

## Um olho na **balança**, outro no **copo**



Ingerir álcool não é a mesma coisa que ingerir água. A frase pode parecer óbvia, mas muitas pessoas, inconscientemente, acabam esquecendo que bebidas alcoólicas não são inofensivas e podem estragar qualquer dieta.

O álcool possui mais calorias por grama (7cal/g) do que o carboidrato ou a proteína (4cal/g). Só perde para a gordura que tem nove calorias por grama. Por isso, quem está tentando emagrecer deve evitar o consumo de álcool durante o regime. Mas com a chegada do verão e das festas de fim de ano, como saber o momento certo de “pedir a conta”?

O coordenador médico da equipe de Nutrologia do Hospital Villa-Lobos, Andrea Bottoni, explica: “O indivíduo saudável pode ingerir álcool em até 10% das calorias diárias. Esse é o limite”. Segundo ele, consumir bebida alcoólica vai fazer mal ao organismo, dependendo não só da quantidade, mas também de quando e como essa bebida é ingerida.

Em alguns casos, o consumo de álcool pode até ser positivo. “Uma taça de vinho tinto, por exemplo, pode fazer bem, pois possui substâncias antioxidantes que protegem o organismo”, afirma. O médico ressalta ainda que quando a sede apertar, deve-se evitar recorrer àquela cervejinha gelada e preferir sempre beber água.

“O nutriente mais importante do organismo é a água. Qualquer outro tipo de bebida, de forma geral, possui outras substâncias, além das calorias”, diz. Uma dica para quem quer um nutriente “mais saboroso” é recorrer à água de coco.

“A água de coco é um isotônico natural, contribui para a hidratação do organismo e contém vitaminas, minerais, aminoácidos, carboidratos e elementos antioxidantes”, explica Bottoni. Ainda assim, se não for possível resistir à tentação, a dica é alternar o consumo de álcool com a ingestão de água, já que a hidratação, além de ser importante para o organismo, pode evitar maiores danos, “até por que os efeitos do consumo de álcool, como, entre outros, alterações hepáticas, só serão percebidos em longo prazo”, diz o nutrólogo.

Para as pessoas que querem fazer uma ceia saudável no fim do ano, Bottoni alerta que a recomendação para evitar excessos alimentares continua valendo, mas o essencial é manter uma rotina de cuidados durante o ano todo. “O que é importante é o dia seguinte”, finaliza. Por isso, nos dias seguintes, fique de olho no copo para não se assustar com os ponteiros da balança.



# 75% das pessoas com Alzheimer não sabem que têm a doença

DIVULGAÇÃO

A perda de memória após os 65 anos sempre foi considerada normal, no entanto é preciso levar esse sintoma a sério por ele ser considerado um dos primeiros sinais da doença de Alzheimer.

Segundo relatório da ADI (Alzheimer's Disease International), feito por especialistas do King's College de Londres e do Karolinska Institutet da Suécia, 75% das pessoas com Alzheimer não sabem que têm a doença e o diagnóstico demora, em média, três anos.

A doença degenerativa é a mais comum entre as que atingem o sistema nervoso. Só no Brasil, segundo a Abraz (Associação Brasileira de Alzheimer), há mais de 1,5 milhão de pacientes com a doença. "Ocorre uma perda progressiva de neurônios, diminuição de sinapses e receptores e o processo culmina com a morte dos neurônios", explica o neurologista Rodrigo Rizek Schultz, do Núcleo de Envelhecimento Cerebral da Universidade Federal de São Paulo (Nudec-Unifesp).

A causa da doença ainda não foi identificada, mas estudos já comprovaram



um acúmulo de algumas proteínas anormais no cérebro, que seriam responsáveis pela morte celular. "Esse é o foco atual dos estudos e das novas drogas que tentam atuar nesse mecanismo que leva a deficiência dos neurotransmissores", afirma Schultz.

Segundo o neurologista da Unifesp, a doença não é considerada hereditária, visto que apenas 4% dos casos de Alzheimer foram passados de pai para filho. "O que ocorre é uma combinação de fatores genéticos e ambientais. A interação dos genes somados ao

sedentarismo e a falta de atividades cognitivas, como ler, comentar a respeito de um filme e até escrever, podem fazer com que a pessoa desenvolva a doença", determina.

Outros fatores de risco já conhecidos são problemas cardiovasculares, hipertensão,

colesterol alto e tabagismo. "Na realidade a doença começa aos 45/50 anos, mas os sintomas só se evidenciam depois dos 65/70. Portanto, procurar hábitos mais saudáveis é uma maneira de prevenir a doença. Só fumar aumenta duas vezes o risco de ter Alzheimer", alerta Schultz.

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site [www.operacaosorriso.org.br](http://www.operacaosorriso.org.br)



# No verão, cuidados com a pele devem ser redobrados

Férias, praia, piscina, areia e sol parecem combinações perfeitas para aproveitar a estação mais quente do ano. Porém, a Dra. Carla Góes Pérez, autora do livro "Beleza Sustentável", alerta para os cuidados que se deve ter com a pele neste período.

"Atualmente, estamos observando várias patologias causadas pelas radiações solares. O efeito do sol é acumulativo e algumas de suas consequências só serão vistas muitos anos após a exposição, principalmente o envelhecimento da pele", explica a Dra. Carla.

De acordo com dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia, a cada ano, cem mil brasileiros desenvolvem algum tipo de tumor de pele, sendo a exposição excessiva ao sol a sua maior causa. Portanto, para prevenir o câncer e as doenças de pele é imprescindível o uso do filtro solar.

Outra dica importante é aproveitar o sol nos horários em que seus raios são menos agressivos – até às 10h e após às 16h. Além disso, nos dias quentes e ensolarados, o uso de chapéus, óculos, viseiras e guarda-sóis devem fazer parte do hábito dos brasileiros.

"Infelizmente as pessoas ainda não se conscientizaram efetivamente dos perigos que a exposição prolongada ao sol pode trazer à pele. Sem o uso do filtro solar, algumas queimaduras, manchas e lesões podem tomar grandes proporções, exigindo tratamentos intensos", comenta Dra. Carla.



O filtro solar deve ser passado 30 minutos antes da exposição solar e a reposição deve ser feita a cada 1 hora ou pós transpiração excessiva. Vale ressaltar que as crianças devem usar o máximo de proteção solar e repô-la continuamente, após entrar no mar ou na piscina.

Outro fator que pode atrapalhar o verão é a insolação. Ela é perigosa e em alguns casos pode levar até morte. Dor de cabeça, tonturas, náuseas, mal estar, vômitos, febre, desidratação e aumento da temperatura do corpo são in-

dícios de sol em excesso.

Pele dourada e bronzeado bonito devem ser sinônimos de um verão bem aproveitado. Por isso, quem não abre mão de um bronzeado, pode optar pelos autobronzeantes, que são encontrados em forma de gel, spray, musse, loções e cremes, em vários tons e com maior durabilidade. Dessa maneira, não há a necessidade de ficar horas e horas sob o sol para conseguir a cor desejada e ainda acabar com uma queimadura.

"Usufria do verão de maneira adequada e faça do sol seu principal aliado para preparar ótimos dias de férias", finaliza Carla Góes Pérez.

**Fonte:** Dra. Carla Góes Souza Pérez é médica-cirurgiã, diretora da Clínica Núcleo Vital, é pós-graduada em Medicina Estética pela Universidade John F. Kennedy.



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 18 de Dezembro 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



# Orientações que evitam o estresse

O ESTRESSE É TÃO CARACTERÍSTICO DA SOCIEDADE MODERNA QUE EXISTE NO BRASIL UM DIA ESPECÍFICO PARA COMBATÊ-LO – O DIA NACIONAL DE COMBATE AO STRESS, 23 DE SETEMBRO.

A alimentação saudável e a boa orientação nutricional podem ajudar e muito a diminuir o estresse diário.

## Confira dez orientações nutricionais anti-estresse:

**1)** Evite sair de casa sem antes tomar o café da manhã. Quando pulamos essa refeição, provocamos um déficit nutricional que poderá desequilibrar o organismo ao longo do dia.

**2)** Não pule refeições. Isso pode levar ao stress fisiológico e provocar obesidade. Além disso, ingira algum alimento a cada três horas.

**3)** A fruta é o alimento que mais dá energia, dessa forma são excelentes alternativas para levar ao trabalho e consumir no intervalo da manhã ou tarde, ajudando a melhorar a disposição.

**4)** Na hora das refeições, dê prioridade a elas, e não a atividades paralelas. Sente-se à mesa, de preferência num ambiente tranquilo. Evite assuntos desagradáveis no momento da alimentação.

**5)** Uma dieta variada ajuda a evitar déficit de vitaminas e minerais, que causa indisposição e fadiga.

**6)** Selecione vegetais e frutas de diferentes cores, lembre-se que cada cor representa uma família diferente de fitoquímicos, carotenoides, que só acrescentam saúde e vitalidade.

**7)** Evite frituras, que aumentam a quantidade de calorias e gorduras da alimentação, além de tornar a digestão mais lenta. Assim, prefira alimentos cozidos em água ou vapor, e grelhados.

DIVULGAÇÃO



**8)** Hidrate-se entre os intervalos das refeições. Deixe uma garrafinha de água na sua mesa, lembre-se de enchê-la sempre que esvaziar. Um simples copo de água gelada já deixa o corpo mais disposto.

**9)** Consuma frutas oleaginosas de boa procedência: amêndoas, nozes, ave-lãs, castanhas.

**10)** Inclua chás calmantes (camomila, erva-cidreira, maçã) no lanche da noite,

pois favorecem o sono e o restabelecimento da energia para o dia seguinte.

E ainda, como não poderia deixar de ser: conforme orientação médica e educador físico, faça uma atividade física que lhe dê prazer.

## Saúde investe em atendimento de pessoas com deficiência

Os recursos são destinados a municípios de 22 estados, além do Distrito Federal. Os valores variam, de acordo com a cidade, mas o mínimo é R\$ 12 mil por ano.

De acordo com o Ministério da Saúde, os R\$ 24,5 milhões anuais serão repassados para estados e municípios que concedem órteses, próteses e meios auxiliares de locomoção (OPMs).

Os recursos serão repassados em 12 parcelas para manutenção e adaptação de OPMs ortopédicas, auditivas e oftalmológicas. Atualmente, cerca de 370 mil pessoas recebem este tipo de equipamento, por ano, no país.

O fornecimento de OPMs faz parte do Sistema Único de Saúde (SUS). O objetivo da medida é reforçar as

DIVULGAÇÃO



ações do Plano Viver Sem Limite e a Rede de Cuidados à Pessoa com Deficiência. No país, há cerca de 45,6 milhões de brasileiros com algum tipo de deficiência, 23,9% da população, de acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Há dez anos está em vigência no país a Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência, que institui uma série de orientações sobre o tratamento dessa parcela da população. A política visa à proteção da saúde da pessoa com deficiência, assim como a reabilitação da sua capacidade funcional, por meio de ações que contribuam para a sua inclusão em todas as esferas da vida social, além da prevenção de problemas físicos ou psicológicos.



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

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

TELEFAX: 3291-7887

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

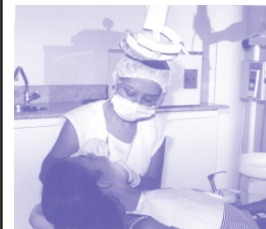
Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

**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



# Olhos vermelhos podem indicar hipertensão

DIVULGAÇÃO

Um dos muitos sintomas da pressão alta pode ser facilmente identificado estando cara a cara com o paciente: os olhos vermelhos.

Dados da Mayo Clinic revelam que em 90% dos casos trata-se de hipertensão primária, quando não há causa identificável. Já os 10% restantes estão relacionados a algum outro problema de base, como falência dos rins e tumores, ou ainda a medicações como a pílula anticoncepcional e os antigripais.

De acordo com o doutor Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, em São Paulo, quando a vermelhidão nos olhos é persistente, vale a pena consultar um oftalmologista para descartar outros problemas relevantes.

“Principalmente se o sintoma for acompanhado de perda de visão, dor de cabeça



intensa, sensibilidade exagerada à luz, dificuldade de manter os olhos abertos, ou ainda de uma secreção purulenta, é preciso fazer uma avaliação criteriosa para descartar conjuntivite, reações alérgicas ou infecções”, diz o médico.

Como os vasos sanguíneos dos

olhos são relativamente mais finos, Neves diz que, em caso de hipertensão, eles respondem ao aumento de pressão sanguínea inicialmente inchando e, inclusive, rompendo – provocando hemorragia ocular.

“O sangue costuma se espalhar e ficar mais visível na

parte branca e aquosa dos olhos. É preciso ressaltar que, inicialmente, não há razão para alarde. Os olhos podem estar vermelhos simplesmente devido a um período de noites mal dormidas. Caso o quadro persista e seja acompanhado de alguns dos sintomas descri-

tos, daí sim é importante procurar um médico oftalmologista e controlar a pressão arterial – ciente de que o padrão da pressão normal é 12x8”.

Fonte: Prof. Dr. Renato Neves, cirurgião-oftalmologista, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos (SP).



## Medicina Empresarial

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

e-mail: [comercial@mel-net.com.br](mailto:comercial@mel-net.com.br)  
[engemel@mel-net.com.br](mailto:engemel@mel-net.com.br)  
e-mail: [franquia@mel-net.com.br](mailto: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](http://www.mel-net.com.br)



[www.pousadacastanheiras.com.br](http://www.pousadacastanheiras.com.br)

Telefone: (28) 3534-1420



# Estudo coloca refrigerante como novo vilão para a saúde

O excesso de açúcar presente nos refrigerantes - cerca de 65 g em apenas 600 ml, em média - é um dos principais motivos pelos quais a bebida foi apontada pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, como o novo vilão da saúde.

De acordo com o estudo, os refrigerantes, se consumidos regularmente, aumentam o risco genético de uma pessoa se tornar obesa.

Basta ingerir o refrigerante em uma quantidade maior que um copo de 200 ml todos os dias para que o consumo se torne uma ameaça, alerta a diretora-secretária do Conselho Regional de Nutricionistas de Minas Gerais, Joyce Andrade Batista. “Quando se consomem alimentos que contêm muito açúcar, isso aumenta a glicose na corrente sanguínea. Todo excesso não metabolizado pelo organismo irá se transformar em açúcar e, conseqüentemente, favorecer o ganho de peso”, afirma.

Segundo a médica, o que ocorre é que, além do consumo exagerado da bebida, muitas pessoas têm uma

dieta rica em gordura e pobre em alimentos integrais, frutas e verduras, o que pode agravar ainda mais a situação. “O refrigerante é uma bebida que não tem vitaminas ou minerais, apenas substâncias industrializadas que não agregam

nenhum valor nutritivo, ou seja, não trazem nada de benéfico à saúde”, afirma.

A lista de conseqüências ruins do excesso de açúcar é enorme: hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, obesidade e risco aumentado de câncer de pâncreas e de intestino, osteoporose, cálculos renais, gastrite, caries e insônia.

Os perigos do refrigerante são os mesmos para todos os tipos e sabores. E enganam-se as pessoas que acreditam que, ao ingerirem sucos industrializados, estão fazendo uma boa troca. Tanto os de sachê em pó quanto os sucos de polpa comercializados em caixas ou latas provocam o mesmo efeito (do refrigerante). “Os sucos em pó também não possuem nutrientes. No caso dos outros, a quantidade de polpa é muito pequena”, diz Joyce, que aconselha a preferência pelos sucos naturais.

Para a nutricionista, parte do problema começa desde cedo. “Não é difícil ver pais incentivando seus filhos (a beberem refrigerante). Alguns começam a colocar a bebida até mesmo nas mamadeiras”, afirma Joyce.



## Quatro tipos de câncer de mama são mapeados



A rede de cientistas do Atlas Genômico do Câncer, projeto apoiado pelos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos, divulga detalhamento da genética de tumores, com base em características da ocorrência de metástase e reação ao uso de medicações, o que pode revolucionar o tratamento contra o mal.

A análise dos dados coletados identificou quatro princi-

pais subtipos da doença, sendo que um deles se mostrou bastante peculiar: tem características moleculares muito próximas às de um tipo grave de câncer de ovário.

Os resultados apontam para uma compreensão mais profunda dos mecanismos de ação de cada subtipo do câncer, além de carregarem a promessa de uma revolução no trata-

mento do tumor maligno que mais acomete as mulheres.

Em artigo publicado na versão on-line da revista Nature, os pesquisadores detalham a avaliação molecular das amostras de 825 pacientes com câncer de mama. A partir delas, foi possível gerar a caracterização de quatro principais subtipos do mal: o HER2 amplificado, o Luminal A, o Luminal B e o câncer de mama basal.

De acordo com a chefe do Departamento de Oncologia Clínica do Instituto Brasileiro de Controle do Câncer (IBCC), Célia Tosello, essa é uma classificação que foca principalmente a agressividade do tumor e se ele responde ou não a certas medicações. “Por exemplo, o basal é um tipo de câncer que tem comportamento mais agressivo e com um prognóstico pior”, diz.

Ela explica que, se o basal for comparado aos casos de Luminal A, o paciente terá mais chances de metástase em uma víscera, como pulmão e fígado. “Já o Luminal A deve ter uma evolução muito boa e, se um dia tiver uma metástase, ela vai ser

tardia e comprometerá os ossos”, esclarece a médica.

No caso do câncer de mama HER2 amplificado, o tumor é mais suscetível a se espalhar no cérebro. Já o Luminal B é mais agressivo que o A, mas menos que os outros dois subtipos. A metástase nesse tipo de tumor, no entanto, pode ocorrer em qualquer parte do corpo.

Além das características de agravamento da doença, a sobrevivência no organismo também é um fator essencial para a classificação dos subtipos.

Uma possível metástase deve ocorrer logo nos primeiros três anos no tipo basal e em cinco ou oito anos no paciente com Luminal A. O subtipo basal (ou triplo negativo) é mais frequente em mulheres jovens, negras e naquelas com os genes cancerígenos BRCA1 e BRCA2. São exatamente os distúrbios genéticos que acompanham esse grupo da doença que o tornam mais similar ao câncer ovariano seroso. Curiosamente, suas células também seriam parecidas às encontradas no câncer de pulmão.



# Aspirina reduz risco de morte por câncer de próstata

Homens em tratamento por câncer de próstata que tomavam aspirina regularmente tiveram probabilidade menor de morrer de câncer que pacientes que não tomavam aspirina.

A informação consta de um novo estudo publicado no "Journal of Clinical Oncology". O novo estudo não é um experimento clínico aleatoriamente controlado do tipo visto como o padrão de excelência na medicina, mas vem se somar a um conjunto interessante e crescente de evidências indicando que a aspirina pode exercer papel benéfico no tratamento e, possivelmente, na prevenção de diversos cânceres.

Boa parte das pesquisas anteriores sobre aspirina versava sobre o câncer de cólon. "Trata-se de mais

uma evidência sugerindo que a aspirina parece realmente exercer esse efeito contra o câncer em partes diferentes do corpo", disse o professor Andrew T. Chan, da Escola Médica de Harvard, que estuda o papel da aspirina na prevenção do câncer colorretal, mas não participou da nova pesquisa.

No novo estudo, pesquisadores usaram o banco de dados do projeto americano CaPSURE (Pesquisa Urológica

Estratégica do Câncer de Próstata) para analisar os casos de quase 6.000 homens que apresentavam câncer de próstata localizado e foram tratados com cirurgia ou radioterapia.



Um pouco mais de um terço deles - 2.175 dos 5.955 homens - tomavam anticoagulantes, em

sua maioria aspirina. Aqueles que tomavam aspirina tiveram menos da metade da probabilidade dos que não a estavam tomando de morrer de câncer de próstata em um período de dez anos, calcularam os pesquisadores.

O índice de morte por câncer de próstata dos que tomavam aspirina foi de 3%, contra 8% entre os que não tomavam aspirina.

Os pacientes que tomavam aspirina também tinham chances significativamente menores de sofrer uma recorrência do câncer de próstata ou de a doença atingir seus ossos, revelou o estudo.

O estudo não é o primeiro a constatar uma redução de recorrência entre pacientes de câncer de próstata que tomam aspirina.

## Meningite: tipos, sintomas e tratamentos

Uma doença que já assusta só de pensar. Quem nunca ouviu histórias sobre meningite causando sequelas neurológicas e mesmo a morte.

Vamos abordar um pouco sobre seus tipos, sintomas, tratamento e meios de prevenção. Convidamos o Médico Neurologista Leandro Teles, formado pela Universidade de São Paulo para elucidar os pontos-chaves sobre essa terrível patologia.

**1 - O que é?** Quais os tipos principais? Meningite é uma inflamação nas membranas que revestem o cérebro e a medula espinhal, geralmente causada por infecção. Os tipos principais são a meningite viral (a mais comum) e a meningite bacteriana (menos comum). Vamos a diferença entre elas:

**- Meningite Viral:** Causada geralmente por vírus intestinais (que causam geralmente diarreia). Esse tipo é mais leve e o paciente melhora sozinho em dias a poucas semanas. Não precisa, de modo geral, de antibióticos e de internação. Não é fatal e não costuma deixar sequelas. É um quadro relativamente comum e benigno.

**- Meningite Bacteriana:** essa sim é muito mais grave e, felizmente, mais rara também. Pode ser causada por diversas bactérias que tem o poder de chegar nas meninges, mas atualmente duas delas são as mais importantes: o Pneumoco (causador também de sinusite e pneumonia) e o Meningococo. O qua-

dro é agudo e dramático, configura uma emergência médica. Exige internação imediata (geralmente em UTI), isolamento respiratório para evitar contágio de outras pessoas, antibiótico imediato. É um quadro com risco de vida e sequelas, mas tratado a tempo e incisivamente pode ter evolução também satisfatória.

**2 - Como reconhecer?** Os sintomas principais são: dor de cabeça (geralmente constante e difusa); náuseas e vômitos; sinais gerais de infecção: febre, calafrios, dores no corpo, mal estar. No caso da meningite bacteriana (mais grave), o paciente pode ficar sonolento, confuso e surgir leões avermelhadas na pele.

**3 - Qual tratamento?** O tratamento dependerá do tipo. Na meningite viral usa-se medicação para os sintomas de febre, dor e náuseas. O paciente deve ficar em repouso e se recupera sem necessidade de antibiótico ou de internação. Na meningite por bactérias o antibiótico deve ser dado rapidamente e na veia, o paciente fica internado em UTI para receber cuidados intensivos.

**4 - Como podemos nos prevenir?** A transmissão da meningite viral ocorre por contato com pessoas portadoras do vírus (secreções orais), alimentos, água e mesmo utensílios contaminados. No caso da bacteriana o principal meio de contágio é o contato com pa-

cientes doentes ou mesmo portadores assintomáticos da bactéria. Ele reside na cavidade oral e passa de pessoa para pessoa por gotículas expelidas durante a respiração e tosse. É importante frisar que não basta ter contato com o vírus ou a bactéria, é preciso que haja uma predisposição imunológica para que o contato se manifeste como uma meningite.

A prevenção é feita com medidas gerais como: lavar as mãos, alimentar-se bem, evitar contato com secreção oral de pacientes com infecções virais ou bacterianas sem tratamento, etc... Outra recomendação é a vacinação, disponível para o Pneumococo, Haemófilos e para o Meningococo tipo C.

**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**



# Proteja a sua **pele de micoses** no verão

DIVULGAÇÃO



Na estação mais quente do ano, incômodos como coceira, ardência, pequenas bolhas de água, vermelhidão, fissuras e descamação podem surgir na pele indicando a presença de micose. O aumento do suor e a permanência com roupas de banho molhadas deixam áreas do corpo úmidas por longo tempo facilitando facilitar o crescimento de fungos, em especial, entre os dedos dos pés, na virilha e nas axilas. Segundo a dermatologista Miriam Sabino de Oliveira (CRM-SP-107351), as micoses são infecções causadas por fungos e podem acometer a pele, o couro cabeludo e as unhas. “O aumento da umidade da pele, calor e imunidade baixa são condições favoráveis para o desenvolvimento de fungos que se

alimentam da queratina, substância presente em algumas regiões do corpo”, explica a médica.

Hábitos como o uso de sapatos fechados e roupas sintéticas, além da exposição aos fungos existentes no chão ou em animais podem contribuir para o surgimento da doença. Porém, algumas pessoas apresentam uma tendência maior para a infecção. “Quem tem deficiência no sistema imunológico como Diabetes ou estão em tratamento de doenças mais graves, como câncer, precisam redobrar os cuidados, principalmente, com a região dos pés”, destaca a dermatologista.

## INIMIGAS DO VERÃO

Conhecida como pitiríase versicolor, essa micose

provoca manchas brancas pelo corpo, principalmente no pescoço, ombros, costas e peito podendo progredir para o abdômen. Essas manchas também apresentam tons diferentes como marrom, rosa ou vermelho”, alerta a médica.

Normalmente, o paciente só percebe que está com a doença quando se expõe ao sol, pois as áreas atingidas pela micose não bronzeiam devido aos fungos. Ao detectar o problema, é fundamental consultar um dermatologista. Infelizmente, a falta de informação e tratamento adequado pode contribuir para o surgimento de uma micose recorrente, dificultando cada vez mais o seu desaparecimento. “Pequenas alterações na rotina já ajudam, como manter há-

bitos de higiene e evitar a exposição ao fungo que diminuem as chances de contrair a micose no verão”, orienta Miriam.

## PÉS, UNHAS E CORPO SAUDÁVEIS NO VERÃO

O uso de cremes, pomadas ou esmaltes antifúngicos no local afetado durante 30 dias é uma das recomendações para tratar a micose. Secar bem o corpo após o banho, principalmente, entre os dedos dos pés, a virilha, as axilas e as dobras de mamas também ajuda a prevenir o problema. A dermatologista selecionou algumas dicas que podem ser adotadas no dia-a-dia para evitar o aparecimento de micoses no corpo, pés e unhas:

## MICOSE NO CORPO

- Opte por usar roupas largas e evite tecido sintético e peças muito justas
- Não use toalhas ou roupas emprestadas
- Procure não ficar muito tempo com a roupa de banho molhada
- Use talco antifúngico uma ou duas vezes ao dia
- Evite o excesso de calor nas áreas afetadas
- Logo após banho certifique-se que os dedos dos pés, virilhas e outras dobras estejam bem secos

## MICOSE NAS UNHAS

“A micose de unha pode se espalhar, por isso é fundamental apostar em higiene e tratamento adequados. O uso de lixas e alicates ajudam a proliferar o fungo”, alerta. Por esse motivo:

- Não use toalhas ou luvas emprestadas
- O uso do secador de cabelo, entre os dedos, pode evitar que permaneçam úmidos

• Vai fazer a unha? Certifique-se de que o material está esterilizado e, de preferência, tenha o seu próprio alicate de unha e de cutículas, lixa e esmaltes.

## MICOSE NOS PÉS

- Evite o uso de meias de lã ou sintética. Opte por meias leves e troque-as diariamente.
- Quando você for usar sapatos fechados, exponha-os ao sol após o uso
- Não caminhe descalço em calçadas e locais públicos. Use sempre sandálias ou chinelos e evite usar emprestado
- Escolha sapatos que permitam a transpiração do pé.



## Serviços de Saúde

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





# Chocolate amargo faz bem à saúde

DIVULGAÇÃO



Por possuir maior concentração de cacau, o consumo moderado do alimento é benéfico à saúde.

O chocolate amargo ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, estresse e pode favorecer o emagrecimento.

Ele ainda pode diminuir o risco de ataque cardíaco, melhorar a saúde do coração, e pode combater a diabetes, proteger a pele e melhorar o humor. Uma pesqui-

sa feita pela Universidade Monash de Melbourne, na Austrália, mostra que comer o equivalente a 100 gramas de chocolate todos os dias pode prevenir infartos e outros eventos associados a doenças do coração. Um aliado contra essas doenças que muitas vezes podem ser fatais.

Outro estudo feito pela Universidade de Chung Hsing, em Taiwan, aponta que a ingestão do chocolate, além da prevenção de infartos ainda ajuda a emagrecer, pois aumenta a sensação de saciedade.

Os pesquisadores divulgaram que são os ácidos fenólicos (antioxidantes naturais presentes no cacau), os responsáveis pelo emagrecimento.

“O cacau tem o poder de inibir um mecanismo que faz o organismo estocar ou produzir mais gordura”, complementa Elaine Cardoso, nutricionista do Hospital Daher.

Por outro lado, o consumo excessivo dessa guloseima é prejudicial à saúde, fazendo com que alguns sintomas apareçam, desde alergias até o ganho de peso. “A ingestão exagerada de chocolate pode gerar acnes, diarreias, alergias, refluxo, além de aumento do peso corporal, por conta da alta concentração de açúcar e gordura”.

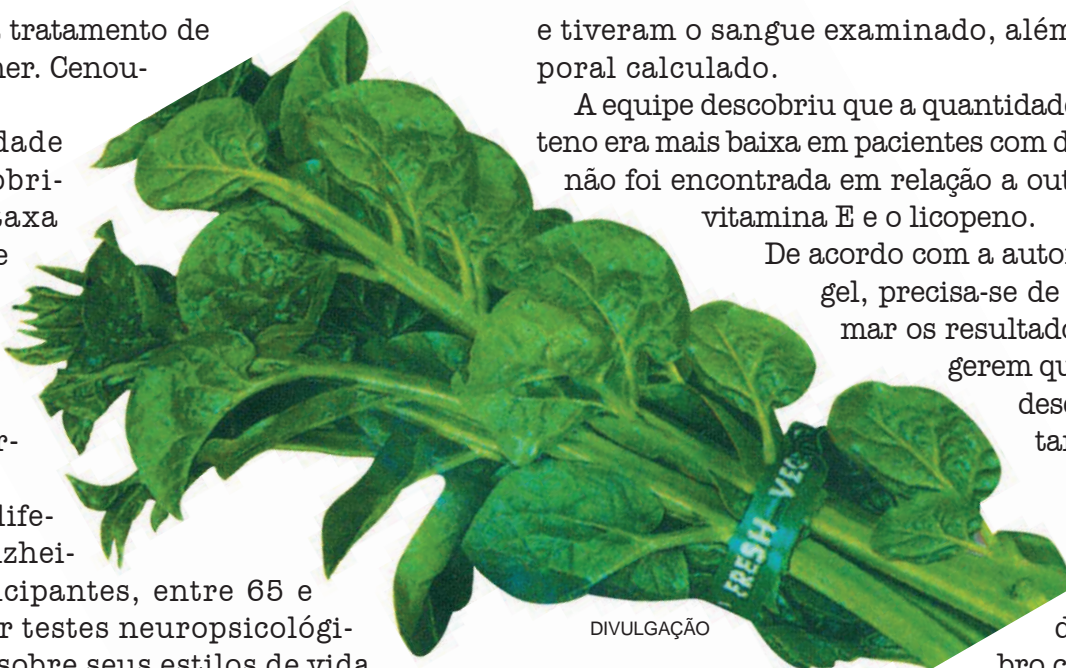
A nutricionista ressalta que crises de enxaqueca também são comuns nesse caso.

# Espinafre pode combater sintomas de demência

Cientistas associam verdura a tratamento de consequências do Mal de Alzheimer. Cenouras e damascos também ajudam.

Pesquisadores da Universidade de Ulm, na Alemanha, descobriram uma ligação entre baixa taxa de vitamina C, betacaroteno e a demência. O espinafre, portanto, assim como cenouras e damascos, alimentos ricos em antioxidantes, foi considerada o alimento ideal para reverter os sintomas.

Os cientistas estudaram as diferenças entre 74 pessoas com Alzheimer e 158 saudáveis. Os participantes, entre 65 e 90 anos de idade, passaram por testes neuropsicológicos, responderam a perguntas sobre seus estilos de vida



DIVULGAÇÃO

e tiveram o sangue examinado, além do índice de massa corporal calculado.

A equipe descobriu que a quantidade de vitamina C e betacaroteno era mais baixa em pacientes com demência. A mesma relação não foi encontrada em relação a outros antioxidantes como a vitamina E e o licopeno.

De acordo com a autora do estudo, Gabriele Nagel, precisa-se de mais estudos para confirmar os resultados, mas as descobertas sugerem que frutas e verduras podem desempenhar um papel importante no combate à doença.

Os sintomas de Alzheimer incluem perda de memória, falta de orientação e declínio cognitivo, causados por alterações no cérebro como a perda das sinapses.

**IMAGE**  
**ESCOLA DE FOTOGRAFIA**  
**Saia do stress ...**  
Faça um curso de Fotografia ou Photoshop.

STUDIO  
**IMAGE**  
FOTOGRAFIA

www.studioimage.com.br 31-3281-2405

**Podólogo**  
**Alexandre Rodrigues**

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



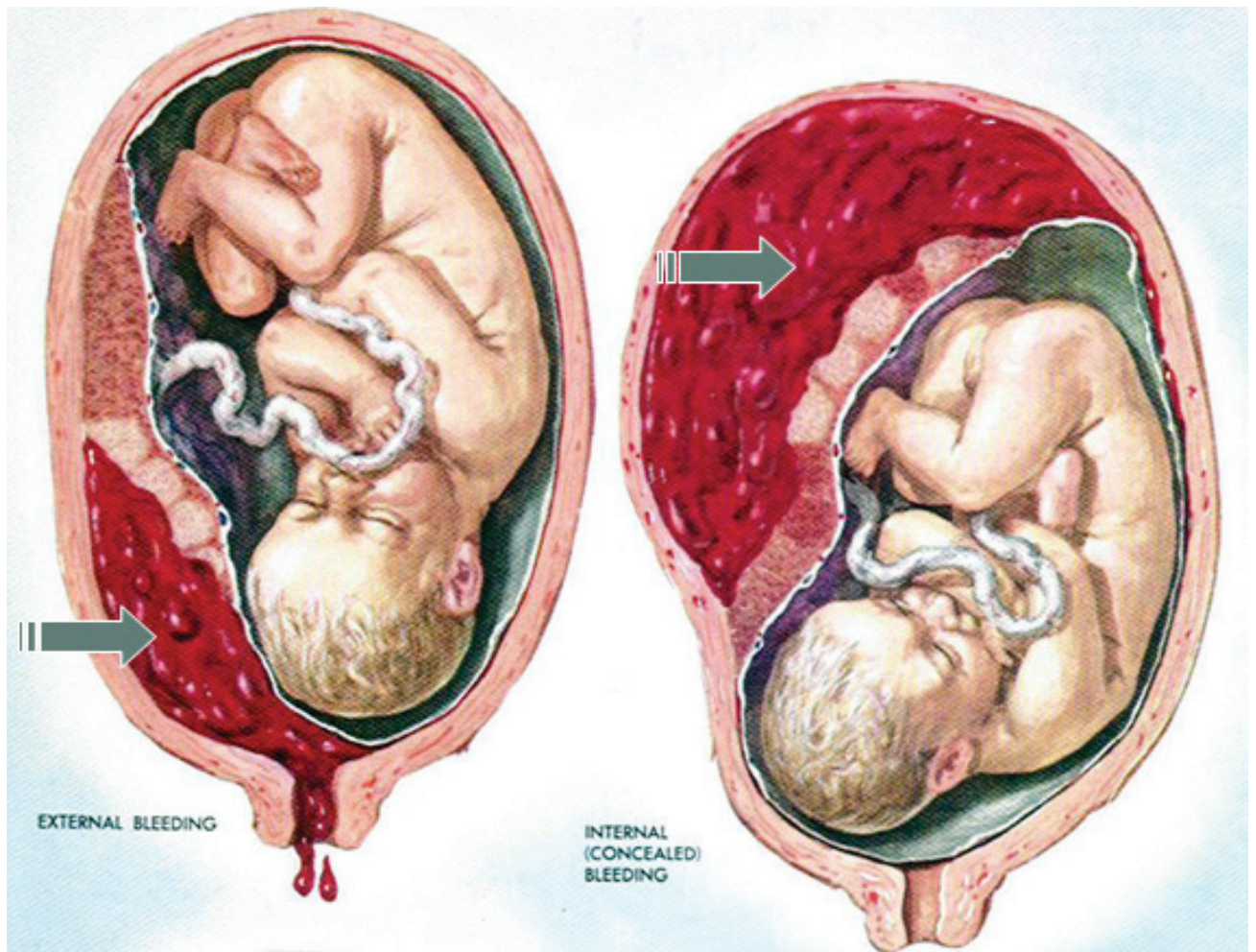
# Sinais e sintomas do **descolamento** prematuro de placenta

**Sangramento, contrações sem intervalo, dores e dificuldade em ouvir o coração do bebê são apenas algum dos sintomas do deslocamento prematuro de placenta.**

Esse descolamento consiste na separação da placenta com o útero antes do bebê nascer. Esse problema é mais comum em gestantes com mais de 40 anos, que sofrem de hipertensão, diabetes, doenças renais crônicas e fumam durante a gravidez. De acordo com o ginecologista e obstetra, Dr. Domingos Mantelli Borges Filho, as causas dessa patologia ainda não foram esclarecidas.

“Em alguns casos pode ser difícil determinar o motivo exato do descolamento da placenta, mas alguns fatores como queda, pancada no abdômen provocado por um acidente, ou outros traumas abdominais, podem ocasionar o descolamento”, explica o ginecologista.

O descolamento pode surgir no terceiro trimestre da gravidez, normalmente nas últimas semanas. As manifestações e consequências dependem da gravidade da sua localização e, sobretudo, da intensidade da hemorragia provocada pela ruptura dos vasos sanguíneos. Doenças como hipertensão arterial, tabagismo, uso de álcool e drogas, desnutrição e anemia são fatores que podem desencadear o descolamento. Vale lembrar que 20% dos descolamentos não provocam sangramento, o que pode dificultar o diagnóstico.



## Veja os **mitos e verdades** sobre a **pílula**

O anticoncepcional hormonal oral é um dos métodos mais utilizados pelas mulheres para prevenir a gravidez, aliviar os sintomas da TPM, acne, cólica e síndrome dos ovários policísticos.

De acordo com Ginecologista e Obstetra Dra. Denise Gomes, Diretora Médica da Plena Clínica, a pílula anticoncepcional deve ser tomada no mesmo horário todos os dias, respeitando o intervalo correto entre as cartelas. Se uma ou mais pílulas forem esquecidas por mais de 12 horas a proteção contraceptiva será reduzida.

A partir da década de 60 a pílula anticoncepcional passou a fazer parte do universo feminino. O método evoluiu junto com a medicina, tornando-se mais seguro, com dosagens hormonais menores e muito consumido. Desde então muitas meninas ficam preocupadas com o que ouvem sobre a pílula e algumas ficam até com receio de tomar. Saiba Mais:

### - Mudança de humor é culpa da pílula?

**Mito!** As mudanças hormonais típicas da menstruação causam muitas alterações do humor, e a pílula é um excelente tratamento para isso, deixando o humor da mulher estável.

### - O anticoncepcional pode afetar o desejo sexual da mulher?

**Verdade!** A perda da libido pode ocorrer devido ao uso do anticoncepcional que interfere na concentração do hormônio testosterona. Caso, você note esse sintoma procure o seu médico para recomendar o que fazer diante a essa situação.



DIVULGAÇÃO

### - Pode emendar duas cartelas para não menstruar?

**Verdade!** Algumas mulheres tomam uma cartela atrás da outra com o intuito de não menstruar, essa prática não interfere na eficácia do anticoncepcional. Caso, você repetir esse procedimento mais de uma vez não se esqueça de avisar o seu ginecologista na próxima consulta.

### - O uso da pílula pode causar celulite?

**Mito!** A celulite está relacionada ao acúmulo

de gordura e predisposição genética. Consulte com o seu médico se você perceber uma retenção de líquidos, pois o inchaço provoca sensações de que a celulite aumentou.

### - Quem toma a pílula por muito tempo tem dificuldade de engravidar?

**Mito!** O que pode acontecer com as mulheres que tomam o contraceptivo oral por muitos anos é demorar um pouco mais para engravidar, pois voltam a ovular em média após 3 meses da suspensão do método.

“Devido ao uso prolongado do anticoncepcional os hormônios podem ficar acumulados nas células de gordura, liberando-os no organismo mesmo após parar de consumir. A infertilidade é menor entre as mulheres que consomem o anticoncepcional”, destaca a ginecologista Denise Gomes.

### - Pílula provoca acne?

**Mito!** As substâncias presentes no anticoncepcional ajudam a equilibrar os hormônios masculinos que provocam as espinhas. Em alguns casos, a pílula é até recomendada como tratamento para prevenir a acne e diminuir a oleosidade da pele.

### - A Pílula engorda?

**Mito!** Elas não engordam. Atualmente as novas pílulas apresentam baixa dosagem hormonal. Mas, se você está sentindo o seu corpo pesado o motivo é outro e não pelo uso contínuo da pílula. Em alguns casos, o inchaço devido à retenção de líquido pode ser confundido com o ganho do peso.



# Limpeza de pele acaba com cravos e espinhas

Magaly Santana

Para conseguir se livrar das impurezas da pele, só mesmo com uma boa faxina no rosto, recuperando o brilho e a viscosidade.

Cravos, espinhas e os famosos miliums (bolinhas de cebo) fazem você estremeecer em frente ao espelho? Eles são resultados de impurezas produzidas pelas glândulas sebáceas e que a derme não conseguiu expelir.

Para acabar com elas, nem todo mundo precisa se submeter a uma varredura completa. “Muitos tipos de pele conseguem se limpar naturalmente. A exceção normalmente fica por conta da pele oleosa que, em geral, não se satisfaz apenas com tônicos e sabonetes”, explica Mônica Fiszbaum, da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

“Quem tem espinhas, precisa do tratamento uma vez por mês. Se sua pele é muito oleosa, a visita pode ser trimestral desde que os cuidados domésticos façam

parte do seu dia-a-dia. Peles normais pedem limpezas com o mesmo intervalo ou até com um espaço maior. Para isso, basta manter em casa um kit com alguns produtos que ajudem a manter a aparência higienizada: um bom tônico, loção demaquilante (no caso das mulheres), creme ou gel de hidratação e, para os mais empenhados, alguma fórmula esfoliante”.

Em casa, a remoção das impurezas faciais exige cuidados redobrados. Uma apertadinha a mais pode até provocar cicatrizes no rosto.

“Recomendo espremer apenas lesões superficiais, fáceis de retirar”, aconselha Mônica.

O ideal é lavar o rosto embaixo de água bem quente, de preferência no chuveiro, para o vapor ajudar a abrir os poros. Depois, molhe um algodão com água aquecida e deixe repousar por um tempo sobre o cravo ou a espinha. Aperte com os dedos ao redor dos pontinhos fazendo pressão para baixo. Se estiver difícil para sair, não insista.

DIVULGAÇÃO



## Má circulação: tome uma atitude para uma vida saudável

A má circulação é caracterizada pela passagem dificultosa do sangue pelas veias e artérias, e pode desencadear no desenvolvimento de outras doenças. Os sintomas podem ser muito variados, dependendo da forma como surgem.

Nos casos crônicos, onde o problema circulatório se instala e evolui lentamente, os sintomas dependem do tipo de circulação afetada, isto é, circulação arterial, venosa ou linfática. Segundo Luiz Marcelo Viarengo, doutor em Cirurgia Vascular pela UNICAMP, não há diferenças nas manifestações clínicas entre homens e mulheres. O que pode variar é a prevalência de determinadas doenças.

Por exemplo, as varizes são 4 a 6 vezes mais frequentes nas mulheres, enquanto que a doença ateros-

clerótica, que pode causar obstruções e/ou aneurismas



DIVULGAÇÃO

arteriais, são mais prevalentes nos homens. Manter uma boa circulação depende do combate de todos os

fatores de riscos, que podem ser controlados: combater o sedentarismo, parar de fumar, controlar o diabetes, o colesterol, os triglicérides, a hipertensão arterial e a obesidade.

“Resumindo, é preciso manter um estilo de vida saudável, ter amigos e, claro, sorrir muito!”, simpli-

fica. Para Viarengo, tudo isso está ao alcance de qualquer indivíduo e estes cuidados podem garantir uma boa circulação por muito mais tempo.

“Eu penso que tudo que precisamos para manter uma boa circulação já nos foi dado: as pernas e o cérebro. Cada um de nós é responsável pelo que fazemos com nosso corpo”, defende o médico. Para o especialista, uma vida longa e produtiva depende de atitude. Nenhum médico sabe fazer

milagres, por mais competente que seja.

Ele pode colaborar, incentivar e tratar, mas

cada pessoa é responsável pela vida que deseja ter. “Não existe nenhum medicamento ou substância natural que seja mais benéfico para sua circulação do que andar”, destaca, afirmando que o cérebro é um instrumento divino e todas as pessoas deviam usá-lo sem medo.

“Pense sobre o que está ingerindo e exercite-se! Cérebro e pernas: esta é a receita para uma vida saudável”, conclui o médico. Luiz Marcelo Viarengo ainda pondera que caso um problema de circulação já esteja instalado, é necessário procurar um especialista o quanto antes. “Use seu cérebro e tome uma atitude! O importante é nunca se automedicar, mesmo que se trate de medicamentos ou substâncias naturais”.



Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site [www.operacaosorriso.org.br](http://www.operacaosorriso.org.br)



# Pilates tonifica os músculos e melhora o desempenho sexual

Abdômen forte, músculos enrijecidos, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, autoconhecimento e controle da mente são alguns dos benefícios proporcionados pelo Método Pilates, um sistema de exercícios criado pelo alemão Joseph Pilates, que trabalha o corpo e a mente em prol da saúde. Além de coordenar os movimentos dos músculos com a respiração correta, a técnica tonifica todos os grupos musculares e melhora a postura. Segundo Edilaine Souza, fisioterapeuta e professora de Pilates do Zahra Spa & Estética, a técnica pode restabelecer a flexibilidade dos músculos e articulações, aumentar a eficiência da circulação e tonificar os músculos flácidos. “Após algumas aulas, o aluno já sente o corpo mais fortalecido, os níveis de estresse diminuem, o equilíbrio e o alinhamento corporal melhoram garantindo uma sensação de autoconfiança”, explica Edilaine.

O Pilates consegue atingir todos os aspectos da consciência corporal, com o intuito de controlar os músculos. “É indicado também para tratar dor lombar crônica ou qualquer desconforto relacionados aos músculos, como pescoço e ombros. Muitas pessoas recorrem ao Pilates para aliviar dores nas costas e acabam usufruindo dos demais benefícios da técnica”, destaca a fisioterapeuta.

## PILATES, UM ALIADO DO SEXO

A técnica pode ainda influenciar no desempenho sexual, pois o fortalecimento dos músculos abdominais e pélvicos auxilia na sustentação e durabilidade do ato sexual. “A técnica melhora a flexibilidade e a força, além de permitir uma movimentação maior durante a relação sexual, livre de limitações, dores ou incômodos”, ressalta Edilaine.

De acordo com a especialista, os exercícios de abrir e fechar a perna, de contrair o quadril e encaixar a pelve, realizados durante uma aula, trabalham o alongamento dos adutores e a contração do pérfoneo, os mesmos músculos

utilizados em algumas posições sexuais. Mas, os mais beneficiados por exercícios na região do quadril são os homens. Os relatos de melhora dos desconfortos e câimbras durante a atividade sexual são muitos, pois com os alongamentos essa região relaxa e isso é bem difícil para o sexo masculino que desde cedo aprende que “homens não rebolam”. Aliás, uma boa dica para quem quer começar a se aquecer é iniciar com o exercício dos quadris. “Deite com a barriga para cima, e

com os braços ao lado do quadril e mãos apoiadas no solo, joelhos flexionados e levemente afastados, eleve o quadril mantenha três segundos e volte à posição inicial. Faça 10 repetições para garantir o ganho na musculatura da região pélvica”, recomenda. O exercício é simples e pode ser feito em casa.

## PARA QUEM O PILATES É INDICADO?

Qualquer pessoa com idade entre 7 e 100 anos, que buscar melhorar a postura, coordenar os movimentos, melhorar a concentração e aliviar dores, podem praticar Pilates. Cada praticante pode adaptar os exercícios às suas necessidades diárias. “A técnica contém uma sequência de exercícios seguros e eficientes para todas as idades e níveis de aptidão”, garante a professora. Também pode ser benéfica aos atletas, esportistas e dançarinos que pretendem melhorar suas performances. Além disso, quem sofre de traumas por esforço repetitivo e quem pretende evitar ou aliviar a osteoporose irá sentir inúmeros benefícios ao adotar essa prática.

Fonte: Fisioterapeuta e professora de Pilates do Zahra Spa & Estética, Edilaine Souza



DIVULGAÇÃO



## Coqueiros Praia Hotel

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

[www.coqueirospraiahotel.com.br](http://www.coqueirospraiahotel.com.br)

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

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

Churrascaria e Lanchonete



BR 040 - SAÍDA PARA O RIO DE JANEIRO



# Cirurgia na adolescência: quais os cuidados necessários

A cada ano, aumenta o número de adolescentes que, inconformados com a imagem e/ou para estar dentro do padrão de beleza imposto pela mídia, trocam suas festas de aniversário e viagens por uma cirurgia plástica. No entanto, o procedimento em adolescentes exige cuidados muito especiais. “Nessa fase, há inúmeras mudanças hormonais e, em alguns casos, é necessário estar com o corpo totalmente formado para se submeter a uma cirurgia plástica”, informa a cirurgiã plástica Ana Paula Polato Guiné (CRM-87. 718). As plásticas de redução e aumento de mamas com caráter puramente estético, por exemplo, são indicadas apenas quando a menina está com, pelo menos, 80% total de seu crescimento para que não haja interferência no seu desenvolvimento corporal. Segundo a médica, essa análise pode ser feita por meio da idade óssea e da estatura dos pais e parentes de primeiro grau. Outros fatores como idade da primeira menstruação em meninas, tratamento ortodôntico em curso e exames hormonais dos meninos na fase do estirão também são avaliados.

