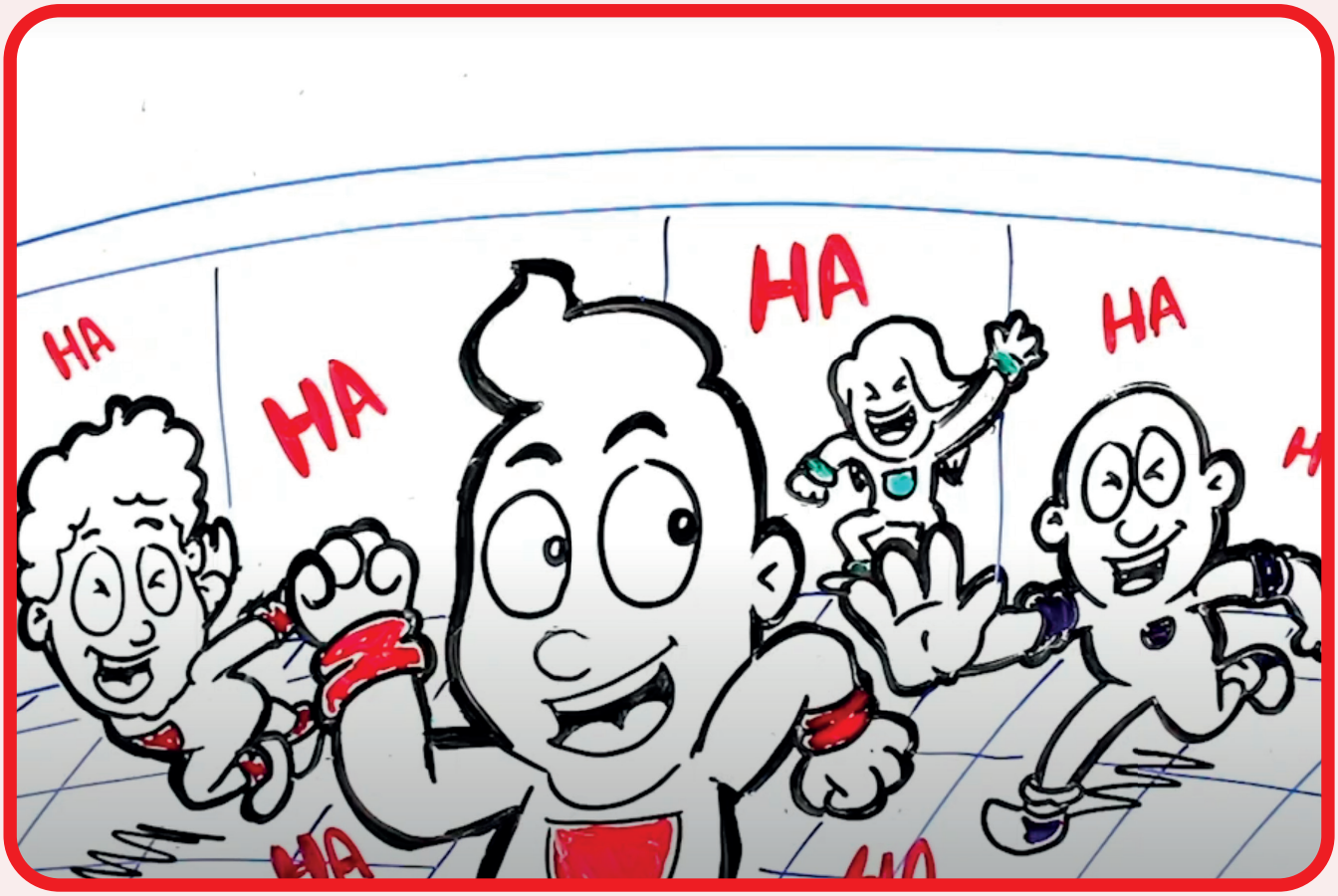
ABRAPHEM

Nº 03

PASSATEMPO ABRAPHEM

# SUSTENTAÇÃO E MOVIMENTO

## OSSOS, MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES




**Outubro/2020**

www.abraphem.org.br

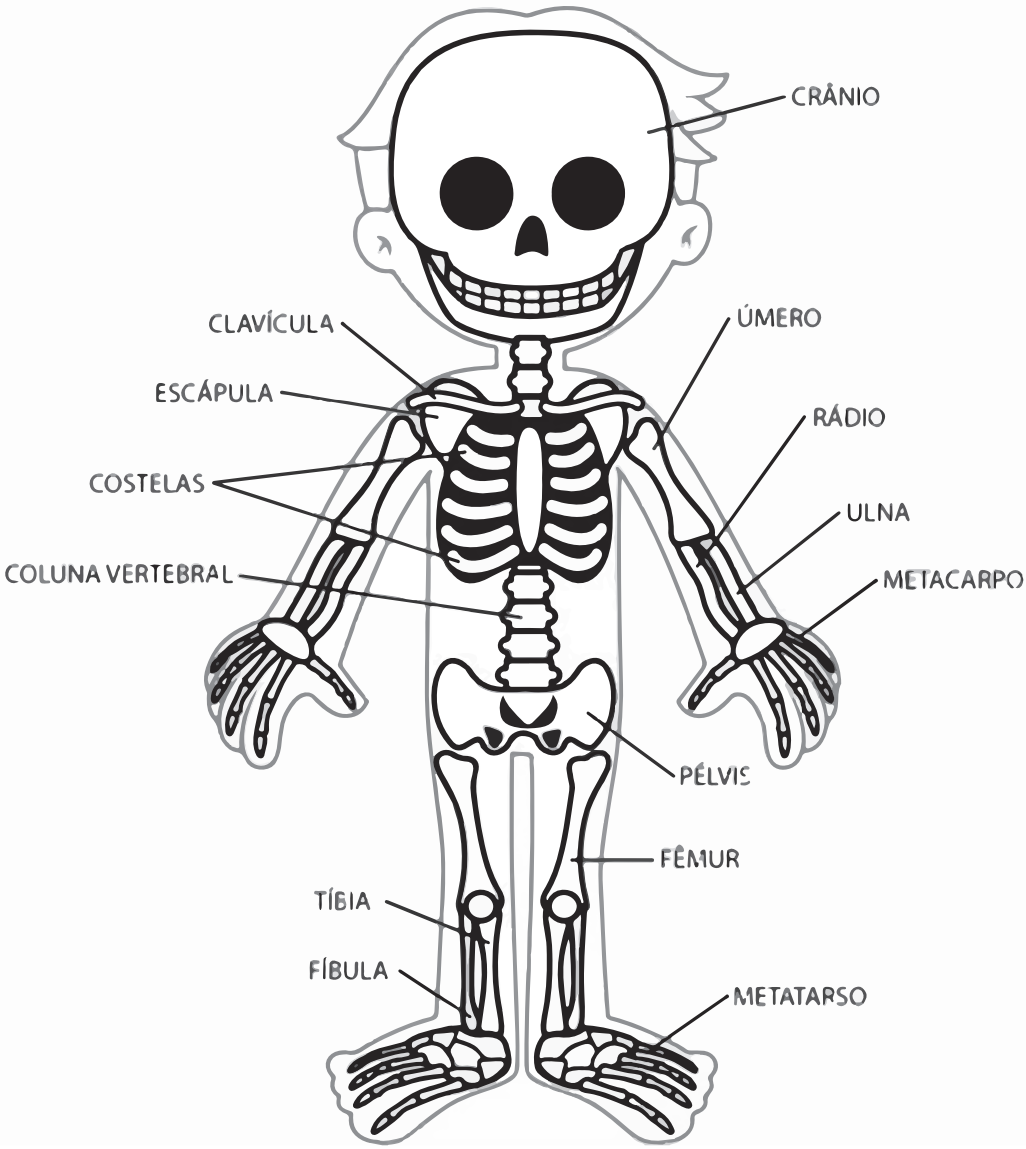
facebook: @Ass.Abraphem
www.instagram.com/abraphem

Associação Brasileira de Pessoas com Hemofilia

# O ESQUELETO

Você sabia que só é possível se locomover graças a uma ação conjunta de ossos, músculos e articulações?

