

Sete dicas para proteger a visão das crianças

Muitos pais ainda negligenciam a visão de seus filhos. Pior ainda: há quem compre para as crianças óculos de plástico barato, que, além de não proteger contra os raios ultravioletas, ainda podem acabar prejudicando a visão e acarretando dor de cabeça e mal-estar.

Estudos revelam que esse descuido também pode aumentar o risco de desenvolverem catarata e degeneração macular com o tempo.

Veja sete dicas para acertar na escolha dos óculos de sol infantis:

❑ 1 - Não negligencie a visão do seu filho. Invista em óculos de sol com 100% de proteção UV;

❑ 2 - Confira se os óculos de sol se ajustam perfeitamente ao rosto da criança. Para que ela sintam-se confortáveis, é preciso não apertar demais nem ter de ficar segurando os óculos com receio de caírem;

❑ 3 - Seja paciente. Crianças podem levar um pouco mais de tem-



po do que os adultos para se adaptarem à novidade. Depois vão adorar;

❑ 4 - Opte por lentes mais resistentes a quedas e riscos. O objetivo principal é proteger os olhos sem limitar os movimentos da criança;

❑ 5 - Se a criança pratica esportes ou costuma brincar de correr com os colegas, considere armações apropriadas, que são presas à nuca;

❑ 6 - Crianças que usam óculos de grau devem ter também a prescrição de

um modelo similar de sol;

❑ 7 - Adolescentes que fazem uso de lentes de contato não precisam de receita para comprar óculos de sol, mas devem usar ambos em lugares abertos.

É possível se tornar amigo dos pais nas redes sociais?

Jovens que adicionam os pais como amigos em redes sociais tendem a se sentir mais próximos deles na "vida real", de acordo com um estudo feito pela Universidade de Brigham Young, nos Estados Unidos.

O estudo mostrou ainda que esses mesmos jovens demonstram ter comportamentos positivos e são mais generosos, amáveis e prestativos. Das 500 famílias que participaram da pesquisa, cerca de metade delas tinha filhos e pais que eram amigos em redes sociais. Um em cada cinco jovens disse interagir com os pais na internet todos os dias.

As redes sociais são apenas mais uma das ferramentas às quais os pais têm acesso para melhorar o relacionamento com os filhos. É exagerado dizer que se você se tornar amigo do seu filho no Facebook vai ter de repente uma ótima relação com ele.

Esse mesmo estudo mostrou que o maior tempo gasto online nas redes sociais tem relação com comportamentos negativos. Jovens que passam pelo menos oito horas conectados ao Facebook, Twitter e Instagram se mostraram mais propensos a serem agressivos e depressivos.





Barriguinha saliente traz riscos à saúde

Pesquisadores americanos descobriram que ter excesso de gordura em torno do abdômen aumenta os riscos tanto para o câncer, quanto para doenças cardíacas.

Pessoas com gordura na barriga eram mais propensas a sofrer de câncer do que aquelas com a mesma quantidade de gordura distribuída em todo o corpo, localizada em outras áreas, como quadris ou coxas por exemplo.

“Ao contrário de estudos publicados anteriormente, comparando o IMC e a circunferência da cintura, a presença de gordura abdominal melhorou a capacidade de prever doença cardiovascular, apoiando a hipótese de que a gordura abdominal pode parcialmente enfatizar a relação entre gordura corporal e doenças do coração e câncer”, disse Caroline S. Fox, autora sênior do estudo e pesquisadora sênior do Laboratório de Metabolismo e Saúde da População do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue em Framingham, Massachusetts, EUA.

O tamanho da cintura de 80 centímetros, ou maiores, para a mulher e 101 centímetros para o homem é considerado fator de risco, de acordo com a Mayo Clinic.

Conheça 15 maneiras de queimar 300 calorias

Quando se trata de perda de peso, a matemática é simples: queimar mais calorias do que aquelas que você consome.

E embora seja mais fácil falar do que fazer, aqui estão 15 maneiras que podem ajudar a perder peso aos poucos, até atingir o peso ideal.

Os valores são baseados nos dados da Harvard Medical School. A queima de calorias é para uma pessoa que pesa em média 70 kg.

