

Saiba quais são os principais motivos da dor de cabeça

Ao menos durante quinze dias no mês, treze milhões de brasileiros levam a mão à cabeça e fazem caretas de dor.

Além disso, 70% das mulheres no Brasil têm ao menos uma crise de cefaleia no mês, contra 50% dos homens, segundo dados da Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCE).

Se, na maioria dos casos, um analgésico ou uma boa noite de sono pode resolver, em algumas situações a dor pode sinalizar que algo muito sério está acontecendo.

Veja abaixo quais são os “motivos inofensivos” e quando é hora de se preocupar com essa dor que incomoda tanto:

Falta de dormir - o cansaço gerado pela privação de sono comprime os músculos causando a dor de cabeça. Logo, quem tem insônia ou aqueles que têm pouco tempo para dormir, são vítimas frequentes da cefaleia. Para melhorar, só mesmo dormindo mais.

Fome - após muito tempo em jejum, cai o açúcar do sangue o que causa hipoglicemia. A solução é sempre fazer um lanchinho leve antes de ir para a cama.

Ressaca - pode causar dor de cabeça por conta da desidratação, mas não é motivo para se preocupar. O ideal é prevenir: antes de beber álcool, tomar bastante água e se alimentar bem.

Estresse - causa descarga de adrenalina, hiperatividade dos neurônios e alteração dos neurotransmissores, o que gera dor de cabeça. Para melhorar tem que se acalmar.

Exercícios físicos - algumas pessoas apresentam dores de cabeça durante ou depois de se exercitar

por conta dos batimentos cardíacos acelerados e hipoglicemia - quando o exercício é demorado e não se repõe a energia perdida. Se a dor for apenas nesses momentos, é indicado procurar um médico porque pode ser um sintoma de um aneurisma.

Dores decorrentes de processos infecciosos - otite (infecção no ouvido), infecções dentárias e outras infecções específicas do sistema nervoso (meningite) causam dores de cabeça. É necessário investigar o quanto antes.

Acidente Vascular Cerebral (AVC) - todo tipo de AVC pode dar dor de cabeça. A dor de cabeça é repentina e muito intensa. É necessário procurar ajuda médica imediatamente.

Aneurisma e tumores cerebrais - o rompimento de um aneurisma cerebral (alargamento ou inchaço de um vaso sanguíneo) provoca uma dor fortíssima na cabeça. Tumores também podem causar dor de cabeça. É preciso buscar atendimento médico imediatamente.

Enxaqueca - todas as causas da enxaqueca devem ser analisadas por um neurologista, pois as crises podem ser desencadeadas por cheiros, certos tipos de alimentos, além de outras razões. Normalmente o tratamento é a prevenção das crises. Dependendo do grau da dor, a pessoa tem um risco maior de sofrer um AVC.



Serviços de Saúde

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



7 maneiras de proteger a pele no verão



Termômetros em alta são um convite a programas ao ar livre. Mas, sem proteção, passeios à luz do dia podem causar problemas como queimaduras, manchas e câncer.

A incidência de raios solares não é a única causa de moléstias no verão. A combinação de calor e umidade favorece a proliferação de fungos e bactérias que desencadeiam doenças como as micoses.

O clima também é ótimo para os mosquitos, o que aumenta a incidência de surtos da dengue e de reações alérgicas a picadas.

Consuma vegetais alaranjados e verde-escuros

Alimentos como cenoura, abóbora, mamão, laranja, espinafre e brócolis são ricos em betacaroteno, substância que tem ação antioxidante, que previne contra o envelhecimento celular precoce, e estimula a produção de melanina.

Passe o repelente antes do protetor

Quando aplicado junto ao protetor solar, um produto prejudica a absorção e a eficácia do outro. A recomendação é passar o repelente cerca de meia hora antes do fil-

tro solar, e reaplicá-lo a cada duas ou três horas para manter a proteção contra os insetos.

Evite a umidade

Manter o corpo seco evita infecções por fungos causadores de micoses.

Hidrate-se

O uso de hidratantes é indispensável. Tomar cerca de 1,5 litro de água por dia também ajuda a hidratar a pele, assim como consumir alimentos com alta concentração do líquido.

Use filtro solar

O ideal é passar o produto meia hora antes da exposição solar, para o corpo absorvê-lo adequadamente, e reaplicar de uma em uma hora.

Escolha os horários de exposição

Os melhores horários para exposição são aqueles em que o sol ainda está fraco, antes das 10 horas de manhã e depois das 3 horas da tarde.

Use chapéus e bonés

Bonés e chapéus de abas largas ajudam a proteger o rosto contra a incidência de raios solares.

Insônia aumenta risco de mortalidade nos homens

Em estudo publicado esta semana na revista "Circulation", pesquisadores do Hospital Brigham and Women, nos EUA, descobriram que alguns sintomas da insônia estão associados ao aumento do risco de mortalidade nos homens.

"A insônia é um problema de saúde comum, particularmente nos adultos mais velhos, mas a ligação entre o distúrbio do sono comum e seu impacto sobre o risco de morte não era claro" destaca Yanping Li, coautor do estudo.

"Nossa pesquisa mostra que, entre os homens que sofrem sintomas específicos de insônia, há um aumento modesto no risco de problemas relacionados a doenças cardiovasculares".

Pesquisadores mostraram que a dificuldade em iniciar o sono ou, então, ter um sono não reparador estão associados com um maior risco de mortalidade.

Os autores do estudo acompanharam mais de 23 mil homens que relataram sintomas de insônia em um período de seis anos. Entre 2004 e 2010, os cientistas documentaram 2.025 mortes usando informa-

ções de fontes do governo e das famílias.

Os pesquisadores consideraram fatores como o estilo de vida de cada pessoa, idade e outras condições crônicas.

A partir daí, viram que os homens que relataram dificuldade em iniciar o sono ou que não tinham um sono reparador contavam, respectivamente, com 55% e 32% de aumento de risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, quando comparados a homens sem sintomas de insônia.

"Agora sabemos que a ausência de sono, além de causar impacto na possibilidade de doenças, também afeta nossa longevidade" conclui Xiang Gao, autor chefe do estudo.

Ainda são necessários novos estudos para confirmar estas conclusões, mas há provas contundentes de que a prática de uma rotina de sono e priorizar um sono reparador são ações muitas vezes esquecidas, embora sejam importantes para a nossa saúde.



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



Acupuntura pode ajudar a emagrecer, diz estudo



Em um novo estudo, pesquisadores coreanos descobriram que a acupuntura pode ser eficaz em ajudar uma pessoa a perder peso, especialmente se as agulhas são usadas para estimular cinco pontos específicos da orelha — incluindo os relacionados ao estômago, baço e apetite.

De acordo com a pesquisa, pacientes com sobrepeso submetidos à técnica conseguiram reduzir seus índices de massa corporal (IMC) e níveis de gordura após oito semanas de tratamento.

Os dados foram publicados nesta segunda-feira na revista *Acupuncture in Medicine*, que faz parte do grupo *British Medical Journal* (BMJ).

A acupuntura auricular se baseia na ideia de que a orelha representa todas as partes do corpo. A técnica foi aplicada pela primeira vez em 1965, na França, por Paul

Nogier após ele ter percebido que as dores nas costas de um paciente haviam sido curadas depois que ele sofreu uma queimadura na orelha.

Participaram do novo estudo 91 adultos que tinham sobrepeso. Eles foram orientados a seguir uma alimentação restritiva (que elimina a ingestão de certos alimentos), mas que não chega a caracterizar uma dieta de perda de peso. Os participantes também foram aconselhados a não praticar mais exercícios do que estavam acostumados.

Parte dos voluntários foi tratada com sessões de acupuntura que aplicavam agulhas em cinco pontos específicos da orelha. As agulhas eram mantidas nesses pontos com uma fita adesiva cirúrgica durante uma semana e, depois, o procedimento era feito novamente. Esse processo foi feito durante oito semanas.

Outro grupo passou por sessões de acupuntura com o estímulo de apenas um ponto da orelha, o relacionado ao apetite. O restante dos voluntários foi submetido a um tratamento falso, em que as agulhas eram removidas imediatamente após terem sido inseridas.

Segundo os autores, as diferenças entre os grupos começou a partir da quarta semana. Os pesquisadores concluíram que as pessoas que foram estimuladas em cinco pontos da orelha tiveram uma redução do IMC de 6,1%, em média. Essa diminuição foi de 5,7% entre aquelas que foram estimuladas em apenas um ponto da orelha. O grupo do placebo não apresentou redução no IMC.