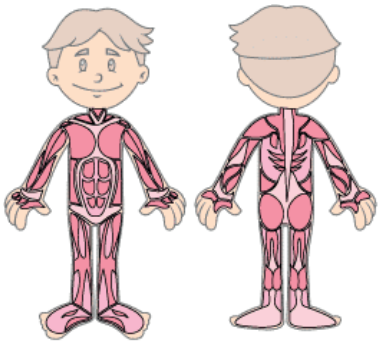
O sistema esquelético, é essencial no processo de movimentação e é formado pelo esqueleto que, com seus 206 ossos, sustenta alguns tecidos, protegendo os órgãos, auxiliando no movimento, produzindo células do tecido sanguíneo e armazenando minerais.

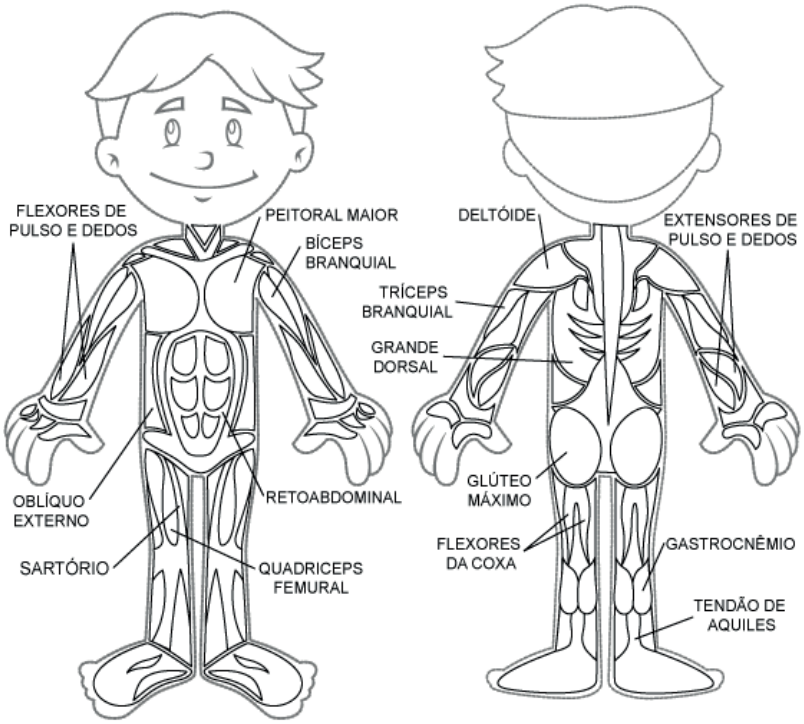


# OS MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES

Para movimentar o esqueleto, temos os músculos que são formados por feixes de fibras muito resistentes, com capacidade de contração e relaxamento. Por isso conseguem movimentar o esqueleto.

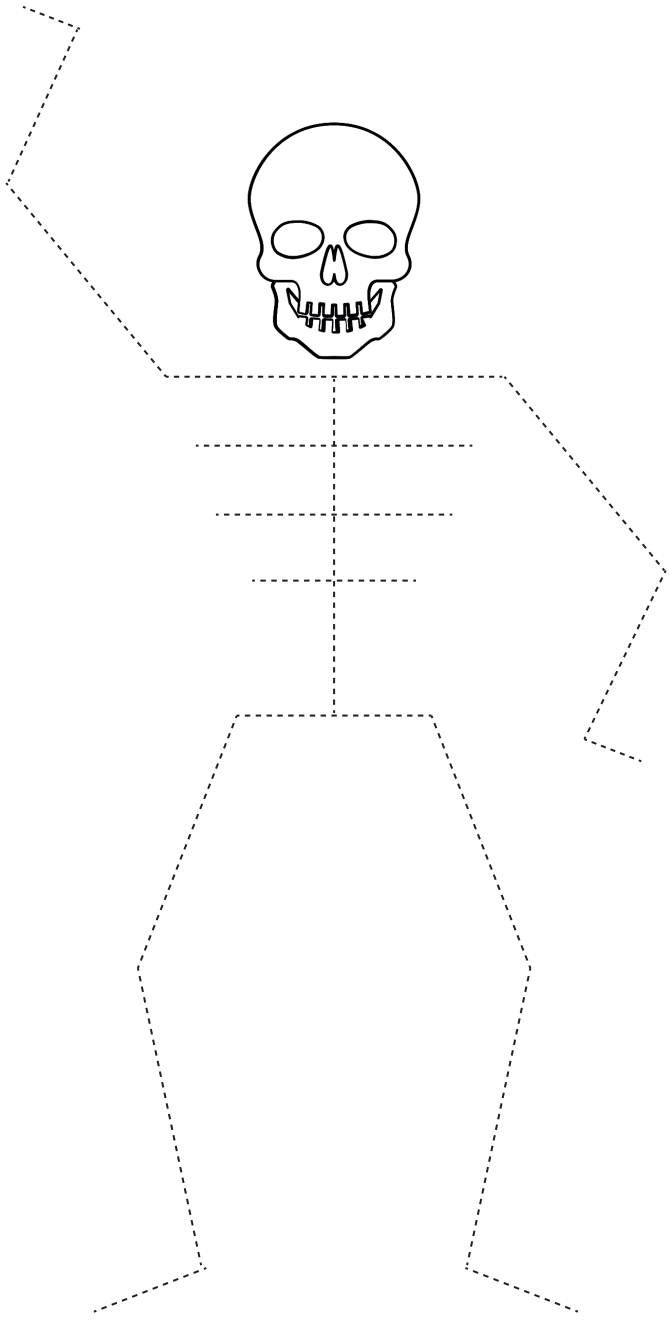
Para unir os ossos do esqueleto aos outros ossos e cartilagens e movimenta-los, temos as  articulações. Elas conectam os ossos, permitindo que a contração muscular realize o movimento. Isso acontece nos joelhos, cotovelos, punhos,

