

Estudo promete salvar casamentos em 21 minutos

DIVULGAÇÃO



Apenas 21 minutos por ano são suficientes para manter um casamento saudável, garante um estudo da Universidade de Northwestern, nos Estados Unidos.

Essa pequena intervenção na rotina pode ser importante não só para a felicidade do casal, mas também para a saúde dos dois.

“Não quero que [o estudo] soe como mágica, mas você pode obter resultados impressionantes com uma mínima intervenção”, afirma Eli Finkel, autor principal da pesquisa e professor de psicologia social da Universidade.

Segundo ele, três exercícios de escrita, que demoram sete minutos cada, podem ajudar os casais a ter uma visão mais objetiva do conflito, evitando que o romance desapareça de vez da relação.

O estudo de dois anos pediu a 120 casais que escrevessem, a cada quatro meses, sobre sua satisfação no casamento, citando amor, intimidade, confiança, paixão e compromisso. Eles também tinham de entregar um resumo dos desentendimentos que tiveram com o parceiro, relatando os pontos cruciais.

No segundo ano, o autor propôs uma interferência nos textos de metade do grupo. Após entregar o relatório, 60 casais tiveram de fazer uma segunda avaliação, ou seja, reescrever os problemas do casamento sob a perspectiva de uma pessoa neutra, que deveria sugerir uma solução que fosse boa para os dois.

Os dados mostraram que, no primeiro ano do tratamento, todas as pessoas tiveram um declínio na qualidade do casamento, mas, a partir da intervenção, o grupo da reavaliação se manteve menos angustiado com os problemas e eliminou o sentimento de insatisfação no segundo ano.

Além disso, Finkel afirma que a satisfação no casamento fez com que pacientes com problemas coronários tivessem mais chances de ter uma longa vida depois de uma cirurgia do que as insatisfeitas.

“Ter um casamento de alta qualidade é um dos mais fortes indicadores de felicidade e saúde. Dessa perspectiva, participando de um exercício de escrita de sete minutos e três vezes por ano, tem de ser um dos melhores investimentos que as pessoas casadas podem fazer”.

TV no quarto atrapalha desempenho de crianças

DIVULGAÇÃO



parou a capacidade de leitura e atitudes em relação a esse hábito. Foram consideradas crianças entre 9 e 10 anos em 49 países.

Aqueles que possuem instrumento musical (76% dos jovens entrevistados no Reino Unido) tiveram média de 559, segundo a pontuação utilizada pela fundação. Sem instrumento musical (24%), esse número caiu para 528.

Já os jovens que têm celular (68%) ficaram com média de 544, contra 568 daqueles sem aparelho (32%). Os entrevistados com aparelho próprio de TV (67%) registraram média de 540, contra 576 de quem não tem TV (33%). Por fim, os donos de aparelhos de DVD (65%) ti-

veram média de 542, pior que os 569 registrados por quem não tem (36%).

Entre os 45 países pesquisados, a média é de 500 pontos – o Reino Unido ficou acima disso, com 552. Hong Kong aparece em primeiro lugar (571), seguido de Rússia (568) e Finlândia (568). Marrocos (310), Omã (391) e Qatar (425) apresentaram os piores resultados. O Brasil não participou da pesquisa.

Crianças com TV no quarto e celular têm desempenho pior em teste de leitura, indica estudo.

As crianças que têm aparelho de TV no quarto e telefones celulares se saíram pior em um teste de leitura, segundo um estudo divulgado pela Fundação Nacional de Pesquisas em Educação (Reino Unido).

A pesquisa, divulgada recentemente, dá um enfoque local ao levantamento PRIS 2011, que com-



Serviços de Saúde

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



Temperos ajudam a combater as indesejáveis gordurinhas

DIVULGAÇÃO

Pensar que podemos combater as indesejáveis gordurinhas acumuladas com temperos conhecidos e fáceis de encontrar é sonho, não é mesmo?

Existem temperos que, se adequadamente acrescentados a alguns pratos, têm o poder não só de deixar um gosto maravilhoso, como também de ajudar a queimar essas gorduras e dar uma sensação de saciedade ideal para qualquer dieta.