Entre as cirurgias mais procuradas pelo público jovem estão: lipoaspiração, cirurgia de mama (aumento e redução), ginecomastia (retirada do excesso de mamas nos homens), rinoplastia (nariz) e otoplastia (orelhas de abano). Porém, não basta o adolescente querer se submeter a uma dessas cirurgias, antes de qualquer decisão, é fundamental que o jovem acompanhado dos pais e/ou responsáveis procure um cirurgião plástico para detalhadamen-

te o seu desejo, avaliar suas expectativas e confrontá-las com o resultado possível de ser obtido. “Faça todas as perguntas, esclareça todas as dúvidas, realize os exames solicitados, siga as recomendações do médico e retorne ao consultório, quantas vezes, julgar necessário”, aconselha Ana Paula.

leza imposto pela sociedade, por isso é fundamental avaliar o tipo de cirurgia, considerar a idade, maturidade corporal e, sobretudo, a maturidade emocional deste jovem paciente”, alerta Ana Paula. O conhecimento do núcleo familiar desse jovem também é essencial.

piratório e de coluna a indicação pode ser, realmente, necessária. Na medicina, há relatos de uma menina que foi operada com 11 anos, pois tinha mamas de número 48.

**Aumento de mamas:** neste caso, um mastologista deve ser consultado para que analise se a paciente ainda terá desenvolvimento das glândulas mamárias. A escolha do tamanho das próteses deve considerar, como em todos os casos a proporção do tórax, peso, altura, elasticidade da pele e vontade da paciente, porém também deve considerar as futuras trocas que essa paciente provavelmente terá.

**Lipoaspiração:** só pode ser feita após 16 anos, com avaliação do caso. Desvios de imagem corporal e a procura pela magreza extrema, comum na adolescência, devem ser pesquisados, se necessário com ajuda de um psicólogo ou psiquiatra.

**Cirurgia de orelha (otoplastia):** as orelhas param de crescer entre 5 e 6 anos. Portanto, se a criança estiver sofrendo algum tipo de bullying, que irá atrapalhar o seu desenvolvimento social e emocional, a cirurgia já pode ser indicada a partir desta idade.

**Cirurgia de nariz (rinoplastia):** Após 15 anos, principalmente se houver problema septal, ou seja, se a pessoa respirar pela boca. Quando houver a necessidade de tratamento ortodôntico, a rinoplastia deverá ser considerada após o término do mesmo.



Segundo a médica, o cirurgião plástico tem de ter muita consciência e conhecimento para operar apenas quando for trazer benefício para o paciente. “Há muitos casos de cirurgias reparadoras, mas as estéticas têm crescido e, entre os fatores que influenciam este interesse, estão opinião de amigos e o padrão de be-

## IDADE MÍNIMA RECOMENDADA PARA ALGUNS PROCEDIMENTOS:

**Redução de mamas:** é importante ouvir a opinião de um ginecologista. Além disso, é necessário levar em consideração que tipo de problema está causando, pois se for res-



Veja a  
**DIFERENÇA**  
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site  
[www.operacaosorriso.org.br](http://www.operacaosorriso.org.br)



# Homens já buscam a micropigmentação para corrigir as sobrancelhas

DIVULGAÇÃO

A vaidade masculina aumenta gradativamente e, nas clínicas de estética, muitos homens já procuram a micropigmentação para corrigir falhas e delinear as sobrancelhas. “Os profissionais precisam estar atentos a essa demanda, pois alguns se especializam ao rosto feminino e quando se deparam com um rosto masculino, muitas vezes, não conseguem um desenho natural, deixando-o com um olhar feminino ou até andrógino”, alerta a micropigmentadora Vanessa Silveira, mestre em Micropigmentação Fio a Fio 3D, formada pela Long time Liner- Contore Make Up, em Munique, Alemanha, diretora do Instituto Vanessa Silveira que atende e forma profissionais que desejam atuar nesta área.

A busca pela técnica vem atraindo os homens mais vaidosos, pois muitos têm sobrancelhas irregulares, com falhas e sobrecarregadas. “Outra causa que motiva os homens a se interessarem pela micropigmentação é a presença de pequenas cicatrizes nas

sobrancelhas”, diz a especialista. Com a técnica, é possível solucionar o problema, preenchendo os locais onde os pelos não nascem mais, deixando o resultado natural e sem colocar em dúvida a orientação sexual de cada um.

## Entenda mais sobre a micropigmentação

A micropigmentação de sobrancelhas fio a fio 3D é uma técnica onde são utilizadas agulhas de diferentes pontas para simular vários tipos de pelos, simulando fios de diferentes espessuras e comprimentos garantindo volume e design bem natural. “Essa é uma das técnicas mais procuradas e o trabalho é tão natural que se torna difícil para o próprio cliente distinguir qual é o pelo dos fios criados pela micropigmentação”, garante Vanessa.

O procedimento não causa hematoma e é praticamente indolor. E de acordo com Vanessa, a micropigmentação fio a fio 3D é o que há de mais moderno quando o assunto refere-se à estética de sobran-



celha. “O profissional desenha fios finíssimos em tamanhos, cores e formas seguindo a linha natural do rosto do cliente criando um efeito tridimensional”, completa.

E para garantir um resultado harmonioso, alguns cuidados são essenciais. “Antes

de iniciar o processo, é preciso analisar o rosto do cliente para adequar a técnica à necessidade de cada um”, diz. Além disso, as habilidades técnicas, a sensibilidade estética do profissional e a utilização de material de alta qualidade (pigmentos, dermógrafo

e agulhas) são condições fundamentais para definir o sucesso do trabalho.

Fonte: Vanessa Silveira, mestre em Micropigmentação Fio a Fio 3D, diretora do Instituto Vanessa Silveira que atende e forma pessoas interessadas em trabalhar nesta área.

## Dormir mais pode aumentar a resistência à dor

DIVULGAÇÃO

Sono tem efeito analgésico e pode ser eficaz para todos os tipos de dor.

Dormir mais pode aumentar a capacidade de uma pessoa suportar a dor, aponta uma nova pesquisa feita no Hospital Henry Ford, nos Estados Unidos.

Isso não quer dizer, porém, que pessoas que já durmam mais do que oito horas por noite devam aumentar o tempo de sono. O benefício vale, segundo o estudo, apenas para aquelas que não dormem o suficiente.

Ainda de acordo com o trabalho, publicado na edição deste mês do periódico “Sleep”, o efeito analgésico do sono pode ser eficaz para todos os tipos de dor, incluindo dores crônicas nas costas. Resultado: pessoas que não dormem o suficiente (ou seja, menos do que oito horas por noite) e que passam a dormir mais aumentam sua capacidade de resistir à dor dentro de poucos dias. Essa melhora é equivalente a duas doses de 60 mg ao dia de um anestésico derivado do ópio.

Thomas Roth, diretor do Centro de Distúrbios do Sono do Hospital Henry Ford e coordenador do estudo, e sua equipe chegaram a essa conclusão após avaliar 18 adultos de 21 a 35 anos de idade que não sofriram de qualquer tipo de dor.



No início e no fim do estudo, os autores mediram quanto tempo os participantes conseguiam permanecer com um de seus dedos apoiado sobre uma fonte de calor. Com isso, eles mensuraram a capacidade de cada um suportar a dor.

Durante quatro dias, metade dos participantes teve que passar dez horas por noite na cama a fim de aumentar as suas horas de sono. O restante continuou seguindo suas horas de sono habituais.

Ao fim desse período, o grupo que prolongou o sono dormiu, em média, 8,9 horas por noite - aproximadamente duas horas a mais do que estavam acostumados. Os participantes que mantiveram seus hábitos dormiram uma média de 7,1 horas por noite.

Segundo os resultados, as pessoas que faziam parte do grupo do sono prolongado resistiram à dor durante um tempo 25% maior quando comparados os testes realizados no fim e no início do estudo.

De acordo com Roth, não está claro de que forma o sono ajuda a reduzir a sensação de dor, mas ele acredita que, como tanto dormir pouco quanto as dores estão envolvidos em processos inflamatórios, um melhor sono pode reduzir esses quadros e interferir na resistência à dor.

