

Os empregos que não estressam

Site americano divulga os 10 empregos menos estressantes do mundo no momento.

Ranking formulado anualmente pelo site CareerCast revela quais são as profissões menos estressantes do momento.

Embora um trabalho completamente sem estresse só exista em sonhos, há determinadas profissões cujos ambientes de trabalho aparentam ser mais tranquilos.

Confira o ranking elaborado pelo CareerCast:

1 - Técnico em registros médicos - É o profissional encarregado de manter completo e atualizado todos o prontuário médico, para uso em tratamentos, cobranças e pesquisas estatísticas.

2 - Joalheiro - Cria ou repara anéis, pulseiras, broches e colares usando metais preciosos ou semipreciosos e pedras.

tentando descobrir o intervalo, a natureza e o grau da função auditiva. O trabalho normalmente não é fisicamente exigente ou estressante, mas exige um alto grau de atenção e concentração.

7 - Montador de precisão - É responsável pela submontagem ou montagem final de produtos como máquinas, equipamentos eletrônicos, ou até mesmo de uma aeronave.



8 - Nutricionista - São os profissionais encarregados de avaliar as necessidades alimentares dos pacientes, elaborar menus e planos de alimentação. Também instrui os pacientes e familiares sobre o cuidado nutricional adequado. Eles trabalham principalmente em hospitais, instalações de cuidados de enfermagem, clínicas de emagredimento, centros de atendimento ambulatorial, ou consultórios médicos.

9 - Marceneiro - Constrói novos mobiliários e restaura móveis usados usando um



3 - Cabeleireiro - Cria estilos de penteados para cada tipo de compromisso e aconselha os clientes sobre como cuidar de seus cabelos.

4 - Costureira - Segue as instruções do estilista, opera uma máquina de costura para unir, reforçar e decorar peças de vestuário ou de outros produtos têxteis.



Este ano, a atividade de técnico em registro médicos ficou com a primeira posição do ranking das tarefas menos estressantes.

No entanto, claro que o nível de estresse (ou a falta dele) no local de trabalho é diferente para cada pessoa.

5 - Técnico de laboratório médico - realiza testes laboratoriais de rotina e as análises utilizadas na detecção, diagnóstico e tratamento de doenças.

6 - Audiologista - O técnico em audiologia trata problemas de audição,

conhecimento profundo de tecidos, madeira e técnicas de fabricação.

10 - Técnico em elétrica - Desenvolve, monta e testa equipamentos elétricos de acordo com princípios de engenharia elétrica.



Cuidados com os pés

Os pés costumam não ser foco de atenção da população. No entanto, são eles que sustentam o corpo e certos cuidados podem evitar problemas futuros.

Vitor Miranda, ortopedista especializado em tratamento das doenças dos pés do Into (Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad), fala sobre alguns males como esporão calcâneo e joanetes, dando dicas sobre o assunto. A dor persistente no calcanhar pode ser resultado de um problema chamado Fascite Plantar, que é popularmente conhecido como “esporão”.

Antigamente acreditava-se que o crescimento ósseo (“esporão”) na região inferior do osso calcâneo era a causa da dor. No entanto, o conceito atual é de que a dor é fruto de um tipo de reação inflamatória local. A causa geralmente está relacionada a excesso de impacto local, perda da elasticidade da fascia plantar (que ocorre naturalmente) ou atrofia da pele plantar que amortece o impacto ao andar. Na

maioria das vezes, o paciente se queixa de dor no calcanhar ao acordar - a primeira pisada do dia é a pior.

Mas o incômodo melhora ao longo do dia e também após algum período de re-

mesmo os pés mais dolorosos não precisam de cirurgia. O tratamento é feito à base de alongamentos, gelo local e medicamentos que aliviam o desconforto. Por outro lado, o paciente precisa de uma dose ex-

tra de paciência, pois a dor pode demorar semanas para ceder completamente”, explica o ortopedista.

JOANETE - O joanete é uma deformidade estru-

nem tanto. A deformidade é de causa genética. “A dor ou o desconforto são, normalmente, relacionados ao tipo de calçado utilizado ou ao estilo de vida do paciente”, relaciona Vitor.

Joanetes podem ser tratados com mudanças para calçados com a parte da frente mais larga ou sandálias de dedo, descanso, gelo e analgésicos simples. Essa abordagem visa aliviar os sintomas, já que a deformidade somente é corrigida com cirurgia. “A indicação cirúrgica acontece somente para os casos graves, ou seja, quando a dor é frequente e limita de alguma maneira o ir e vir do paciente ou quando não há melhora com as medidas ditas anteriormente. Para cada joanete, recomenda-se um procedimento específico. E a estética não deve ser levada em conta para este problema. Aliviar a dor é o principal objetivo do tratamento”, avisa.



DIVULGAÇÃO

pouso. O exame clínico é fundamental para o diagnóstico e os exames de imagem (radiografias, ressonância etc.) são reservados para casos específicos.

“A boa notícia é que até

tural dos ossos e da articulação entre o pé e o dedão. A dor é variável. Existem casos em que a pessoa sente muita dor e outros que

Homens aderem à depilação a laser da barba

Eles estão descobrindo as vantagens de acabar com os pelos indesejáveis de forma rápida.

Nos últimos anos houve um aumento bem significativo dos homens aderindo à técnica da depilação a laser da barba, devido à quebra do tabu de que isso é coisa de mulher e de que dói muito. Hoje, o método está mais difundido e o valor mais acessível, além da tecnologia avançada permitir que o processo se torne menos dolorido.

