



# Cuidados para correr com saúde

» EDUARDO PINHO

Com a Maratona de Brasília marcada para domingo e segunda-feira, o *CB Saúde*, parceria entre o *Correio Braziliense* e a *TV Brasília*, conversou ontem com o ortopedista Darlan Malba, especialista em joelho e medicina esportiva do Hospital Sírio-Libanês. As jornalistas Sibebe Negromonte e Carmen Souza, ele alertou sobre os riscos de lesões, a importância do fortalecimento muscular e deu dicas para corredores iniciantes e experientes.

O médico falou sobre os cuidados essenciais com as articulações, especialmente os joelhos. “Brasília é beneficiada por ser uma cidade plana, que facilita muito a prática da corrida. Mas é uma atividade de alto impacto, de impacto repetitivo. Então, é preciso se preparar”, explicou. Segundo ele, o fortalecimento muscular é fundamental para

dividir esse impacto que afeta joelhos, tornozelos e quadril.

“A corrida é democrática. É fácil de iniciar, você não precisa de material caro, de um local específico. Mas não é tão simples assim”, advertiu Malba. Segundo ele, durante uma prova como a Maratona de Brasília, é crucial estar atento aos sinais do corpo. “A dor é nosso alarme. Se está sentindo dor, um cansaço excessivo, se a vista não está muito boa... É hora de dar uma respirada”, recomendou. Ele destacou que iniciantes devem ser especialmente cuidadosos, enquanto corredores experientes geralmente conhecem melhor seus limites.



**A corrida é democrática, fácil de iniciar, não precisa de material caro, de um local específico. Mas não é tão simples assim”**

**Darlan Malba,**  
ortopedista

Para quem planeja correr meia maratona ou maratona, o ortopedista indica um preparo de longo prazo, principalmente para quem está iniciando. “O ideal é começar com distâncias menores (5km, 10km) e evoluir gradualmente, com acompanhamento multidisciplinar que

Bruna Gaston CB/DA Press.



inclua ortopedista, educador físico e fisioterapeuta”, assinalou.

Nos últimos dias antes da prova, a atenção deve se voltar para “a alimentação, a hidratação e o sono”. O especialista desaconselha treinos pesados nas 72 horas anteriores à competição. “Melhor descansar, fazer alongamentos leves, deixar o corpo se recuperar para chegar bem no dia.”

## Cautela

Pessoas com artrose também podem correr, segundo o médico, mas com cautela. “Costumo dizer que não contraindico nada para o paciente. Todo mundo tem sua chance”, afirmou Malba, sugerindo começar com atividades de menor impacto, como

natação e hidroginástica, e só evoluir para a corrida com preparo adequado e ausência de dor.

De acordo com ele, além dos benefícios físicos, a corrida traz vantagens psicológicas significativas. “Hoje em dia, qualquer médico vai dizer isso: psiquiatria, neurologista. A atividade física é base para tudo”, comentou. Malba destacou que, para depressão leve, a corrida pode ter efeito comparável a antidepressivos, por estimular a produção de endorfina e serotonina. Quem prefere começar devagar, segundo o ortopedista, pode fazer uma caminhada



Aponte a câmera do celular e assista à íntegra da entrevista

vigorosa, que mantém ganhos cardiovasculares com 60% menos impacto.

Para crianças e adolescentes, o ortopedista recomenda cautela: “Não existe idade exata para começar a corrida. Crianças em crescimento rápido devem evitar impactos repetitivos.” Sobre o CrossFit, ele esclareceu: “Não é o esporte em si, mas a execução errada que causa lesões”, destacando a importância de boa orientação.

Quando à suplementação, o médico é categórico. “Só atletas de alta performance

precisam. Para a maioria, alimentação balanceada e hidratação são suficientes. Creatina e proteína, só em casos específicos, com acompanhamento.”

Malba também ensinou a diferenciar dores: “Dor de progressão muscular é difusa e melhora em 48h. Dor lesiva é aguda, localizada e piora com movimento.” Segundo ele, se a dor persistir por mais de 72h, ou limitar movimentos, deve ser investigada. “Na dúvida, sempre consulte um profissional. Como qualquer atividade, o exagero traz problemas. O ideal é manter o equilíbrio entre treino e descanso. Com preparo adequado, a corrida pode ser uma atividade segura e benéfica para a saúde física e mental”, lembrou.



## BRASÍLIA

# 64

# 45

## ANOS

A exposição “Quando os brasilienses se encontram” está aberta para visitas e convida a população a mergulhar em um universo repleto de fotografias, arte e memórias afetivas.

Este é um momento único para reviver a história da capital, contada através de ocasiões emblemáticas que marcaram gerações, captadas pelas lentes dos renomados fotógrafos do Correio Braziliense.

**A entrada é gratuita e as visitas podem ser feitas todos os dias da semana**



**9 a 23 de abril** em frente à Casa de Chá

Acesse o site e fique por dentro do projeto!

apoio:



realização:

