

Cuidados para evitar o contágio da gripe

A transmissão do vírus da gripe ocorre por meio de secreções das vias respiratórias da pessoa contaminada ao falar, tossir, espirrar ou pelas mãos, que após contato com superfícies recém contaminadas por secreções respiratórias podem levar o agente infeccioso direto à boca, olhos e nariz.

Alguns cuidados simples podem reduzir os riscos de contágio e disseminação do vírus, como cobrir boca e nariz com um lenço ou com a parte superior das mangas das roupas ao espirrar ou tossir, evitando assim que as secreções se espalhem pelo ar e possam contaminar outras pessoas.

Outras recomendações são evitar locais fechados; lavar sempre as mãos com água e sabão; manter a janela do transporte coletivo aberta, mesmo em dias mais frios para facilitar a circulação de ar e descartar corretamente no lixo os lenços de papel.



Obesidade e sobrepeso infantil cresceram 1.000% no Brasil

A OBESIDADE E O SOBREPESO AFETAM 39% DAS CRIANÇAS BRASILEIRAS, O QUE REPRESENTA 1.000% A MAIS QUE HÁ 40 ANOS.

A conclusão é do pesquisador e médico brasileiro Víctor Rodríguez Matsudo, um dos responsáveis pelo Estudo Internacional de Obesidade Infantil, desenvolvido em vários países.

Esta taxa foi considerada por Matsudo “extremamente alta”, e o profissional adverte que a tendência é esta porcentagem continuar subindo.

“A tendência é dramática porque a quantidade de crianças com excesso de peso é muito maior do que as que têm obesidade, de modo que em pouco tempo aumentará a quantidade de crianças obesas”, comentou.

Matsudo assinalou que, segundo os dados observados no estudo, a atividade física praticada pelos adolescentes é maior que a realizada pelas crianças na puberdade, e estes ainda praticam mais exercícios do que os que estão na escola primária.

Portanto, quanto mais jovens são as crianças, menos exercício praticam, uma dinâmica que, para o cientista, é



“alarmante porque não é que hoje o mais velho seja mais ativo, os mais novos é que são menos”.

Crianças de sete e oito anos “não estão fazendo nada, e não têm uma experiência agradável da atividade física, mas gastam o dia inteiro na internet porque as mães

acham que é lindo que crianças com dois anos saibam usá-la”.

“Estão condenando as crianças no futuro porque se não sentem o prazer da atividade física quando crianças, como vão vivenciá-lo na idade adulta?”, questionou.

Segundo o médico, existe 90% de possibilidades de uma criança sedentária também ser um adulto sedentário.

“O Brasil hoje disputa com a China ser o país que mais aumenta de peso corporal por pessoa por ano e alertou que os brasileiros têm ganhado meio quilo de peso corporal por pessoa ao ano, o que é um desastre”.

Para Matsudo, o país precisa “encarar as novas evidências” porque o sedentarismo é a segunda causa de morte no mundo. “A prevalência do sedentarismo é a maior de todas as doenças”, disse.

Ele alerta que se continuar neste ritmo, o Brasil vai viver “situações dramáticas de saúde pública” nos próximos anos.



Saiba se você tem a ‘Doença do Beijo’

ATRÁS DESSE GESTO TÃO CARINHOSO PODE ESTAR ESCONDIDA UMA DOENÇA POUCO DIFUNDA ENTRE A SOCIEDADE, A MONONUCLEOSE INFECCIOSA (MI), MAIS CONHECIDA POPULARMENTE COMO A “DOENÇA DO BEIJO”.



Por se tratar de uma doença infecciosa causada pelo vírus Epstein-Barr (VEB), do grupo Herpes 1, o otorrinolaringologista do Hospital Paulista, Dr. Arnaldo Guilherme B. Tamiso, chama a atenção da população para que as pessoas entendam os riscos de possíveis enfermidades que podem ser adquiridas pela troca de saliva, objetos contaminados ou por transfusão de sangue.

A transmissão ocorre, normalmente, no período de incubação que dura de 30 a 45 dias. Uma vez infectada, a pessoa pode permanecer com o vírus no organismo para o resto de sua vida.

Segundo o otorrinolaringologista, a mononucleose acomete, principalmente, jovens entre 15 e 25 anos e pode ser facilmente confundida com outras doenças respiratórias.

Os sintomas frequentes e progressivos são a dor de garganta, febre, calafrio, inchaço dos glândulos (ínguas), fadiga, mal-estar e sudorese.

“Vale ressaltar que é algo sério, pois pode comprometer o sistema linforreticular, em especial o fígado e baço, além disso, esse vírus pode desencadear alguns tipos de câncer como linfomas”, explica o especialista.

Não existe uma vacina ou medicamento específico para prevenir a mononucleose e o tratamento recomendado é como nas demais viroses, ou seja, combater os sintomas com antitérmicos, analgésicos, anti-inflamatórios, hidratação e bastante repouso.

A orientação do dr. Arnaldo é procurar ajuda médica ao menor sinal de algum dos sintomas descritos anteriormente. “Com o exame clínico do paciente e o exame laboratorial, feito através da detecção do anticorpo contra o vírus EBV, é possível detectar o problema e indicar o tratamento adequado”, finaliza.

Depilação íntima pode comprometer saúde da mulher

Conhecida no exterior como Brazilian wax, depilação total da região pubiana rende muita discussão e dúvidas entre as mulheres, sobretudo por questões relacionadas à sua segurança.

