

## Maus hábitos provocam envelhecimento precoce

Se tem algo muito presente na vida dos jovens são as baladas. Eles se reúnem com cada vez mais frequência nos bares próximos às faculdades, nos postos de gasolina, nos bairros com tradição boêmia, e depois esticam nas baladas até amanhecer.

O que faz parecer uma vida cheia de emoção, representada, na verdade, um grande risco a essas pessoas – que provavelmente terão problemas de saúde muito antes do que seus pais. Também a aparência pode ser bastante comprometida, resultando em milhares de jovens adultos envelhecidos precocemente.

O cirurgião plástico Vitorio Maddarena Junior, diretor da Clínica Maddarena, em São Paulo, aponta cinco dos maiores ‘estragos’ que o excesso de cigarro, álcool e noites mal dormidas podem causar à aparência.

### 1. Olheiras e bolsas sob os olhos

– “O primeiro sinal de uma noite mal dormida aparece no rosto. Normalmente, ficam mais evidentes olheiras e bolsas palpebrais. Se essa rotina se repete com alguma regularidade, os efeitos não costumam desaparecer com facilidade – nem quando a pessoa dorme além da conta para compensar.”

**2. Pele sem brilho e ressecada** – “O álcool desidrata o organismo, tendo efeito altamen-

te prejudicial sobre o maior órgão do corpo humano: a pele. Com o tempo, ele priva a pele de nutrientes e vitaminas (principalmente a vitamina C) – acelerando o processo de envelhecimento. Já com relação ao fumo, existe até uma expressão para descrever o conjunto de caracte-

### 3. Manchas e marcas na pele

– “O cigarro faz com que manifestações de doenças autoimunes, como a psoríase e a dermatite atópica, ocorram com mais frequência, fazendo com que manchas e marcas estejam cada vez mais presentes e visíveis

trapeptivos orais, costumam ter a aparência envelhecida antes de suas colegas que levam uma vida saudável. Esse quadro pode piorar se a paciente estiver acostumada a virar noites em claro, dormindo menos do que o necessário. A falta de sono, assim como o estresse, leva o corpo a produzir um hormônio chamado cortisol que eleva os níveis de açúcar no sangue. Além dos evidentes danos à saúde – principalmente ao coração – também pode acelerar o processo de envelhecimento, comprometendo o colágeno responsável por uma pele firme e sem rugas.”

### 5. Recuperação pós-cirúrgica mais lenta e problemática

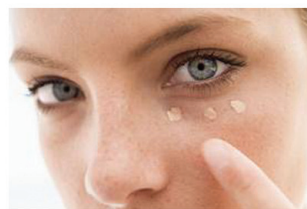
– “A nicotina causa vasoconstrição, que é o estreitamento dos vasos sanguíneos, limitando o fluxo de sangue rico em oxigênio para pequenos vasos no rosto e no corpo. Isso sinaliza que o tempo de cicatrização de um fumante é sempre maior do que o de um não-fumante. Por isso, além de normalmente necessitar recorrer a técnicas de cirurgia plástica antes dos demais, o fumante enfrentará mais problemas na cicatrização. Até mesmo cirurgias odontológicas e procedimentos periodontais acabam impondo mais sofrimento a esses pacientes. O quadro, certamente, será ainda pior se agravado pelo álcool e pela falta recorrente de sono. Os fumantes têm doze vezes mais chances de apresentar complicações em procedimentos cirúrgicos do que os não-fumantes.”

terísticas faciais que incluem rugas, sulcos, falta de brilho e tonalidade acinzentada da pele: ‘rosto de fumante’. O monóxido de carbono presente na fumaça do cigarro atua na redução do fluxo sanguíneo, deixando a pele seca e descolorida.”

na pele das pessoas. Até mesmo as estrias são mais visíveis em pacientes fumantes.”

### 4. Rugas e pés-de-galinha

– “Jovens fumantes, principalmente aquelas que também fazem uso de álcool e con-



## Serviços de Saúde

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



## Comer muito doce pode prejudicar a memória

Quem descobriu foi um pessoal do Hospital Universitário Charité, em Berlim. Eles recrutaram 141 pessoas, com idade média de 63 anos, sem qualquer indicio de diabetes, perguntaram sobre os hábitos alimentares e mediram o nível de açúcar no sangue de cada um.