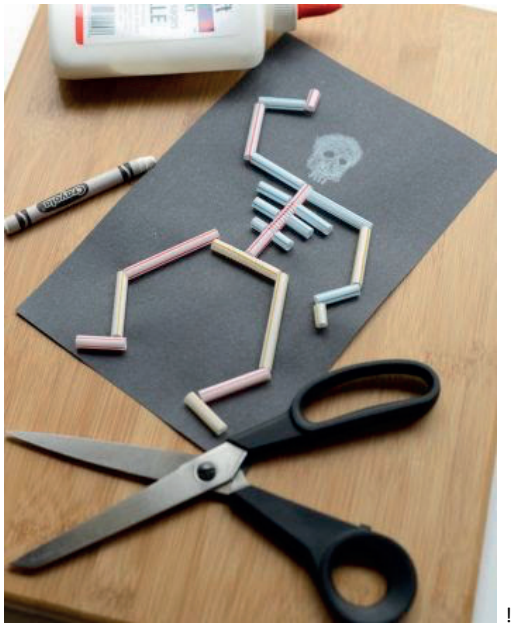




# VAMOS CONSTRUIR UM ESQUELETO ?

Utilize o modelo abaixo ou desenhe o modelo que desejar, para os ossos você pode utilizar cotonetes, palitos ou hastes flexíveis.
Use a imaginação e divirta-se!

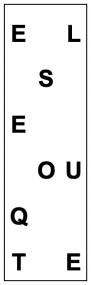




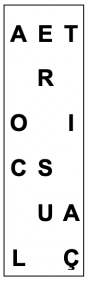
!

# DESEMBARALHE AS LETRAS E DESCUBRA AS PALAVRAS

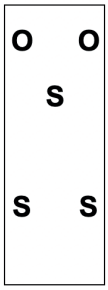
_____




_____




_____




_____

## RECONHEÇA UM SANGRAMENTO MUSCULAR

A hemorragia que dentro de um músculo é bem menos frequente que a articular mas deve ser cuidada com muita atenção. Os principais sintomas são dor e inchaço no músculo, acompanhados de dificuldade de mobilidade.

## RECONHEÇA UM SANGRAMENTO ARTICULAR

Os sangramentos articulares, também chamados de hemartroses, têm algumas características específicas que podem ajudar no reconhecimento. São elas:

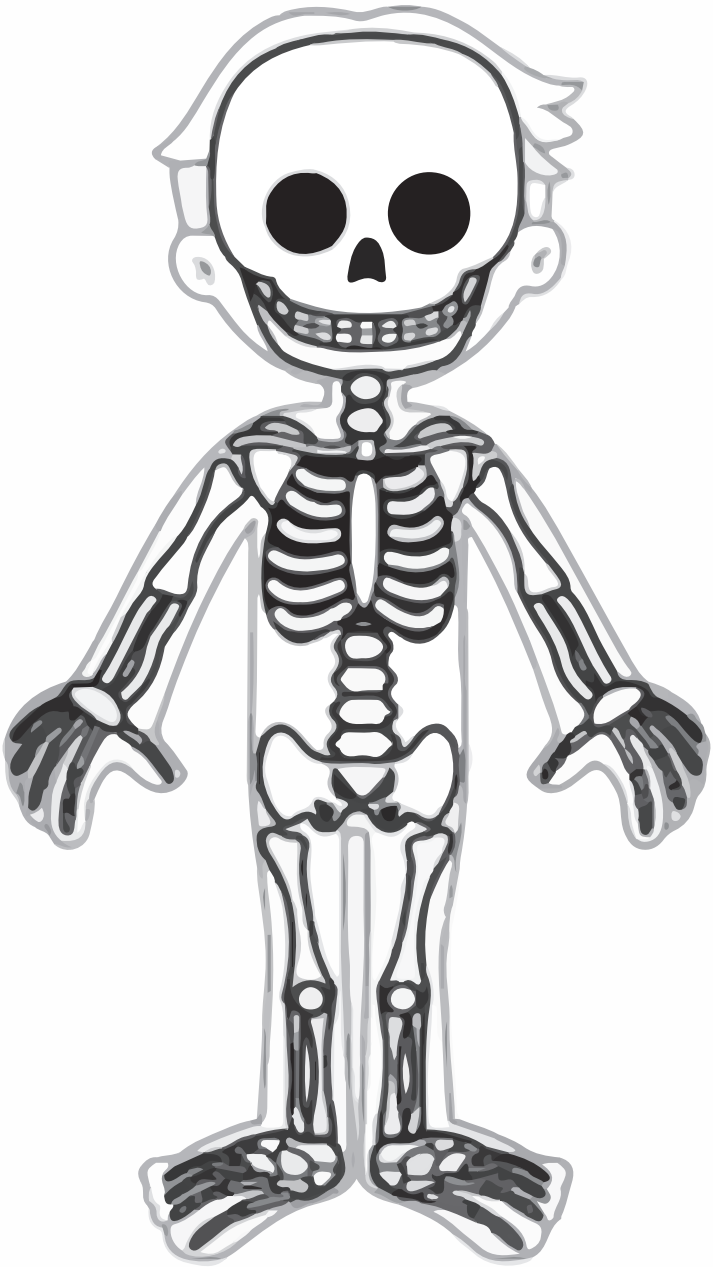
- Dor
- Dificuldade de movimentar o membro
- Edema (inchaço) na articulação
- Leve aumento da temperatura (é mais fácil de ser percebido quando se compara a temperatura da articulação afetada com a da sua correspondente, do outro lado do corpo)
- Aura (sensação de formigamento)

O dano (estrago) articular será menor se o fator de coagulação for administrado logo no início do sangramento. Sempre contate seu hematologista para avaliar a necessidade de doses de reforço e outras medidas necessárias. O gelo também é um ótimo ajudante para auxiliar nos casos de sangramentos articulares.

# HORA DO CAÇA-PALAVRAS!

Encontre as palavras destacadas abaixo:

- EDEMA
- CARTILAGINOSAS
- FIBROSAS
- SINOVIAIS
- AURA
- DOR
- TORNOZELO
- OMBRO
- COTOVELO
- JOELHO

| H | J | C | P | Q | P | L | G | R | E | B | D | O | R |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | A | O | O | W | I | G | N | L | M | N | P | O | S |
| D | F | T | L | S | U | E | R | P | K | L | F | P | D |
| E | R | O | E | S | I | A | I | V | O | N | I | S | F |
| M | G | V | Z | A | R | D | H | D | O | L | B | H | R |
| A | T | E | O | Z | E | V | M | E | V | O | R | N | E |
| Y | A | L | N | X | D | B | A | X | E | W | O | M | B |
| U | R | O | R | J | O | E | L | H | O | T | S | V | N |
| I | U | K | O | C | F | N | A | E | L | O | A | B | M |
| C | A | R | T | I | L | A | G | I | N | O | S | A | S |
| Ç | L | V | T | V | J | M | S | E | R | T | R | L | I |
| M | O | B | H | N | O | M | B | R | O | Q | W | R | O |

# CIRCULE NA FIGURA AS ARTICULAÇÕES DO MENINO