

Celebridades inspiram jovens a fazer cirurgias plásticas

Um estudo publicado no Journal of Adolescent Health descobriu que adolescentes que adoram celebridades são mais propensos a fazer uma cirurgia plástica.

O objetivo do estudo foi descobrir se a adoração às celebridades influenciou na realização de cirurgia plástica eletiva no período de oito meses após a pesquisa. E após o controle de vários preditores conhecidos para a realização de uma cirurgia plástica eletiva, a adoração às celebridades foi decisiva na incidência da realização de mais cirurgias plásticas eletivas por adolescentes. A pesquisa reforça algo que presenciamos nos consultórios e clínicas de cirurgia plástica todos os dias: os pacientes continuam a olhar para Hollywood para determinar seu padrão de beleza.

Os resultados sugerem que o tipo de relação que os adolescentes têm com as celebridades, particularmente com aquelas cuja forma do corpo é admirada, devem ser consideradas por todos os que estão envolvidos no processo de educação dos jovens – pais, professores, médicos – principalmente, quando o tema da conversa for a decisão por fazer ou não uma cirurgia plástica. Se a ‘mensagem transmitida pelas celebridades’ é capaz de influenciar o comportamento de muitos adultos, imagine só os adolescentes, acostumados a ver personalidades cada vez mais magras, com roupas justas, e, principalmente dentro de padrões de beleza que nem sempre se encaixam ao seu próprio biótipo.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), os adolescentes já respondem por 8% (37.740) dos procedimentos cirúrgicos estéticos no Brasil. O dado é referente ao período entre setembro de 2007 e agosto de 2008 e deriva de uma pesquisa feita com mais de 3,5 mil cirurgiões associados. É preciso ter muita cautela em consentir com qualquer tipo de cirurgia plástica em adolescentes, pois nessa fase da vida, o ser humano passa por várias mudanças físicas, psicológicas e comportamentais que, muitas vezes, não justificam a opção pelo procedimento.

É importante destacar que a cirurgia plástica deve ser feita somente quando há um forte abalo da autoestima e do estado emocional do jovem. No caso de mamas gigantes, por exemplo, quando se nota perfeitamente que elas estão desproporcionais ao corpo, a cirurgia plástica pode ser feita precocemente, entre os 14 ou 15 anos, uma vez que o peso das mamas compromete o bom desenvolvimento postural das meninas e limita suas atividades físicas.



Quem não quer ser igual a Angelina Jolie?



Laser: um método eficiente no tratamento ao envelhecimento

DIVULGAÇÃO



Atualmente, o laser é considerado o principal método de tratamento contra marcas de expressão, rugas, manchas e cicatrizes.

Sua eficiência se dá pela capacidade de ativação da produção de colágeno, proteína que dá sustentação à pele. Assim, ele consegue devolver à ela o viço e o tônus que vão desaparecendo com o passar do tempo. Segundo a dermatologista Valéria Campos, Vice-presidente do Departamento de Laser da Sociedade Brasileira de Dermatologia e responsável pelo Ambulatório de Cosmiatria e Laser da Faculdade de Medicina de Jundiaí, os tratamentos de rejuvenescimento com lasers evoluíram muito nas últimas duas décadas.

Há uma grande variedade de técnicas, desde os lasers mais agressivos, como o CO², passando pelos não ablativos até chegar aos fracionados. A diferença está na segurança, nos resultados e na duração do tratamento. "Há vantagens e desvantagens. Muitas vezes, com um laser mais agressivo, não fracionado, a pessoa percebe que as rugas, até as mais profundas, já diminuíram bem depois da primeira sessão", explica ela. Os primeiros aparelhos de laser, utilizados para o rejuvenescimento da pele foram o laser de CO² e o erbio, que são chamados de ablativos porque removem a epiderme e atingem a derme (a camada mais profunda da pele).

"Os resultados eram espetaculares, mas apresentavam algumas desvantagens, como o tempo de recuperação prolongado e o alto risco de efeitos colaterais, como cicatrizes permanentes", pondera a médica. Para reduzir esses problemas, surgiram os lasers fracionados não ablativos, que utilizam um novo conceito, denominado fototermólise fracionada. "Nele são criados milhares de microscópicos traumas, muito próximos entre si, que se apresentam como uma leve vermelhidão e assim realizam uma renovação da pele, tanto superficial quanto profunda", explica Valéria.

Segundo ela, este procedimento promove a formação de um novo colágeno, que modifica a coloração, a tonacidade e a textura da pele. Já quem possui rugas finas a moderadas e outros sinais de fotoenvelhecimento cutâneo, pode obter bons resultados com os lasers fracionados não ablativos. A doutora explica que esta técnica pode ser eficiente também.

Estação outono-inverno: O que vem por aí!

Flávia Quintella *

Já estamos em pleno outono! As temperaturas continuam elevadas, e as peças escolhidas para montar o look nosso de cada dia continuam sendo as de verão. Mas logo mais as temperaturas começam a cair e o clima gostoso de outono-inverno entra em ação.

As lojas já começam a receber as peças da estação fria e você verá aqui 10 tendências que prometem fazer sucesso nesse inverno!

Dourado - o dourado vem com tudo e em tudo. Vale usar em acessórios e em peças de roupas: calças, blusas, malhas, cintos, bolsas, pulseiras, etc.

Tecido Metalizado - vale em qualquer peça, blusa, calça, ou saia. Aposte no dourado, prata ou bronze.

Veludo - é o protagonista da temporada e merece destaque! Pode ser uma calça ou um blazer.

Tons claros - contrariando a crença que inverno pede cores escuras, nesse inverno os tons claros também reinam.

Preto e branco - o clássico PB deixa o inverno mais elegante.

Saia lápis - superfeminina, o modelo aparece em diversas versões. Do jeans à lã.

Renda - continuam com tudo no inverno. Combine uma peça rendada com outra mais simples.

Bolsa estruturada - as bolsas estão menores e as estruturadas usadas a tiracolo são as preferidas da it-girls.

Lenços - estão com tudo! Amarre-se nessa idéia. Vale amarrá-lo na bolsa, no pescoço, na cintura...

Slipper - os preferidos da estação são perfeitos para serem usados com calças justas e vestidos tipo camisa.

Seguindo essas dicas, de acordo com seu tipo físico e gosto pessoal, você poderá curtir um inverno super na moda e cheia de charme!



DIVULGAÇÃO

* Flávia Quintella – Consultoria de Imagem & Estilo



Medicina Empresarial

A Solução para evitar problemas com o INSS,
Ministério do Trabalho e Justiça do Trabalho

e-mail: comercial@mel-net.com.br

engemel@mel-net.com.br

e-mail: franquia@mel-net.com.br

Rua dos Timbiras, 3055 - 2º e 3º andares - Barro Preto
Cep. 30.140-062 - Belo Horizonte -MG // Telefax: (31) 3349-7500

www.mel-net.com.br



Telefone: (28) 3534-1420



“Teste do olhinho” deve ser feito ainda na maternidade

DIVULGAÇÃO



Tão importante quanto o teste do pezinho, o exame do reflexo vermelho em recém-nascidos, conhecido como “teste do olhinho”, rápido e indolor, é fundamental para o diagnóstico de doenças congênitas ainda na fase inicial.

Em alguns estados brasileiros o exame é obrigatório nas maternidades e também foi incluído no rol de procedimentos da Agência Nacional de Saúde (ANS). Mas ainda não conquistou a obrigatoriedade nacional. Quatro a cada dez casos de cegueira infantil, conforme o último relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), são reversíveis ou evitáveis com o diagnóstico e tratamento adequado.

O teste do olhinho deve ser realizado em todos os recém-nascidos, antes que o bebê deixe a maternidade. Médicos de qualquer especialidade devem ser capazes de identificar alteração do reflexo de luz no fundo do olho e detectar precocemente diversas doenças, declara a oftalmopediatra do Hospital Oftalmológico de Brasília (HOB), Dorotéia Matsuura. O teste consiste na emissão de um feixe de luz no olhinho do recém-nascido.

Quando não há nenhum obstáculo à visão, a luz alcança a retina, região nobre do olho, responsável por captar as imagens que se formarão no cérebro e, ao ser refletida, faz com que o médico ou o examinador veja seu reflexo vermelho. “Sem o reflexo vermelho, há evidência de que pode haver alguma alteração congênita na visão do bebê”, descreve a médica do HOB.

Cuidados na hora do banho

Magaly Santana

O inverno ainda não chegou, mas o frio está cada vez mais forte e com isso na hora do banho todos querem uma água bem quentinha para esquentar o corpo.

A Dermatologista Dra Valéria Marcondes explica que a água quente em dias frios é crucial para a saúde da pele. Ressecamento, desidratação e rachaduras

são as principais conseqüências de tomar aquele banho “pelando”.

A estação mais fria do ano é também aquela que o clima fica mais seco e a pele é quem mais sofre com isso. Banhos excessivamente quentes e prolongados são comuns em dias frios, no entanto, podem provocar desidratação, ressecamentos, rachaduras, sangramentos, descamação e até mesmo coceira que podem virar grandes feridas.

De acordo com a dermatologista a temperatura ideal da água do banho deve ser de morna a fria. Ela explica que a pele tem uma camada natural de proteção, feita de água e gordura, que é retirada quando a água é muito quente, acrescentando que o banho frio tem efeito vasoconstritor, ou seja, diminui a irrigação sanguínea e conseqüentemente inchaços, além disso, também evita a desidratação da pele.

Sant'Ana
INSTITUTO EDUCACIONAL

Berçário Educação Infantil Hotelzinho 24h Colônia de Férias

Aulas especializadas
música, educação física e teatro
Turmas de inglês a partir de 3 anos
Aulas de ballet e judô a partir de 2 anos

R. Matias Cardoso, 304 - Santo Agostinho
2555.5368 - 3292.5364

Horário Flexível

TELEVAN, locação de carros, vans, ônibus e micro-ônibus
Veículos VIP com qualidade e menor preço de BH.

eventos // feiras // receptivos // traslados // shows // congressos // city tour

(31) 4102-0940
www.televan.com.br

Locação, viagens e turismo. **TELEVAN**



Os cuidados ao usar o salto muito alto

Quem não gosta de ver uma bela mulher em cima deles não é mesmo? O salto agrada não só as mulheres, mas, aos homens também.

O salto sempre foi sinônimo de elegância, bom gosto, fetiche para muitos, mas é necessário ressaltar que o uso indevido e o abuso podem causar danos ao próprio corpo.

Segundo a Sociedade Americana de Ortopedia, cerca de 3 bilhões de dólares são gastos anualmente em cirurgias nos pés. A surpresa fica por conta do maior causador das doenças: o salto alto. Infelizmente, quanto maiores eles são, mais dores e problemas ortopédicos causam calos, bolhas, inchaço e até fissuras podem aparecer por causa do excesso de saltos.

A altura ideal é até 4 cm. Quando usado por um longo período, saltos que tenham mais que 4 cm de altura podem causar danos à coluna e aos joelhos, encurtamento dos músculos da panturrilha e desvios nos pés. Independente do tamanho e do formato, ele muda a maneira como a pessoa pisa no chão e se equilibra, o que faz com que o peso se concentre nos dedos.

Outros males relatados são problemas de desvios na coluna, o encurtamento muscular, que leva a uma alteração postural, deformidades ósseas e problemas vasculares. Ficar muito tempo em pé de salto deixa a panturrilha em constante contração, fazendo com que o sangue não seja totalmente bombeado para todos os lugares da perna.



DIVULGAÇÃO

Corrimento: um problema desagradável e irritante

Um verdadeiro pesadelo para a vida das mulheres. Trata-se do corrimento vaginal, também denominado vaginite.

O problema é caracterizado por uma irritação na vulva e na vagina ou um corrimento anormal em termos de volume e que pode ou não ter odor forte. Coceira ou ardor na vagina ou vontade mais frequente de urinar são ou-

cidência de corrimento vaginal é maior após os 20 anos, devido a maior atividade sexual.

“A mulher não deve confundir a lubrificação normal da vagina durante o ato sexual com o corrimento. Isto é absolutamente fisiológico”, explica o ginecologista e obstetra, Dr. Mário Martinez, membro da Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia do Esta-

DIVULGAÇÃO



tros sintomas presentes. O corrimento pode ser causado por infecções e inflamações e pode estar associado a infecções do colo do útero e até mesmo doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), tais como gonorréia, clamídia.

As características são diferenciadas em função da origem da inflamação: infecção por cândida, por Trichomonas vaginalis, bacteriana, câncer ou sífilis. O diagnóstico é realizado pelo médico ginecologista por meio da anamnese (perguntas para a paciente), exame ginecológico e, eventualmente, exames subsidiários ou testes laboratoriais. A in-

do de São Paulo (Sogesp) e diretor da Clínica São Paulo de Saúde da Mulher. O abafamento do corpo aumenta consideravelmente a incidência de corrimento, com o uso frequente de calças apertadas, roupas sintéticas e lycra.

Higiene inadequada, utilização de papel higiênico perfumado ou colorido em excesso, sabonetes perfumados também são elementos irritantes. O médico ressalta ainda que se deve evitar o uso de toalhas ou roupas íntimas de outras pessoas. Outro ponto importante é que, após ir ao banheiro, deve-se limpar a região no sentido da vulva até o ânus e não ao contrário.



• Almoços • Jantares • Coquetéis
• Formaturas • Coffee-Breaks
• Salões de Festas • Recepções

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

TELEFAX: 3291-7887

www.faleiro.com.br // faleiro@faleiro.com.br

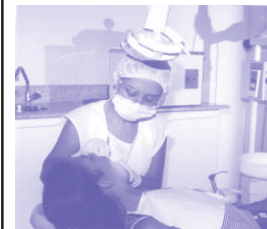
Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

**SALÕES
PARA FESTAS
E COMPLETO
SERVIÇO
DE BUFFET**

Encomendas de doces e salgados
para festas e lanchonetes

Juliana Maia da Silveira

Foto: PÉREZ



**Clínica Geral
Periodontia**

Tel: (31) 3212-4222

Av. Augusto de Lima, 655 - sl 1509



Um bumbum durinho e empinado o ano inteiro

O bumbum continua sendo a maior preocupação das mulheres, basta ficarem um pouco mais flácido ou aparecer uma celulite e a mulherada entra em desespero.

Para manter o glúteo em forma o ano inteiro é necessária dedicação e muita malhação. O truque é praticar os exercícios corretos, não se esquecendo de aquecer antes e no caso dos exercícios específicos para o glúteo, sempre manter uma boa postura. Para aqueles que já praticam atividades físicas e querem enrijecer o bumbum podem fazer três séries de 10 a 15 repetições.

Exercício de quatro apoios: fique apoiada no chão com os

joelhos e cotovelos, com o joelho flexionado eleve até a linha do quadril e segura a perna por alguns segundos antes de voltar à posição original. O truque é manter sempre o bumbum pressionado. Outra opção para

este mesmo exercício é fazer a repetição com a perna estendida. Na mesma posição poderá fazer o exercício cruzado, nos quatro apoios eleve a perna flexionada até a altura do quadril, na hora de descer cruze o joelho atrás da perna de apoio. Outro exercício é a ponte ou elevação do quadril: deitada com as costas e mãos apoiadas no chão, coloque um peso sobre o abdômen abaixo da linha do umbigo. Agora eleve o quadril até deixar o corpo reto, seguro alguns segundos e desça o corpo devagar, lembrando de sempre estar com o glúteo contraído. Dica: Os exercícios podem ser feitos em casa, mas o ideal é procurar uma academia onde encontrará melhor estrutura e acompanhamento.



Câncer de ovário

O ovário é um órgão complexo que, durante toda a sua existência, poderá abrigar diversas doenças, inclusive tumores.

O número de tumores que podem acometer os ovários é muito amplo. Por isso é tão difícil diferenciar um tumor benigno de um maligno. Os sintomas que costumam levar à investigação diagnóstica do câncer de ovário são a dor pélvica, dor durante a relação sexual, aumento progressivo do volume da barriga, alterações no ritmo alimentar (perda de apetite ou rápido empachamento logo após as refeições), e aumento da frequência urinária.

Sempre que esses sintomas persistem por algumas semanas, é hora de buscar ajuda médica. Em-



bora o público-alvo sejam mulheres na menopausa, esses sintomas também podem acometer pacientes jovens. Na sua evolu-

ção, o câncer de ovário costuma ser uma doença silenciosa – com os sintomas maiores surgindo já em estágio mais avan-

çado e dificultando as chances de tratamento e cura. Por isso, é importante que as mulheres estejam sempre atentas.

Felizmente, a incidência desse tipo de câncer não é alta – ao contrário dos cistos, que são muito comuns. De acordo com o doutor Osmar Saito, médico radiologista do Centro de Diagnósticos Brasil (CDB), em São Paulo, algumas características percebidas no exame de ultrassom apontam claramente as diferenças entre cisto e tumor. “O cisto ginecológico simples geralmente é formado por líquido de aspecto homogêneo, sem vegetações sólidas nas suas paredes internas. Por outro lado, o tumor é uma massa anormal de tecido, geralmente sólida, mas que poderá conter alguma quantidade de líquido também. Vale ressaltar que nem todos os nódulos com vegetações são malignos”, diz o médico.



Serviços de Saúde

Conheça nosso novo site <http://guialocal.odebate.com.br>



Você sabia que o glaucoma pode atingir as crianças?

Apesar de rara nos pequenos, a doença exige atenção dos pais aos sintomas e ação rápida. Trata-se de uma das principais causas de cegueira infantil.

Olhos grandes em relação ao rosto – maiores, inclusive do que os de um adulto – e sempre úmidos (lacrimejamento constante), desconforto exagerado com a luminosidade (fotofobia) e, por vezes, opacidade leitosa nas córneas. Os principais sinais e sintomas do glaucoma pediátrico são bastante característicos e, com atenção, os pais podem ser capazes de identificar a doença precocemente. O glaucoma caracteriza-se pelo aumento da pressão intraocular do paciente, que leva a uma lesão no nervo óptico provocando perda progressiva do campo visual sem outros sintomas.

Apesar de rara, a forma congênita – quando o bebê nasce com o glaucoma – é uma das principais causas de cegueira infantil. “Quanto mais cedo é feito o diagnóstico e o início do tratamento, menores são as chances de que o glaucoma pediátrico evolua para a perda total da visão. Geralmente, a indicação de tratamento é cirúrgica. E, após o procedimento, pode haver necessidade do uso de colírios para controle da



pressão intraocular”, orienta o Dr. Garone Lopes Filho, oftalmologista e chefe do serviço de Glaucoma do Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo.

Estima-se que a principal causa de glaucoma congênito sejam as relações consanguíneas, isto é, quando os bebês possuem pais parentes de primeiro ou segundo grau. A doença é considerada secundária quando o uso de medicamentos, má-formações, síndromes, tumores ou outras doenças provocam o aumento da pressão intraocular que afeta o nervo óptico e é considerada primária quando estas situações não forem

encontradas. O glaucoma pediátrico pode ter origem ainda em traumas como acidentes, tratamentos medicamentosos com corticoides ou aparecer após uma cirurgia de catarata congênita. Entretanto, é importante ressaltar que, normalmente, o glaucoma do adulto surge após os 40 anos e, a cada década, torna-se maior o risco de desenvolver a doença.

Diagnóstico e tratamento

De acordo com Lopes Filho, não existem exames específicos durante a gravidez ou mesmo procedi-

mentos a serem feitos ainda na maternidade para detectar se o bebê tem glaucoma congênito. “Na verdade, os pais devem ficar atentos e levar seus filhos a consultas de rotina com o pediatra e, se necessário, consultar um oftalmologista”, orienta o especialista.

Os sinais do glaucoma pediátrico são, normalmente, bastante perceptíveis a olho nu até cerca de três anos de idade. Quando o glaucoma se instala na criança após esta faixa etária, torna-se um pouco mais difícil para os pais perceberem a doença, pois não há um aumento tão perceptível dos olhos. “A confirma-

ção do diagnóstico nas crianças acontece por meio do exame oftalmológico realizado por um especialista. Devem ser realizados ainda alguns exames específicos, sob anestesia geral ou sedação, para avaliar o grau de evolução da doença e de lesão ao nervo óptico”, explica Lopes Filho.

Em geral, a cirurgia deve ser realizada tão logo o glaucoma seja diagnosticado. O procedimento tem como objetivo desobstruir um canal pré-existente nos olhos para auxiliar o escoamento do líquido intraocular, que é responsável pelo aumento da pressão. Caso não haja adequado controle da pressão ocular, outras técnicas cirúrgicas podem ser necessárias, incluindo alguns implantes de pequenas válvulas de drenagem.

O tratamento pode ser complementado por meio do uso contínuo de colírios que auxiliam no controle da pressão intraocular e da lesão do nervo óptico. “Assim como nos adultos, o principal desafio para retardar a evolução do glaucoma nas crianças nesta fase da terapia é a adesão ao tratamento, pois os colírios devem ser usados nos horários certos e de maneira contínua”, salienta o especialista.



Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)
Oswaldo Nobre (1953-2007)

Diretoria Executiva

Luisa Maria Maia Nobre - Redação
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição impressa em 17 de Abril de 2012

Site: www.odebate.com.br

Redator-chefe: Floriano de Lima Nascimento
Gerente: Sandra Regina Valentim Maia
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues

Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,
da Câmara Municipal de Belo Horizonte

Você é daqueles loucos por doces? Cuidado!

NADA EM EXCESSO FAZ BEM AO ORGANISMO, POR ISSO É PRECISO MODERAÇÃO. QUANDO O ASSUNTO SÃO OS DOCES, A REGRA É A MESMA.

Veja a seguir algumas dicas da psicóloga Patrícia Spada para diminuir a vontade por doces:

1 - Você já tentou identificar quais as situações que o levam a comer doces? Pense honestamente e tente agir contra a causa;

2 - Quais são os seus doces preferidos? São sempre os mesmos ou você elege alguns de acordo com a fase em que está? Preste atenção nisso, pois variar o gosto de acordo com a época é mais um indício de que você está se deixando levar por algum outro problema emocional que culmina na gula por doces.

3 - Se você é mulher, percebe que no período pré-menstrual este desejo aumenta? Se sim, peça ajuda a seu ginecologista ou a um endocrinologista de confiança. Geralmente as mulheres sofrem mais nesta fase em função das alterações naturais de hormônio.

4 - Você come quando está nervoso ou se sentindo sozinho? Cuidado, isso pode virar um vício. Que tal controlar a ansiedade o nervosismo com alguma atividade física como ioga, por exemplo.

5 - Vale lembrar que se não está conseguindo dar conta de se controlar procure alguém da área de psicologia. Poderá ajudar bastante!

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO

Álcool em excesso pode encolher o cérebro

ATRAVÉS DAS IMAGENS DE RESSONÂNCIA MAGNÉTICA EM CAMUNDONGOS FOI POSSÍVEL CHEGAR À CONCLUSÃO.

De acordo com o coautor e neurocientista Peter Thanos, os estudos contribuem para um melhor entendimento do papel da variabilidade genética nos danos cerebrais provocados pelo alcoolismo e apontam caminhos para estratégias mais eficazes de prevenção e tratamento, já que esse padrão de dano cerebral imita um aspecto único da patologia observada em alcoólatras humanos.

“A ressonância magnética tem condições de diagnosticar

vários tipos de lesões causadas pelo álcool no cérebro dos indivíduos – algumas reversíveis e outras permanentes. O consumo crônico de álcool resulta na redução e atrofia de partes específicas do cérebro que podem levar à alteração do equilíbrio e marcha, dificuldade de raciocínio, cálculo e memória, muitas vezes progressivos e irreversíveis, além de quadros graves que evoluem para coma e morte se não forem tratados com rapidez e eficiência”, diz a radiologista Flavia Cevasco, do Centro de Diagnósticos Brasil (CDB), em São Paulo.

De acordo com a médica, alguns desses sintomas são encontrados na Síndrome de

Wernicke-Korsakoff, com achados específicos na ressonância que permitem o diagnóstico e tratamento rápido e eficaz. As regiões do cérebro mais afetadas pelo consumo excessivo de álcool são responsáveis por alterações na memória, comportamento, déficit cognitivo, dificuldade para articular palavras e movimentos.

O estudo realizado com camundongos será divulgado na edição de maio do jornal norte-americano *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*.

Dra. Flavia Cevasco - Médica radiologista do Centro de Diagnósticos Brasil, em São Paulo

A beleza masculina também está em alta!

Sabemos que a cada dia aumenta mais o número de homens interessados em produtos de beleza. Hoje essa estória de que isso é coisa de mulher já está ultrapassado!

O homem está cada vez mais vaidoso e exigente em relação à imagem. Prova disso são os resultados da pesquisa realizada pela Abihpec (Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos), que demonstrou que o setor de beleza no país movimentou cerca de R\$ 800 milhões, que corresponde a aproximadamente a uma fatia de 10% do mercado de cosméticos nacional. Pensando nisso veja abaixo dicas de cuidados básicos que o homem deve ter:

1 - Para ter uma pele bem cuidada, é preciso lavar o rosto com um sabonete líquido facial, sempre que a oleosidade do rosto estiver excessiva. Na hora de fazer a barba, é imprescindível utilizar um creme de barbear. Ele amacia os pêlos, fazendo a lâmina deslizar com mais facilidade, sem danificar a pele.

2 - Depois de fazer a barba, é importante lavar bem o rosto com água fria e aplicar um produto pós-barba no rosto e pescoço, que hidrata e suaviza a pele, além de auxiliar na cicatrização da pele e na renovação das células. As loções pós-barba devem ser escolhidas de acordo com o tipo de pele de cada um.

3 - Usar produtos adequados para cada tipo de pele. Existem no mercado versões creme e gel, para proporcionar um efeito mais eficaz. Os produtos que contêm muito álcool devem ser evitados, pois desidratam e ressecam a pele, antecipando o envelhecimento. A utilização do filtro solar é indispensável, não só para os homens. Os cuidados com a pele devem incluir o uso diário do protetor no rosto e nas outras partes do corpo que ficam expostas ao sol.

4 - Depois dos 40 anos, o organismo do homem começa a sofrer um declínio na produção e renovação do colágeno, diminuindo o tônus da pele e a beleza dos cabelos. Uma dica para reduzir esses efeitos é consumir 10g de colágeno hidrolisado por dia.

5 - À noite, antes de dormir, é fundamental fazer a limpeza da pele, com um sabonete apropriado e algum produto específico para retirar as impurezas acumuladas durante o dia. Depois, pode-se aplicar um bom creme hidratante ou um anti-ruga.

Dica: Ainda há aqueles que procuram algo mais que os cuidados básicos para a pele. Retirar os pêlos rebeldes das sobrancelhas e cuidar das unhas também são atitudes importantes para quem quer manter uma aparência limpa e bem cuidada. Investir em um bom corte de cabelo, que se adapte ao tipo do fio e ao formato do rosto garante uma boa imagem.



Estudos comprovam **benefícios** do **chocolate** no organismo

Da redução de doenças crônicas à influência na resistência à insulina, os benefícios do chocolate estão comprovados por mais de um estudo médico.

Essa é a boa notícia para os chocólatras nessa Páscoa. Um artigo recente, do British Medical Journal (Jornal Médico Britânico), e publicado no final do ano passado, comprova que o chocolate é rico em uma substância chamada polifenóis, que apresenta efeitos antioxidantes, anti-hipertensivos, anti-inflamatórios, antiaterogênicos e antitrombóticos. “A má notícia, que fica como um alerta, é que eles devem ser consumidos com moderação e que as vantagens estão mais presentes no chocolate amargo, que tem menos leite e maior concentração de cacau”, diz Dr. Durval Ribas Filho, médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

Essa não é a primeira vez que os especialistas ressaltam a importância do doce. Um artigo publicado no American Journal of Clinical Nutrition (Jornal Americano de Nutrição Clínica), de 2005, verificou aumento significativo de sensibilidade à insulina e diminuição da pressão arterial em pessoas saudáveis, após o consumo de 100 gramas de chocolate amargo, por 15 dias. O fator mais importante é a quantidade que se ingere, pois o ideal é uma pequena porção diária, de cerca de 30 a 40 gramas. A preferência é por opções mais caeiras, já que quanto mais processado os

chocolates forem, mais há perdas das propriedades benéficas.

O European Journal of Clinical Nutrition (Jornal Europeu de Nutrição Clínica) também mostrou que o chocolate amargo é a opção mais saudável. O estudo europeu, publicado em 2011, apresentou as vantagens dessa variação do cacau, e a principal delas ficou por conta da redução de colesterol ruim no sangue – um alívio para os hipertensos. “Quanto mais leite tiver no chocolate, maior é a chance de ele ter gordura saturada, que é prejudicial à saúde. Vale lembrar que as gorduras consideradas ‘boas’ são os ácidos graxos, mono e os poliinsaturados”, alerta o médico nutrólogo.

Chocolates especiais para pessoas com restrições alimentares - Diabéticos ou pessoas com intolerância ao glúten ou à lactose também podem consumir o chocolate, mas desde que aqueles elaborados especialmente para atender às restrições. Quem possui um desses problemas tem os chocolates de soja ou alfarroba, como opções alternativas à disposição.

O chocolate de alfarroba, por exemplo, possui sabor semelhante ao amargo tradicional, mas com quantidade de calorias inferior e com menor teor de gordura. “Já o chocolate de soja, é produzido com extrato de soja 100% vegetal e sem adição de lactose. Além disso, possui quantidade insignificante de sódio, o principal responsável pela retenção de líquidos”, completa Dr. Durval.



Dicas para as mulheres acima de 40 anos

Que tal disfarçar linhas de expressão e valorizar os traços da maturidade? A partir dos 40 anos, creme para combater rugas e filtro solar são indispensáveis na bolsa de uma mulher. Veja abaixo o passo a passo de uma boa maquiagem:

Passo a passo

- Antes de começar a maquiagem, certifique-se de que tem o básico: base, pó compacto, corretivo, blush em pó, batom, máscara de cílios e sombra.
- Comece com o corretivo. Porém, antes de passar o produto, limpe e hidrate bem a pele, dando atenção à área dos olhos.
- Aplique sempre o pó após a base, sem exagerar.
- A aplicação do blush deve ser feita da altura da orelha até o canto da boca.
- Aposte em sombras de tons mais claros e em várias camadas de rímel, para valorizar o olhar.
- Use sempre um lápis delineador de lábios para fazer o contorno da boca antes de passar o batom. Isso disfarça as ruguinhas.

Dicas

- Prefira trabalhar com maquiagens líquidas ou cremosas, que aderem melhor à pele. Para peles secas, adicione um pouco de creme hidratante à base.
- Quando passar a base e o pó no rosto, aplique também na boca para fixar melhor o delineador de lábios e o batom.
- A aplicação do pó deve ser feita sempre com um pincel grosso, nunca com a esponja.
- Prefira sombras de cores mais terrosas, como marrons e avermelhados.
- O delineador de lábios e o batom devem ter sempre o mesmo tom. A aplicação deve ser feita com um pincel.
- Evite brilho nos olhos: ressaltam rugas e pálpebras caídas.
- Outra dica importante é não esquecer o pescoço, que também precisa receber maquiagem para não destoar do rosto.

DIVULGAÇÃO



Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site www.operacaosorriso.org.br



Dependência química: uma doença que mata

O Brasil é um dos líderes no consumo de drogas em todo o mundo. De acordo com o relatório das Nações Unidas, o país é o segundo maior consumidor mundial de cocaína. Como resultado são cerca de 900 mil consumidores dessa droga só no país.

Já entre as drogas lícitas, segundo dados recente da Organização Mundial da Saúde (OMS), o brasileiro consome aproximadamente 18,5 litros de álcool puro por ano. Para chegar a esse número somou o teor alcoólico das principais cervejas do país, a quantidade de latas e copos ingeridos pela população.

Os dados alarmantes são de apenas duas das drogas consumidas no país, o que comprova que a dependência química é uma doença grave que deve ser discutida e tratada seriamente pelo governo e população.

Segundo a médica e psicanalista, Soraya Hissa de Carvalho, a grande maioria das pessoas começa com pequenas dosagens das substâncias e devido a uma franqueza psicológica

passa a necessitar cada vez mais da mesma. "As pessoas têm uma falsa ilusão que com o álcool, o cigarro e as outras drogas vão conseguir refugiar-se dos problemas. A princípio, tais substâncias provocam uma sensação boa de alívio e preenchimento. Neste estágio, as pessoas desejam cada vez mais. É quando já estão viciadas. Do vício para dependência é um passo", afirma a médica.

O COMEÇO

Busca de prazer, refúgio dos problemas, diversão, ansiedade, coragem para enfrentar as diversidades da vida. Essas são algumas das razões que levam milhares de pessoas em todo mundo a buscar algum tipo de droga para se sentir melhor.

Soraya Hissa explica que a dependência química ou física é diferente de vício. "O vício é geralmente caracterizado pela necessidade compulsiva da droga, enquanto a dependência química é definida pela tolerância a droga e sintomas

"Após dependente, o indivíduo entra em um ciclo perigoso no qual o maior prejudicado será ele mesmo. As primeiras consequências serão as físicas, que prejudicaram os relacionamentos e o trabalho. Esses dois setores da vida, se não estiverem bem, o viciado buscará refúgio nas drogas. Faltará dinheiro para comprar o que tanto deseja, então passará a roubar ou a dever a quem vende. Se essa dependência não for tratada a

tempo essa pessoa morrerá devido ao uso excessivo ou, até mesmo, poderá ser assassinada", alerta a psicanalista.

Ainda há grande risco de doenças infecciosas devido ao uso comum de seringas para a injeção de drogas, como a AIDS e Hepatite B e C.

TRATAMENTO

Para a médica Soraya Hissa, o melhor tratamento é sempre a prevenção. "Informação, educação e diálogo são apontados como o melhor caminho para impedir que jovens se viciem. Uma criança bem orientada será um adulto mais

preparado", acredita.

Mas, para quem segue pelo caminho das drogas, o apoio familiar e o desejo da pessoa em melhorar são imprescindíveis. O tratamento recomendado são a psicoterapia e a participação em grupos de apoio. Para combater o vício, além das terapias são usados medicamentos que reduzem os sintomas da abstinência ou que bloqueiam os efeitos das drogas.



de abstinência quando há descontinuidade no uso. O vício de drogas é considerado um estado patológico", afirma a médica.

APÓS O VÍCIO

Uma vez necessitando da droga, a pessoa passa a correr vários riscos e sofrer com as consequências, como problemas de relacionamentos, sexuais, profissionais, emocionais e físicos.



Coqueiros Praia Hotel

- 19 aptos c/ ar-condicionado ou ventilador
- Quadra de Futevôlei e Peteca
- Diária c/ café da manhã • Sala de TV
- Frigobar e TV
- Lavanderia
- Estacionamento
- Piscina

www.coqueirospraiahotel.com.br

Reservas: (28) 3534-1592 / Fax: (28) 3534-1308

Av. Dom Helvécio, 1020 - Iri - Anchieta - ES Cx. Postal 25 / CEP: 29.230-000

Churrascaria e Lanchonete



BR 040 - SAÍDA PARA O RIO DE JANEIRO



Excesso de gordura no fígado pode prejudicar a sua saúde

É como tudo que é em excesso faz mal, este cenário também não poderia ser diferente. O acúmulo de gordura no fígado, tecnicamente chamado de esteatose hepática, pode apresentar sérios riscos à saúde, que vão desde pequenas lesões no órgão até mesmo a perda de suas funções.

Segundo o doutor Marcus Vinicius Mesquita, da clínica Alphasonic, normalmente o fígado possui pequenas quantidades de gordura, que são responsáveis por aproximadamente 10% do seu peso total. Quando o acúmulo de gordura passa desse valor, e possível diagnosticar um órgão que está acumulando gordura dentro do seu teci-

do. “O fígado com gordura apresenta uma coloração amarelada. Há muito tempo acreditava-se que isso acontecia apenas devido ao consumo exagerado de

bebidas alcoólicas, mas hoje sabemos que ela pode ser causada por diversos outros fatores como obesidade, diabetes, colesterol alto, drogas, alimentação e muitos outros”, explica Mesquita. Marcus disse ainda que uma esteatose leve – de grau um ou dois – normalmente não causam sintomas ou maiores complicações, pois a gordura concentrada é pequena e não ocasiona a inflamação do fígado.

“Quando maior for esta quantidade de gordura no órgão, maiores serão as chances de risco de lesão. É importante que todos saibam que a esteatose hepática nada mais é do que um estágio que antecede o desenvolvimento de uma hepatite, no entanto, nem todo paciente com esteatose poderá evoluir para este quadro”, acrescenta o médico da Alphasonic.



Os jovens também têm câncer

SEGUNDO O INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA), A PRINCIPAL CAUSA DE MORTE POR DOENÇA NA FAIXA ETÁRIA ENTRE 1 E 19 ANOS É O CÂNCER.

O câncer de mama, por exemplo, está atingindo quatro vezes mais mulheres jovens que no passado, como mostrou um estudo realizado pelo Hospital do Câncer A. C. Camargo, em São Paulo. O Banco de Dados do Ministério da Saúde também indica um aumento de 9,8% desse tipo de neoplasia na faixa-etária entre 24 e 34 anos.

O Dia Mundial da Juventude, comemorado 30 março, colocou em foco essas questões e diversas outras ligadas ao câncer em jovens, como os hábitos alimentares de risco e a demora na detecção do tumor. Mesmo entre os mais jovens, quanto maior a faixa etária, maiores as chances de desenvolver a doença. Levando em consideração o período entre os 5 e 18 anos, os tumores são mais comuns a partir dos 10 anos de idade, com 6,8% das mortes atribuídas a neoplasias, segundo o INCA.

Ainda segundo o Instituto, abaixo dessa idade o câncer é responsável por 2,1% dos óbitos. “Em geral, quanto mais jovem o indivíduo, melhor o funcionamento do organismo como um todo, inclusive o processo de multiplicação das células, que está diretamente relacionado à incidência de tumores”, explica Dr. Amândio Soares, diretor da Oncomed BH. “O perigo é acreditar que não existem exceções à ideia de que câncer é doença de gente mais velha”, conta Dr. Amândio.

Diversos estudos, inclusive internacionais, apontam a demora para o diagnóstico de neoplasias em jovens, principalmente adolescentes, com menor adesão ao tratamento e baixas taxas de cura. Existe ainda a hipótese de que os sintomas de alguns tipos de câncer são confundidos pelos adolescentes com outras doenças comuns entre jovens, o que faz com eles, e a própria família, demorem a procurar atendimento médico.

Qual o efeito do chocolate para a pele?

SAIBA QUE AQUELA HISTÓRIA DE QUE COMER CHOCOLATE DEMAIS DÁ ESPINHA, NÃO É VERDADE!

Dr. Carlos Rodrigo Miranda *

DIVULGAÇÃO

Um dos grandes mitos a respeito da alimentação é aquele que diz que os chocolates podem provocar espinhas. Porém, os especialistas afirmam que essa história não tem fundamento. Segundo o dermatologista e diretor da clínica ANOVA Estética, Dr. Carlos Rodrigo Miranda, não há comprovações de que o chocolate traga algum problema para pele, como a acne.

O dermatologista esclarece que a Acne (popularmente conhecida como cravos ou espinhas) é uma doença inflamatória da pele causada pelo aumento da produção de sebo e que os alimentos muito gordurosos aumentam essa produção, deixando a pele mais oleosa. Além disso, o surgimento da acne também pode estar ligado a questões hormonais e nesse caso não tem nenhuma relação com o chocolate.

Nesses casos, para tentar amenizar um estado de ansiedade ou tensão, muitas pessoas acabam consumindo uma grande quantidade de chocolate. Por isso, o resultado pode ser o aparecimento de cravos e espinhas, mas não pelo chocolate em si, e sim pela alteração hormonal dessa condição de estresse. “Alguns pacientes relatam uma piora da pele e até o aparecimento de acnes, após a ingestão exagerada de chocolate”, contou o dermatologista.

Além disso, pesquisas comprovam que o chocolate escuro é rico em flavonoides, uma substância natural que combate o envelhecimento das células. Quanto mais amargo for o chocolate, maior a concentração dessa substância benéfica à nossa saúde. “O chocolate ajuda ainda na prevenção e atenuação das rugas, proteção



da pele ao sol, hidratação e manutenção do tom uniforme da pele”, acrescentou o especialista.

Já outros estudos ainda não conclusivos, dizem que os antioxidantes presentes no chocolate amargo combatem os radicais livres, retardando assim, o envelhecimento, e ajudam a diminuir os níveis de LDL (o mau colesterol) no sangue. “O chocolate contém ainda vitaminas e sais minerais, como o ferro e o fósforo. Mas, por ser altamente calórico, deve ser consumido com moderação, inclusive por pessoas saudáveis”, ressaltou o médico.

Dr. Carlos Rodrigo Miranda - Formado em Medicina pela UFMG, especialista em Dermatologia pelo Hospital das Clínicas da UFMG, com curso de Medicina Estética pelo IUCAP Instituto Universitário Camargo Pedrosa. Diretor e dermatologista da clínica ANOVA Estética.

Artrose afeta 15 milhões de brasileiros

Segundo a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), 20% dos adultos brasileiros são acometidos pela doença.

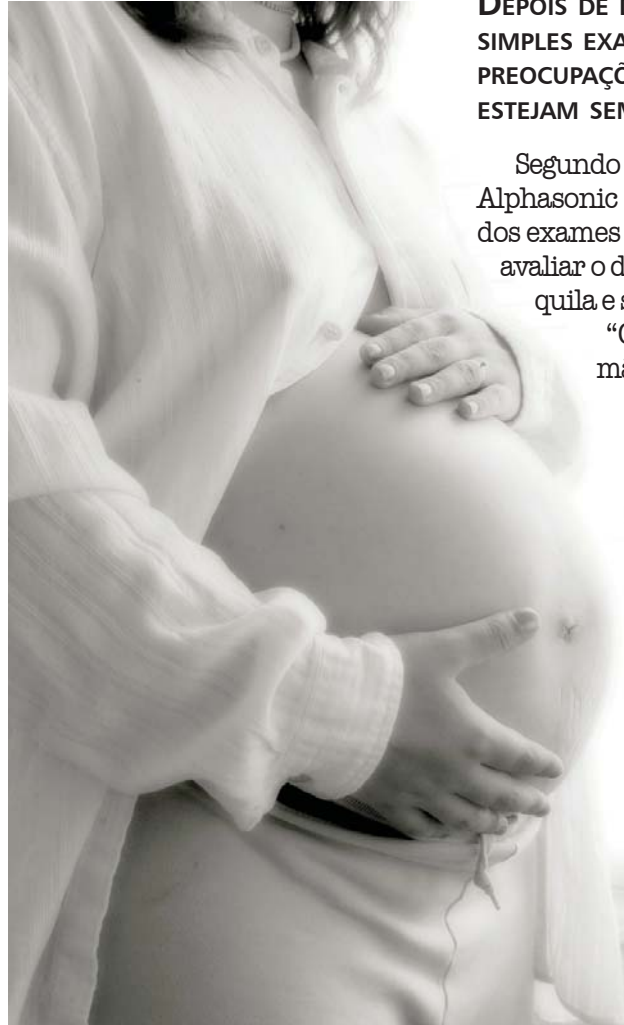
A enfermidade está diretamente ligada ao envelhecimento, evoluindo de forma degenerativa pelo desgaste da cartilagem. Mais de 70% das pessoas acima de 70 anos tem evidência radiográfica desta doença, mas apenas parte destas desenvolve os sintomas. O processo ocorre em homens e mulheres e atinge, sobretudo, as articulações que dão sustentação ao peso, como joelhos, coluna e quadris.

De acordo com o fisioterapeuta Rogério Celso Ferreira, da Clínica Hidrodinâmica, em Belo Horizonte (MG), os principais sintomas da artrose são dores e limitações nos movimentos da articulação. Para a prevenção e tratamento dos pacientes com a doença, o especialista indica a Hidroterapia, também conhecida como fisioterapia aquática.

O especialista alerta, principalmente, para a questão do sobrepeso como potencializador da doença. “Um dos fatores que favorece o aparecimento da artrose é o excesso de peso, que produz uma sobrecarga nas articulações. Como prevenção, é importante manter uma dieta balanceada e sem excesso de gorduras e a prática constante de atividade física”, destaca.

Exames de rotina durante a gravidez

DIVULGAÇÃO



DEPOIS DE DESCOBRIREM QUE ESTÃO GRÁVIDAS, ATRAVÉS DE UM SIMPLES EXAME DE SANGUE, AS MAMÃES COMEÇAM A TER OUTRAS PREOCUPAÇÕES PARA GARANTIR QUE A SUA SAÚDE E A SAÚDE DO NENÉM ESTEJAM SEMPRE EM DIA.

Segundo o Dr. Marcus Vinicius Mesquita – diretor da clínica curitibana Alphasonic (especializada em diagnósticos avançados por imagem) – um dos exames mais importantes que deve ser feito é o ultrassom (US) para avaliar o desenvolvimento do feto, garantindo à mãe uma gravidez tranquila e saudável.

“O US é um exame indolor e rápido que não emite radiações às mães e seus filhos. Nós aplicamos um gel no abdômen para auxiliar o deslizamento do aparelho (transdutor) sobre a pele. Este aparelho é responsável por registrar as imagens do feto, transmitindo-as em tempo real à tela do computador. Aqui na clínica já estamos na geração 4D, que otimiza ainda mais a imagem da criança dentro do ventre e ainda permite que além de fotos da criança os pais possam levar para casa vídeos do exame”, comenta Mesquita.

Segundo o Dr. Marcus, durante a gravidez o indicado é realizar no mínimo três exames de ultrassom, um em cada trimestre da gestação. Nos primeiros três meses, por exemplo, o ultrassom exerce papel fundamental na saúde da mãe e do filho, pois define com precisão a idade gestacional, exclui a possibilidade de gestação fora do útero, tecnicamente chamada de gestação ectópica e ainda verifica se há gestação múltipla. Já no segundo trimestre o exame deve ser feito entre a 20ª e 24ª semana de gravidez para avaliar a formação dos órgãos e membros externos da criança. No terceiro e último trimestre de gravidez, por sua vez, as mães devem fazer o US entre a 34ª e 36ª semana para se preparar para o parto.

O corte de cabelo ideal para cada tipo de rosto

Harmonizar o formato do rosto com o corte de cabelo e a personalidade de cada um. Essa é a receita proposta pelo visagismo, uma técnica que estuda o equilíbrio das formas e suas aplicações práticas.

O oval: para esse formato de rosto qualquer tipo de corte se amolda perfeitamente.

O redondo: O uso mais apropriado é o de franjas e o corte até os ombros com volumes laterais para harmonizar rosto e cabelos.

O quadrado: Longos ou curtos com volumes laterais, repicados ou com pontas irregulares que afinem os traços do rosto.

O retangular: O corte deve ser de maneira a permitir ser repartido do lado ou franjas irregulares, longos ou curtos. Os cabelos devem emoldurar o rosto, nunca presos ou puxados para trás.



O triangular: O corte deve proporcionar harmonia para a largura da testa, com franjas ou cabelos soltos que cubram as laterais do rosto dando volume sobre as orelhas.

O losangular: Corte com volume, franja grande cortada pela altura do queixo dando a impressão de ter sido cortada há alguns meses, ondas largas, cabelos soltos.

DIVULGAÇÃO

Cuidado! Parece gripe, mas não é...

Ao contrário de diversos tipos de câncer em que os sintomas só aparecem já em fase avançada, no câncer de garganta eles são evidentes ainda no início.

Dor e rouquidão constantes, dificuldade de engolir, sensação de caroço na garganta e falta de ar são indícios, mas não apontam necessariamente a presença da neoplasia. Em caso de suspeita, o acompanhamento de especialistas é importante para evitar a preocupação desnecessária ou diagnosticar o tratamento adequado. O câncer de garganta é o desenvolvimento anormal de células da faringe, laringe ou esôfago, componentes dos sistemas respiratório e digestivo que passam pelo pescoço.

Um dos casos conhecidos mais recentes de câncer foi uma neoplasia de laringe - aquela que vitimou o ex-presidente Lula. O cantor norte-americano John Mayer também acaba de se recuperar de um câncer nas cordas vocais, tipo de câncer da laringe. “O ex-presidente está localizado entre o grupo de risco comum para esse tipo de câncer, que costuma acometer homens, principalmente a partir dos 60 anos”, conta Dr. Amândio Soares (foto), diretor da Oncomed BH. Descoberto em fase inicial, o câncer de garganta tem grandes chances de cura.

“Geralmente, para tratar o câncer de garganta localizado, opta-se por uma cirurgia ou radioterapia. Caso a neoplasia atinja o sistema linfático, por exemplo, o procedimento cirúrgico é evitado ao máximo devido aos riscos”, comenta Dr. Amândio. Esse tipo de neoplasia é o que mais provoca a dispersão do câncer pela região da cabeça, daí a importância de estar atento aos sintomas. “Existe o risco de que a pessoa ignore a rouquidão e a dor de garganta, que são comuns em gripes e resfriados. Por isso, caso esses sintomas se tornem crônicos é preciso recorrer a exames clínicos”, recomenda o médico.

DIVULGAÇÃO





Menopausa precoce afeta visão

Os hormônios sexuais femininos estão relacionados a muitas funções no organismo da mulher, inclusive à visão.

A síndrome do olho seco na pós-menopausa é o problema ocular mais conhecido, mas não é o único. Doenças do sistema reprodutor como a ooforite (inflamação dos ovários provocada por caxumba) ou a SOP (Síndrome do Ovário Policístico) que leva às disfunções do LH (hormônio luteinizante) e do FSH (hormônio folículo estimulante) podem interferir na saúde dos olhos quando provocam menopausa precoce.

Isso porque, a menopausa precoce, interrupção da menstruação antes dos 45 anos, aumenta o risco de catarata, doença que torna o cristalino turvo e responde por 47% dos casos de cegueira no mundo, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). Esta é a conclusão de uma metanálise que acaba de ser concluída pelo oftalmologista do Instituto Penido Burnier, Leôncio Queiroz Neto, que revisou 16 estudos realizados entre 1992 e 2007, sobre os efeitos da TRH (Terapia de Reposição Hormonal) na saúde da mulher.

O especialista explica que a menopausa precoce predispõe à catarata prematura porque o epitélio (camada externa) do cristalino tem receptores de estrogênio capazes de inibir proteínas chamadas de fatores de crescimento, como o TGF-beta, que induzem à doença. Não quer dizer, ressalta, que toda mulher que tem menopausa precoce deva fazer reposição hormonal para

proteger a saúde dos olhos. Isso porque, é necessário diagnosticar a causa da queda de hormônios que em muitos casos requer outras terapias. O especialista diz que este é o caso da ooforite e da SOP, dos hábitos que alteram as funções ovarianas e oculares como as rotinas estressantes, fumar ou ingerir bebidas alcoólicas, ou ainda das alterações sistêmicas como o diabetes e disfunções da tireóide.

DIVULGAÇÃO



MUDANÇA REPENTINA DE PESO SINALIZA PERIGO

Perda ou ganho de peso repentino é um dos sinais de disfunções da tireóide que podem interferir na saúde ocular e na produção dos hormônios sexuais femininos. Nem sempre estas alterações ocorrem simultaneamente, mas a disfunção

da tireóide, sem qualquer outra alteração conjunta, representa maior risco para a visão da mulher, comenta Queiroz Neto. A estimativa é de que 3% da população feminina tenham menopausa precoce, enquanto dados do SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia) apontam que 10% das mulheres de até 40 anos têm disfunções da tireóide que na maioria dos casos são provocadas pelo

consumo de sal acima das 6 gramas diárias recomendadas pela OMS (Organização Mundial da Saúde). O médico explica que o excesso de sal eleva a concentração de sódio no organismo e isso aumenta em 53% o risco de catarata por dificultar a manutenção osmótica das células do cristalino. As dicas de prevenção são:

Retirar o saleiro da mesa.

Substituir embutidos por carnes frescas.

Evitar sopas e temperos industrializados que contêm sal.

Reduzir o consumo de sal para 5 gramas/dia após os 50 anos.

Quando a disfunção da tireóide já está instalada, além da mudança de hábito alimentar é necessário acompanhamento de um endocrinologista para evitar sérios danos à saúde. A disfunção só é temporária entre mulheres que acabaram de ter um filho.

NOVA TECNOLOGIA MELHORA RESULTADO DA CIRURGIA DE CATARATA

Em março deste ano chegou ao Brasil a lente intra-ocular multifocal tórica indicada para a correção da visão de perto, meia distância e de longe para quem é portador de astigmatismo, deformação da córnea que altera o eixo central da visão e torna as imagens de perto e longe desfocadas. O especialista diz que um estudo realizado na Alemanha com 48 pacientes mostra que a nova lente tem boa estabilidade e por isso melhora a visibilidade no trânsito. Ele diz que ainda que todos os cuidados preventivos sejam tomados, a catarata é inevitável com o avanço da idade. A boa notícia é que as novas lentes podem eliminar a necessidade de usar óculos para um número maior de pessoas. Isso porque o envelhecimento aumenta a incidência do astigmatismo.

CURSO DE FOTOGRAFIA DIGITAL

STUDIO IMAGE
PHOTO VIDEO

Há 30 anos revelando novos talentos.

Cursos de Fotografia Digital, Iluminação e Photoshop.

Studio Fotográfico:
Moda, Book, Eventos,
Produtos e Publicidade

Av. Francisco Sales, 1420 / 904 • Funcionários
BH / MG • 31 3281-2405 • 3889-4895
www.studioimage.com.br

Podólogo

Alexandre Rodrigues

Av. Álvares Cabral,
999 - Lourdes

Tel.: (31) 3335-3480
(31) 8861-6905