

Auge da beleza feminina é atingido aos 31 anos

A pesquisa mostrou que mulheres entre 27 e 30 anos são consideradas mais atraentes do que garotas com idade entre 18 e 19 anos.

Os pesquisadores ouviram mais de 2.000 homens e mulheres britânicos e descobriram que a beleza está muito mais relacionada à personalidade do que à aparência.

As pessoas que participaram da pesquisa recebiam fotografias de celebridades como a apresentadora de TV Christine Bleakley e a modelo de lingerie Danielle Linder para analisar.

Os participantes, então, deveriam dizer quais mulheres eram as mais atraentes – e as de 31 anos receberam mais votos do que quaisquer outras.

Os participantes responderam ainda à seguinte pergunta: “Para você, o que torna uma mulher bonita?” Para 70% dos entrevistados, ser bonita é ser confiante.



Sete benefícios do esporte para o seu bem-estar

Fazer exercícios pode melhorar a autoestima, combater a indisposição e até mesmo melhorar a memória.

Confira sete benefícios que o esporte pode proporcionar:

Aumenta o convívio social - Esportes coletivos facilitam o convívio social e uma boa oportunidade para fazer amigos novos.

Autoestima - O convívio com outras pessoas que praticam esportes e as modificações que a atividade física promove no corpo, deixando-o mais forte e saudável, também influenciam na forma como você se vê no espelho. Além disso, as conquistas do esporte proporcionam muita confiança, o que tem interfere de forma positiva na autoestima.

Afasta a indisposição - O exercício cansa o corpo durante sua realização, mas o efeito nas horas restantes é inverso: sobra disposição para o trabalho e para o lazer.

Diminui a ansiedade - A concentração no treino ajuda a esquecer, por algum tempo, os problemas geradores de ansiedade e isso já desponta como um grande benefício.

Memória afiada - De acordo com uma pesquisa feita pela Unicamp, praticar esportes como artes marciais, dança, natação e corrida pode favorecer o bombeamento de sangue para o cérebro e outras partes do corpo, além de estimular a criação de novas sinapses (conexões entre os neurônios) e aumentar a capacidade de comunicação entre as células nervosas.

Tudo isso deixa o raciocínio mais rápido e melhora a memória, prevenindo contra doenças como Alzheimer e outras demências.

Melhora o humor - Os exercícios físicos aumentam os níveis de serotonina e dopamina, hormônios responsáveis por melhorar o humor.

Dormindo melhor - Um estudo da American College Sports Medicine (EUA) descobriu que a prática diária de, pelo menos, 30 minutos de atividade física faz você dormir melhor e com mais facilidade. Noites mal dormidas podem levar a problemas como cansaço durante o dia, redução da memória e até depressão. Os especialistas associam a endorfina como a responsável pelas boas noites de sono.



Serviços de Saúde

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



Câncer deve se tornar a maior causa de morte do mundo em 2030

PREVENÇÃO AINDA É A MANEIRA MAIS EFICAZ PARA DIMINUIR OS CASOS DE CÂNCER.

Atualmente o câncer é a segunda causa de mortes no planeta, perdendo apenas para as doenças cardiovasculares, que incluem infarto, acidente vascular cerebral e hipertensão.

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a cada ano, o câncer provoca cerca de 8 milhões de mortes no mundo. Tumores no pulmão, nas mamas, no fígado e na região col retal provocam a maioria dos óbitos registrados pela doença. Em geral, o câncer de próstata é a modalidade que mais mata homens, e o de mama, o que mais atinge as mulheres.

A epidemia global de câncer é grande e deve aumentar. O número de casos levando à morte pela doença em todo o mundo deve dobrar ao longo dos próximos 20 a 40 anos. A OMS estimou que, no ano 2030, podem-se esperar 27 milhões de casos incidentes de câncer, 17 milhões de mortes por câncer e 75 milhões de pessoas vivas, anualmente, com câncer. O maior crescimento é esperado nos países de baixa e média renda.

No Brasil, são esperados até o final de 2013 aproximadamente 520 mil novos casos de câncer. Em 2010, foram registradas 176.098 mortes por neoplasias malignas no País.

No entanto, a incidência da doença, de acordo com a OMS, pode ser reduzida por meio de estratégias de prevenção. Estima-se que um terço das mortes poderia ter sido evitado com mais prevenção, detecção precoce e acesso aos tratamentos existentes.

“Várias doenças, além do câncer, deixam de oferecer risco de morte se o fator de risco é reconhe-



cido no início, o que implica em saúde em geral para as pessoas”, destacou o oncologista Sérgio de Azevedo, membro do Serviço de Oncologia, Hematologia e Transplante de Medula Óssea do Hospital Mãe de Deus, de Porto Alegre (RS).



O alerta foi feito durante o 2º Encontro de Jornalismo do Instituto do Câncer Mãe de Deus (ICMD) que aconteceu em novembro na capital gaúcha, no qual o Jornal O Debate teve o privilégio de participar.



Para o especialista, as prevenções primárias ainda são a principal decisão para evitar o desenvolvimento da patologia. “Medidas simples, como parar de fumar e fazer uso diário de protetor solar, podem garantir a diminuição do risco da segunda doença que mais mata no Brasil” salientou.



Ainda durante o encontro, o oncologista clínico do Instituto, Stephen Stefani, apresentou o cenário do câncer no Brasil e no Mundo. Segundo ele, estimativas apontam que uma em cada dez pessoas ainda morrem devido à doença, a



segunda maior causa de morte do Brasil logo após os problemas cardiovasculares.

Segundo estatísticas apresentadas no encontro, Stephen Stefani apontou que o câncer atualmente aparece em 255 novos casos para cada 100 mil habitantes

na América Latina. Somente em Porto Alegre, o número de registros da doença para cada 100 mil pessoas chega a 450. Esse quadro se assemelha ao dos estados de São Paulo e Rio de Janeiro, que registram cerca de 430 casos para o mesmo montante populacional.

Para Stefani, os índices não são assustadores apenas no Brasil, mas no mundo inteiro. Mesmo assim, o especialista chamou a atenção para uma boa notícia: o gasto em recursos públicos com saúde aumentou no país, mas ainda existe uma grande desproporção entre os valores distribuídos para a rede pública e privada. “Este problema torna o Brasil a pior política de saúde entre os países dos Brics (Brasil, Rússia, Índia e China), ficando atrás até mesmo do Chile e da Argentina na América do Sul”.

O oncologista destacou que metade dos gastos com saúde são destinados a 20% dos clientes de planos de saúde. Os outros 80% são divididos para o SUS. Nos Estados Unidos, 18% do PIB vão para a área da saúde. Já o Brasil reserva cerca de 9% para a mesma finalidade.

Stephen Stefani também apontou os avanços na Medicina que colaboraram com o combate à patologia na última década. “O desenvolvimento das técnicas da imunoterapia, a possibilidade de resgate de uma parcela dos doentes com risco de morte para o grupo de sobreviventes de longo tempo, a Medicina personalizada - que reconheceu o câncer como múltiplas doenças com comportamentos muito específicos -, e o crescimento da oferta de medicamentos orais e equipamentos de tratamento foram algumas das colaborações dos últimos dez anos” disse.

Henrique Naves Ulhoa

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



Obesidade pode provocar puberdade precoce nas meninas

De acordo com pesquisa, a maturidade antecipada entre as meninas tem importantes implicações clínicas, tanto em nível psicológico quanto biológico.

A obesidade nas meninas é o fator mais determinante de uma puberdade precoce, que afeta as de raça branca mais cedo do que antes, indica um estudo desenvolvido nos Estados Unidos.

“Uma maturidade antecipada entre as meninas tem importantes implicações clínicas, tanto em nível psicológico quanto biológico”, explica o dr. Frank Biro, da divisão de medicina da adolescência no hospital de crianças de Cincinnati (Ohio, norte), principal autor do trabalho.

As meninas que experimentam uma maturidade precoce correm o risco de enfrentar múltiplos problemas, como a falta de confiança em si mesmas, mau desempenho escolar e comportamentos sociais, indica o pediatra.

Uma puberdade precoce aumenta também os riscos de obesidade, hipertensão e vários tipos de câncer, entre eles de mama e ovário.

Os autores examinaram 1.239 meninas em clínicas da região de San Francisco, Cincinnati e Nova York, para determinar o início de sua puberdade.

Mediram o desenvolvimento de seu busto e o impacto deste fenômeno no índice de massa corporal e este em relação à raça e origem étnica.

As participantes tinham entre 6 e 8 anos quando começou o estudo e foram acompanhadas regularmente de 2004 a 2011.

Os pesquisadores empregaram critérios estabelecidos do desenvolvimento da puberdade, entre eles os cinco estágios conhecidos do crescimento dos seios. Constataram que as diferentes idades nas quais a puberdade aparecia - indicada pelo desenvolvimento do busto - variam com a raça, o índice de massa corporal e a origem geográfica.

O desenvolvimento dos seios começa nas meninas brancas com uma idade média de 9,7 anos, antes do que se havia observado anteriormente.

As meninas negras continuam sendo mais precoces que as brancas e o crescimento de seus seios começa em média aos 8,8 anos.

Entre as hispânicas, essa idade é de 9,3 anos e de 9,7 anos entre as meninas de origem asiática.

Os pesquisadores concluíram que um índice de massa corporal mais elevado (sobrepeso e obesidade) é um fator determinante de uma puberdade precoce mais importante que a raça.

Apesar de os autores do estudo continuarem com suas pesquisas para confirmar os fatores ambientais e fisiológicos que estão por trás do fenômeno, concluíram que o aparecimento precoce da puberdade entre as meninas brancas provavelmente é provocado por um peso excessivo.



Dieta rica em proteína animal aumenta risco de diabetes

Manter um peso saudável e praticar atividades físicas são algumas das recomendações para que as pessoas se previnam do diabetes tipo 2.

A doença pode ser causada por uma combinação de fatores genéticos e ambientais, como a obesidade e o sedentarismo, por exemplo.

Agora, cientistas franceses descobriram que diminuir o consumo de alimentos ricos em proteína animal também pode ser uma forma de reduzir o risco da condição. Isso

porque esses alimentos aumentam a acidez no organismo, o que, segundo os pesquisadores, pode levar ao diabetes.

“Este é o primeiro estudo a estabelecer um vínculo entre a carga ácida da alimentação e um aumento significativo do risco de diabetes tipo 2”, diz Guy Fagherazzi, coordenador do estudo, cujos resultados foram publicados no periódico *Diabetologia*.

Segundo Fagherazzi, carnes, especialmente as processadas industrialmente, além de queijos e produtos derivados do leite, estão entre os alimentos mais acidificantes. Frutas e legumes, por outro lado, são alcalinizantes.

A pesquisa, feita no Instituto Nacional da Saúde e da Pesquisa Médica da França (Inserm, sigla em francês), avaliou mais de 66 000 mulheres que foram acompanhadas ao longo de 14 anos. Durante esse período, 1 372 participantes foram diagnosticadas com diabetes tipo 2.





População de **baixa renda** fuma mais

A política de combate ao fumo no Brasil precisa ser revista, defende trabalho preparado pelo Centro de Estudos sobre Tabaco e Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz (Cetab-Fiocruz).

O estudo mostra que, apesar de os números serem positivos, as medidas antitabagistas adotadas no País tiveram um resultado muito desigual entre populações de baixa e alta renda.

“Pobres fumam mais e têm menores índices de abandono do fumo. As mensagens de alerta, as políticas de prevenção e tratamento não chegam como deveriam a pessoas com menor renda”, resumi a coordenadora do trabalho, Vera Luiza da Costa e Silva.

Para ela, resultados que deixam claro a necessidade de se repensar, por



exemplo, as mensagens de alerta das embalagens dos cigarros. “Elas têm de ser concebidas e testadas entre integrantes de classes econômicas mais pobres”,

disse. O mesmo, completa, deve ser feito com populações de áreas rurais, também mais refratárias às mensagens.

“Os dados deixam cla-

ro que o fumo não é um problema resolvido no País. É preciso ir além, pensar estratégias específicas”, disse a diretora executiva da Aliança de

Controle do Tabagismo, Paula Johns.

O trabalho foi feito a partir da análise da Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição, PNSN e da Pesquisa Especial de Tabagismo, de 2008. A análise mostra que, embora o tabagismo de modo geral tenha caído no País, em alguns grupos, isso ocorre num ritmo muito mais lento.

Tanto Vera quanto Paula afirmam que, além da necessidade de uma revisão na estratégia das campanhas de alerta contra o fumo, o governo deve trabalhar de forma a ampliar o preço do cigarro no País. Uma tática, afirma Vera, que poderia ajudar a combater o tabagismo sobretudo entre as classes menos privilegiadas. “O cigarro no Brasil ainda é um dos mais baratos do mundo”, garante a pesquisadora. Procurado, o Ministério da Saúde não se manifestou.

País sofre com **desigualdade** na assistência à saúde

O Brasil tem 81,4 profissionais de saúde por 10 mil habitantes, muito acima das metas da Organização Mundial da Saúde (OMS), mas há uma grande desigualdade entre regiões, revela relatório divulgado pela entidade.

A conclusão está no estudo Uma Verdade Universal: Não Há Saúde sem Profissionais, divulgado pela OMS durante o terceiro Fórum Global sobre os Recursos Humanos da Saúde, que reúne mais de 1.300 participantes de 85 países, incluindo 40 ministros da Saúde.

O estudo alerta que faltam, atualmente, 7,2 milhões de profissionais de saúde em todo o mundo e que o déficit subirá para 12,9 milhões até 2035, com graves implicações para milhões de pessoas.

No documento, a OMS apresenta os perfis de 36 países, incluindo o Brasil, que se-



gundo os dados disponíveis tem 2.523 parteras, 1.243.804 enfermeiros e 341.849 médicos, o que resulta em 1.588.176 profissionais de saúde qualificados, ou seja, 81,4 por 10 mil habitantes.

Entre os 186 países com informações disponíveis, apenas 68 (36,6%), incluindo o Bra-

sil, atingem ou ultrapassam todas as metas definidas, revela a agência das Nações Unidas para a saúde.

No perfil relativo ao Brasil, a OMS ressalta que há grandes disparidades geográficas no acesso a profissionais de saúde, e exemplifica que embora a média nacional seja 17,6 médicos por 10 mil habitantes, a densidade varia entre 40,9 por 10 mil no Rio de Janeiro e 7,1 no Maranhão.

A organização destaca que o país tem investimentos e estratégias em curso para abordar a questão das disparidades e lembra que o Ministério da Saúde lançou, em junho, o Programa Mais Médicos, para recrutar clínicos dentro e fora do país e preencher vagas nas regiões mais carentes em atenção básica de saúde.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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