

**13 Congresso Brasileiro de Política Médica - SP**

**15** Participantes: Dr. Aldemir H. Soares, Dr. Jaime Ribeiro Barbosa

**17 Reunião da Diretoria do CBR - SP**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares, Dr. Luiz Karpovas, Dr. Fernando Alves Moreira e Dr. Antônio Luiz Bueno Barbosa

**19 Reunião da Diretoria do CBR - SP**

Participantes: Dr. Fernando Alves Moreira e Dr. Luiz Karpovas

**Reunião com Ministério da Saúde - DF**

Participantes: Dr. Aldemir Soares

**Reunião da Comissão de Tomografia - SP**

Participantes: Dr. Henrique Carrete, Dr. Jorge Yokochi, Dr. Fernando A. Moreira, Dra. Cecília Helena T. Langer

**21 Reunião da Comissão de Ultrassonografia - SP**

Participantes: Dr. Domingos Correia da Rocha, Dr. Carlos R. Maia, Dr. Antonio Carlos M. de Atahyde, Dr. Mário B. D'Ávila, Dr. Edson Iglesias e Dr. Osmar de Cássio Saito

**22 Clube Manoel de Abreu - Campos do Jordão**

**23** Participantes: Dr. Aldemir Soares, Dr. Luiz Karpovas, Dr. Fernando Moreira

**24 Reunião da Diretoria do CBR - SP**

Participantes: Dr. Aldemir Soares, Dr. Luiz Karpovas, Dr. Fernando Moreira

**26 Reunião com o Ministério da Saúde - DF**

Participantes: Dr. Aldemir Soares

**27 Reunião com a Sociedade de Radiologia do Paraná - PR**  
**Assembléia Geral dos Radiologistas do Paraná - Curitiba**

Participantes: Dr. Aldemir Soares e Dr. Sebastião Tramontim

**28 Reunião do Conselho Deliberativo da AMB - RS**

Participantes: Dr. Aldemir Soares

**Reunião da Comissão de Mamografia - SP**

Participantes: Dra. Norma Maranhão, Dra. Selma P. Baub, Dra. Janice M. Lamas, Dra. Radiá P. dos Santos, Dr. Hilton Koch, Dr. José Michel Kalaf, Dr. Nestor de Barros e Sr. João E. Peixoto

**29 Reunião da Diretoria Plena da AMB - RS**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares

**Reunião com a Sociedade Gaúcha de Radiologia - RS**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares e Dr. Klaus Irion

**JULHO**

**1 Reunião com a Unimed de Campinas - SP**

Participantes: Dr. Aldemir Soares, Dr. Nelson Cazerta, Dr. Renato Ximenes, Dr. Fernando Moreira e Dr. José Michel Kalaf

**3 Reunião da ABCDI - SP**

Participantes: Dr. Luiz Karpovas

**2 Congresso Internacional de Radiologia - Cancun**

**4** Participantes: Dr. Luiz Karpovas

**4 Sociedade de Radiologia do Piauí - PI**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares

**9 Reunião com a CNHM da AMB - SP**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares

**10 Reunião com a Assessoria Jurídica - SP**

Participantes: Dr. Edson Iglesias, Dr. Décio Prando e Dra. Ilka de Oliveira, Dr. Antônio Luiz Bueno Barbosa

**Reunião Diretoria do CBR - SP**

Participantes: Dr. Aldemir Soares, Dr. Luiz Karpovas e Dr. Fernando Moreira

**12 Reunião Comissão Mista Especialidades AMB/CFM/CNRM - DF**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares

**15 Reunião da Diretoria do CBR e da empresa Shering - SP**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares, Dr. Luiz Karpovas, Dr. Fernando Moreira e Dr. Giovanni Cerri

**16 Visita à Fábrica da Guerbet - RJ**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares, Dr. Fernando Moreira e Dr. Pedro Daltro

**17 Reunião com a Sociedade Paulista de Radiologia - SP**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares e Dr. Fernando Moreira

**19 Reunião com CNHM da AMB - SP**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares e Dr. Luiz Karpovas

**22 Reunião da Diretoria do CBR - SP**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares, Dr. Luiz Karpovas, Dr. Fernando Moreira e Dr. Antônio Luiz B. Barbosa

**24 Reunião da Diretoria e Grupo Ciefas - SP**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares, Dr. Luiz Karpovas e Dr. Walter Lyrio

**Reunião da Diretoria do CBR e grupo Deloitte**

**31 Reunião da Diretoria do CBR e a empresa Andreolli - SP**

Participantes: Dr. Aldemir H. Soares

## Serviços de Mamografia aptos a utilizar o selo de qualidade

Em 28 de junho de 2002 foi realizada mais uma reunião da Comissão de Controle e Manutenção de Qualidade em Mamografia do CBR que analisa os processos para o Programa de Certificação em Mamografia, conforme divulgado no 'Boletim do CBR' - edição 173, conheça a seguir quais processos foram aprovados e revalidados.

