



Crianças

FATOR DECISIVO

na Hemofilia



Dicas, curiosidades e passatempos sobre a hemofilia

Módulo I

MITOS E VERDADES

JOGO DOS 7 ERROS

QUIZ



Realização



Federação Brasileira de Hemofilia





MEXA-SE!

Quem tem hemofilia deve praticar exercícios. Quando ocorrem sangramentos, há um inchaço e imobilidade na articulação, como forma de proteção contra a dor. No entanto, a pessoa deve voltar a praticar exercícios regulares após a fase mais grave da hemorragia (que deve ser tratada com doses de fator de coagulação e repouso), pois eles ajudarão a recuperar os músculos, as articulações e a evitar novos sangramentos.



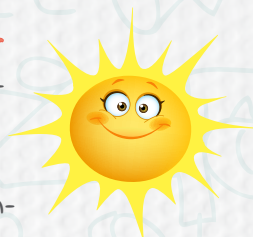
Os exercícios devem evoluir de forma gradual, sempre orientados pelo fisioterapeuta e acompanhados por este ou por um professor de educação física com conhecimento sobre hemofilia. O ciclismo não é contraindicado, desde que se pratique com moderação e usando os equipamentos de segurança necessários, como capacete, joelheira e cotoveleira.





X O calor alivia a dor em um hematoma muscular

Em qualquer hemorragia, deve-se primeiramente infundir o fator de coagulação o mais rápido possível e também colocar compressas de gelo para reduzir a inflamação, a dor e o volume de sangue derramado na articulação ou no músculo.



X Meu filho tem hemofilia, então não pode brincar?

As crianças com hemofilia podem e devem brincar como todas as outras. Entretanto, jogos de impacto e objetos pontiagudos devem ser evitados. As crianças devem receber fator profilático.

Pessoas com hemofilia devem praticar exercícios físicos

Sim, pois, além de fortalecer os músculos, que trarão boa sustentação para o corpo, os exercícios são benéficos para a coordenação motora e para a socialização. Deve-se evitar exercícios de impacto. A natação é o esporte mais indicado, porque a água reduz a sobrecarga das articulações.



Atividades rotineiras não são consideradas exercícios

Subir escadas, caminhar e andar de bicicleta são exercícios que podem ser benéficos, mas recomenda-se sempre, para a realização de qualquer atividade física, o uso de dose profilática do fator de coagulação.





Quiz

1) O que se deve fazer para andar de bicicleta?

- a) Colocar capacete, cotoveleira e joelheira.
- b) Crianças com hemofilia não podem andar de bicicleta.
- c) Se alimentar bem.
- d) Colocar rodinhas na bicicleta.

2) Quando uma pessoa com hemofilia deve receber fator?

- a) À noite, quando souber que no dia seguinte terá mais atividade que o normal.
- b) Quando apresentar sangramento.
- c) Deve receber fator de forma profilática pela manhã.
- d) Estão corretas as opções "b" e "c".

3) Que atividades uma pessoa com hemofilia pode praticar após receber fator?

- a) Atividades físicas adequadas a sua condição física e articular.
- b) Jogar futebol.
- c) Lutas como judô e caratê.
- d) Praticar qualquer tipo de esporte.

4) Quais crianças têm direito a tratamento de profilaxia?

- a) Todas as crianças com hemofilia ou Von Willebrand.
- b) Apenas as crianças com hemofilia A.
- c) Apenas as crianças com hemofilia B.
- d) Todas as crianças com hemofilia A ou B e von Willebrand com sintomas graves.

5) Com qual idade a criança pode aprender a aplicar fator ?

- a) Com mais de 10 anos.
- b) Com a idade que a família quiser.
- c) Com a idade que a criança quiser e se sentir segura para aprender.
- d) Apenas com 18 anos.



Ligue os pontos

Ligue os pontos e descubra uma das atividades recomendadas para as pessoas com hemofilia.



Respostas

Jogo dos sete erros (página 2) Quiz (página 5)

1a; 2d; 3a; 4d; 5c.



Apoio educacional



DOC
CONTENT

Copyright© 2015 by DOC Content. Todas as marcas contidas nesta publicação, desenvolvida exclusivamente pela DOC Content para Federação Brasileira de Hemofilia e Novo Nordisk, bem como os direitos autorais incidentes, são reservados e protegidos pelas leis 9.279/96 e 9.610/98. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da DOC Content. Publicação destinada ao público geral.