA

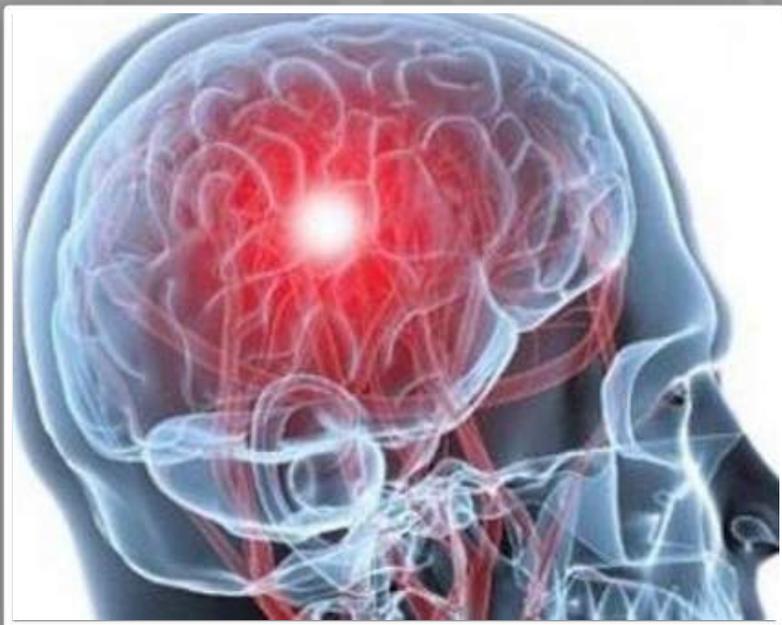
## *SINTOMAS*

- Cansaço
- Sensação de fraqueza
  - Tontura
  - Desmaio
- Batimentos cardíacos acelerados ou lentos
  - Sensação de nó na garganta
  - Falta de ar
  - Dor no peito
    - Palidez
    - Suor frio





# AVC ENCEFÁLICO



O acidente vascular cerebral (AVC), mais conhecido popularmente como derrame cerebral, pode acontecer de dois tipos – Acidente Vascular Isquêmico ou Acidente Vascular Hemorrágico. Vários fatores podem causar um AVC, como: má alimentação, hipertensão, problemas cardíacos, diabetes, estresse e o uso de álcool e/ou drogas.





# AVC ENCEFÁLICO

**Acidente Vascular Isquêmico:** Falta de circulação numa área do cérebro provocada pela obstrução de uma ou mais artérias por ateromas, trombose ou embolia.

## **SINTOMAS**

- Perda repentina da força muscular e/ou da visão
- Dificuldade de comunicação oral
- Tontura
- Formigamento num dos lados do corpo
- Alterações da memória





# AVC ENCEFÁLICO

**Acidente Vascular Hemorrágico:** Sangramento cerebral provocado pelo rompimento de uma artéria ou vaso sanguíneo, em virtude de hipertensão arterial, problemas na coagulação do sangue ou traumatismos.

## **SINTOMAS**

- Dor de cabeça
- Edema cerebral
- Aumento da pressão intracraniana
  - Náuseas
  - Vômito
- Déficits neurológicos semelhantes aos provocados pelo Acidente Vascular Isquêmico





# ASMA

É o estreitamento dos bronquíolos (pequenos canais de ar dos pulmões) que dificulta a passagem do ar provocando contrações ou broncoespasmos. As crises comprometem a respiração, tornando-a difícil. Quando os bronquíolos inflamam, segregam mais muco e aumentam o problema respiratório. Na asma, expirar é mais difícil do que inspirar, uma vez que o ar viciado permanece nos pulmões provocando sensação de sufoco.



## **SINTOMAS**

- Falta de ar
- Tosse seca
  - Chiado
- Opressão no peito





# BRONQUITE

É uma inflamação dos brônquios, canais que conduzem o ar inalado até os alvéolos pulmonares. Ela se instala quando os minúsculos cílios que revestem o interior dos brônquios param de eliminar o muco presente nas vias respiratórias.

Esse acúmulo de secreção faz com que eles fiquem permanentemente inflamados e contraídos.

## **SINTOMAS**

- Tosse seca ou produtiva
- Expectoração clara e/ou amarelada
  - Falta de ar
  - Chiado.





# OSTEOPOROSE

É uma condição metabólica que se caracteriza pela diminuição progressiva da densidade óssea e aumento do risco de fraturas. Os ossos estão em constante processo de renovação. São formados por células chamadas osteoclastos, encarregadas de reabsorver as áreas envelhecidas, cuja função é produzir ossos novos.

Com o tempo, a absorção das células velhas aumenta e a formação de novas células ósseas diminui. O resultado são ossos mais porosos e que perdem um pouco da sua resistência. Perdas mais leves de massa óssea caracterizam a **OSTEOPENIA**. Perdas maiores são próprias da osteoporose e podem ser responsáveis por fraturas espontâneas ou causadas por pequenos impactos. Na maioria dos casos, a osteoporose é uma condição relacionada com o envelhecimento.





# OSTEOPOROSE

## *SINTOMAS*



- Instalação silenciosa
- Fratura espontânea de um osso que já está poroso e/ou muito fraco
- Dor diretamente associada ao local que ocorreu a fratura e/ou o desgaste ósseo





# DIABETES

**TIPO 1:** É também conhecido como diabetes insulino dependente. Neste tipo de diabetes a produção de insulina do pâncreas é insuficiente, pois suas células sofrem o que chamamos de destruição autoimune. Os portadores necessitam de injeções diárias de insulina para manterem os níveis normais de glicose no sangue. O diabetes tipo 1, embora ocorra em qualquer idade, é mais comum em crianças, adolescentes e adultos jovens.





# DIABETES

**TIPO II:** É relacionada ao excesso de açúcar no sangue, também conhecida como diabetes não insulínica. Existe uma dificuldade da entrada da glicose nas células ou uma quantidade insuficiente de insulina no sangue. As causas da diabetes podem ser fator hereditário, obesidade, sedentarismo e o consumo excessivo de alimentos ricos em carboidratos e açúcar. Seu tratamento pode ser feito através do uso da insulina, hipoglicemiantes orais, dieta adequada e exercícios físicos.





# DIABETES

## *SINTOMAS*

- Poliúria (urinar demais)
- Polidipsia (sentir muita sede)
- Aumento do apetite
- Alterações visuais
- Impotência sexual
- Infecções fúngicas na pele e nas unhas
- Feridas que demoram a cicatrizar (especialmente em membros inferiores)
- Distúrbios cardíacos e renais





# HIPOGLICEMIA



É um distúrbio provocado pela baixa concentração de glicose no sangue, que pode afetar pessoas portadoras ou não de diabetes. Quando o nível de açúcar no sangue é menor do que 70mg/dl, ele é considerado baixo. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, que funciona como fonte de energia para a entrada da glicose nas células.





# HIPOGLICEMIA

## *SINTOMAS*

- Tremores
- Tontura
- Palidez
- Suor frio
- Nervosismo
- Palpitações
- Taquicardia
- Náuseas
- Vômitos
- Fome
- Confusão mental
- Perturbações visuais
- Cansaço
- Convulsões





# GASTRITE

É a inflamação aguda ou crônica da mucosa que reveste as paredes internas do estômago. Ela pode ser provocada pelo uso prolongado de ácido acetilsalicílico e de anti-inflamatórios, consumo de bebidas alcoólicas, gastrite autoimune (sistema imune produz anticorpos que atacam o próprio organismo).



## **SINTOMAS**

- Dor na boca do estômago
- Azia ou queimação
  - Perda do apetite
  - Náuseas
  - Vômitos





# CÂNCER

É um aumento incontrolável de células anormais no organismo, podendo espalhar-se (metástase) para outras regiões do corpo. As células cancerígenas também são chamadas de células malignas. O câncer origina-se em células normais do corpo. As células saudáveis se multiplicam quando necessário e morrem quando o organismo não precisa mais delas. O câncer parece surgir quando o aumento de células do corpo está fora de controle, assim elas acabam se dividindo muito rápido. Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores (acúmulo de células cancerosas) ou neoplasias malignas. Existem diversos tipos de câncer. O câncer pode se desenvolver em qualquer órgão ou tecido, como, por exemplo, pulmão, cólon, peito, pele, ossos ou os tecidos nervosos.

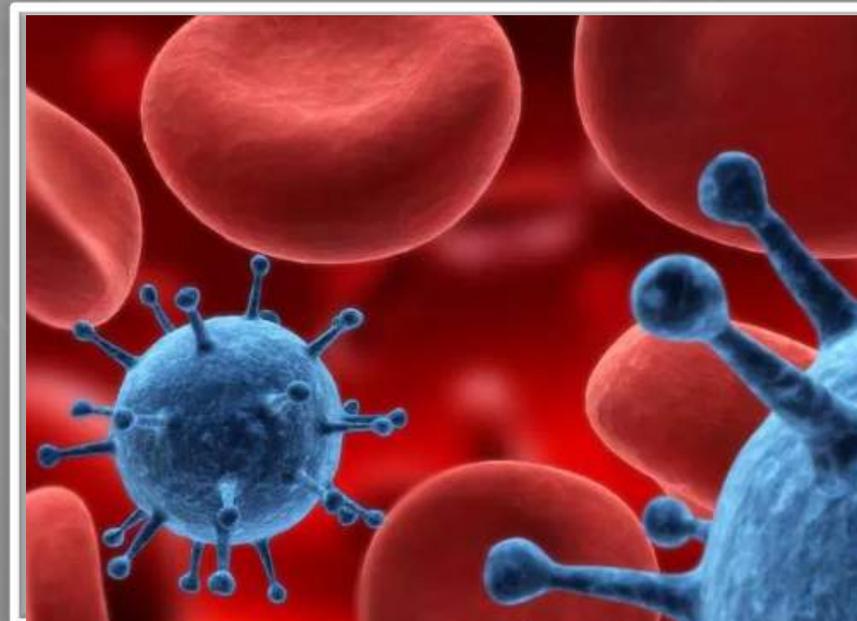




# CÂNCER

## *SINTOMAS*

- Calafrios
- Fadiga
- Febre
- Perda de apetite
- Mal estar
- Sudorese noturna
- Perda de peso





# EPILEPSIA – CONVULSÃO

É um distúrbio comum a várias doenças. Na verdade, é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sinais e sintomas que caracterizam determinada condição e indicam que, por algum motivo, um agrupamento de células cerebrais se comportam de maneira hiperexcitável. Isso pode gerar crises epiléticas parciais (os sinais elétricos estão desorganizados em apenas um dos hemisférios cerebrais) ou totais (se essa desorganização ocorrer nos dois hemisférios). Na grande maioria dos casos, as crises desaparecem espontaneamente, mas a tendência é que se repitam de tempos em tempos.





# LESÕES NEUROMUSCULARESQUELÉTICAS





# HÉRNIA MUSCULAR

São microlesões causadas na fáscia muscular durante a vida, que fragilizam a capacidade de resistir as tensões e culminando com o aparecimento de pequenas fendas, que podem aumentar de tamanho com o tempo. Estas fendas permitem a passagem parcial e o aprisionamento de algumas fibras musculares, o que caracteriza uma hérnia muscular. As causas do aparecimento das hérnias musculares são: genética, falhas no desenvolvimento da fáscia muscular, fragilidades da fáscia na região de penetração dos vasos sanguíneos, ferimentos cortantes profundos, cirurgias prévias e treinamentos intensos. A hipertrofia muscular exagerada também predispõe ao aparecimento de hérnias musculares, como ocorre nos usuários de esteroides anabólicos. As hérnias maiores são palpáveis na superfície da pele.





# HÉRNIA MUSCULAR

## *SINTOMAS*

- Dor localizada ao esforço físico
- Presença de nódulo isolado na superfície do músculo
- Deformidade muscular
- Aumento exagerado da tensão muscular





# CONTRATURA MUSCULAR

Ocorre quando o músculo contrai-se de maneira incorreta e não volta ao seu estado normal de relaxamento. Isso pode acontecer após um exercício muito forte ou quando um indivíduo está muito tenso, vivendo situações de estresse ou momentos de preocupações. A contratura pode ser sentida quando se coloca a mão sobre o músculo e nota-se uma parte mais dolorida e dura, como se uma bolinha ou um nódulo.





# CONTRATURA MUSCULAR

## *ESTIRAMENTO – DISTENSÃO MUSCULAR*

É uma lesão indireta que se caracteriza pelo alongamento excessivo das fibras musculares. Os músculos posterior, anterior e interno da coxa, e da panturrilha, são mais susceptíveis a esta lesão, também denominada distensão. Os fatores predisponentes aos estiramento são:

- Deficiências de flexibilidade
- Desequilíbrio de força entre músculos agonistas e antagonistas
- Lesão musculares pregressas
- Infecções
- Fatores relacionados ao treinamento
- Falta de coordenação no movimento
  - Técnica incorreta
  - Sobrecarga
  - Fadiga muscular
- Má postura durante a execução do treino
  - Insuficiência no aquecimento inicial antes da prática dos exercícios





# CONTRATURA MUSCULAR

## *ESTIRAMENTO – DISTENSÃO MUSCULAR*

Os estiramentos podem ser classificados de acordo com as dimensões da lesão em 3 graus.

**GRAU I:** É o estiramento de uma pequena quantidade de fibras musculares (< 5% do músculo). A dor é localizada em um ponto específico, surge durante a contração muscular contra-resistência e pode ser ausente no repouso. Ocorrem danos estruturais mínimos, a hemorragia é pequena, a resolução é rápida e a limitação funcional é leve.





# CONTRATURA MUSCULAR

## *ESTIRAMENTO – DISTENSÃO MUSCULAR*

**GRAU II:** O número de fibras lesionadas e a gravidade da lesão são maiores (lesão >5% e <50% do músculo), com as mesmas características da lesão de primeiro grau, porém com maior intensidade. Acompanha-se de dor, hemorragia moderada, processo inflamatório local mais acentuado e redução da função muscular, além da resolução ser mais lenta.





# CONTRATURA MUSCULAR

## *ESTIRAMENTO – DISTENSÃO MUSCULAR*

**GRAU III:** Esta lesão geralmente ocorre desencadeando uma ruptura completa do músculo ou de grande parte dele (lesão > 50% do músculo), resultando em uma importante perda da função com a presença de um defeito palpável. A dor pode variar de moderada a muito intensa, o edema e a hemorragia são grandes. Dependendo da localização do músculo lesionado, o defeito muscular, edema ou hematoma podem ser visíveis e palpáveis.





# CONTUSÃO MUSCULAR

É uma lesão muscular causada por um trauma direto que provoca dor, inchaço e rigidez no local. Esse tipo de lesão é muito comum em atletas, principalmente em jogadores de futebol. Elas podem ser classificadas em contusões leves, moderadas ou severas dependendo da gravidade da pancada e do tempo necessário para a recuperação.





# CONDROMALÁCIA PATELAR

É o amolecimento da cartilagem do joelho, conhecida também como síndrome da dor patelo-femoral ou joelho de corredor. Trata-se de uma patologia crônica degenerativa da cartilagem da articulação da superfície posterior da patela e dos côndilos femorais, gerando desconforto e dor em torno e/ou atrás da patela. O fator mais comum para sua causa é o traumatismo, tanto crônico (por fricção crônica entre a patela e o sulco patelar do fêmur), ou por um trauma único, como uma pancada, e também pode ser resultado de uma lesão aguda da cartilagem fêmoro patelar. A condromalácia é dividida em quatro níveis distintos.





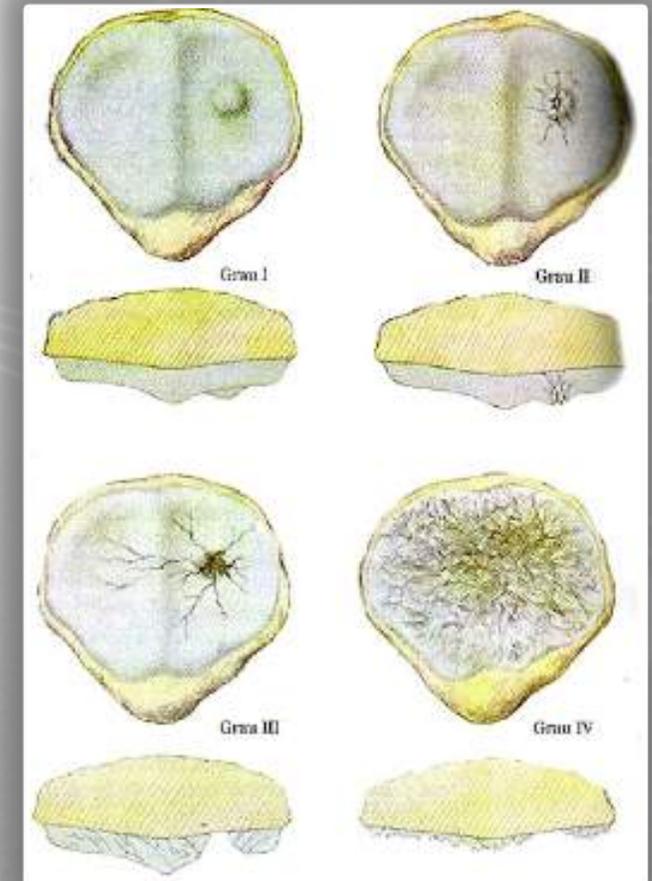
# CONDROMALÁCIA PATELAR

**GRAU I:** Amolecimento da cartilagem e edemas.

**GRAU II:** fragmentação da cartilagem ou rachaduras com diâmetro inferior a 1,3 cm de diâmetro.

**GRAU III:** fragmentação ou rachaduras com diâmetro superior a 1,3 cm de diâmetro.

**GRAU IV:** erosão ou perda total da cartilagem da articulação em questão, com exposição ao osso subcondral.





# HÉRNIA INGUINAL

É a protrusão de uma alça do intestino através de um orifício que se forma na parede abdominal na região da virilha. As hérnias acontecem por descuido da natureza na formação dessa parede que tem de suportar pressões muito altas, não só as provocadas pelos exercícios que contraem a musculatura do abdômen como também durante o esforço da evacuação, a parede abdominal funciona como uma prensa, prensa de que as mulheres também se valem, na hora do parto, para expulsar o feto do interior do útero. A hérnia inguinal é mais comum em homens do que em mulheres. Existem dois tipos de hérnias inguinais que ocorrem com mais frequência: a direta e a indireta.