Confira nove desses poderosos agentes antigordurinhas:



1 - Pimenta-do-reino: ela já foi considerada como prejudicial à saúde, mas estudos recentes mostraram que um de seus componentes, a piperina, inibe a formação de novos depósitos de gordura, especialmente na região abdominal. Sonho de consumo: sim ou com certeza? Contudo, atenção: ela continua contraindicada para quem tem gastrite!

2 - Pimentas no geral: Elas estimulam a queima de estoques de gordura. Isso graças à capsaicina, substância presente na parte esbranquiçada, onde ficam as sementes. E ela ainda reduz a fome porque estimula o sistema nervoso a liberar noradrenalina e adrenalina, que atuam na diminuição do apetite.

3 - Salsinha: A salsinha auxilia na eliminação das toxinas acumuladas no tecido adiposo. Esse acúmulo de substâncias inflamatórias que é o grande obstáculo no processo de emagrecimento. E outra boa notícia: pode consumir o quanto quiser de salsinha.

4 - Limão: O ácido cítrico tem ação adstringente, agindo como se fosse um detergente que dissolve toxinas e gorduras. Além disso, ele tem ação alcalinizante, e, por isso, deixa o pH do sangue e de outros



líquidos corporais menos ácidos, o que favorece o funcionamento do metabolismo e do organismo como um todo, facilitando a perda e a manutenção do peso.

5 - Óleo de cártamo: o óleo de cártamo, a cápsula mágica do momento, vem ganhando adeptas entre as mulheres que buscam uma silhueta mais enxuta. Isso porque ele tem alta concentração de ácido linolênico, que atua principalmente na queima da gordura abdominal.

6 - Canela: A canela ajuda a equilibrar os níveis de insulina no organismo. Como o excesso desse hormônio no sangue dá a falsa sen-

sação de que precisamos comer mais, com pitadas de canela você sente menos necessidade de beliscar durante o dia. Ou seja, essa delícia milagrosa diminui a fome!

7 - Gengibre: Um estudo chinês mostra que o consumo diário de gengibre acelera o metabolismo em 20%, aumentando a queima de gordura. Isso porque o gingerol, um dos princípios ativos, aumenta a temperatura corporal e exige maior demanda de calorías do organismo.

8 - Vinagre de maçã: Um estudo sueco observou que pessoas que comeram um pedaço de pão molhado em vinagre antes das re-

feições emagreceram mais rapidamente. A conclusão dos pesquisadores é de que o ácido acético faz com que alimentos demorem mais para passar do estômago para o intestino, deixando você saciada por mais tempo. O vinagre também ajudaria a diminuir o açúcar do sangue, que aumenta quando você come carboidratos refinados.

9 - O próprio nome "mostarda" já esclarece o seu efeito no corpo. O termo deriva do latim *mustum ardens*, que significa "estar queimando".

Magaly Santana

Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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



Cinco dicas para evitar alergias no verão

Nariz entupido, coceira nos olhos e tosse são os principais sinais que denunciam uma crise alérgica. E quem tem algum tipo de alergia já fica em alerta quando um desses sintomas aparece.

Porém, algumas atitudes ajudam a manter as alergias sob controle. “Medidas simples podem fazer um enorme efeito e o grande segredo é apostar na prevenção. Portanto, tente se antecipar e tratar de si mesmo antes que a crise aconteça. Isso vale para as estações do ano, ou seja, converse com o seu médico e siga um roteiro que te deixe livre de alguns fatores desencadeantes”, ensina a dermatologista Miriam Sabino.

Para dar uma mãozinha, a especialista elaborou cinco dicas que podem fazer a diferença durante o verão dos alérgicos, confira!

1 Não deixe as janelas abertas: Apesar do calor, crie o hábito de mantê-las fechadas e aposte no ar condicionado ou circulador de ar. “Certifique-se de que o aparelho está no modo de circulação e se não estiver tão quente lá fora, a dica é mantê-lo somente em modo filtro”, diz. No entanto, é importante cuidar da manutenção deste aparelho, mantendo-o limpo e com filtros novos. O mesmo vale para o carro, pois aproveitar o ar condicionado do seu veículo diminuiu em até 30% a quantidade de pólen que você respira.



2 Mude o horário dos exercícios: Quem gosta de treinar ao ar livre deve evitar a tarde e a manhã, pois flores e árvores liberam mais pólen ao nascer do sol, com níveis de pico no final da manhã e início da tarde. E muitas pessoas sofrem crises alérgicas por conta desse pólen. “Se notar que o ar está carregado de pólen em um determinado dia, opte por um treino menos intenso”, orienta.

3 Invista em um purificador de ar: Purificadores de ar e filtros de ambientes é uma forma extremamente eficaz para remover pólen, pelos de animais, poeira e outros inimigos dos alérgicos. Vale a pena o investimento.

4 Troque de travesseiro: Apesar de confortáveis, os travesseiros de penas só agravam as alergias. Os modelos feitos com enchimento sintético, como o poliéster, são bem melhores. Outra dica importante é manter os quartos com pisos frios ou apenas um tapete (que não seja muito felpudo) e possa ser lavado periodicamente.

5 Não durma com seu animal de estimação: Lugar de bichinho não é na cama, junto com o dono. Eles podem trazer poeira, mofo e outros ácaros para o seu contato. Aproveite os dias quentes e dê banho neles! Assim pode evitar o acúmulo de pelos e ácaros que podem piorar ainda mais a sua alergia.

Alimentos que repõem o colágeno

O colágeno representa cerca de 25% de toda a proteína do corpo humano e é exatamente ele o responsável por proporcionar sustentação às células e mantê-las unidas. É por isso que, como ao longo dos anos perdemos 1% de colágeno, a maioria das pessoas quando passa dos 45 anos possui rugas e pele flácida.

Para reverter esse quadro, “o ideal é optar por uma dieta rica em proteínas magras e ômega-3, além de consumir alimentos que contenham vitamina C, vitamina E, cobre, selênio, zinco e silício”, aconselha o nutricionista Gabriel Cairo Nunes, da Clínica Health Me Gerenciamento de Peso. Veja a lista criada pelo especialista com os produtos mais indicados para repor colágeno.

DIVULGAÇÃO



1. Cerejas, uvas e soja

Elas contêm flavonoides (potente antioxidante que neutraliza os radicais livres) e, assim, estimulam a renovação celular. São os radicais livres os res-

ponsáveis pelo envelhecimento celular.

2. Vitamina C

É indicado consumir alimentos ricos em vitamina C, pois ela facilita a síntese do

colágeno. Por isso, abuse das frutas cítricas como laranja, acerola, limão e abacaxi.

3. Aveia e leguminosas

São alimentos ricos em silício, um mineral proveniente de vegetais, sendo indicado para auxiliar na manutenção da rigidez celular. A aveia age sobre os músculos, tendões, cartilagens e articulações amenizando dores e outros problemas enfrentados devido à ausência de colágeno.

4. Frutas vermelhas

São ricas em cianidina e vitamina C, antioxidantes que combatem os radicais livres. Seu consumo favorece as paredes dos vasos sanguíneos da pele, tornando-a mais irrigada e oxigenada. Além disso, as frutas vermelhas previnem o envelhecimento precoce das

células, o excesso de oleosidade e a acne.

5. Feijão, brócolis e ervilha

As folhas verde-escuras como espinafre ou outros alimentos como lentilhas, grãos, gema de ovo, fígado bovino e laranja são importantes pois são fontes de ácido fólico. “O ácido fólico é um nutriente muito importante para síntese do RNA e DNA, sendo fundamental na replicação celular”, afirma Nunes.

6. Carnes, ovos e peixes

São fontes de proteínas e de vitaminas B6 e B12. Além disso, são importantes para a flora intestinal agindo no metabolismo de carboidratos, lipídios e aminoácidos.

Magaly Santana

CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

Computadorizados

Consertos:
Portas, Vidros, Travas
Retrovisores Elétricos

Sílvio Mafra
Tel.: 3297-4583
3011-2898

R. Araguari, 801 - Barro Preto

POUSADA
CASTANHEIRAS

www.pousadacastanheiras.com.br

Telefone: (28) 3534-1420

Churrascaria e Lanchonete

Chefão

BR 040 - SAÍDA PARA O RIO DE JANEIRO



Dormir bem tem relação com dieta mais saudável

Pessoas que dormem a quantidade de horas recomendada, de 7 a 8 horas por dia, também mantêm uma dieta com maior variedade de nutrientes.

Diversos estudos já demonstraram a relação entre o sono e a saúde. Dormir poucas horas por noite, por exemplo, está associado a um risco maior de obesidade e de doenças cardiovasculares e psiquiátricas. Dormir demais, no entanto, também é considerado prejudicial para o desenvolvimento físico e mental.

Agora, um novo estudo da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, analisou uma nova vertente dessa relação. Segundo a pesquisa, aquelas pessoas que dormem a quantidade recomendada de horas por noite (sete a oito horas) são também aquelas que consomem a maior variedade de alimentos.

O levantamento inclui dados demográficos, socioeconômicos, nutricionais e de saúde. Os 4.548 participantes foram divididos em quatro grupos, de acordo com as horas de sono diárias: “muito pouco” (menos de 5 horas), “pouco” (5 a 6 horas), “padrão” (7 a 8 horas) e “muito” (9 horas ou mais).

Em relação à quantidade de calorias (kcal) ingeridas, os dois grupos extremos — o que

dormia nove horas ou mais e o que dormia menos de cinco —, consumiram as menores quantidades de calorias (1.926 kcal e 2.036kcal, respectivamente).

O grupo considerado normal ingeriu 2.151 kcal, enquan-

(Ministério da Saúde, 2006), a ingestão média diária de calorias para um brasileiro saudável é de 2000 kcal.

As pessoas com o sono de duração normal foram aquelas que consumiram a maior variedade de alimentos, seguidas por quem dorme pouco e por aqueles que dormem muito. A menor variedade de alimentos foi ingerida pelos participantes que dormiam muito pouco.

Pessoas que dormiam muito pouco consumiam menos água, licopeno (encontrado em alimentos de cor vermelho alaranjada) e carboidratos. Aqueles que dormiam pouco ingeriam menos vitamina C, selênio (micronutriente de frutas secas e carne) e água, mas consumiam mais luteína (carotenoide ligado à coloração amarelo-limão) e zeaxantina (encontrada nos vegetais amarelos, alaranjados, vermelhos e verdes). Já quem dormia mais inge-

ria menos teobromina (substância encontrada no chocolate e no chá), ácido dodecanóico (um tipo de gordura saturada), colina (nutriente que faz parte do complexo B de vitaminas) e carboidratos, além de mais álcool.



DIVULGAÇÃO

to aqueles que dormiam pouco consumiram a maior quantidade, 2.201 kcal - de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira

Como prevenir as câimbras?

As câimbras musculares podem ser causadas por uma hiperexcitação dos nervos que estimulam os músculos.

As câimbras são contrações musculares intensas e momentâneas que podem atingir um grupo muscular ou um músculo isolado.

Normalmente ocorrem de forma involuntária ou após esforços físicos e, apesar de ser algo bem conhecido da maioria das pessoas, sua

causa não é tão simples de ser identificada, afinal vários fatores podem desencadear o processo.

Segundo o angiologista Ary Elwing, especialista em cirurgia vascular periférica e tratamento a laser, as contrações acometem os membros inferiores tornando visíveis os músculos e os tendões contraídos. “A câimbra costuma ser bem dolorida podendo durar alguns minutos. São mais comuns

na panturrilha, nos músculos anteriores e posteriores das coxas, dos pés, das mãos, do pescoço e do abdômen”, explica.

O angiologista afirma que não existe causa aparente para as fígadas nos músculos, porém ela pode estar associada a diversas causas como falta de magnésio ou cálcio, gravidez ou atividade física vigorosa.

Para prevenir câimbras procure:

- ◆ Investir no consumo de alimentos ricos em minerais como banana e água de coco.
- ◆ Evitar a prática de exercícios físicos após as refeições.
- ◆ Realizar alongamentos antes e depois da atividade física.
- ◆ Hidratar-se corretamente, bebendo cerca de 2 litros de água por dia.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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