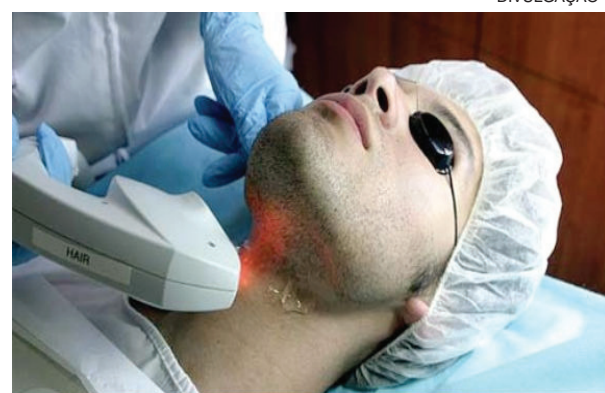
Segundo a esteticista da clínica ANOVA Estética, Érika Miranda, os homens perderam a vergonha e estão mais vaidosos e preocupados com a aparência. Além disso, procuram a depilação pelos seus benefícios. “A depilação a laser da barba acaba com o incômodo de usar gilete praticamente todos os dias, já que muitas vezes o trabalho exige barba feita. Também ameniza a foliculite, uma inflamação capilar, que além de causar dor na região pode deixar manchas na pele”, disse.

Ainda de acordo com a especialista, os benefícios não param por aí. Além de eliminar os pelos da barba e acabar com a inflamação na re-

gião, a aplicação é rápida, com cerca de 30 minutos apenas e estimula o colágeno da pele, deixando-a mais lisa, macia e clara.

Porém, alguns cuidados são necessários antes e depois do procedimento, para garantir o sucesso do tratamento. “É preciso evitar o sol durante 15 dias e expor a pele sem o uso do protetor solar, além de não poder usar substâncias ácidas por 10 dias, perfume ou outro produto que contenha álcool na região a ser tratada, antes e após a depilação”, ressaltou Érika.

Ela explica que para quem ainda não conhece a técnica, o laser é um tipo de luz cujos raios se propagam em uma única direção e transportam um calor, que é absorvido e conduzido seletivamente pela melanina presente nos pelos até a sua raiz, destruindo as células germinativas, para que não voltem a crescer. “O tratamento é quase indolor, provocando apenas uma sensação de desconforto. Geralmente quem costuma fazer depilação a base de cera, também tolera o laser”, garante.



DIVULGAÇÃO

Para fazer a barba são necessárias dez sessões e o custo irá variar de acordo com a clínica ou o método escolhido. “A depilação a laser só não é totalmente definitiva porque depende de cada organismo, que pode produzir novas células e pelos na mesma região. Porém, com algumas sessões complementares eles são eliminados, mas na prática essa situação quase não acontece”, afirmou a esteticista.



Fundado em 1934

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

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 14 de Agosto de 2012

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

Diretoria Executiva

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

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

Os artigos e colunas assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal.



Dor de ouvido atinge a maioria das crianças em viagens aéreas

Na decolagem e na aterrissagem, a pressão atmosférica sofre variações bruscas para o ouvido gerando desconforto e dores.

“O barotrauma acontece devido a uma diferença de pressão entre o ouvido e a cabine do avião e é um alerta para um problema alérgico ou uma infecção de vias aéreas superiores, por exemplo uma gripe. Esses fatores podem bloquear a tuba auditiva, dificultando a equalização da pressão, diz a Dra. Angela Shimuta, otorrinolaringologista da Clínica de Especialidades Integrada.

Quando o avião sobe, os gases se expandem, ou seja, ocupam mais espaço. A orelha média, região intermediária do ouvido, é uma cavidade praticamente fechada, cuja única abertura é uma comunicação estreita, a tuba auditiva, que liga com a parte mais interna do nariz, a nasofaringe, permitindo o ajuste entre as pressões externa (nariz e ambiente) e interna (orelha média).

As crianças possuem uma anatomia que dificulta ainda mais a adequada função da tuba auditiva. Além do fato desta comunicação ser tão exígua, somam-se algumas alterações nasais, encontradas em muitos dos pequenos passageiros e em adultos, que só fazem contribuir para a maior incidência das dores de ouvido (otalgias) durante os voos.

As mais comuns são: os resfriados, as gripes, as rinites alérgicas e o aumento das adenóides que geram obstrução nasal e consequente difi-

culdade de equilibrar as pressões. “Antes de embarcar, os pais de filhos que apresentam sinais de gripe, como nariz entupido devem optar por realizar lavagem nasal com soro fisiológico”, recomenda a médica. Para os casos de alergia, a otorrinolaringologista aconselha a recorrer a descongestionantes orais, e sprays nasais antialérgicos, dependendo dos casos.

As dores não relacionadas às doenças virais e alérgicas exigem mais percepção dos pais. Para diminuir o desconforto das crianças, os pais podem dar analgésico às crianças, que tem efeito calmante e auxiliam no combate a dor. “Para prevenir as dores também se recomenda a ingestão de alimentos durante a decolagem e aterrissagem. A prática alivia, abrindo a tuba auditiva momentaneamente aliviando a pressão nos ouvidos dos pequenos, diz a doutora”.

Em caso de dúvida é sempre importante consultar um médico especialista pois ele poderá verificar se a criança tem condição de viajar. Além dos fatores fisiológicos, viajar de avião é considerado chato pelas crianças. A falta de espaço para brincar, a obrigatoriedade em ficar sentado e falta de atrativos infantis podem deixar as crianças agitadas. Leve sempre cobertores e travessieiros, além de brinquedos para distrair as crianças e ter uma viagem tranquila.

Fonte: Angela Shimuta, Otorrinolaringologista da Clínica de Especialidades Integrada



DIVULGAÇÃO

Anti-inflamatório promete aliviar dores crônicas

Um potente anti-inflamatório capaz de aliviar dores de difícil controle está sendo desenvolvido por pesquisadores do Instituto Butantan.

Pesquisadores do Instituto Butantan, em São Paulo, estão desenvolvendo um potente anti-inflamatório capaz de aliviar dores de difícil controle. Os primeiros testes em animais comprovaram a eficácia do medicamento, que usa uma proteína presente no sangue.