Além disso, o estímulo em cinco pontos da orelha ajudou as pessoas a diminuir a taxa de gordura corporal depois de oito semanas. Essa redução da gordura não foi observada entre os outros participantes.



Exoesqueleto robótico é esperança para voltar a andar

DW-WORLD.DE DEUTSCHE WELLE

O arquiteto Philipp von Glyczinski é um dos primeiros pacientes do Centro para Treinamento de Mobilidade Neuro-Robótica da clínica Bergmannsheil, da Universidade de Bochum, na Alemanha. Preso a uma cadeira de rodas há anos, desde que sofreu um acidente, ele agora reaprende a andar, passo a passo, com a ajuda de um exoesqueleto robótico.

“Você não é simplesmente levado. Por meio de impulsos, você realmente anda sozinho. E volta a sentir algo que não sentia mais”, descreve o paciente de 35 anos.

Um exoesqueleto robótico é uma espécie de armadura externa, que confere estabilidade ao paciente. No caso do modelo usado por Glyczinski, ela é presa ao quadril e às pernas. Essa vestimenta robótica é equipada com vários sensores, que reconhecem impulsos nervosos que chegam até a pele. Por meio de pequenos motores, a vestimenta converte esses impulsos em movimento.

“O cérebro envia um sinal, que chega aos músculos através do sistema nervoso. Em pacientes que não estão totalmente incapacitados, pequenos impulsos ainda podem ser encontrados nos músculos. E estes podem ser medidos na pele”, explica o professor Thomas Schildhauer, que coordena o projeto. “Esses sinais são amplificados no robô e movem os motores desse esqueleto externo.”

O constante uso do exoesqueleto robótico, afirma Schildhauer, “parece reconstruir e expandir as funções musculares remanescentes, assim como estruturas cerebrais que não haviam sido usadas há algum tempo”. Padrões de movimentos, explica, são novamente aprendidos. “Aparentemente isso leva o paciente a reaprender antigos movimentos, fazendo com que ele seja capaz de andar novamente.”

Equipamentos como o usado por Glyczinski podem oferecer novas oportunidades de movimentação não apenas a pessoas portadoras de paralisia, mas também a pacientes com problemas musculares causados por mal de Parkinson ou por algum acidente vascular.

DO JAPÃO PARA A EUROPA

O interesse pelo desenvolvimento de tecnologias médicas tem crescido nos últimos anos. Só na Alemanha, o setor chega a faturar 21 bilhões de euros por ano. E o valor promete aumentar com a descoberta de novos produtos que visam melhorar a vida dos pacientes.

Na empresa Cyberdyne Care Robotics, uma joint-venture alemã-japonesa que divulga o exoesqueleto, o grupo de trabalho é constituído por médicos, terapeutas e técnicos. Após uma série de testes na clínica universitária Bergmannsheil, a ideia é levar o robô ao mercado europeu.

A fim de divulgar a nova tecnologia, a empresa planeja utilizar um modelo de arrendamento de equipamentos para clínicas e centros de reabilitação.

E fazer uso da moderna tecnologia custa caro. Na Alemanha, um treino de duas horas com o equipamento chega a custar 500 euros.

A empreitada é apoiada pela Neda, organização ligada ao Ministério japonês da Economia, Comércio e Indústria. Para introduzir a terapia nos hospi-



Glyczinski treina com o equipamento japonês - esperança é voltar a andar em cinco meses



tais europeus, a Neda disponibilizou à Cyberdyne Care Robotics 24 exoesqueletos robóticos que, juntos, valem 2,3 milhões de euros. A tecnologia desenvolvida pelo cientista Yoshiyuki Sankai foi batizada como *Hybrid Assistive Limb* (HAL).

No Japão, esses robôs já são usados em 160 clínicas e centros de reabilitação. Para que eles possam ser usados também na Europa, foram necessários alguns ajustes com relação ao design, para adaptação ao biotipo médio europeu.

A escolha de Bochum e da clínica Bergmannsheil pelos japoneses não foi por acaso. Inserida no campus da Saúde da Universidade do Ruhr, a clínica oferece muitas oportunidades de cooperação tanto com instituto de pesquisas quanto com empresas privadas.

Médicos de Bochum ressaltam notáveis progressos. Pacientes de cadeiras de rodas têm conseguido se locomover de forma segura, com a ajuda de um andador, após apenas cinco meses de terapia. Essa é também a meta de Glyczinski.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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