**Recargas de cartuchos de tinta e toners**

Tel: (31) 3043-0042 // 9197-4660

pedidos@toner.com.br

**NÚCLEO ASSISTENCIAL CAMINHOS PARA JESUS**



(0800-315600)

Rua José Ferreira Magalhães, 341 - Floramar  
CEP 31.765-760 Belo Horizonte - MG

Caixa Postal 1622 - CEP 30.161-970

Tel: (31) 3434-7373 / 3434-6494

- Fax: (31) 3434-6499

E-mail: nucleo@gold.com.br

Home Page: www.gold.com.br/~nucleo



**O melhor frango caipira da cidade**

Av. Itaú, 1195 B. João Pinheiro, no Anel Rodoviário, final do ônibus - Belo Horizonte

**Reservas 3375-2640**

# Remoção de pintas: o que fazer?

Pinta é o nome popular para uma lesão dermatológica denominada nevo melanocítico. Costumam ser planos ou elevados, com colorações que podem variar de um tom da pele até o preto.

As pintas podem ser congênitas (presentes desde o nascimento) ou adquiridas (que surgem após o nascimento), e algumas podem, inclusive, apresentar pelos. “Os nevos podem ser pequenos, puntiformes, maiores ou até gigantes, atingindo grandes extensões do corpo”, diz o dermatologista Fernando Passos de Freitas.

De acordo com o especialista, a maioria dos nevos é benigna. No entanto, isso não é uma regra e alguns podem se transformar em câncer de pele. “Por isso, é fundamental examinar as pintas e acompanhar evoluções para observar se houve alterações de tamanho, consistência e/ou coloração”, explica o médico.

Além disso, o conceito de que toda pinta de nascença é benigna, nem sempre procede. Em geral, toda pinta pode se transformar em câncer de pele, embora isso não seja o mais comum. Por isso, existem casos em que a retirada é indicada pelo dermatologista.

“Para preservar a saúde do paciente, a retirada pode ser uma indicação segura, principalmente se a pinta estiver em uma região do corpo visível que, normalmente, fica exposta ao sol”, comenta o médico. Mas a remoção só deve ser feita se houver algum risco à saúde. Em indicações puramente estéticas, nem sempre vale a pena trocar um sinal por uma cicatriz. De modo geral, as pintas são indicadas para remoção quando apresentam:

**1.** Características de malignidade: Quando sofre modificação (crescimento ou alteração de cor) em

um curto período de tempo; Quando coça, arde, dói ou sangra; Sinais escuros nas plantas dos pés, palmas das mãos, couro cabeludo, dentro da boca ou nas mucosas dos genitais; Quando apresenta coloração variada, ou seja, em uma mesma pinta surgem cores diferentes como: preto, azul, cinza, esverdeado e tons de marrom; Quando muda de tamanho: cresce ou diminui; Quando as bordas passam a ficar irregulares; Quando tem alteração assimétrica: antes era redondinha e começa a ficar assimétrica.

**2.** Localizadas em zonas inestéticas que traz constrangimento ao paciente: indicação puramente estética.

**3.** Quando há indicação de uma biópsia para o dermatologista confirmar um diagnóstico.

**Diagnóstico e remoção:** O dermatologista é o profissional qualificado para avaliar se uma lesão deve ou não ser removida. No consultório, por meio de um exame simples, o médico consegue diagnosticar um melanoma, mesmo em estágios iniciais.

Isso é feito com um aparelho chamado dermatoscópio digital, que possui um sistema óptico capaz de ampliar as estruturas presentes na pele em até 200 vezes (imagens projetadas na tela do computador), permitindo a visualização de elementos não visíveis a olho nu. A remoção é realizada com anestesia local, e a incisão é feita com bisturi ao redor da lesão, sendo que é importante deixar uma margem de segurança para que seja retirada totalmente. Em até sete dias, os pontos são retirados.

Fonte- Dermatologista Fernando Passos de Freitas



DIVULGAÇÃO

## O cuidado certo com a pele para cada faixa etária

Cremes, preenchimento, laser, peelings e até cirurgia plástica são muitas das soluções que a medicina e a indústria cosmética disponibilizam para driblar o envelhecimento e as imperfeições da face.

Um dos pontos mais importantes para manter uma pele bonita e saudável é apostar em prevenção ao longo do tempo. “Isso envolve limpeza, hidratação e proteção solar. Quanto mais cuidados, menos invasivos serão os tratamentos para combater o envelhecimento”, diz a dermatologista Vanessa Penteado, médica da Clínica Pantheon, de Campinas.

Por isso, quem investe na prevenção consegue manter a derme com aparência jovial sem ter de apostar em procedimentos cirúrgicos. E ainda assim, se as incisões são necessárias, são menores e com ótimos resultados. E vale ouvir a opinião de um profissional para escolher qual tratamento é mais indicado, pois não existe regra.

**Confira a seguir, quais os cuidados para cada faixa etária:**

**20 anos:** proteção solar, limpeza e hidratação suave são os pontos mais importantes. A higienização deve ser feita com produtos não agressivos e sem álcool. Além disso, é comum a formação de acne nesse período e, nesses casos, é preciso fazer um tratamento específico de acordo com orientação do dermatologista. “No consultório, limpeza de pele e peelings superficiais podem manter a pele saudável e bonita”, afirma Vanessa.

**30 anos:** proteção solar e hidratação previnem marcas superficiais e mantêm a pele com aspecto jovial. É o momento de começar a usar cremes específicos anti-

idade e nutrir a pele. Também é possível indicar para tratamentos com luz intensa pulsada, infravermelhos e radiofrequência. “Em alguns casos, já há indicação de toxina botulínica que ajuda a minimizar as marcas de expressão”, diz Vanessa. Aliás, este procedimento pode ser indicado antes mesmo dos 30 anos em rostos mais marcados. Outro tratamento propício para essa faixa etária é o preenchimento com ácido hialurônico.

**40 anos:** hidratação, limpeza de pele e ginástica facial são indicadas, além do uso de cremes anti-idade no período noturno. A aplicação moderada de toxina botulínica pode ajudar a amenizar linhas e rugas mais acentuadas e prevenir que a pele fique marcada. “Os lasers fracionados também são ótimos aliados nessa faixa etária”, acrescenta Vanessa.

**50 anos:** Neste estágio, a face já tem uma queda de gordura e, para reverter essa flacidez e estimular o colágeno, são recomendados tratamentos com aparelhos que realizam uma contração da pele, podendo ser indicado um número maior de sessões de laser, infravermelho e radiofrequência. De acordo com os sinais da pele, já é possível pensar em preenchimentos com estimuladores de colágeno como o ácido polilático e hidroxiapatita de cálcio (radiesse).

**60 anos ou mais:** persistem os cuidados da fase anterior, porém com mais intensidade. Para quem não fez tratamentos preventivos, será necessário recorrer a procedimentos mais invasivos e cirurgias plásticas. Os lasers mais ablativos também podem ser indicados a partir dessa fase.

# PARA AJUDAR A TRAZER A VIDA DE VOLTA AOS NOSSOS RIOS, A COPASA REALIZOU UM GRANDE INVESTIMENTO, QUE FICA MAIOR AINDA SE VOCÊ OLHAR OS BENEFÍCIOS QUE ELE TRAZ.

RC



## R\$ 6 bilhões de investimentos em água e esgoto em todo o Estado.

Para garantir que a água chegue sempre pura e tratada para mais de 13 milhões de mineiros, a Copasa também precisa ajudar a proteger os nossos rios. É por isso que nunca se investiu tanto em tratamento de esgoto, em Minas, como nos últimos anos. Desde 2003, o número de Estações de Tratamento de Esgoto construídas pela Copasa aumentou de 34 para 118. E outras 79 estão em construção. Agora, a Copasa vai realizar um investimento de R\$ 450 milhões\* para recuperar a bacia do Rio Paraopeba e a Lagoa da Pampulha. Um valor pequeno, se comparado aos milhões de pessoas que serão beneficiadas. São obras concretas, com o tamanho e a importância que Minas e a natureza merecem.

\* Recursos próprios e financiamentos de agentes federais e internacionais.

\*\* Recursos próprios e financiamentos de agentes federais.

## Nunca se investiu tanto em tratamento de esgoto em Minas

- » R\$ 6 bilhões\*\* em obras
- » Aumento de 230% no volume de esgoto tratado em todo o Estado
- » Implantação de 8.000 km de redes de esgoto
- » Aumento de 70% da população atendida pelo serviço de esgoto

**COPASA**  
A água de Minas

**GOVERNO  
DE MINAS**