Também escanearam o cérebro deles, para medir o tamanho do hipocampo (que desempenha um papel importante na memória). Aí, em seguida, os voluntários fizeram testes de memorização.

O resultado foi que o pessoal que estava com o sangue cheio de açúcar se saía pior nos testes: meia hora depois de ouvir uma lista de 15 palavras, eles recordavam menos as coisas citadas do que os outros participantes.

“Nós também descobrimos que pessoas com maior nível de açúcar no sangue tinham um volume menor no tamanho do hipocampo”, explica Agnes Flöel, uma das autoras da pesquisa.

Isso não quer dizer que você precisa abolir os doces da sua vida se não quiser virar um velhinho desmemoriado. É só balancear a dieta, com proteínas, carboidratos e gorduras na medida certa, e, claro, praticar exercícios físicos.



## Uso diário de aspirina é arriscado para pessoas saudáveis



Uma das mais amplas análises já feitas sobre o assunto, encomendada pelo Serviço Nacional de Saúde britânico (National Health Service - NHS), aconselha que pessoas saudáveis não usem aspirina para evitar ataques cardíacos ou câncer.

O levantamento, realizado pelo setor de pesquisas do NHS, afirma que o remédio não deve ser consumido em doses diárias até que sejam levantadas mais provas de seus benefícios.

A aspirina faz com que o sangue fique menos espesso e, por isso, reduz as chances de formação de coágulos que podem causar um ataque cardíaco ou derrame.

Já foram feitas até pesquisas que sugerem que o remédio pode diminuir o risco de alguns tipos de câncer, o que levou a discussões sobre as possíveis vantagens do uso de aspirinas por pessoas saudáveis.

Diante de novos questionamentos sobre o assunto, o NHS pediu a uma equipe da Universidade de Medicina de Warwick que avaliasse estudos sobre os efeitos do medicamento.

Segundo os pesquisadores, dar aspirina a todos para evitar ataques cardíacos e derrames “causaria danos, devido ao aumento do potencial de sangramentos”.

Quanto à prevenção do câncer, os pesquisadores avaliam que as provas não são fortes o suficiente para que se chegue a uma conclusão, mas os testes com aspirina feitos atualmente darão resultados mais claros nos próximos cinco anos.

**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



# Descoberta fórmula que faz o cabelo voltar a crescer

Pesquisadores da Universidade de Columbia descobriram que é possível fazer o cabelo voltar a crescer. Até agora, os procedimentos possibilitavam retardar a perda dos fios, mas não conseguiam estimular o crescimento.

Após anos de insucessos, cientistas conseguiram fazer o cabelo voltar a crescer cultivando em laboratório células humanas da derme papilar, trazendo novas esperanças para o tratamento da calvície, segundo um estudo publicado.

Durante cerca de quarenta anos, os cientistas tentaram sem sucesso clonar folículos pilosos, a fábrica dos cabelos, utilizando células da derme papilar. Até o presente, os tratamentos só conseguiam retardar a perda de cabelos, mas não estimulavam o crescimento de novos fios.

Nesta nova pesquisa, as células humanas, depois de cultivadas, foram reimplantadas na pele de camundongos, permitindo a produção de folículos pilosos.

“Este método permite desenvolver um grande número de folícu-



los ou regenerar os folículos existentes, utilizando as células da derme papilar provenientes de uma centena de doadores de cabelos”, explicou a doutora Angela Christiano, professora de dermatologia da Universidade de Columbia, em Nova York, principal co-autora desta pesquisa, publicada nas Atas da Academia Americana de Ciências (PNAS).

“Esta técnica poderia tornar o implante capilar acessível às pessoas com um pequeno número de folículos, tanto homens quanto mulheres, ou em indivíduos que sofreram queimaduras”, acrescentou.

Nas cobaias, as células puderam ser facilmente recuperadas e reimplantadas na pele de outro animal.

Segundo os autores do estudo, no entanto, é necessário fazer mais trabalhos antes que esta técnica possa ser testada em humanos.

Os cientistas ainda precisam determinar as origens das propriedades intrínsecas dos novos cabelos, como cor, ângulo de crescimento, localização na cabeça e textura.

## Nova vacina promete curar câncer de próstata

Uma vacina desenvolvida no Brasil e que obteve resultados bem-sucedidos em testes com humanos promete ser um tratamento mais eficaz e barato que o lançado nos Estados Unidos em 2010 e até agora considerado referência para tratar o câncer de próstata.

“Obtivemos taxas espetaculares de redução da doença e de diminuição da mortalidade por câncer de próstata”, disse à o pesquisador Fernando Kreutz, responsável pela inovação e proprietário do FK Biotec, o laboratório com sede em Porto Alegre que patenteou a vacina.

A previsão deste laboratório é poder lançar ao mercado, em no máximo três anos, o produto, que estimula o sistema imunológico a identificar e destruir as células cancerígenas.

Apesar dos testes clínicos demonstrarem a eficácia da vacina no tratamento do câncer de próstata, os responsáveis da inovação consideram que também poderá ter resultados bem-sucedidos com outros tipos da doença.

“Já fizemos pequenos estudos com a vacina para tratar câncer de mama, de pâncreas, de intestino e melanoma. O pequeno número de pacientes ainda não nos permite ter conclusões clínicas, mas nos impressionou uma resposta clínica parcial em um paciente com câncer de pâncreas, que é um dos mais agressivos e mortais, com um índice de sobrevivência de apenas três meses”, explicou Kreutz.

## Descoberta pode levar à cura de Alzheimer

A descoberta da primeira substância química capaz de prevenir a morte do tecido cerebral em uma doença que causa degeneração dos neurônios foi aclamada como um momento histórico e empolgante para o esforço científico.

Ainda é necessário maior investigação para desenvolver uma droga que possa ser usada por doentes. Mas os cientistas dizem que um medicamento feito a partir da substância poderia tratar doenças como Alzheimer, Mal de Parkinson, Doença de Huntington, entre outras.

Em testes feitos com camundongos, a Universidade de Leicester, na Grã-Bretanha, mostrou que a substância pode prevenir a morte das células cerebrais causada por doenças priônicas, que podem atingir o sistema nervoso tanto de humanos como de animais.

Comentando a pesquisa, Roger Morris, da King's College London, disse: “Esta descoberta, eu suspeito, será julgada pela história como um acontecimento importante na busca de medicamentos para controlar e prevenir o Alzheimer”.

Ele disse BC que uma cura para a doença de Alzheimer não era iminente, mas disse que está “muito animado, pois é o primeiro teste feito em um animal vivo que prova ser possível retardar a degeneração de neurônios. O mundo não vai mudar amanhã, mas este é um estudo de referência”.



Veja a  
**DIFERENÇA**  
que sua Doação faz

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



# Redes sociais atuam como ferramentas na área de saúde pública

MÍDIAS SOCIAIS AJUDAM A MAPEAR PROBLEMAS DE SAÚDE PÚBLICA, MAS TAMBÉM ESPALHAM BOATOS QUE PREJUDICAM O ANDAMENTO DE AÇÕES COMO CAMPANHAS DE VACINAÇÃO. ESPECIALISTAS ALERTAM PARA A "DOSAGEM" NO USO DESSA FERRAMENTA.

## DW-WORLD.DE DEUTSCHE WELLE

Wanda Phelloner, da Zâmbia, teve malária aos seis anos de idade. "Fui para o hospital, precisei de cuidados. Mas eles não tinham os medicamentos certos", contou três anos mais tarde para uma funcionária de uma entidade humanitária. Wanda recuperou a saúde, mas em muitos países africanos mesmo doenças bastante pesquisadas e com cura possível, como a malária, ficam sem tratamento.

Os remédios existem, mas geralmente não estão disponíveis para as pessoas que precisam – farmácias ou unidades locais de saúde não possuem esses produtos em estoque.

## MAPEAMENTOS PARA EVITAR A FALTA DE REMÉDIOS

Em 2009, organizações não-governamentais africanas começaram uma campanha para que a falta desses medicamentos importantes fosse protocolada. Em apenas cinco dias, foram identificadas mais de 250 casos no Quênia, Malawi, Uganda e Zâmbia.

Voluntários foram aos locais verificar os estoques de medicamentos. As informações foram enviadas por mensagem de celular aos organizadores da plataforma stopstockouts.org. O site mapeia os dados e mostra onde cada tipo de medicamento está disponível e em que quantidade – e qualquer pessoa pode acessar as informações pela internet.

"Antes dessa iniciativa, de acordo com os governos, não havia faltas de estoque", explicou Daudi Were. Ele trabalha em Nairobi para a empresa Ushahidi e participou do desenvolvimento da plataforma de dados. "Desde então, podemos confrontar os fatos. Agora é possível discutir as causas da falta de medicamentos. É falta de dinheiro? Há problemas na entrega ou na distribuição? Os envol-



vidos podem falar agora de forma muito mais concreta com o governo."

Projetos como o stopstockouts.org usam um princípio conhecido como crowdmapping. Ele oferece a oportunidade de organizar e visualizar dados e saber quem inseriu a informação. Um recurso é particularmente importante na área de saúde pública. "As pessoas da própria localidade sabem que farmácias não têm um medicamento. Os governos têm a chance de usar essa informação para tornar a organização da distribuição mais eficiente".

## CONHECIMENTO DAS MASSAS

Depois do terremoto de 2010 no Haiti, uma plataforma de dados baseada no software Ushahidis deu uma visão geral sobre que localidades precisavam de qual tipo de ajuda e em que quantidade. Os dados foram reunidos por mais de 40 mil contribuições de pacientes e voluntários. Depois da catástrofe de Fukushima, em 2011, a plataforma de crowdmapping sinsai.info informou sobre a radiação na região. Até mesmo embaixadas e órgãos oficiais fizeram referências e consultas no site.

Joseph Tucker, professor da Escola de Medicina da Universidade da Carolina do Norte e especialista em doenças infecciosas, também confia no conhecimento das massas. Em Guangzhou, no sul da China, ele coordena uma plataforma digital sobre doenças sexualmente transmissíveis, como a Aids, especialmente voltada para o público homossexual masculino.

Como em muitos outros países, também na China esse grupo é especialmente vulnerável a doenças infecciosas como Aids e sífilis. "Mas eles não fazem exames regularmente. Para atingir esse grupo de risco, precisamos de um meio que seja aceitável para eles. As mídias sociais são muito boas para isso, para descobrir como eles querem fazer os testes e onde. Isso pode nos ajudar a fazer com que mais homens desse grupo façam o teste de HIV."

## O PERIGO DOS RUMORES NAS REDES

Pesquisas mostram que 75% das pessoas que nasceram a partir do ano 2000 usam mídias sociais. Cerca de 33% desses jovens verificam várias vezes ao dia as informações no Facebook, Twitter ou outras redes. Saúde e termos relacionados estão entre

os temas mais procurados pelas ferramentas de busca.

Por outro lado, saber qual informação é encontrada de forma mais rápida, qual é a mais difundida e como se essa informação é avaliada são questões críticas no âmbito da saúde pública. Assim como as redes sociais podem ser usadas para que pessoas se organizem, também podem criar resistência a medidas necessárias na área de saúde coletiva.

Entre outras coisas, as redes sociais espalharam ressalvas às campanhas de vacinação, e colocaram em risco o sucesso da luta contra doenças infecciosas, como crítica a professora da Escola de Higiene e Medicina Tropical de Londres, Heidi Larson. "Em 2003, cinco estados da Nigéria boicotaram a vacinação contra poliomielite. Eles acreditavam os países ocidentais queriam esterilizar as pessoas por razões religiosas ou políticas. Isso durou quase um ano. Nesse tempo, o vírus se espalhou novamente".

Ainda hoje, dez anos depois do boicote, de acordo com Larson, existem incertezas em relação à vacina. E assim como o vírus, elas se espalham. "A fofoca de cozinha, que tradicionalmente era restrita a pequenas áreas, é difundida agora em escala mundial."

## FERRAMENTAS ESTRATÉGICAS

As Nações Unidas encerraram no final do ano passado sua participação no programa de vacinação contra a poliomielite depois que funcionários que participavam da campanha foram atacados. Em seu instituto, Heidi Larson está colaborando no desenvolvimento de um programa que rastreia e analisa informações sobre campanhas de vacinação em blogs, fóruns e redes sociais. Mas a intenção não seria exercer qualquer tipo de controle sobre a opinião pública ou as mídias. O propósito é entender porque as pessoas têm resistência em relação a certas ações de saúde pública.

O programa vai ajudar a descobrir se questões religiosas, por exemplo, devem ser levadas em conta no planejamento de uma campanha para uma região específica. Ou ainda se, em determinados lugares, há a necessidade de mais informações sobre métodos de tratamento alternativos. Daudi Were acredita as mídias sociais são ferramentas que também podem ser usadas na saúde mundial. "Elas funcionam como remédios, que podem curar ou fazer mal e por isso precisam ser dosados da forma correta."