As atividades abaixo podem queimar até 300 calorias:

- | | |
|---|---|
| ❑ 1. Pular corda: 24 minutos | ❑ 8. Brincar com as crianças: 48 minutos |
| ❑ 2. Cooper: 24 minutos | ❑ 9. Andar de Skate: 48 minutos |
| ❑ 3. Andar de bicicleta (moderadamente): 30 minutos | ❑ 10. Amarelinha: 49 minutos |
| ❑ 4. Jogar tênis: 35 minutos | ❑ 11. Capinar: 52 minutos |
| ❑ 5. Andar de patins: 35 minutos | ❑ 12. Badminton: 54 minutos |
| ❑ 6. Caminhadas por trilhas: 40 minutos | ❑ 13. Andar a pé: 60 minutos |
| ❑ 7. Golfe (enquanto carrega os tacos também): 44 minutos | ❑ 14. Voleibol (um jogo mais relax): 80 minutos |
| | ❑ 15. Jogar frisbee: 80 minutos |

CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Alinhamento e Balanceamento Computadorizados

Sílvio Mafra
Tel.: 3297-4583
3011-2898

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

Consertos:
Portas, Vidros, Travas
Retrovisores Elétricos

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



10 atitudes que ativam a sua circulação

Muitos fatores podem comprometê-la, entre eles: sedentarismo, hábito de fumar, usar roupas ou sapatos apertados demais, o hábito de cruzar as pernas, a permanência por muito tempo sentando, a ingestão de bebidas alcoólicas, o mau hábito de beber pouca água durante o dia, má alimentação e até exercícios de forte impacto ou que utilizem excesso de peso, pois tais atividades podem elevar as veias enfermas.

Para entender a importância da circulação, é preciso explicar que o sangue segue em direção ao coração por meio da contração da musculatura do corpo, que ocorre em redor de uma veia exercendo pressão para que este movimento aconteça. Durante o período de relaxamento dessa musculatura, é aberto espaço nessa veia para receber o sangue que será direcionado ao coração.

Com isso, as válvulas não ficam sobrecarregadas e conseguem cumprir seu percurso sem causar riscos à circulação sanguínea. No entanto, os fatores já citados podem fazer com que essas válvulas sofram um tipo de pressão e fiquem deformadas, comprometendo a função que impede o sangue de realizar o retorno. Por isso, alguns cuidados são essenciais. Confira!

1. O sangue não consegue circular corretamente quando está com muitas impurezas. “Por isso, é importante movimentar-se bastante para limpar a corrente sanguínea e ativar a digestão”, diz.

2. Faça alongamentos, pois este tipo de atividade física é considerado um forte aliado da ativação circulatória. Uma dica é apostar em movimentos para esticar as pernas. “Pegue um traveseiro para apoiar a cabeça, depois pegue uma toalha grande e alongue as pernas para cima usando a toalha para auxiliar neste processo”, ensina. Os movimentos de

alongar e esticar aliviam dores e cansaços nas pernas.

mentação apostando em um cardápio rico em frutas, legumes e verduras. Segundo Elwing, estes alimentos possuem nutrientes que ajudam a fortalecer as paredes dos vasos sanguíneos, além de ativar a circulação.

4. Realize caminhadas, contribui para bombear o sangue ajudando a ativar a circulação. “Também é importante usar meias elásticas e manter as perninhas ao longo do dia”, completa.

5. Faça exercícios aquáticos: natação ou hidroginástica. “Eles garantem excelentes resultados sobre a circulação sanguínea”, garante o especialista.

6. Evite permanecer sentado durante períodos muito longos. Procure em pequenos intervalos levantar-se para ativar a circulação. “Outra dica é evitar ficar com as pernas cruzadas por muito tempo. O ideal é esticá-las frequentemente e realizar movimentos circulares com os pés”, diz o médico.