### Novo Processo Aprovado

- ✓ Radiomed S/C Ltda - Varginha/MG

### Processos Revalidados

- ✓ Instituto de Radiologia Cascavel Ltda. - Cascavel/PR
- ✓ Conrae Radiologia e Ecografia Ltda. - Porto Alegre/RS
- ✓ Soc. Hosp. Ben. São Vicente de Paulo - Passo Fundo/RS
- ✓ Alphasonic - Cl. Rad. Pitaki S/C Ltda. - Curitiba/PR
- ✓ APNG - Cl. de Mastologia e Mamografia - Salvador/BA
- ✓ Centro de Ginecologia Especial Ltda. - Belo Horizonte/MG
- ✓ MCI Diagnósticos Ltda. - Porto Alegre/RS
- ✓ Clínica de Diagnóstico Silvana - Xanxere/SC
- ✓ Ultra Center Ltda. - Belo Horizonte/MG
- ✓ Clínica de Radiologia Cuiabá Ltda. - Cuiabá/MT
- ✓ CEPAC - Centro de Diagnósticos SC Ltda. - Guarulhos/SP
- ✓ Centro de Mamografia de Brasília - Brasília/DF

## Por que nos machucamos quando corremos



**P**ara entendermos por que nos machucamos, precisamos conhecer alguns princípios básicos da biomecânica. Durante a corrida, nossos pés batem no chão cerca de 1000 vezes a cada quilômetro, com uma força de aproximadamente 3 vezes o peso corporal. O impacto é absorvido por ação dos músculos, do movimento das articulações, dos tênis e é transmitido para os ossos dos membros inferiores e da coluna.

As principais alterações que ocorrem durante a corrida são: acentuação da pronação e da supinação do tornozelo, excessivo grau de flexão do joelho e movimentação da bacia, pessoas que apresentam vícios de postura, têm mais propensão a lesões durante a corrida.

A pronação é o desvio do pé para dentro e a supinação é o desvio do pé para fora, a pronação em excesso é mais facilmente corrigida, pois o pé está mais adaptado a fazê-lo, mas na supinação exagerada a chance de lesão é maior. A principal causa das lesões dos tornozelos depende do piso em que corremos, correr na grama é muito bom, mas a chance de pisarmos em algum buraco, ou tropeçarmos em raízes é muito grande, não condeno quem corre na grama, eu mesmo corro neste tipo de piso

duas vezes por semana, mas é preciso mais cuidado que em outros tipos de terreno.

Corredores com tendência a hiperpronação estão mais suscetíveis a lesões na parte interna do tornozelo, como fraturas de "stress" na tibia, tendinite do tendão de Aquiles, fasciite plantar, etc. Já o corredor que tende a supinação, apresenta lesões na parte lateral do tornozelo como, bursite trocanteriana, síndrome da banda ílio-tibial, fraturas de "stress" na fíbula e metatarsianos.

O joelho é, talvez, a articulação que mais sofre em todos os esportes, e na corrida não podia ser diferente. Durante a pronação do tornozelo, a tibia roda internamente e na supinação, externamente. Se estes movimentos forem exagerados ou prolongados, uma rotação maior do joelho acontece, levando a lesões de ligamentos e meniscos. Corredores que têm passos curtos tendem a reduzir a flexão do joelho, sobrecarregando os tornozelos, podendo também causar lesões.

A bacia se desloca, de acordo com o movimento dos braços, no plano axial, ou seja, de um lado para outro, o movimento exagerado dos braços, sobrecarrega a região lombar, a postura viciosa de um corredor, como a bacia deslocada para frente, ou com movimento lateral exagerado, pode levar a dor lombar.

Espero que estas dicas possam ajudá-los a correr melhor, o ideal é procurar correr sempre com técnica apurada, mantendo o corpo reto, olhando para frente, sem balançar os ombros e com passos largos, lembrar que a escolha do tênis é muitíssimo importante, e prestar atenção onde pisa.

Esta coluna presta homenagem ao maratonista Vanderlei Cordeiro pela brilhante performance na Maratona de São Paulo no dia 14 de julho último, chegou 4 minutos na frente do segundo colocado, que foi um queniano e bateu o recorde da prova.

Boas corridas.

*Dr. Fernando Alves Moreira é  
Tesoureiro do CBR, colunista do  
Boletim do CBR e maratonista*