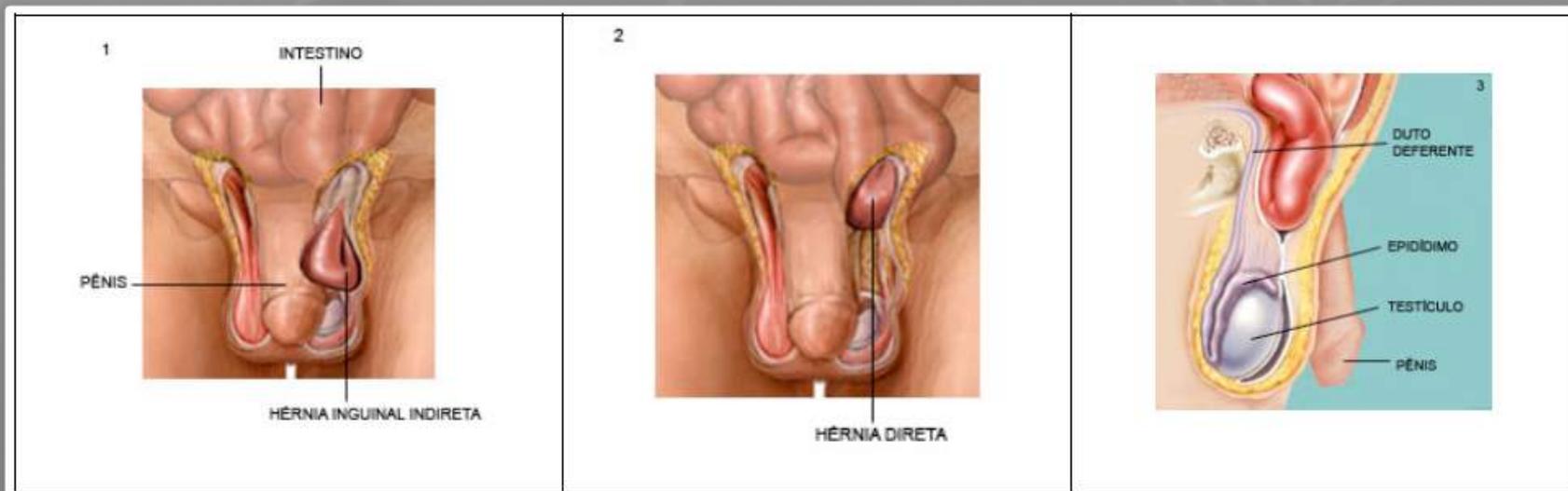




# HÉRNIA INGUINAL

**INDIRETA:** Se forma pela passagem da alça intestinal para o interior da bolsa que envolve o testículo através de um ponto frágil, o anel herniário. (imagem 1)

**DIRETA:** Forma-se diretamente num ponto da parede abdominal enfraquecida que se rompa, permitindo a penetração de um segmento do intestino na bolsa escrotal. (imagem 2)



A imagem 3, num corte lateral do abdômen de um indivíduo do sexo masculino, mostra como a alça intestinal foi empurrada para baixo e formou uma hérnia dentro da bolsa escrotal.



# HÉRNIA DE DISCO

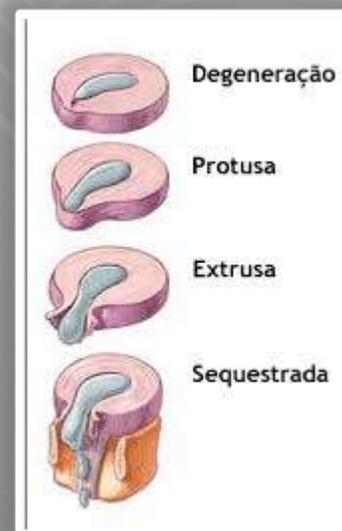
O disco intervertebral é a estrutura cartilaginosa que fica entre uma vértebra e outra da coluna vertebral. Ele é composto de uma parte central, chamada núcleo pulposo ou líquido viscoso, de uma parte periférica composta de tecido cartilaginoso chamado anel fibroso e de uma parte superior e inferior chamado placa terminal. Portanto, a hérnia de disco é a saída do líquido pulposo através de uma fissura do seu anel fibroso. A extrusão do núcleo pulposo pode provocar uma compressão nas raízes nervosas podendo causar os mais diversos sintomas. Os sintomas mais comuns são dores localizadas nas regiões onde existe a lesão discal, podendo estas dores serem irradiadas para outras partes do corpo.





# HÉRNIA DE DISCO

Quando a hérnia é na coluna cervical as dores se irradiam para os braços, mãos e dedos. Se a hérnia de disco é lombar, as dores se irradiam para as pernas e pés. O paciente pode também sentir formigamentos e dormência nos membros. Nos casos mais graves, pode haver perda de força nas pernas e incontinência urinária.





# DERRAME ARTICULAR

Conhecido popularmente como água no joelho, é o acúmulo de líquido numa articulação que pode ser composto por líquido sinovial ou líquido sinovial com sangue. O derrame articular pode acontecer em qualquer articulação do corpo, sendo mais frequente nos joelhos.

## *SINTOMAS*

- Inchaço
- Dor
- Dificuldade em movimentar a articulação afetada





# SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO

Síndrome do túnel do carpo é uma neuropatia resultante da compressão do nervo mediano no canal do carpo, estrutura anatômica que se localiza entre a mão e o antebraço. Através desse túnel rígido, além do nervo mediano, passam os tendões flexores que são revestidos pelo tecido sinovial. Qualquer situação que aumente a pressão dentro do canal provoca compressão do nervo mediano e a síndrome do túnel do carpo. A causa principal da síndrome do túnel do carpo é a L.E.R. (Lesão do Esforço Repetitivo), gerada por movimentos repetitivos como digitar ou tocar instrumentos musicais. Existem também causas traumáticas (quedas e fraturas), inflamatórias (artrite reumatóide), hormonais e medicamentosas. Tumores também estão entre as possíveis causas da síndrome.



# SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO

O principal sintoma é a parestesia, uma sensação de formigamento, de dormência, que se manifesta mais à noite e ocorre fundamentalmente na área de inervação do nervo mediano. A evolução da síndrome dificulta manipular estruturas pequenas e executar tarefas simples como pregar um botão, enfiar uma agulha, segurar uma xícara. Tentar evitar atividades que impliquem movimentos de flexão-extensão do punho.





# BURSITE

Bursite é a inflamação da bursa, pequena bolsa contendo líquido que envolve as articulações e funciona como amortecedor entre ossos, tendões e tecidos musculares. A bursite ocorre principalmente nos ombros, cotovelos e joelhos.



## SINTOMAS

- Dor
- Edema
- Inflamação
- Restrição de movimento





# ARTRITE

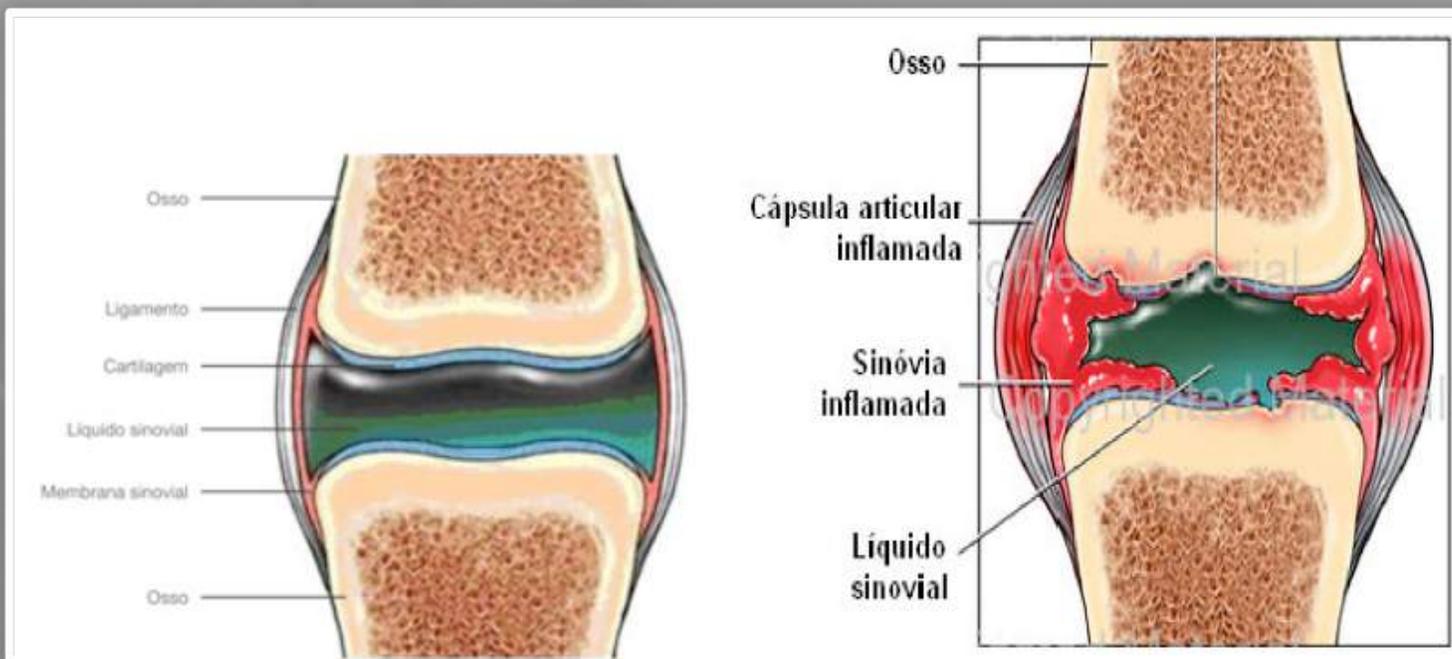
Na artrite reumatoide, o sistema imunológico, responsável por proteger o nosso organismo de vírus e bactérias, também ataca os tecidos do próprio corpo, especificamente a membrana sinovial, uma película fina que reveste as articulações. O resultado desse ataque é a inflamação das articulações e consequente dor, inchaço e vermelhidão, principalmente nas mãos e nos pés. É importante lembrar que, por ser sistêmica, ela pode ocorrer em outras articulações, tais como joelhos, tornozelos, ombros e cotovelos, além de outras partes do organismo (pulmão, olhos, coluna cervical). Em outras palavras, embora a principal característica da artrite reumatoide seja a inflamação das articulações, várias regiões do corpo também podem ser comprometidas.