De acordo com Renata Giorgi, pesquisadora do Laboratório de Fisiopatologia do instituto, essa descoberta é

um avanço em relação às drogas disponíveis no mercado, pois, além de ser mais potente, pode ser administrada por via oral.

“Descobrimos que algumas células dos glóbulos brancos contêm uma proteína capaz de inibir dor proveniente de processo inflamatório. Com a síntese de um pedacinho dessa proteína, a gente conseguiu que houvesse viabilidade de administração”, disse.

Segundo ela, o tratamento de dores crônicas, de lesão de nervos, é difícil, pois algumas drogas, como morfina, perdem a efetividade com o tempo.

A pesquisa parte agora para os testes de toxicidade. Até o momento esses são apenas experimentos básicos. “Antes de qualquer coisa, tem que se realizado o estudo toxicológico. Estamos numa fase de programar o início desses estudos. Hoje em dia, leva algo em torno de 20 anos para se comprovar a eficácia de uma droga e conseguir colocá-la no mercado como medicamento”, destacou Giorgi.

Os estudos, que iniciaram há dez anos, continuam ainda com testes em animais.

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

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



Medicamento para espinhas pode provocar danos à visão

DIVULGAÇÃO

Medicamentos usados para tratar a acne grave estão relacionados a um risco duas vezes maior de desenvolvimento de problemas oculares, tais como conjuntivite e olhos secos.

A informação é proveniente de um estudo israelense, publicado no *Archives of Dermatology*. A isotretinoína – que tem diversos nomes comerciais, incluindo Roacutan, Claravis e Amnesteem – é conhecida por seus efeitos colaterais graves, como atrasos no crescimento ósseo em adolescentes e abortos e defeitos congênitos, quando ingerida por mulheres grávidas.

Os medicamentos à base desta substância são muito populares para o tratamento de casos de acne severa, em adolescentes e adultos. “Alguns problemas oculares são mais comuns em pessoas com acne, mas o novo estudo, realizado com 15.000 adolescentes e jovens adultos, traz números relevantes: 14% dos participantes que tomaram isotretinoína foram tratados para doenças oculares, dentro de um ano, após o início da medicação. Isso comparado a 7% do grupo controle (livre de acne) e 9,6% de indivíduos com acne que nunca haviam tomado a isotretinoína”, diz Virgílio Centurion, oftalmologista, diretor do IMO, Instituto de Moléstias Oculares.

Dentre os participantes do estudo, a queixa ocular mais comum foi a conjuntivite. Quatro em cada 100 pessoas em tratamento com isotretinoína foram diagnosticadas com conjuntivite, enquanto cerca de dois em cada 100 pessoas, que não usavam qualquer medicação para acne, foram tratadas para conjuntivite.

Depois da conjuntivite, o olho seco foi outra queixa recorrente. “Isto porque a isotretinoína pode alterar o funcionamento das glândulas Meibomius nas pálpebras. Estas glândulas são responsáveis pela produção de uma substância lubrificante que impede que os olhos se tornem secos. Se as glândulas não funcionam corretamente, os olhos podem ficar irritados ou inflamados”, explica a oftalmologista Meibal Junqueira, que também integra o corpo clínico do IMO. Além disso, a presença da isotretinoína e de seus metabolitos no filme lacrimal pode ter um efeito irritante sobre a superfície do olho.



Médicos e pacientes de mãos dadas

Antônio Carlos Lopes *

O ser humano tem limites. O corpo não é uma máquina; exige repouso, boa alimentação, exercícios físicos.

A mente, por sua vez, necessita de tranquilidade, além de boa alimentação, lazer, etc. Fato é que ninguém pode aguentar uma jornada de trabalho insana de 80 horas semanais. Mas é isso o que vem ocorrendo com parcela expressiva dos médicos brasileiros, especialmente os que possuem maior dependência da saúde suplementar para garantir a sobrevivência.

Lamentavelmente os planos de saúde (ou a maior parte deles) estão se transformando em um dos principais vilões dos tempos con-

temporâneos. Entra ano, sai ano, seguem aumentando as reclamações dos órgãos de defesa dos consumidores: as operadoras deixam de ressarcir milhões aos cofres do Sistema Único de Saúde, fazem pressões sobre médicos e hospitais para reduzirem exames, anteciparem altas e outras interferências prejudiciais aos pacientes. Enfim, médicos reclamam, cidadãos reclamam, vidas são colocadas em risco e os brasileiros continuam sofrendo com o descaso e desassistência.

O movimento médico tenta de tudo para mudar esse quadro. Conversas, audiências públicas, movimentos, paralisações, abaixo-assinados, artigos publicados nas principais mídias. Os avanços,

mesmo assim, são tímidos. Em contrapartida, os mais de 40 milhões de usuários de planos de saúde são presenteados todos os meses com gordas mensalidades, que devem ser pagas em dia, com os devidos reajustes anuais.

Hoje parece aceito por todas as partes que há de se incluir nos contratos entre médicos e empresas cláusulas que determinem reajustes dos valores pagos a consultas e procedimentos. Mas ainda não está estabelecido, muito menos acordado entre as partes, qual será este reajuste e como será calculado.

Também está claro que o médico deve ter autonomia para definir, junto de seu paciente, pelo melhor caminho a se chegar a um diag-

nóstico e, em seguida, tomar todas as medidas necessárias para eventual tratamento. Infelizmente, mais uma vez, esbarramos na falta de autonomia. Por fim, ainda somos prejudicados pela não adoção da Classificação Brasileira Hierarquizada de Procedimentos Médicos (CBHPM), uma lista que hierarquiza todos os procedimentos médicos disponíveis no país, conforme complexidade, separados por especialidades.

A partir da definição dos valores a serem pagos, todos os procedimentos médicos automaticamente estariam listados com seus respectivos portes, facilitando a vida de médicos e operadoras de saúde. A CBHPM é

fruto de trabalho árduo, realizado há quase 10 anos, pelo conjunto de sociedades de especialidades médicas, por meio de infinitas reuniões, estudos, pesquisas, e periódicas atualizações.

