

## Uso do celular pode representar risco para paciente de hospital

As ondas eletromagnéticas emitidas pelos telefones celulares podem interferir nos equipamentos médicos instalados em hospitais, o que representa um risco para o paciente. Foi o que constatou pesquisa realizada por uma estudiosa em Engenharia Elétrica da Unicamp. O estudo mostrou que, num raio de 1,5 metros, o celular de fato interfere em equipamentos como a bomba de infusão, que administra medicamentos nos enfermos. Nesse caso, o risco é a administração de medicamentos além da quantidade prescrita.

O mesmo sinal elétrico pode ainda alterar até a leitura de eletrocardiogramas e interferir nos respiradores. Mesmo sofrendo alterações, os aparelhos não registram problemas maiores, o que acaba dificultando a percepção do erro por parte de enfermeiros e médicos. Os equipamentos hospitalares só passaram a receber certificação no que diz respeito à compatibilidade eletromagnética a partir de 2002. De acordo com a legislação em vigor, eles suportam a emissão de até três volts por metro. O celular operando em potência máxima pode chegar a até 40 volts.

## Sedentarismo é um problema mundial de saúde pública

O sedentarismo está sendo visto hoje como um grande problema de saúde pública, pois é grande a quantidade de pessoas que não praticam nenhum tipo de modalidade física. Entre os variados fatores que levam à inatividade está a falta de informação sobre a importância de exercitar-se pelo menos três vezes por semana, num período mínimo de 30 minutos. Estudiosos da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) constataram, em recente estudo, que a maioria da população até reconhece a importância do exercício físico, mas apenas 20% o consideram indispensável nos processos de crescimento e envelhecimento saudáveis. Constataram, ainda que homens e mulheres têm percepções diferentes sobre o tema.

Por outro lado, existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo em qualquer idade, mas principalmente durante o processo de enve-

lhecimento. Foram constatados vários benefícios no treinamento da força muscular no adulto e na terceira idade, entre eles podemos citar a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, melhoria do equilíbrio e do reflexo, ajuda no controle do diabetes, artrite e doença cardíaca, aumento da densidade óssea, diminuição da depressão, manutenção do peso corporal, incremento da flexibilidade, entre outros.

Os mesmos estudos comprovam que a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Outro aspecto importante é a relação entre o condicionamento físico e a longevidade. Pesquisa feita com ex-alunos de Harvard, por 22 anos, revelou que a porcentagem de indivíduos que viveram acima de 80 anos foi maior entre os mais ativos.