# ARTRITE

Se não for tratada adequadamente, a inflamação persistente das articulações pode levar ao comprometimento das juntas, provocando deformidades e limitações nas atividades do dia a dia.



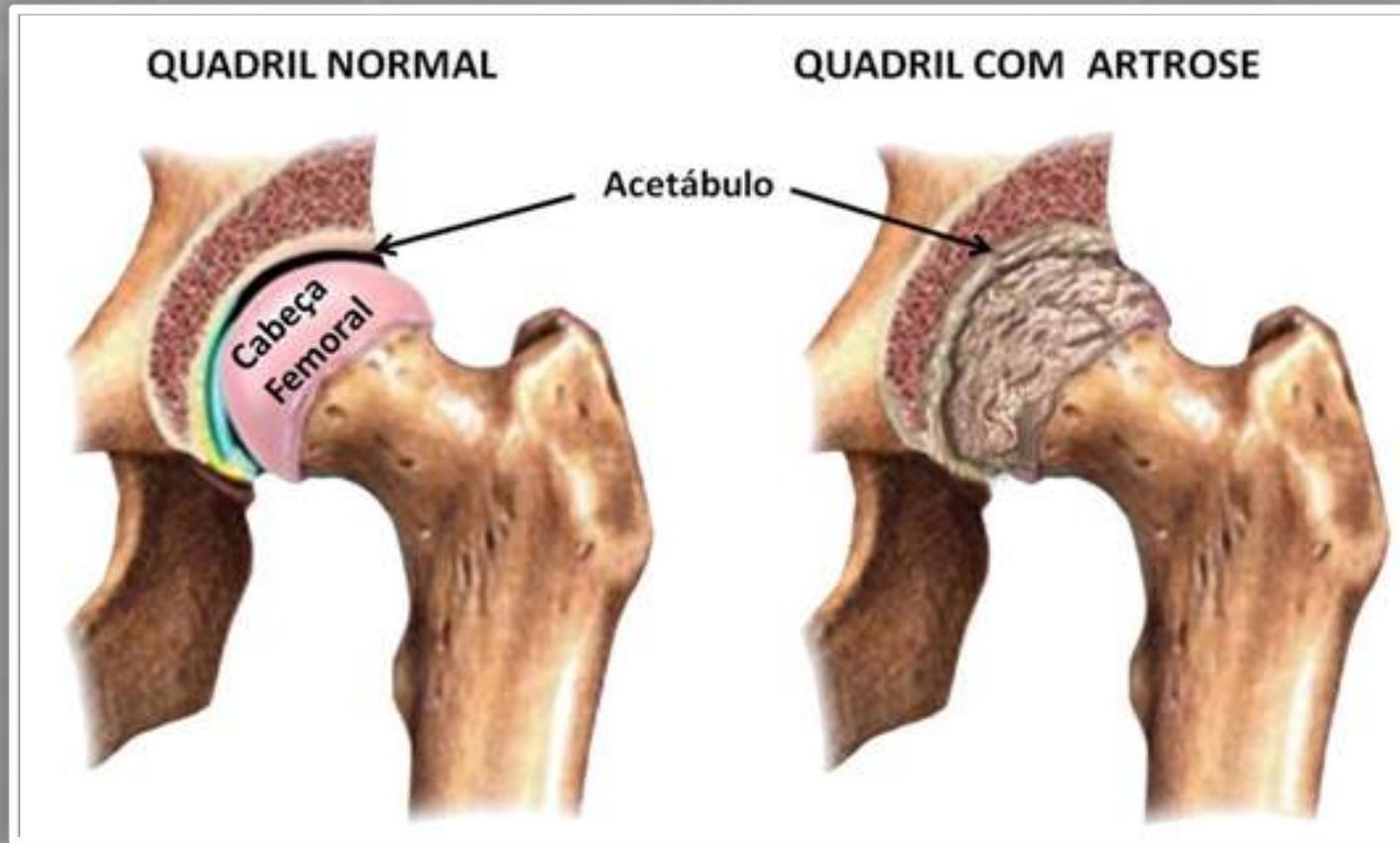


# ARTROSE

É uma doença de caráter inflamatório e degenerativo das articulações, marcada pelo desgaste das cartilagens que revestem as extremidades ósseas, causando dor e podendo levar a deformidades. As articulações mais acometidas pela artrose são as que suportam peso, como a coluna vertebral, quadril, e joelhos. Muitos fatores estão relacionados com o seu aparecimento e seu desenvolvimento, dentre eles o envelhecimento, excesso de peso ou de trabalho na articulação acometida, exercícios que exijam impacto repetitivo sobre a articulação (como saltos), histórico familiar e tabagismo.



# ARTROSE



# ARTROSE

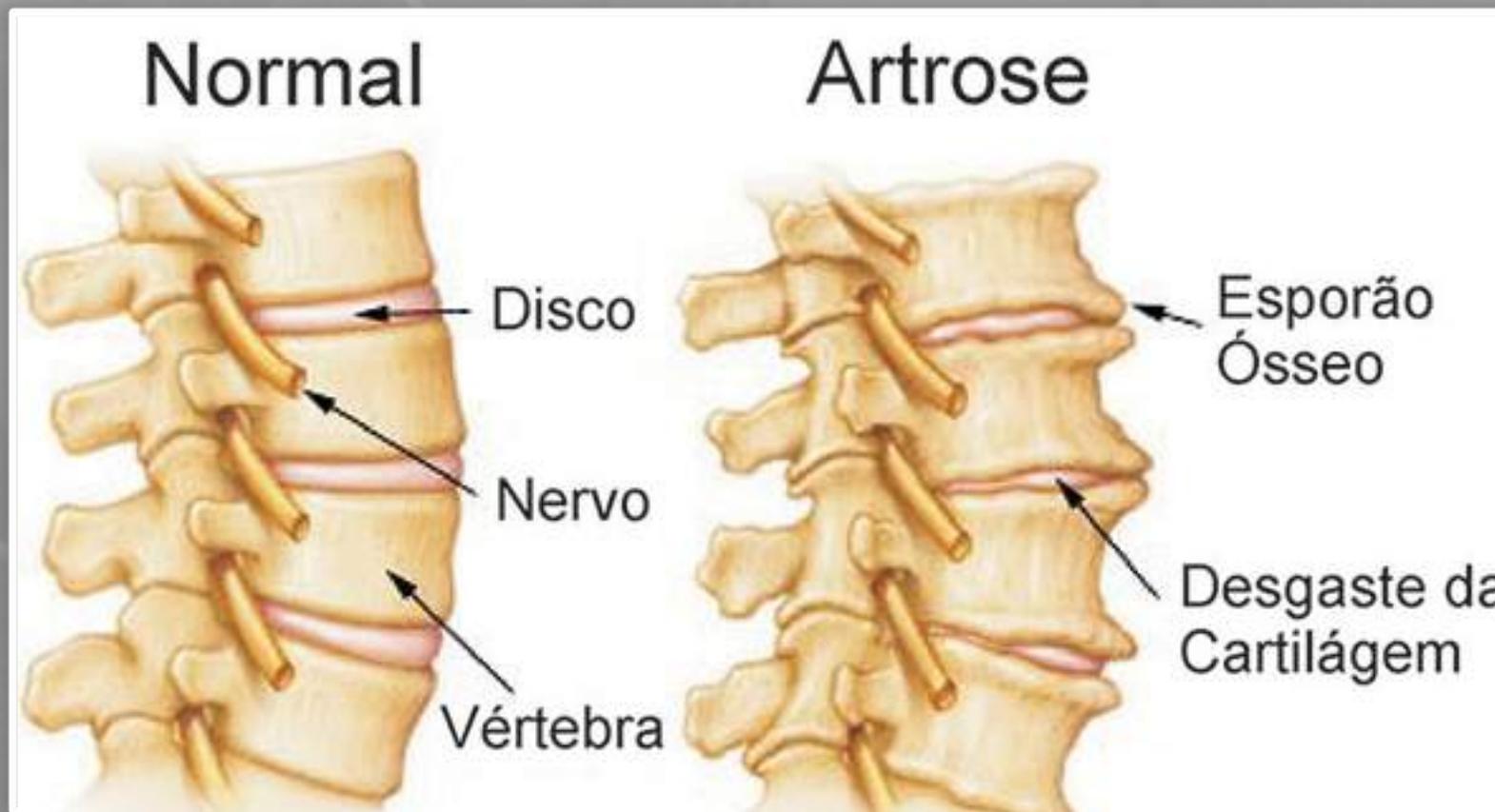


Articulação do joelho saudável

Hipertrofia e espessamento do osso e erosão da cartilagem



# ARTROSE





# GOTA

Gota é uma doença caracterizada pela elevação de ácido úrico no sangue, o que leva a um depósito de cristais de monourato de sódio nas articulações. É este depósito que gera os surtos de artrite aguda secundária que tanto incomodam seus portadores. É importante saber que nem todas as pessoas que estiverem com a taxa de ácido úrico elevada (hiperurcemia) serão portadoras de gota (somente 20% dos hiperurêmicos desenvolverão a doença). A maioria dos portadores de gota é composta por homens adultos.





# GOTA

## CAUSAS

Ausência congênita de um mecanismo enzimático responsável pela excreção do ácido úrico pelos rins. Sem a eliminação adequada, há um aumento da concentração desse ácido no sangue; Produção excessiva de ácido úrico pelo organismo devido a um “defeito” enzimático. Neste caso, a pessoa produz uma grande quantidade de ácido úrico e os rins não conseguem eliminá-la. Esta causa é menos comum. Alguns medicamentos como diuréticos e o ácido acetilsalicílico podem levar à diminuição da excreção renal do ácido úrico.