Para a aceitação desta e de todas as demais reivindicações dos médicos, tramitam diversos projetos de lei no Congresso Nacional, mas a passos lentos, lentíssimos. O que se sabe é que, mais uma vez, médicos e pacientes, de mãos atadas, aguardam que o desenrolar dos fatos aconteça logo, poupando vidas e oferecendo ao país uma saúde mais justa e eficiente.

* Antonio Carlos Lopes, presidente da Sociedade Brasileira de Clínica Médica



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

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

TELEFAX: 3291-7887

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

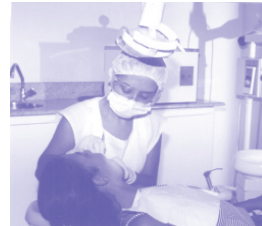
Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

**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



Dormir pouco aumenta apetite por comidas gordurosas

DIVULGAÇÃO



Pesquisa revela que pessoas que dormem poucas horas por noite tendem a sentir maior apetite por comidas gordurosas.

De acordo com os pesquisadores da Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, a restrição do sono altera a maneira como o cérebro reage à chamada junk food, o que aumenta o consumo desse tipo de comida.

A descoberta faz parte de um estudo apresentado neste domingo, dia 10, no SLEEP 2012, o encontro anual das Sociedades de Sono Associadas (APSS, na

sigla em inglês), na cidade americana de Boston.

Os pesquisadores chegaram a essa conclusão após fazerem ressonância magnética em 25 homens e mulheres de peso normal enquanto olhavam para fotos de alimentos saudáveis e gordurosos. Parte dos participantes havia sido submetida a poucas horas de sono, enquanto o restante havia dormido adequadamente antes dos testes. Os resultados de todos exames foram comparados ao final do estudo.

Os resultados sugerem que, quando uma pessoa

dorme pouco, ela acha que os alimentos gordurosos são mais salientes e se sente mais recompensada, o que acaba levando a um maior consumo desse tipo de comida.

Trabalhos anteriores já haviam indicado que o sono restrito aumenta a quantidade de alimento consumida por pessoas saudáveis, assim como o desejo por comidas com altos teores de sal ou de açúcar. Segundo os autores desse novo estudo, os resultados acrescentam informações para a relação entre o sono, o apetite e a obesidade.

Mesada deve ser levada a sério pelos pais

A mesada é um ótimo instrumento de educação financeira. Permite que as crianças e os jovens possam dispor de algum dinheiro para experimentar a liberdade e a responsabilidade que estão associados a isso.

Mas, como todo instrumento, deve ser acompanhado de orientações para uso, de "calibragem", de acompanhamento. Inicialmente, ela é uma opção dos pais. Não há obrigatoriedade em pagá-la. Porém, se os pais concordam em fazê-la, se assumem esse compromisso com os filhos, então a partir desse instante ela passa a ser uma obrigação.

Um compromisso que deve ser levado a sério. A melhor época para começar a pagar mesada é quando as crianças começam a ser alfabetizadas. Nessa fase, elas já possuem melhor capacidade de compreensão, de relacionamento e alguma noção temporal. No começo, tudo parece festa.

E pode continuar assim nas primeiras semanas, até que a criança se acostume com o prazer de ter dinheiro à sua disposição. Aos poucos os pais devem passar orientações, dar dicas, ensinar o uso correto e, acima de tudo, devem acompanhar o uso por parte dos filhos - e é bom intervir quando há excessos.

É importante que a criança pense também em guardar, poupar uma parte, mas é essencial que ela aprenda a gastar, a usar seu dinheiro com responsabilidade e que aprenda noções sobre limites. Apesar da mesada, os pais não podem transferir aos filhos responsabilidades que são deles, dos pais. É preciso acompa-

nhar, saber como o dinheiro está sendo gasto, descobrir os valores e as coisas importantes para os filhos, conhecer seus hábitos de consumo, seus planos de curtos e médios prazos.

É preciso que os pais tenham consciência da relevância dos exemplos, da importância do planejamento, que ajudem os filhos a aprender tanto com a escassez quanto com a fartura de recursos. E também cumprir com seus compromissos, pois se os pais não seguirem os acordos, estarão passando uma mensagem - ainda que inconsciente - de que compromissos não precisam ser levados a sério.

Aliás, atrasos e adiantamentos só podem acontecer em casos excepcionais, com pagamento de juros em casos de atraso e cobrança de "desconto" em caso de adiantamentos. Isso ajuda a ensinar a importância da organização financeira e a demonstrar que o dinheiro tem custo no tempo. Desrespeitando previamente o combinado, os pais podem até perder credibilidade diante dos filhos, principalmente nas questões financeiras.

É como se alguém pudesse simplesmente deixar de pagar as contas em dia impunemente. Contas, prestações, compromissos financeiros em geral, devem ser pagos em dia. Sempre! Inclusive a mesada.

Álvaro Modernell é especialista em educação financeira e previdenciária, palestrante, autor de vários livros, projetos, cartilhas e artigos sobre educação financeira, além de sócio fundador da Mais Ativos Educação Financeira.

Sant'Ana
INSTITUTO EDUCACIONAL

Bergário 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**



Meninas ainda fumam bastante e ignoram riscos à saúde

DIVULGAÇÃO



Dados do Ministério da Saúde (2009) mostram que praticamente uma em cada quatro meninas é fumante.

Também alarmante é o fato de que os homens têm abandonado mais o fumo do que as mulheres, numa relação de 25% para 19%, respectivamente. Uma parcela representativa das adolescentes parece seguir ignorando alertas e campanhas antitabagismo – decisão que pode gerar grande impacto quando atingirem a idade adulta e considerarem a possibilidade de ter filhos.

“O cigarro é um dos grandes vilões da reprodução humana. Dado comprovado em diversos estudos, a prevalência da infertilidade em fumantes é maior do que em não fumantes”, diz Assumpto Iaconelli, médico ginecologista e diretor do Fertility – Centro de Fertilização Assistida, em São Paulo.

De acordo com o especialista em fertilização assistida, os mais de mil componentes diferentes que estão presentes num simples cigarro são responsáveis por incalculáveis malefícios à saúde. Ainda que um maior impacto esteja relacionado a coração e pulmões, há estudos comprovando que o cigarro também é responsável por uma queda na fertilidade das pessoas.

“O tabaco – assim como algumas drogas ilícitas, como a maconha, a cocaína e o crack – tem o poder de retardar a gestação, antecipar a menopausa e aumentar as alterações menstruais. Quanto mais tempo a mulher fuma, maior é o impacto na saúde dos seus ovários, com destruição folicular, alteração das características fisiológicas tubárias, alteração nas taxas hormonais, interferência na gametogênese e fertilização, bem como dificuldade na implantação do óvulo – uma vez que o endométrio também sofre agressões. Esse é um dos motivos que expõem as adolescentes fumantes a um risco aumentado que talvez ainda nem se dêem conta”, diz Iaconelli.

Como as causas que costumam dificultar uma gravidez normalmente se referem igualmente a homens e mulheres (40% associados a eles, 40% a elas e 20% ao casal), é importante que o casal em tratamento de fertilização assistida some forças para parar de fumar.

“Esse vício representa menor taxa de fertilização, resultando em prejuízo nas taxas de nascimento e, muitas vezes, obrigando o casal a se submeter ao dobro de tentativas de fertilização in vitro”, diz o médico. “Outro impacto relevante diz respeito ao embrião, já que o cigarro diminui qualidade e quantidade de embriões por ciclo e pode exigir um prolongamento da estimulação ovariana”.

Como escolher o protetor solar ideal para a sua pele

Tem gente que ainda acredita que protetor solar só combina com praia, sol e calor. No entanto, algumas regiões como o rosto, o colo, as mãos ficam expostas o tempo todo.

É importante proteger-se da radiação solar independente se o dia está ensolarado ou nublado. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), além do envelhecimento da pele, o excesso à exposição solar causa cerca de 60 mil mortes por ano em todo o mundo.

Estima-se que mais de 90% da carga global de doenças como melanoma e outros cânceres de pele seja causada pela exposição à radiação ultravioleta. E na hora de escolher um protetor solar, é importante que o produto contenha na embalagem os fatores de proteção para as radiações ultravioleta B e A.

Segundo o dermatologista Fernando Passos de Freitas, o ideal é usar um produto com, no mínimo, FPS 30 para o uso diário. “Um produto com FPS 30 protege 93% dos raios solares que chegam à pele. Peles mais claras ou em tratamento com determinadas substâncias, pedem fatores de proteção mais altos”, esclarece o especialista.

Diariamente, antes de sair de casa, é fundamental aplicar o protetor solar de maneira uniforme em todas as regiões que ficarão expostas ao sol. No corpo, use uma quantidade equivalente a sete colheres de chá, e no rosto, uma colher de chá é suficiente. “E o produto deve ser reaplicado a cada duas horas”, lembra o médico.

DIVULGAÇÃO



Saiba como escolher o fator de proteção solar ideal para sua pele:

- Use filtro solar 30 ou mais para o rosto (oil free);
- No corpo, escolha o produto de acordo com o tom de pele: mais clara, use fator 30 ou mais e peles negras podem apostar no fator 15;
- Nas versões gel e sérum, os protetores não oferecem muita resistência à água e ao vento, e costumam ser mais indicados para pele oleosa;
- Durante exposições prolongadas, os produtos cremosos são melhores.



Serviços de Saúde

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



Um em cada três adultos que tem **artrite** sofre com **ansiedade**

De acordo com um artigo recente, publicado no *Arthritis Care & Research*, um terço dos adultos americanos com artrite, com mais de 45 anos de idade, relata ter ansiedade ou depressão.

O trabalho destaca que a ansiedade é quase duas vezes mais comum que a depressão entre os pacientes artríticos. “Os resultados do estudo são muito interessantes, pois, geralmente, costumamos associar a artrite a uma condição que pode ter consequências incapacitantes, sem levar em conta suas consequências emocionais, que também podem ser muito profundas”, afirma o reumatologista Sergio Bontempi Lanzotti, diretor do Iredo, Instituto de Reumatologia e Doenças Osteoarticulares.

No novo estudo, os pesquisadores analisaram dados de mais de 1.700 adultos, com 45 anos ou mais, que tinham sido diagnosticados com artrite ou outras doenças reumáticas: estas condições incluíam também a osteoartrose. Os participantes receberam questionários para determinar o seu bem estar emocional.

Mais de um terço disse que tinha pelo menos uma das duas condições de saúde mental pesquisadas: ansiedade ou depressão. A ansiedade foi a condição mais as-



DIVULGAÇÃO

sinalada entre os participantes do estudo, o que para os pesquisadores, foi algo inesperado, porque grande parte das pesquisas anteriores estabeleciam ligações entre dor crônica e depressão.

“A relação entre ansiedade, depressão e dor crônica é complexa. Estas forças atuam tanto de forma independente, como sinergicamente, como um fator de risco uma para outra. Muitos médicos e pesquisadores podem se concentrar sobre a relação entre artrite e depressão, em parte, porque, muitas vezes, pensam que a

ansiedade simplesmente acompanha a depressão”, diz Sergio Lanzotti.

O que provoca a ansiedade? Segundo o diretor do Iredo, “quando as pessoas começam a conviver com a artrite deparam-se com as possíveis limitações que a doença impõe. Estas limitações podem afetar a vida pessoal e a vida profissional, e isto pode causar muito sofrimento físico e mental”, observa o médico.

“Além das limitações, muitos pacientes com artrite podem se mostrar hesitantes para fazer um exercício físico ou simplesmente em

sair e fazer suas coisas na rua, o que pode contribuir para um sentimento geral de ansiedade, assim como para sentimentos de depressão”, explica o diretor do Iredo.

Pacientes que convivem com uma condição crônica, como a artrite, podem ficar assustados com a doença, “assustados com a ideia de parecerem aleijados” e de não serem capazes de fazer as coisas. Podem surgir problemas em diversas esferas da vida: casamento, empregos, relações sociais.

“Independentemente de saber se o que têm é depres-

são, ansiedade ou ambos, muitos pacientes que sofrem com a artrite podem não buscar ajuda apropriada para os efeitos psicológicos da doença”, explica Sergio Lanzotti. Fato comprovado pela pesquisa: mais de metade dos participantes que alegaram ter ansiedade ou depressão não tinham buscado ajuda para estes problemas.

“O que revela que precisamos tratar a artrite de uma maneira mais ampla, abrangendo todos os aspectos da vida do paciente”, diz o diretor do Iredo.



Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

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



Belos truques de maquiagem para você arrasar!

DIVULGAÇÃO



Disfarçar as olheiras, valorizar as sardas, afinar o nariz e muito mais! Quem não quer ter um visual perfeito não é mesmo? Veja as dicas do maquiador Cássio:

Fim das olheiras

Antes da maquiagem, trate as olheiras com compressas de chá de camomila. Faça um preparado bastante concentrado e aplique gelado. Na sequência, passe o corretivo. Mas, para funcionar, escolha um tom mais claro que o tom de sua pele. Quem tem manchas muito escuras deve preferir os produtos em bastão, que são mais grossos e escondem melhor o problema. Só é preciso cuidado para espalhar bem: esfregar muito remove toda a cobertura. Mas

também não dá para deixar pelotinhas (isso dá impressão de que há ruguinhas embaixo dos olhos). O melhor é espalhar com leves batidinhas, usando uma esponja, e finalizar com uma camada bem fininha de pó translúcido, revela Cássio.

Nariz afinado

Pode acreditar: uma boa maquiagem vale por uma plástica. Se a paranóia é o nariz, resolva assim: primeiro, escureça as laterais com uma sombra ou um pó dois tons mais escuros que o da sua pele. Quem tem a pele muito branca deve optar por cores rosadas. Ilumine a pontinha com um tom mais claro, vale até passar uma base iluminadora. Já quem tem o rosto moreno ou negro consegue o efeito a partir de produtos em bron-

ze ou marrom nas laterais. Para iluminar, aposte num produto da mesma cor, mas num tom mais claro.

Sardas sem neuras

Quem tem vergonha das pintinhas (de sol ou de nascença) deveria mudar de idéia. Porque elas bem charmosas e podem ficar lindas numa maquiagem bem produzida. Esconder as sardas deixa o visual muito pesado. Minha dica é usar uma base bem fininha e, por cima, um blush rosado ou bronze, dando um ar de bonequinha, ensina o maquiador.

Sobrancelhas sem falhas

Os lápis para sobrancelha, em geral, dão um aspecto muito carregado. Uma boa dica para quem tem

sobrancelhas claras é recorrer ao lápis 2B (aquele usado para desenhar em papel). A Maria Fernanda Candido sempre usa a esse truque, entrega o maquiador. Já as mulheres com falhas nas sobrancelhas (e os pelos são escuros) podem passar uma sombra um tom mais claro que os pelos naturais e pintá-los com um pincel fininho, respeitando o desenho natural deles.

Para deixar os lábios mais grossos

Para aparentar lábios bem volumosos, passe um corretivo e pó compacto antes do batom. Finalize com um gloss ou um batom líquido de cor vibrante. Minha sugestão é o rosa choque, super em alta, indica Cássio. Se achar que precisa de acabamento, contorne a área externa dos lábios com um lápis na mesma cor do batom líquido que você escolher.

Para diminuir a boca

Diminuir os lábios é simples: basta privilegiar cores claras e sem brilho. Espalhe o batom apenas por dentro dos lábios. Para diminuir ainda mais, passe um corretivo no tom de sua pele ao redor dos lábios.

Cílios mais longos

Não é de hoje que os cílios longos são considerados sinônimo de sensualidade. Para alongar ainda mais os seus, comece usando um rímel à prova d'água. Em seguida, passe o pincel do rímel num pó compacto e reaplique nos cílios. Para terminar, mergulhe novamente o pincel no tubinho e espalhe uma última camada sobre os pelos. O efeito é o mesmo de cílios postiços, afirma Cássio.

Texto: Magaly Santana



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



Má postura durante o uso de tablet

DIVULGAÇÃO



A tecnologia está cada vez mais avançada, e quando se fala em tendência do momento, os tablets estão em primeiro lugar na lista.

Em qualquer ocasião do dia, seja no escritório, na espera de uma reunião, ou na fila de embarque do aeroporto, eles estão por toda a parte. Mas, passar horas e horas com os olhos e dedos grudados em um tablet, pode trazer problemas sérios à saúde.

Por se tratar de um aparelho portátil que se adapta a qualquer circunstância e situação, o uso fre-

quente em posição inadequada pode causar dores e outros desconfortos. E, para evitar estes problemas, o fisioterapeuta, Dr. Rodrigo Peres, responsável pela equipe clínica da Central da Fisioterapia, revela as formas corretas de utilização deste aparelho em diferentes posições, como sentado, em pé, ou deitado.

Tendinites, dores variadas nos ombros, no pescoço e nas costas, são algumas consequências, geradas pelo uso incorreto do aparelho, apontadas por usuários fas-

cinados. “Só o simples ato de segurar o tablet já traz cansaço aos braços, mãos e ombros. Se o usuário ficar parado muito tempo em uma mesma posição, o cansaço pode se transformar em uma pequena lesão”, relata o fisioterapeuta.

Além disso, o especialista da Central da Fisioterapia lista algumas situações cotidianas e explica, por meio de dicas simples, a maneira correta de desfrutar desta tendência mundial, prevenindo dores e lesões. Ficar em pé segurando o tablet com apenas uma mão,

pode causar dores nas articulações da base do polegar, além de provocar a tendinite, que afeta a região entre o polegar e o punho. O indicado é segurar o aparelho com as duas mãos no momento da leitura, o que divide o peso do aparelho entre os dois braços.

Já os cotovelos próximos ao corpo, reduzem a sobrecarga na musculatura dos ombros. Posicionar o tablet na horizontal, quando está sentado, seja em cima da mesa ou apoiado sobre as coxas, pode afetar os pulsos, que tendem a fi-

car flexionados para cima ao digitar no aparelho, além de provocar dores na cervical, já que o usuário precisa olhar para baixo.

O recomendado é manter a coluna o mais reta possível, utilizar sempre um apoio que deixe o tablet inclinado, seja com uma capa dobrável, pilha de livros, ou até mesmo almofadas. Tais ações evitam a projeção do tronco, que sobrecarrega os músculos das costas. Quando estiver deitado, evite ficar de bruços, pois as articulações dos cotovelos e ombros sofrem bastante por sustentar o peso do tronco, podendo causar contraturas musculares. O ideal é procurar manter a coluna reta, e o equipamento distante do rosto, para uma leitura confortável, que não force a coluna cervical.

Outro fator que pode ser levado em consideração, é que muitos fabricantes disponibilizam teclados sem fio, e suportes flexíveis que auxiliam o aparelho a ficar em pé, itens estes que contribuem para o uso eficaz do aparelho, sem afetar a saúde do usuário.

“As pessoas não precisam deixar de utilizar o tablet, nada disso. O importante é estar atento em como fazer isso, para que uma simples ação cotidiana, não se torne um problema de saúde no futuro. Com dicas simples, podemos prevenir a aparição de dores e incômodos”, conclui Rodrigo Peres

IMAGE
ESCOLA DE FOTOGRAFIA
Saia do stress ...
Faça um curso de Fotografia
ou Photoshop.
www.studioimage.com.br 31-3281-2405

Podólogo
Alexandre Rodrigues
Av. Alvares Cabral,
999 - Lourdes
Tel.: (31) 3335-3480
(31) 8861-6905



O Debate recebe visita de Marcos Souza Lima



O JORNAL O DEBATE RECEBEU EM SUA SEDE, RECENTEMENTE, O ADVOGADO MARCOS SOUZA LIMA, FILHO DO RENOMADO JORNALISTA MARCOS LESSA DE SOUZA LIMA, COLABORADOR DO JORNAL DURANTE ANOS, E QUE INFELIZMENTE FALECEU EM 2006, AOS 62 ANOS. A VISITA, COM A PRESENÇA DO COLEGA GUSTAVO MENDICINO, COLUNISTA SOCIAL DO JORNAL HOJE EM DIA, FOI UMA FORMA DE REFORÇAR AINDA MAIS OS LAÇOS DE AMIZADE QUE SEU PAI DEIXOU NO JORNAL.

Neto de Luiz Gonzaga de Souza Lima, prefeito de Belo Horizonte entre 1967 e 1971, Marcos contou o que anda fazendo, seus projetos de vida e planos profissionais.

Motivado em fazer trabalhos sociais, desde 2008, Marcos Souza Lima mantém ativo o Instituto Corrente do Bem, uma Organização Não Governamental que atua na área de inclusão digital desenvolvidos principalmente na Região Nordeste de Belo Horizonte, e de apoio a ações relacionadas ao futebol amador na cidade.

Segundo ele, a ONG começou com um trabalho voltado para o futebol feminino, mas, atualmente, conta com alguns times de futebol masculino. Além disso, o Corrente do Bem tem o projeto de Telecentros digitais, no qual oferece cursos de capacitação e qualificação para

peças carentes que buscam melhorar suas condições profissionais.

“Nosso Instituto trabalha em parcerias com outras ONGs engajadas com o bem-estar social. Somos parceiros do Instituto Marília de Dirceu, ONG O Proação, do Bairro Nova Vista, Comprove, do Bairro Providência, além de contribuir com igrejas e uma série de instituições filantrópicas”.

Ele contou também que realiza um trabalho junto ao Lions Clube de Belo Horizonte, no qual tira pessoas que sofrem de catarata da fila do SUS, e são encaminhadas para tratamento especializado.

Seguindo a vocação herdada do avô, Marcos aceitou, em 2011, o convite do ministro Walfrido dos Mares Guia, a se filiar ao PSB, partido do atual prefeito da capital mineira, Marcio Lacer-

da. Com muitas ideias em mente para ajudar a população Marcos conta que tem se esforçado muito para conhecer a realidade da cidade e os projetos do partido. “Eu sempre gostei de política, mas nunca participei ativamente. Agora com essa oportunidade, estou me sentido muito bem. Tenho conversado muito com a militância do partido e com pessoas fortes do PSB e tenho me sentido em casa desde então”.

Sincero em sua conversa, por seu caráter correto e atitudes éticas, Marcos Souza Lima assumiu

no início deste ano a presidência do Conselho de Ética do partido. Esse seu perfil cativou figuras importantes do PSB mineiro como a ex-deputada federal, Maria Elvira Salles Ferreira, sua principal apoiadora política.

Hoje com 29 anos, Marcos se sente preparado para enfrentar novos desafios, e pretende carregar sempre, em sua vida, duas bandeiras, a da ética e a da consciência social. Tendo em vista que pode contribuir muito para a população de BH, Marcos aceitou o desejo do par-

tido e é um dos candidatos do PSB à cadeira de vereador da cidade.

Segundo ele, a valorização do esporte, o incentivo e a descentralização da cultura, a regularização fundiária de imóveis, e promoção social de jovens carentes são suas prioridades de campanha.

