

Empregos **estressantes** deixam mulheres sem sorte no amor

Pesquisadores descobriram que as mulheres com altos níveis de cortisol são classificadas como sendo menos atraentes pelos homens do que as que são mais relaxadas.

Isto pode ser uma má notícia para as desempenham funções estressantes e estão em busca de um amor.

O efeito ocorreria, segundo os cientistas, porque a face carrega fortes sinais sobre a saúde e a fertilidade da pessoa. Aquelas que têm altos níveis de estresse são geralmente menos saudáveis.

Entretanto, os pesquisadores notaram que a força do sistema imune da mulher não afeta a atratividade pelo sexo oposto. Estudos anteriores com homens mostravam que eles tendem a se interessar mais por mulheres menos estressadas e com sistema imune forte.

“Talvez, então, os baixos níveis de cortisol sinalizem a saúde no rosto da mulher”, disse ao “The Telegraph”, o biólogo da Universidade de Turku (Finlândia), Markus Rantala, coordenador do estudo.

Uma explicação alternativa é que a atração facial sinaliza o potencial reprodutivo, que é mediado, em parte, pelo hormônio do estresse.

A pesquisa foi publicada no “Royal Society Journal Biology Letters”. Os cientistas vacinaram 52 mulheres jovens com Latvian, contra o vírus hepatite B. Eles, então, recolheram amostras de sangue para medir a sua resposta imune e os níveis de cortisol.

Eles pediram a 18 homens heterossexuais para avaliar a atratividade de cada mulher, que teve o rosto fotografado. Aquelas com baixos níveis de cortisol no sangue foram avaliadas como mais atraentes.

O cortisol é o hormônio que desempenha uma série de papéis no corpo, incluindo a supressão do sistema imune e auxílio ao metabolismo. Na literatura médica, ele é produzido quando o corpo está sob estresse ou quando o indivíduo está ansioso.



Procedimento ajuda a **eliminar as olheiras**



Muitas mulheres se incomodam com olheiras profundas que desde cedo imprimem uma aparência cansada.

Em alguns casos, esse problema vem sendo resolvido rapidamente nos consultórios de cirurgia plástica. Utilizando ácido hialurônico, é realizado um preenchimento em toda área sob os olhos.

“É uma fonte de juventude para os olhos. Dez minutos depois das aplicações, o paciente não tem mais as olhei-

ras que sempre o acompanharam. O resultado é bastante natural e pode durar por até quatro anos”, diz o cirurgião plástico Alexander Ravkin, de Los Angeles (Estados Unidos).

Da mesma forma que os preenchimentos atenuam marcas de expressão que envelhecem, como o ‘bigode chinês’, as aplicações em olheiras e bolsas palpebrais leves têm a vantagem de retardar a necessidade de cirurgia e livrar as mulheres do excesso de

maquiagem normalmente utilizada para esconder o problema.

De acordo com o cirurgião plástico Vitorio Maddarena Junior, diretor da Clínica Maddarena, em São Paulo, esse procedimento tem sido muito realizado também no Brasil, mas é preciso selecionar bem os pacientes antes de optar pelas aplicações de ácido hialurônico.

“O procedimento varia de pessoa para pessoa. Há preenchimentos que buscam disfarçar bolsas palpebrais sob os olhos, outros realizados justamente no vazio – que é o caso das olheiras profundas –, também aqueles que buscam atenuar a aparência de olhar caído por conta de certa flacidez das pálpebras superiores. Em cada caso, o ácido hialurônico deve ser aplicado de uma determinada forma para corrigir o problema. Por isso, é sempre bom discutir com o especialista sobre as expectativas”.

Maddarena diz que, para a maioria das pessoas, os eventuais hematomas e edemas desaparecem em poucos dias. Mas, obviamente, há pessoas com maior tendência a inchaços e hematomas em que esses incômodos durarão um pouco mais.



Saiba como lidar com a **obstrução nasal** comum em período frio

Obstrução nasal é a diminuição da quantidade de ar que consegue passar pelas fossas nasais durante a inspiração.

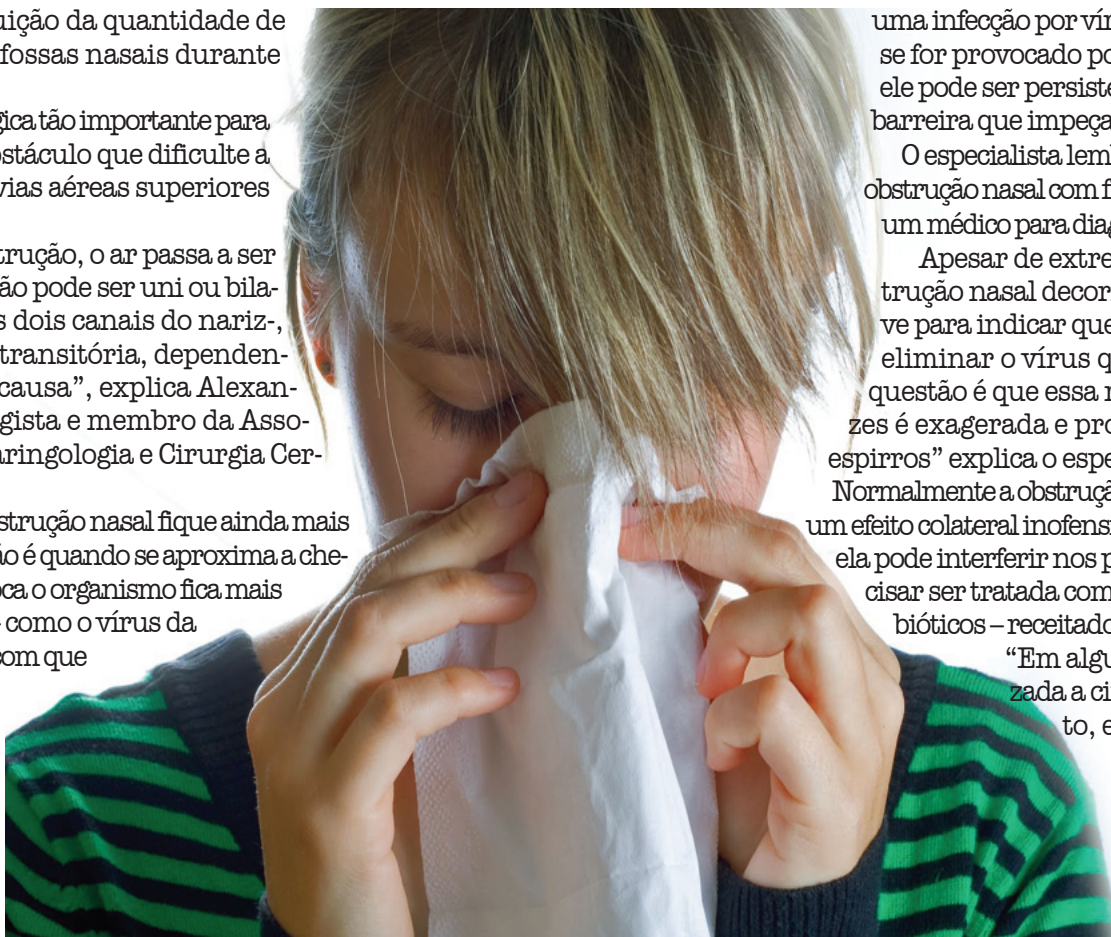
Respirar é uma função fisiológica tão importante para o ser humano que o mínimo obstáculo que dificulte a passagem do fluxo de ar pelas vias aéreas superiores provoca enorme desconforto.

Dependendo do grau de obstrução, o ar passa a ser inspirado pela boca. “A obstrução pode ser uni ou bilateral – ou seja, afetar um ou os dois canais do nariz, parcial ou total, constante ou transitória, dependendo da especificamente da sua causa”, explica Alexandre Cercal, Otorrinolaringologista e membro da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cervico-Facial, de Curitiba.

Situação que faz com que a obstrução nasal fique ainda mais presente no dia-a-dia da população é quando se aproxima a chegada do inverno, já que nessa época o organismo fica mais suscetível a contrair infecções – como o vírus da gripe –, um dos sintomas que faz com que a obstrução nasal se agrave.

Outros sintomas comuns que fazem com que a obstrução nasal seja provocada ou agravada, são a sinusite, o desvio do septo ou a presença de pólipos no nariz.

Em geral, quando a causa é



uma infecção por vírus, o incômodo é passageiro, mas se for provocado por rinites alérgicas, por exemplo, ele pode ser persistente e progressivo se houver uma barreira que impeça a passagem do ar.

O especialista lembra que, se uma pessoa apresenta obstrução nasal com frequência, ela deve ser avaliada por um médico para diagnóstico e tratamento específico.

Apesar de extremamente desconfortável, a obstrução nasal decorrente das gripes e resfriados serve para indicar que o organismo está reagindo para eliminar o vírus que ataca a mucosa do nariz. “A questão é que essa reação inflamatória algumas vezes é exagerada e produz coceira, coriza e, às vezes, espirros” explica o especialista.

Normalmente a obstrução nasal pode ser considerada como um efeito colateral inofensivo, porém, dependendo dos casos, ela pode interferir nos padrões de audição, de sono, e precisar ser tratada com remédios mais fortes, como antibióticos – receitados pelo médico.

“Em alguns casos, o ideal é que seja realizada a cirurgia corretiva do desvio de septo, em outros a retirada das adenóides... Varia de caso para caso, mas é necessário procurar um especialista se a obstrução durar mais de uma semana e começar a atrapalhar atividades cotidianas”, conclui Cercal.

Cinco dicas para controlar os ciúmes



Cuidar da autoestima é o primeiro passo para não ficar neurótica.

É normal sentir ciúmes em algumas situações e dependendo da intensidade, pode ser até saudável para relação.

O problema é que algumas pessoas são movidas por um ciúmes exagerado que acaba minando a vida a dois.

Veja cinco dicas de como controlar o ciúmes para não se tornar a neurótica possessiva e acabar estragando a relação.

CUIDE DA SUA AUTOESTIMA

Se você é inseguro e acha que as outras mulheres são melhores ou mais interessantes que você, as chances de se tornar uma pessoa ciumenta aumentam consideravelmente. Valorize-se! Aumente sua autoconfiança.

NÃO FANTASIE COISAS

Lembre-se que os pensamentos ruins pertencem a você e não ao parcei-

ro. Não se deve transferir suas neuras e inseguranças para o companheiro.

NÃO ALIMENTE A POSSE

É importante que o ciumento se lembre que ninguém deve sentir como se o outro fosse propriedade sua. Manter a pessoa que ama por perto é resultado da conquista e não do sentimento de posse que você tem pelo parceiro.

CONTROLE O IMPULSO

A pessoa com ciúmes geralmente briga antes e pensa depois. Uma dica é controlar a raiva e pensar bem antes de tomar qualquer atitude. Tente analisar friamente se a crise de ciúmes não é fruto da sua imaginação.

ABUSE DO DIÁLOGO

É normal se sentir insegura em alguns momentos e desconfiar do parceiro em algumas situações, mas nessas horas não há nada melhor do que esclarecer as coisas.

CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

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

Saliva pode limpar a sujeira das chupetas?

É importante salientar que grande parte das infecções virais, bacterianas, fúngicas, parasitárias podem ser transmitidas através da saliva.

No entanto, um novo estudo publicado na revista *Pediatrics* indica que a sucção da chupeta pelos pais do bebê pode reduzir o risco de desenvolvimento de alergia, possivelmente através da estimulação imunológica por micróbios transferidos para a criança através da saliva do pai.

Em outras palavras, o estudo diz que os germes que estão na boca dos pais não podem espalhar doenças, mas preveni-las, dando algo útil ao sistema imunológico da criança para fazer.

Segundo o artigo publicado no *Pediatrics*, as crianças cujos pais tomaram o “caminho do menor esforço” ao limpar a chupeta com a própria saliva, apresentavam 88% menos probabilidade de desenvolver asma e 63% menos probabilidade de desenvolver eczema. Elas também tinham menos alergias alimentares.

“A revelação não é totalmente surpreendente. O excesso de esterilidade pode sair pela culatra. Os cientistas notaram que certas alergias se tornaram mais comuns quan-

do os ambientes das crianças tornaram-se mais limpos. Ao implantarmos um estilo de vida excessivamente desinfectado, por um longo prazo, nossos corpos já não precisam mais combater os germes, como faziam antes”, explica o pediatra Moises Chencinski.

A descoberta pode ser um alívio para muitos pais que fi-

cam aquém em relação aos padrões oficiais da perfeição e da higiene.

“Mesmo assim, esse é preciso destacar que este é o resultado de apenas um trabalho realizado sobre o assunto, que leva em conta somente algumas das patologias que podem ser

transmitidas pela saliva e pelas secreções dos adultos para crianças”, observa o pediatra.

Chencinski destaca que “vale lembrar que grande parte das infecções virais, bacterianas, fúngicas, parasitárias (para ficarmos entre as mais

comuns) podem ser transmitidas através da saliva dos pais e, dessa forma, infectar crianças saudáveis, ainda sem a proteção completa oferecida pelo sistema imunológico em formação nos bebês e em crianças até dois anos de idade”.



Médicos aderem à tecnologia

Novos recursos e plataformas ajudam doutores a organizar informações e otimizar o tempo. As novas ferramentas digitais trazem agilidade e praticidade às atividades rotineiras dos consultórios. Se antes uma secretária precisava ficar à disposição para agendar as consultas, hoje, com o agendamento de consultas pela internet, médicos, dentistas e outros profissionais podem ter um perfil disponível na web com informações e os horários de sua agenda. Assim, os próprios pacientes podem agendar suas consultas com o médico desejado no horário de sua preferência, de acordo com a disponibilidade.

Um levantamento realizado pelo YepDoc, empresa que oferece ferramentas desenvolvidas para melhorar desempenho de consultórios, aponta que cerca de 15% dos pacientes que agendam uma consulta não comparecem na data marcada. No caso dos consultórios que utilizam plataformas que facilitam a Gestão de Agenda, o índice de não comparecimento cai para 2%.

Outro grande avanço que a tecnologia trouxe aos consultórios é o Prontuário Online. As informações do paciente, como a Anamnese (registro da conversa no consultório), prescrição de medicamentos, exames, atestados, entre outros, ficam agora salvas na internet (nuvem). Os médicos podem acessar as informações de qualquer lugar, inclusive por tablets ou smartphones. Além de maior segurança dos dados, elimina-se a necessidade das imensas pilhas de papel.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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



Filho adotivo: quando contar a verdade?

O casal deve se preparar para assumir essa nova fase, o que é essencial para que a criança se sinta bem-vinda.

Adotar é um ato de amor, coragem e responsabilidade, já que uma nova criança deve entrar na família e fazer parte dela para sempre.

“Quando a adoção é concretizada os pais devem agir com calma e muita paciência, já que ser mãe ou pai será sempre um aprendizado. O amor entre o filho e os pais tende a surgir naturalmente”, explica a psicóloga Josiane Cândido Porto de Melo.

COMO E QUANDO CONTAR AO SEU FILHO SOBRE A ADOÇÃO?

Manter a adoção como segredo por toda vida é muito difícil e sofrido, especialmente para os pais. Além disso, existe sempre a possibilidade da criança ficar sabendo sem querer, por outras pessoas.

“Quando a criança descobre que é adotada por outras pessoas ela se sente enganada e traída, de tal modo que perde a confiança nos pais”, ressalta.

Em alguns casos os pais evitam contar a verdade para o filho com medo de serem rejeitados e abandonados.

Para a psicóloga o ideal é que

o assunto seja tratado quando as curiosidades infantis aparecem, pois em geral toda criança quer saber de sua origem, independentemente de ser uma situação de adoção ou não.

As informações podem ser passadas de forma verdadeira e natural, sem excessos de detalhes que comprometam emocionalmente a criança. “Toda criança tem o direito de saber da sua história. Os pais devem sempre ser os primeiros a conversar com a criança sobre o assunto. Fale de uma forma tranquila, segura e confiante”, sugere.

O momento certo de contar

para a criança vai depender dos pais e também do entendimento do pequeno. É preciso que os pais tenham muita paciência e contem a verdade para o filho. Assim, a criança tende a crescer sem dúvidas sobre quem são seus pais ou porque foi adotada.



Um diário alimentar para emagrecer mais

Imagine a mudança de um pequeno hábito que fará com que ocorra um maior emagrecimento.

É que esse hábito não falará o que pode ou não comer, mas simplesmente mostrará o que você está ingerindo. Sim, um simples diário alimentar pode fazer a diferença no emagrecimento e aumentar o engajamento no processo de eliminação de peso. Uma pesquisa publicada pelo American Journal of Preventive Medicine, em 2008, estudou 1.685 americanos com sobrepeso e obesidade, com idade igual ou superior a 25 anos.

O resultado mostrou que quem utilizou o diário alimentar, em média, seis dias por semana, eliminou duas vezes mais peso em relação a quem preencheu o diário uma vez ou menos por semana. Outra pesquisa, publicada em 2012, no Journal of the Academy of Nutrition and

Dietetics, estudou o automonitoramento e comportamentos relacionados à dieta em mulheres com sobrepeso e obesidade na menopausa.

O resultado apontou que aquelas que preencheram o diário, descrevendo quantidades e alimentos consumidos, eliminaram mais peso em relação àquelas que não fizeram o preenchimento. O estudo realizado pelo programa de emagrecimento online Dieta e Saúde é ainda mais surpreendente. Usuários que fizeram o automonitoramento alimentar através do Contador Diário de Pontos, inserindo os alimentos consumidos no dia, emagreceram mais conforme aumentava o uso dessa ferramenta. Aqueles que fizeram uso diário eliminaram sete vezes mais peso em relação a quem não o utilizou.

Entre os motivos do sucesso no uso de um diário alimentar para o emagrecimento, podemos citar:

- Anotar os alimentos faz com que haja maior controle sobre a quantidade que eles estão sendo consumidos;

- É possível visualizar os erros, tornando mais fácil, portanto, se conscientizar e tornar a alimentação mais saudável;

- É perceptível que exagerar na alimentação tem impacto no peso. Ao não se utilizar o diário, perde-se, facilmente, a noção da quantidade e frequência que os alimentos são ingeridos;

- Ter uma ferramenta para anotar os alimentos consumidos no dia aumenta a noção da própria responsabilidade para o sucesso do emagrecimento e, portanto, aumenta o engajamento ao objetivo proposto.

O programa de emagrecimento Dieta e Saúde disponibiliza o Conta-

dor Diário de Pontos. Essa ferramenta proporciona aos usuários inserir os alimentos consumidos no dia e, a partir deles, o programa oferece relatório de análise, mostrando a qualidade da alimentação e onde ela deve ser melhorada.

Além disso, o aplicativo para iPhone do Dieta e Saúde permite que o assinante tire fotos das refeições e, posteriormente, faça o preenchimento do diário, ajudando a lembrá-lo dos alimentos consumidos e fazendo, portanto, o preenchimento correto do diário online. Há, ainda, disponíveis aplicativos para iPad e Android, que permitem a consulta dos pontos dos alimentos, auxiliando na escolha da refeição do usuário onde ele estiver.

Roberta Stella - Nutricionista chefe do Portal Dieta e Saúde, braço do Portal Minha Vida, maior portal de saúde e bem-estar da internet brasileira



Serviços de Saúde

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