# GOTA

## *SINTOMAS*

Na maioria das vezes, o primeiro sintoma é um inchaço do dedo grande do pé acompanhado de dor forte. A primeira crise pode durar de 3 a 10 dias, e após este período o paciente volta a levar uma vida normal, o que geralmente faz com que ele não procure ajuda médica imediata. Uma nova crise pode surgir em meses ou anos e comprometer a mesma ou outras articulações. Geralmente as crises de artrite aparecem nos membros inferiores, mas pode haver comprometimento e qualquer articulação. Sem tratamento, o intervalo entre as crises tende a diminuir e a intensidade a aumentar. O paciente que não se trata pode ter suas articulações deformadas e ainda apresentar depósitos de cristais de monourato de sódio em cartilagens, tendões, articulações e bursas.





# GOTA





# FIBROMIALGIA

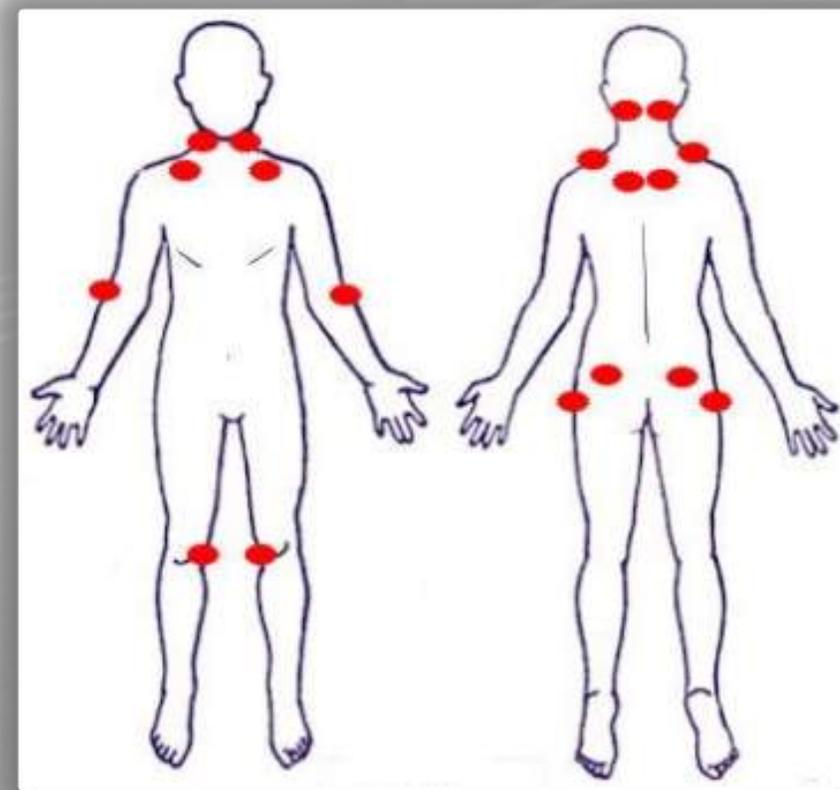
Fibromialgia caracteriza-se por dor crônica que migra por vários pontos do corpo e se manifesta especialmente nos tendões e nas articulações. Trata-se de uma patologia relacionada com o funcionamento do sistema nervoso central e o mecanismo de supressão da dor que atinge, em 90% dos casos, mulheres entre 35 e 50 anos. A fibromialgia não provoca inflamações nem deformidades físicas, mas pode estar associada a outras doenças reumatológicas o que pode confundir o diagnóstico. A causa específica da fibromialgia é desconhecida. Sabe-se, porém, que os níveis de serotonina são mais baixos nos portadores da doença e que desequilíbrios hormonais, tensão e estresse podem estar envolvidos em seu aparecimento.



# FIBROMIALGIA

## SINTOMAS

- Dor;
- Fadiga;
- Falta de disposição e energia;
- Alterações do sono que é pouco reparador;
- Síndrome do cólon irritável;
- Sensibilidade durante a micção;
- Cefaleia;
- Distúrbios emocionais e psicológicos.





# ESPORÃO

O esporão de calcâneo é a formação de uma nova camada óssea no calcanhar que pode provocar dor e desconforto no pé, especialmente ao caminhar. Na maioria das vezes somente 1 pé é afetado. O esporão de calcâneo pode ser causado pela pressão constante sempre no mesmo local, e suas causas variam desde a forma como o pé do indivíduo é ao uso de sapatos inadequados, que não apoiam corretamente os pés.





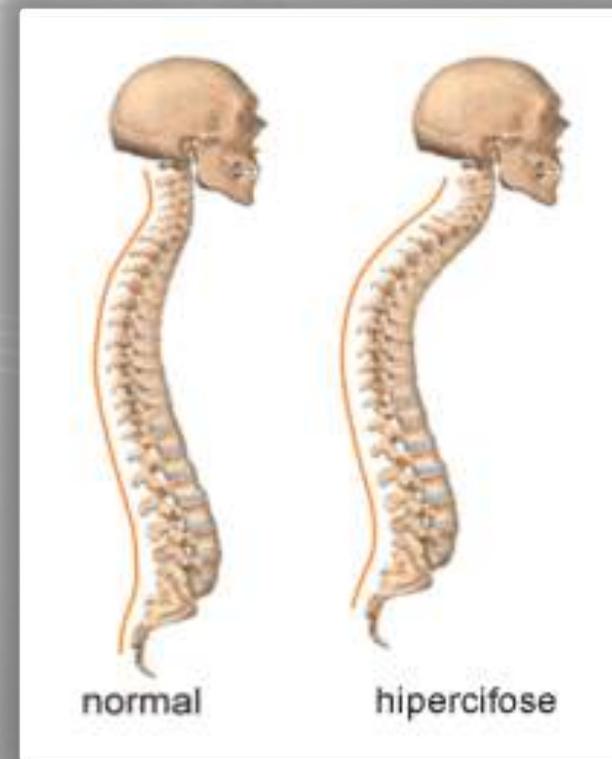
# DESVIOS POSTURAIS





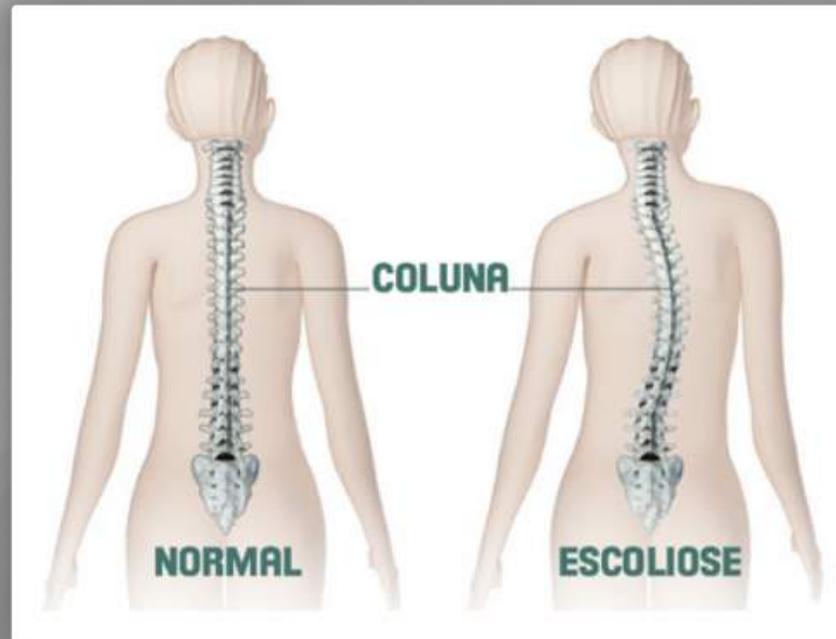
# HIPERCIFOSE

A cifose é a curvatura normal da coluna mas o aumento anormal desta curvatura, chamada hipercifose, pode ocorrer devido a postura incorreta ou fatores como trauma na coluna, doenças degenerativas como artrite ou osteoporose, causando a queda dos ombros do indivíduo, conhecida popularmente como corcunda. A hipercifose ocorre de maneira lenta e poderá ser diagnosticada através de exames de imagem como raio x e ressonância magnética.



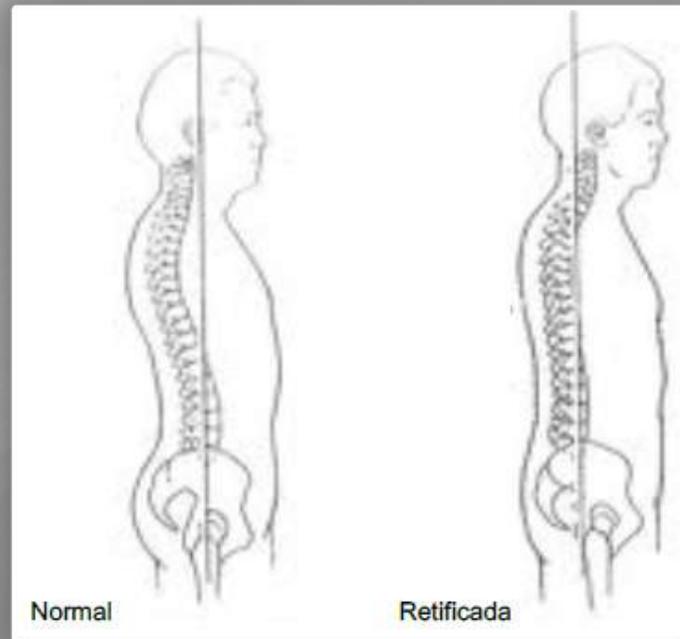
# ESCOLIOSE

A escoliose é um desvio da coluna vertebral para a esquerda ou direita, resultando em um formato de "S" ou "C".