“Sempre ouvi que Belo Horizonte era uma cidade muito boa para se viver, diante disso, pretendemos resgatar essa qualidade de vida de todos os belo-horizontinos, para que possamos estar numa cidade que tenha vida, mas que também respeite o espaço de todos”. Ele complementa dizendo que não pretende fazer uma campanha regionalizada, direcionada para uma região, ou uma classe profissional. “Acredito que cada vereador deve exercer a sua função para toda a cidade, visando sempre o bem comum”.





Cientistas criam braço mecânico guiado por pensamento

**DW-WORLD.DE
DEUTSCHE WELLE**

Cientistas do Centro Aeroespacial Alemão criaram um braço mecânico guiado por ondas cerebrais. A invenção faz aumentar a expectativa em torno da robótica guiada por pensamento.

Jörn Vogel foi o único cientista a quem foi permitido entrar na sala durante as experiências com um robô movido pela mente humana, realizadas com Cathy Hutchinson ano passado nos Estados Unidos. Ele considera os testes, publicados recentemente na revista científica *Nature*, como o seu trabalho mais memorável.

“Quando finalmente funcionou, foi um momento muito especial para todos os envolvidos”, declarou à DW o cientista do Centro Aeroespacial Alemão (DLR), durante a *Automatica*, feira de robótica que aconteceu em Munique.

Durante os testes, Cathy Hutchinson, uma americana de 58 anos, só conseguia se comunicar através do olhar. Há 15 anos, ela sofreu um

derrame cerebral que também a fez perder os movimentos dos membros.

A fase de treinamento com o robô da DLR levou alguns anos de aperfeiçoamento e envolveu uma cirurgia cerebral, mas Vogel diz que os resultados são a prova conclusiva de que robôs podem ser controlados apenas com o pensamento.

“Ela fez seis tentativas e obteve sucesso em quatro, conseguindo levantar a xícara até a boca. Nas outras duas, ela quase derrubou a xícara da mesa. Nesse momento, paramos os testes”.

UM LONGO PROCESSO

Há cinco anos, Hutchinson recebeu no cérebro um chip que monitora a atividade dos neurônios. Desde então, o professor Patrick van der Smagt, colega de Vogel, tem monitorado os progressos que a paciente vem fazendo.

Antes dos testes finais, Hutchinson teve que treinar suas habilidades com o robô. Primeiramente, os cientistas pediram que ela seguisse os movimentos do braço mecânico. Ao mesmo



tempo, sua atividade neurológica era registrada. O processo foi, então, invertido.

Hutchinson tentava controlar o robô, e a atividade era registrada através do sensor implantado em seu cérebro. Um casamento de padrões foi usado para que o braço mecânico pudesse responder de forma apropriada.

“É muito importante que o teste seja seguro para o paciente, tanto legalmente como na prática”, afirma Van der Smagt. “Esse foi um dos motivos pelos quais os testes levaram tanto tempo, pois a parte científica é relativamente simples”.

Desde os bem-sucedidos testes com Hutchinson, outro paciente nos Estados Unidos se juntou ao programa. Ele recebeu o implante do chip há um ano e seus resultados têm sido até mais impressionantes.

“NÃO HESITARIA”

Em Paderborn, na região alemã do vale do Ruhr, Lars

Hemme convive diariamente com um sério problema físico. Um atraso em seu desenvolvimento muscular e membros disformes, fizeram com que ele tenha hoje uma autonomia bastante limitada. Sentado em sua cadeira de rodas, ele assiste ao vídeo dos testes feitos com Cathy Hutchinson e o robô controlado por ondas cerebrais.

“Estou fascinado. Leva um longo tempo para o braço se movimentar, mas é fantástico o fato de você conseguir mover a xícara com seus pensamentos”, diz Hemme, de 37 anos, à DW.

Em seu apartamento, ele depende de assistência 24 horas por dia. Em seu caso, Hemme acredita que o braço robótico daria a possibilidade de realizar algumas tarefas independentemente. Mesmo com os altos custos, ele se interessaria em experimentar a novidade.

“Inicialmente, teria um pouco de receio em usar a tecnologia porque alguém teria

que inserir um chip no meu cérebro”, considera Hemme. “No entanto, acho que é uma ótima ideia e não hesitaria em fazer o transplante”.

FUTURO INCERTO

Restam poucas dúvidas de que a robótica controlada pelo pensamento tenha o potencial de melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas com deficiências. O professor Patrick van der Smagt diz estar confiante de que esse sistema possa ser usado pela maioria dos pacientes. Mas acredita que a pesquisa no ramo está apenas começando.

“Ainda estamos no processo de maturação, e há muito a ser estudado. Não posso dizer que todo mundo poderá receber esse sistema nos próximos anos. Mas essa tecnologia certamente chegará, em alguma fase, ao mercado, se o interesse do consumidor continuar a existir”, conclui.

Autor: André Leslie (mas)



Jörn Vogel demonstra o braço robótico usado no experimento

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

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

1,35 BILHÃO DE REAIS INVESTIDOS EM 2012
NO MAIOR PROGRAMA DE MODERNIZAÇÃO
DA REDE ELÉTRICA DO PAÍS.



Quando Minas tem uma energia cada vez melhor, o futuro de cada mineiro fica mais iluminado. É por isso que a Cemig está realizando em 774 municípios mineiros o maior programa de modernização da rede elétrica em andamento no Brasil - um investimento de 1,35 bilhão de reais apenas em 2012. E é por isso que investe 80 milhões de reais/ano no Energia Inteligente, seu programa de eficiência energética.

Em parceria com o Governo de Minas, esse programa instala aquecedores solares em asilos, creches e hospitais públicos e substitui geladeiras e chuveiros obsoletos por outros mais econômicos em residências carentes. É assim, investindo na qualidade da energia, que a Cemig garante a qualidade de vida em Minas.

Cemig. Há 60 anos ao lado dos mineiros.

SONHOS PRECISAM DE ENERGIA
PARA VIRAR REALIDADE.



WWW.CEMIG.COM.BR