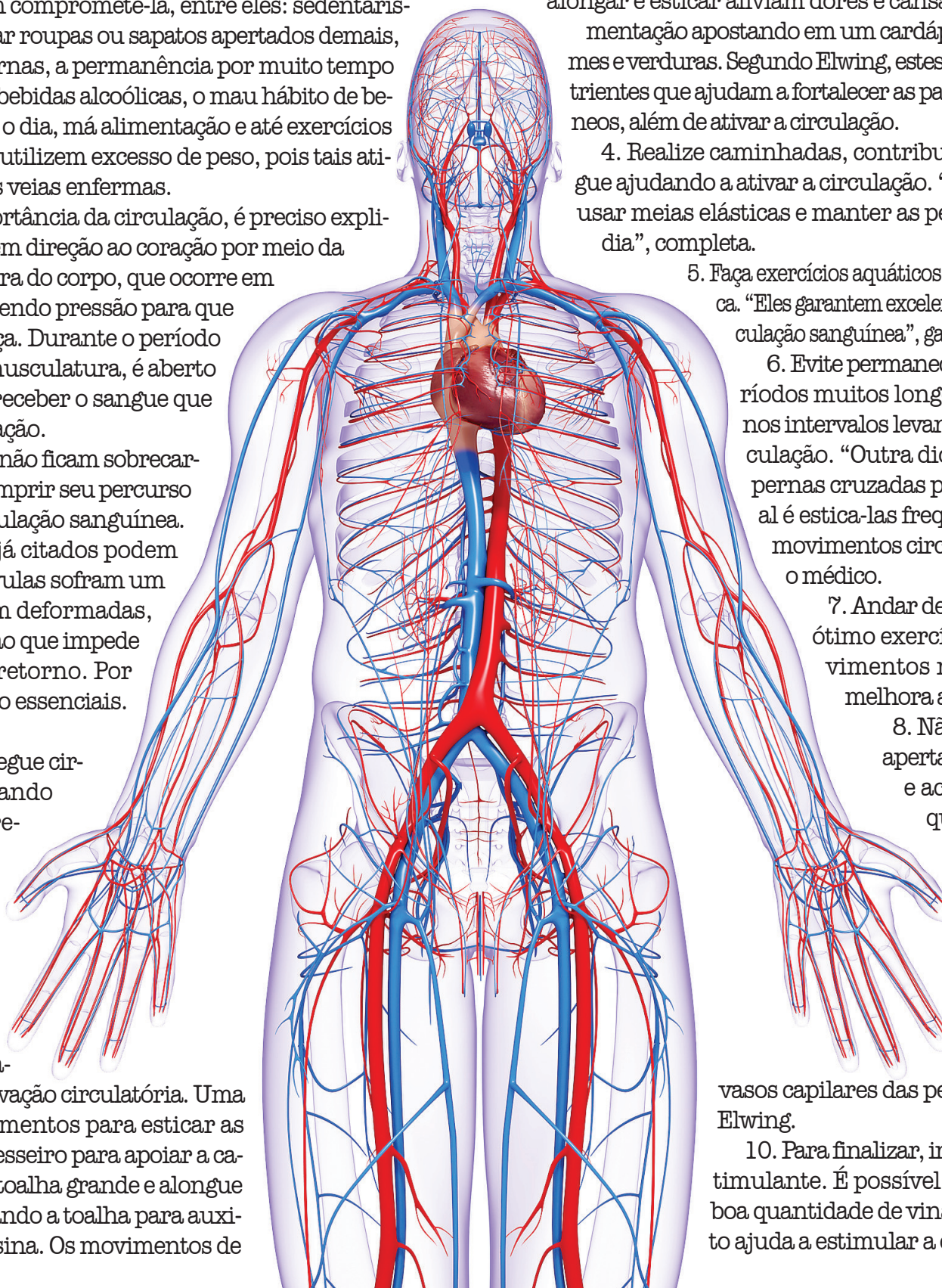
7. Andar de bicicleta também é um ótimo exercício para ativar os movimentos musculares, pois isso melhora a circulação sanguínea.

8. Não use meias ou sapatos apertados, aposte em roupas e acessórios confortáveis que não comprimam alguma região do corpo.

9. Evite fumo e bebidas alcoólicas. “Um cigarro já é suficiente para contrair todos os vasos sanguíneos do corpo. E a fumaça pode contrair os

vasos capilares das pernas e dos pés”, alerta Elwing.

10. Para finalizar, invista em um banho estimulante. É possível adicionar à água uma boa quantidade de vinagre de sidra. O produto ajuda a estimular a circulação sanguínea.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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



Pular **café** da manhã aumenta **risco** de **infarto** nos homens

Estudo com 27 mil homens mostrou que a chance de ter um ataque do coração é 27% maior naqueles que não fazem o desjejum.

Os homens que não tomam café da manhã têm maior risco de sofrer um ataque cardíaco, revelou uma pesquisa divulgada nesta semana nos Estados Unidos.

Um estudo de quase 27 mil homens mostrou que aqueles que não comiam nada pela manhã tinham 27% mais chances de ter um ataque do coração, ou morrer por doença coronária, do que os que fazem o desjejum.

Os homens, entre 45 e 82 anos, participaram de uma pesquisa sobre alimentação, que

registrou resultados de saúde de 1992 a 2008.

Segundo o estudo, os homens que não fazem a primeira refeição tendem a ser mais jovens e a ter “mais probabilidades de serem fumantes, trabalham em tempo integral, são solteiros, menos ativos fisicamente e mais consumidores de álcool” do que o restante.

“Pular o café da manhã pode levar a um ou mais fatores de risco, como obesidade, pressão arterial alta, colesterol alto e diabetes, que, por sua vez, podem levar - com o tempo - a um ataque cardíaco”, disse Leah Cahill, principal autor do estudo e pesquisador

da Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard.

Os homens que disseram tomar café da manhã também comiam mais por dia do que os que tinham o hábito contrário, o que sugere que as pessoas que omitem a primeira refeição não compensam mais tarde.

No estudo, 97% dos homens que participaram eram brancos e de ascendência europeia. Os pesquisadores disseram que os resultados podem ser aplicados a outras origens.

“Não se deve pular o café da manhã. Tomar café está associado a um menor risco de ataque cardíaco”, afirmou.



Serviços de Saúde

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