# RETIFICAÇÃO

É a diminuição significativa das curvaturas, ou seja, quando esse indivíduo é observado de perfil não existem as curvas normais da coluna.



# PÉS



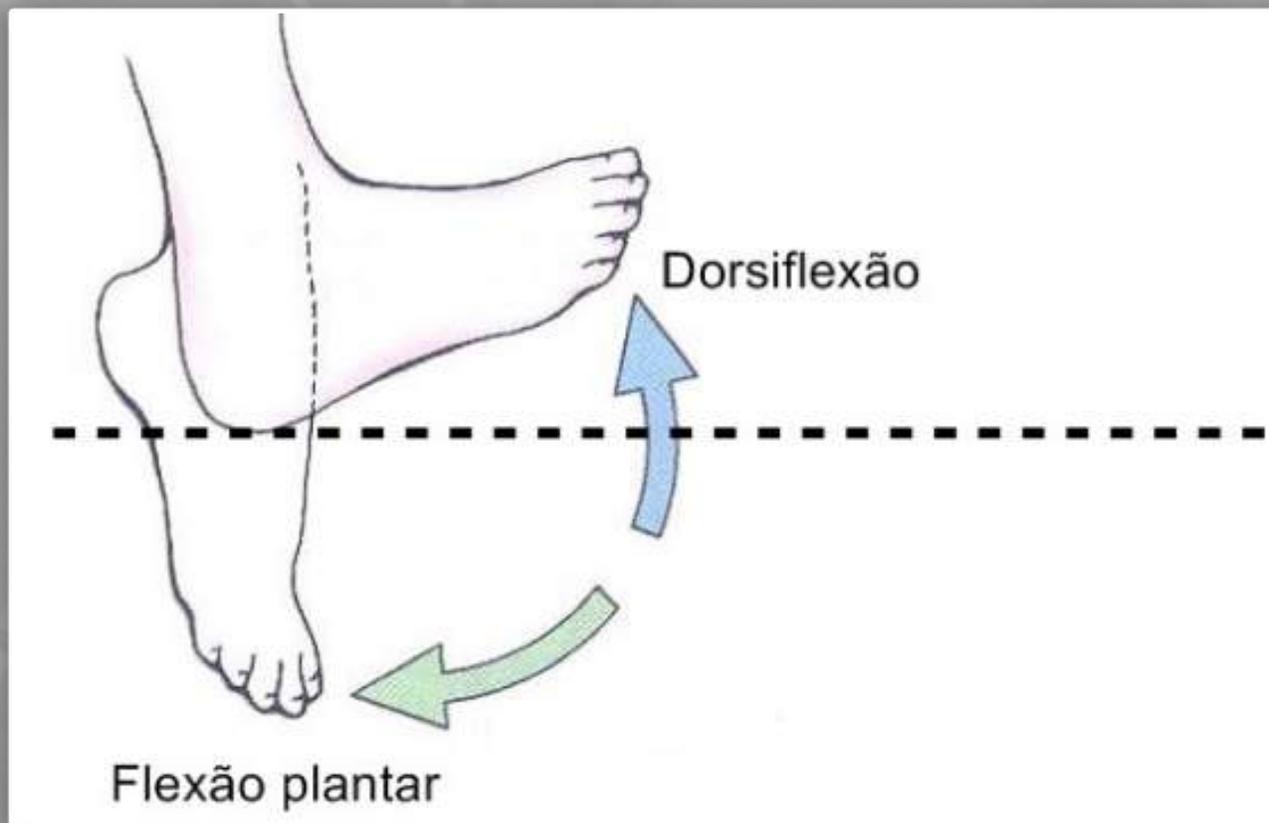
# PÉS

ALINHAMENTO DO PÉ	TIPO DE ARCO	FINALIZAÇÃO DA PISADA	DESCRIÇÃO DA PISADA	TÊNIS INDICADO
 NORMAL	 NORMAL	 NORMAL	O pé toca o chão apoiando o lado externo do calcanhar e se move levemente para dentro, seguindo em linha reta até a elevação do dedão.	STABILITY
 SUPINADO	 CÔNCAVO	 SUPINADO	O pé toca o chão no lado externo do calcanhar e continua o movimento usando o seu lado mais externo, ganhando impulso no dedinho.	CUSHION
 PRONADO	 PLANO	 PRONADO	Assim que toca o chão, o pé apoia-se no seu lado mais interno e se contorce para dentro, usando o dedão para ganhar impulso.	MOTION CONTROL





# PÉS



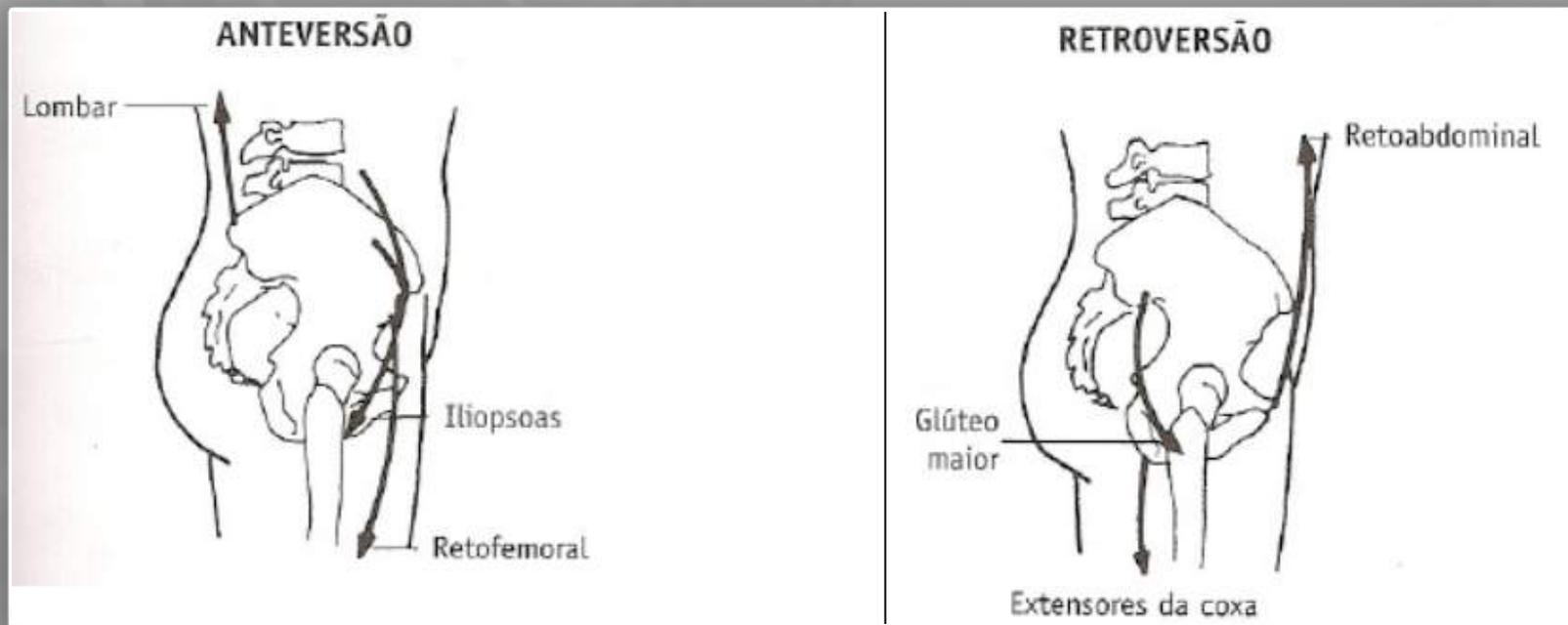
# JOELHOS

 <p>Joelho Normal</p>	 <p>Joelho Varo</p>	 <p>Joelho Valgo</p> <p>Joelhos se afastam da linha média. Pernas em "O" ou "( )"</p> <p>Joelhos se aproximam da linha média. Pernas em "X" ou ") ("</p>
 <p><b>GENO RECURVATO</b> Projeção do joelho para traz, fazendo com que a linha de gravidade passe bem à frente dos joelhos.</p>	 <p><b>GENO FLEXO</b> Projeção dos joelhos pra a frente, fazendo com que a linha de gravidade passe por cima ou por traz dos joelhos.</p>	



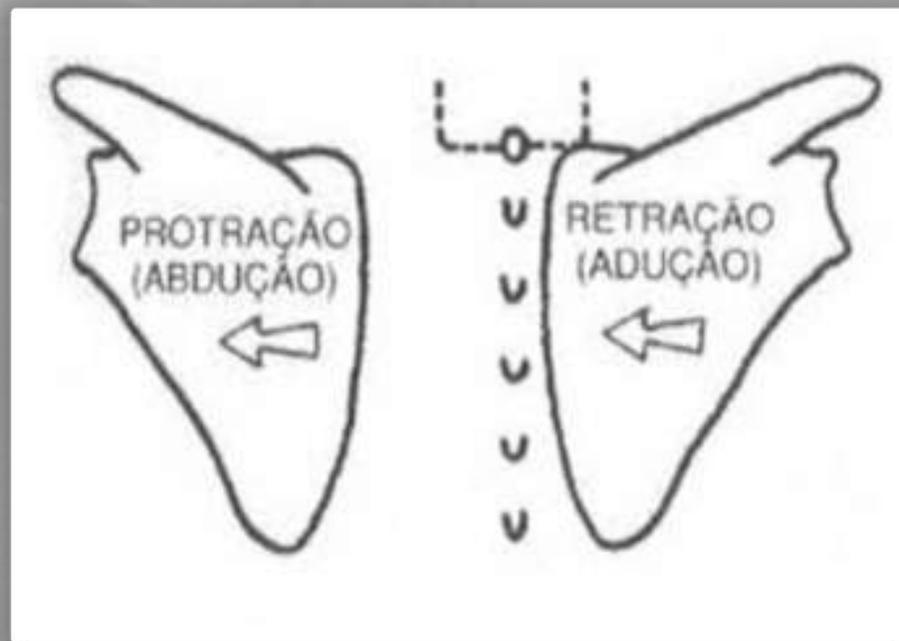


# QUADRIL





# ESCÁPULA



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# DISTÚRBIOS



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# OVERTRAINING

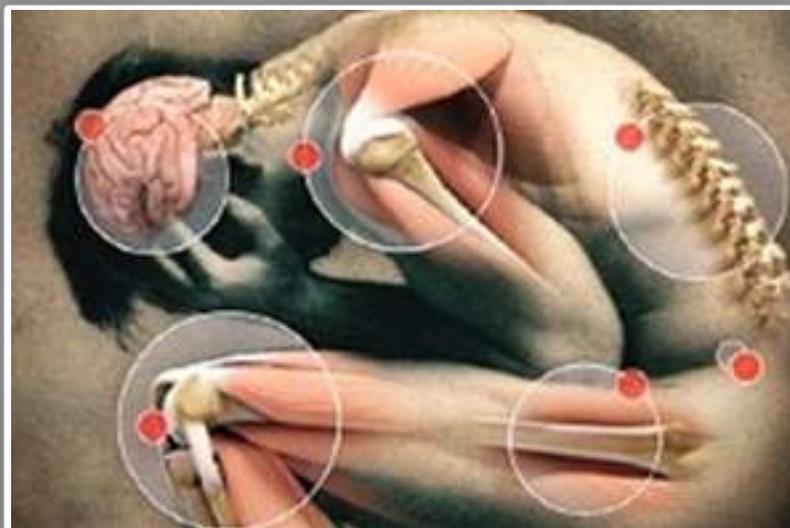
Trata-se de uma fadiga generalizada devido ao excesso de treinamento sem o devido descanso e possivelmente associado a alimentação insuficiente e/ou de má qualidade. O corpo humano apresenta uma série de respostas hormonais e sinalizações toda vez que o corpo se exercita, descansa e quando come. Quanto mais exaustivo, intenso e prolongado for um treino, maior será a demanda por reparar o processo inflamatório e de degradação que houve durante o exercício.





# OVERTRAINING

## SINTOMAS



- Aumento da quantidade de gordura e perda muscular devido a dietas drásticas e de intensa atividade física
- Diminuição da resistência física mesmo em evolução no treinamento
  - Sensação de fadiga constante
  - Piora da qualidade do sono
  - Sintomas depressivos
- Queda da libido e do volume ejaculatório
  - Diminuição da capacidade cognitiva
- Sintomas gripais que duram muito tempo
- Tender points da fibromialgia positivos (mas raramente culminando com diagnóstico de fibromialgia)





# OVERREACHING

É essencial que se reconheça o tempo necessário para a supercompensação. Se um indivíduo ainda não se adaptou antes que um novo estímulo seja dado, um desequilíbrio progressivo e maior ocorrerá. O resultado disso é o overreaching, que é um conjunto de sintomas transitórios, sinais e mudanças que aparecem durante um treinamento pesado e são diagnosticados através de testes. Tanto o overreaching como o overtraining cursam com diminuição do desempenho físico, sinais e sintomas semelhantes, porém a diferença entre eles refere-se ao tempo de recuperação. No overreaching, duas a três semanas podem estabelecer o equilíbrio de desempenho de atividade física do indivíduo, já no overtraining, este processo pode durar meses ou até anos.





# OVERREACHING

## *SINTOMAS*

- Decréscimo no desempenho desportivo e atlético
- Incidência de contusões
- Mudanças neuroendócrinas e imunológicas
- Alterações no estado de humor
- Fadiga constante





# VIGOREXIA

Pode ser chamada também de transtorno dismórfico muscular (um subtipo do transtorno dismórfico corporal), é um distúrbio já classificado como uma das manifestações do espectro do transtorno obsessivo-compulsivo. Interfere na visão desvirtuada que os portadores têm do próprio corpo. Diante do espelho, os vigoréxicos se veem fracos, magrinhos, franzinos, apesar de fortes e muito musculosos. A auto imagem distorcida leva os portadores de vigorexia à prática exagerada de exercícios físicos, em busca do corpo perfeito. Essa insatisfação constante com o próprio corpo, com a massa e a força muscular faz com que incorporem novos hábitos e comportamentos à sua rotina de vida. Vigoréxicos passam horas e horas na academia, sempre aumentando a carga dos exercícios.





# VIGOREXIA

Paralelamente, introduzem alterações na dieta constituída basicamente por proteínas, passam a consumir suplementos alimentares sem orientação e recorrem ao uso de esteroides e anabolizantes. Como o corpo que consideram perfeito é um ideal inatingível, em razão dos sentimentos de inferioridade e da visão deformada da própria aparência, essas pessoas estão mais sujeitas a desenvolver quadros de depressão e ansiedade. A vigorexia acomete mais os homens entre 18 e 35 anos. Porém, isso não quer dizer que as mulheres não desenvolvam esse tipo de transtorno.

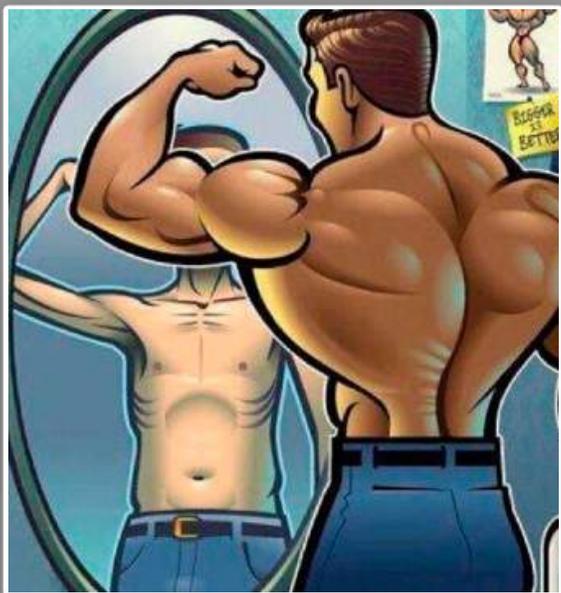




# VIGOREXIA

## *SINTOMAS*

- Associados à imagem negativa e distorcida que o paciente tem do próprio corpo
  - Inapetência
  - Insônia
- Ritmo cardíaco alterado mesmo em repouso
  - Dores musculares
  - Tremores
- Queda no desempenho sexual
  - Irritabilidade
  - Depressão
  - Ansiedade
- Desinteresse por atividades que não estejam ligadas ao treinamento intensivo





# ANOREXIA

É um distúrbio alimentar resultado da preocupação exagerada com o peso corporal, que pode provocar problemas psiquiátricos graves. A pessoa se olha no espelho e, embora extremamente magra, se enxerga obesa. Com medo de engordar ainda mais, exagera na atividade física, jejua, vomita, toma laxantes e diuréticos. A anorexia se manifesta principalmente em mulheres jovens, embora sua incidência esteja aumentando também em homens. Às vezes, os portadores do transtorno chegam rapidamente à caquexia, um grau extremo da desnutrição. Pesquisas mostram que, nesses casos, o índice de mortalidade varia entre 15% - 20%.





# ANOREXIA

## SINTOMAS



- Perda exagerada e rápida de peso sem nenhuma justificativa
  - Recusa em participar das refeições familiares
  - Preocupação exagerada com o valor calórico dos alimentos (ingestão de apenas 200 KCAL por dia)
- Interrupção do ciclo menstrual (amenorreia) e regressão das características femininas
  - Atividade física intensa e exagerada
- Depressão, síndrome do pânico, comportamentos obsessivoscompulsivos
  - Visão distorcida do próprio corpo
- Pele muito seca e coberta por lanugo (pêlos parecidos com a barba de milho)





# BULIMIA

É um distúrbio que se caracteriza por episódios recorrentes e incontrolláveis de grandes quantidades de alimentos, geralmente com alto teor calórico, seguidos de reações inadequadas para evitar o ganho de peso, tais com indução de vômitos, uso de laxativos e diuréticos, jejum prolongado e prática exaustiva de atividade física. Nos portadores de bulimia, não é a magreza que chama a atenção. Em geral, são mulheres jovens de corpo escultural, que cuidam dele de forma obsessiva. Seguem dietas rigorosas. De repente, perdem o controle e ingerem uma quantidade absurda de alimentos, na maior parte das vezes, às escondidas. Depois, são tomadas por sentimentos de remorso ou culpa.





# BULIMIA

Os recursos de que se valem para não engordar provocam complicações no organismo. Por exemplo: destruição do esmalte dos dentes, inflamação na garganta, sangramentos, problemas gastrintestinais, arritmias cardíacas, desidratação, entre outros. A principal diferença entre anoréxicos e bulímicos é o estado de caquexia (extrema desnutrição) a que podem chegar pacientes com anorexia.





# BULIMIA

## *SINTOMAS*

- Ingestão exagerada de alimentos em curtos períodos de tempo
- Vômitos induzidos por inversão dos movimentos peristálticos ou colocando o dedo na garganta
- Uso indiscriminado de laxantes e diuréticos
- Dietas severas intermediadas por repentinas perdas de controle que levam a ingestão compulsiva de alimentos
- Distúrbios depressivos, de ansiedade, comportamento obsessivo compulsivo
- Automutilação
- Flutuação de peso corpóreo
- Distorção da auto imagem e baixa auto estima.



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# SUPLEMENTO ALIMENTAR



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# MALTODEXTRINA



É um carboidrato complexo, proveniente da conversão enzimática do amido de milho.

Sua absorção pelo organismo é gradativa e lenta, pois contém polímeros de dextrose.

Estes polímeros acabam sendo metabolizados lentamente, o que faz com que ela forneça energia durante uma atividade física que necessite de resistência e longa duração, pois ela libera a glicose gradualmente no sangue.





# DEXTROSE

Conhecida também como glicose, é um derivado da conversão enzimática do amido de milho.

É um monossacarídeo e quimicamente é considerado um carboidrato simples, o que facilita sua digestão e rápida absorção, acarretando em poucos minutos um aumento na taxa de glicose no sangue.

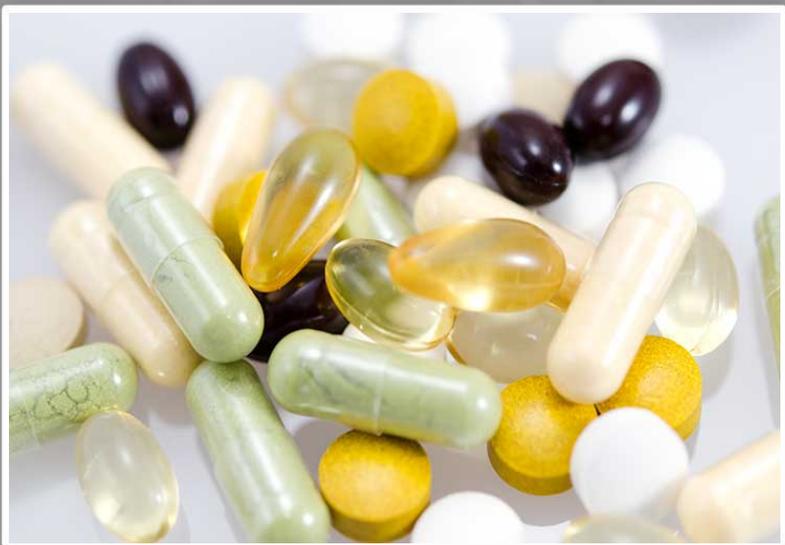


Por esse motivo é usada como uma das principais fontes de energia pelo corpo.





# BCAA



Aminoácido de cadeia ramificada composto principalmente por três aminoácidos essenciais (isoleucina, leucina e valina).

Sua função é auxiliar na recuperação muscular gerando maior ganho de massa muscular. Aumentando assim a síntese proteica e reduzindo a degeneração do músculo.





# WHEY PROTEIN

É extraída do soro do leite e existem três tipos – concentrada, isolada e hidrolisada. Promove maior retenção de nitrogênio (fator de crescimento muscular), possui ação antioxidante, fortalece o sistema imunológico e reduz sintomas de overtraining, além de possuir rápida absorção.





# GLUTAMINA

Classificada na categoria dos aminoácidos não essenciais, ou seja, aminoácidos que não são produzidos pelo corpo a partir de determinado metabolismo.

Além de auxiliar no funcionamento do organismo, também desempenha um papel importante na síntese de proteínas nos músculos, contribuindo para o aumento de força e resistência e diminuindo o tempo de recuperação.





# CREATINA

Substância sintetizada a partir de três aminoácidos – arginina, glicina e adenosil-metionina.

Após a sua síntese, a creatina é metabolizada em fosfocreatina, a qual é uma forma de estocagem muito importante utilizada pelo cérebro, coração, testículos e músculos contráteis.

A fosfocreatina funciona como um reservatório de alta energia para geração de ATP dentro das fibras musculares.





# DOENÇAS GERAIS





# LESÕES

# NEUROMUSCULARESQUELÉTICAS





# DESVIOS POSTURAIS



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# DISTÚRBIOS



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)

[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# SUPLEMENTO ALIMENTAR



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)

A inteligência é como um pará-quedas, só  
**FUNCIONA** se estiver aberto.

**R. Dewar**



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)

Qual é o seu  
Verdadeiro  
Propósito?

O QUE EU  
FAÇO COM AMOR

PAIXÃO

MISSÃO

O QUE  
O MUNDO  
PRECISA

O QUE EU  
FAÇO BEM

PROFISSÃO

VOCAÇÃO

O QUE ME  
PAGAM MUITO BEM

PROPÓSITO

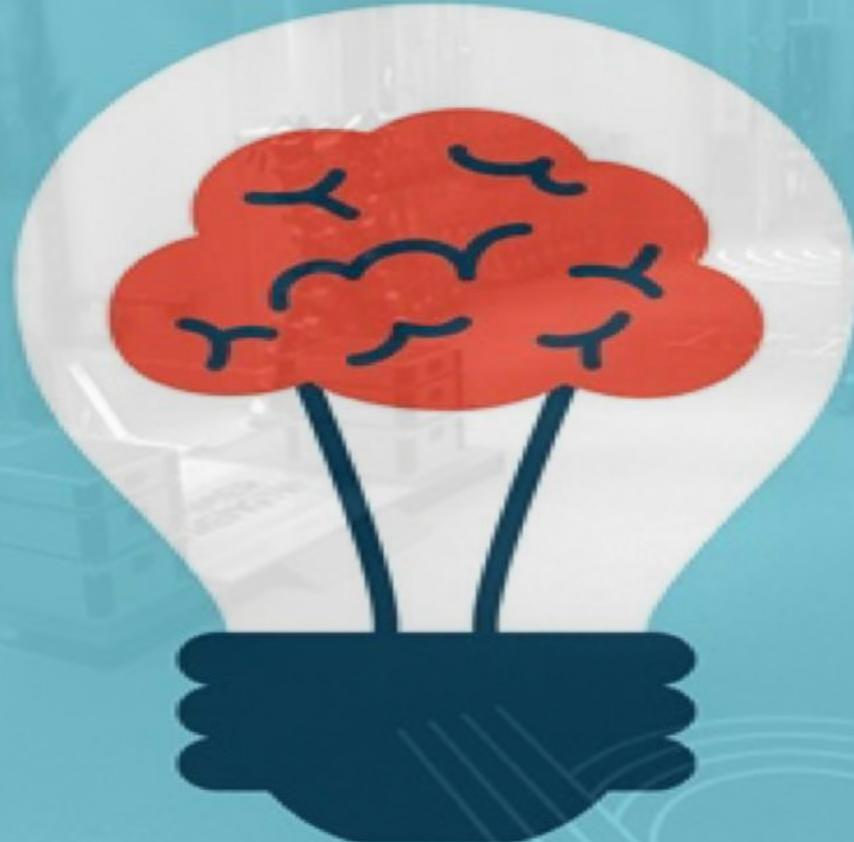


[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



**SEU PROPÓSITO**





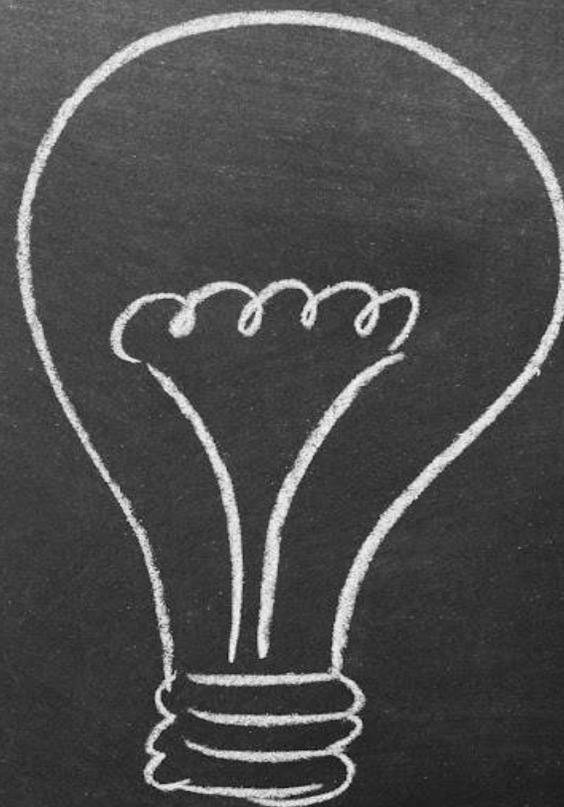
[www.personalnpratica.com.br](http://www.personalnpratica.com.br)



VOCÊ É A MÉDIA DAS 5 PESSOAS



=



COM QUEM VOCÊ ANDA...



# #FICAADICA



[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)



# GESTÃO PESSOAL

Pense como um **empresário**, não como um ...  
(Trocador de Pino ou Garçom de Anilhas).

Explore seu verdadeiro Potencial como Profissional, aumentando a sua carteira de clientes e fidelizando seu cliente para o **RESTO DA VIDA**.

**Estratégias e Análise para um novo cliente.**

Deixe seu Cliente encantado e sabendo o verdadeiro valor do seu trabalho, quanto maior for a percepção de valor, maior é o Preço que o cliente está disposto a pagar.



[www.personalna pratica.com.br](http://www.personalna pratica.com.br)



# CONTATOS:

**+55 11 9 7656 – 3187**

**rodrigo.assi14@gmail.com**

**Instagram: @rodrigo.assi @personalnapratica**



Já imaginou fazer parte da lista **VIP** do Personal na Prática?

**www.personalnapratica.com.br**



**personalnapratica**

You **Tube** rodrigoassipersonalnapratica





**VEJA as situações de forma positiva;  
CRIE o seu mundo para ajudar as pessoas;  
VOCÊ é aquilo que imagina ser;  
Tenha foco e faça ACONTECER.  
VOCÊ conquista o que QUISER.**

**#JuntosSomosMaisFortes**



**/personalna pratica**

**“SUCESSO SEMPRE”**

[www.personalnapratica.com.br](http://www.personalnapratica.com.br)