Apesar de não haver uma recomendação formal, o ideal é não retirar todos os pelos da região genital, pois eles protegem a flora bacteriana, agindo como escudo contra infecções.

Ao contrário do que se imagina, a higiene tem relação direta com a limpeza da área e não com a quantidade de pelos. Por isso, é possível deixar a área bem cuidada mesmo fazendo uma depilação mais discreta.

Bastante adotada por deixar a pele completamente lisinha e sem o risco de cortes, a de-

pilação com cera quente pode provocar queimaduras na área tratada se não for realizada da forma adequada.



Remoções feitas com lâminas de barbear podem fazer com que os pelos fiquem encravados, além de provocarem cortes e inchaço na região tratada, escurecerem a pele e facilitarem o caminho para infecções mais sérias.

Laser é a melhor opção para quem opta pela depilação íntima completa, pois deixa a pele sem pelos por bastante tempo e ainda a protege, já que atinge somente os fios.



Serviços de Saúde

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

Sete soluções que não devem ser usadas para cuidar dos cabelos

É bem provável que a maioria das mulheres tenha uma lista extensa de tentativas frustradas de tratar os fios.

Muitas se arriscam preparando máscaras caseiras, outras misturam substâncias ao xampu ou condicionador e ainda existem aquelas que compram produtos com promessas milagrosas, mas nenhuma delas tem a certeza de que as fórmulas realmente funcionam.

Especialistas alertam que as mulheres não devem procurar soluções que prometem mudar a aparência dos fios de um dia para o outro.

É recomendado consultar um profissional que possa indicar o produto mais adequado para o tipo de cabelo e, mesmo assim, o resultado só aparece depois de um tempo de uso.

VEJA SETE SOLUÇÕES QUE NÃO DEVEM SER USADAS PARA TRATAR OS FIOS:

1. Misturar uma ampola de vitamina A ao condicionador

Muitas ampolas são incompatíveis com a fórmula do condicionador e, por isso, as substâncias não se misturam. A maneira mais eficaz de nutrir os cabelos é com fórmulas indicadas por um especialista.

2. Enxaguar os fios com limão

Existe o sério risco de causar queimaduras. Caso o limão não seja totalmente retirado do couro cabeludo, em contato com o sol ele pode provocar graves ferimentos.

3. Usar vinagre para dar brilho

Apesar de ter a fama de ser uma fonte de brilho, o vinagre não contém nutrientes que beneficiam o cabelo. Por ter ácido em sua composição, ele neutraliza os fios e dá a impressão de brilho, contudo, a sua fórmula os deixa mais rígidos e quebradiços.

4. Preparar máscaras com maionese

Como é rica em gordura, a maionese pode deixar resíduos nos fios, tornando-os mais opacos. Máscaras com óleo de amêndoas ou abacate são mais eficientes.

5. Colocar anticoncepcional no xampu para o cabelo crescer mais rápido

Os hormônios presentes em anticoncepcionais não têm efeito nenhum no cabelo.

6. Encharcar os cabelos com óleos

O uso exagerado de cremes e óleos pode deixar o couro cabeludo úmido e oleoso, causando doenças como a dermatite seborreica (caspa) e até queda. Produtos oleosos devem ser usados em pequenas quantidades e nunca aplicados na raiz, apenas nas pontas.

7. Usar produto de cabelo liso para eliminar os cachos

Esse tipo de cosmético é feito especialmente para quem tem os fios lisos. Por isso, não espere que essa linha de produtos vá soltar, alisar ou tirar o volume dos seus cachos.



Como tratar a flacidez na pele depois de emagrecer

Em geral, as pessoas emagrecem mudando apenas a alimentação e devido a grande perda de gordura associada ao sedentarismo faz com que ocorra flacidez na região dos braços, abdômen e coxas.

Dependendo de alguns fatores como quantidade de peso perdida, idade, elasticidade da pele, nutrição, exposição à luz solar, tabagismo, fatores genéticos, gestação, pode ser necessário recorrer a tratamentos que combatam a flacidez, uma vez que hoje é um problema estético e pode interferir na autoestima e na qualidade de vida das pessoas, principalmente das mulheres.

De acordo com a fisioterapeuta Ana Cláudia Gomes, do Zahra Spa & Estética, quem precisa tonificar a pele flácida pode contar com a evolução de diversos equipamentos que são eficazes, especialmente quando a flacidez da pele não é intensa.

Para melhorar a flacidez, muitas mulheres recorrem aos tratamentos estéticos. Veja quais são os tratamentos mais cobijados para eliminar esse problema:



Power Shape Platform - O tratamento combate a gordura localizada, celulite, flacidez corporal e facial. São necessárias, em média, seis sessões para obter os resultados desejados, dependendo da necessidade de cada pessoa.

Hertix - A principal finalidade desse tratamento é aumentar a temperatura do corpo entre 38° a 40° C por meio da radiofrequência. O aquecimento da derme aumenta a circulação local e estimula a produção de um novo colágeno. "O tratamento proporciona resultados imediatos e de longo prazo. Além de reduzir a celulite e rejuvenescer a pele", comenta a fisioterapeuta.

Phydias - Esse tratamento consiste num aparelho de eletroestimulação computadorizado que promove um estímulo dos grupos musculares e dos tipos de fibras. O Phydias é indicado para quem tem flacidez muscular.

Carboxiterapia - O dióxido de carbono, conhecido como gás carbônico (CO₂) é injetado no tecido subcutâneo por meio de uma agulha muito fina que visa aumentar a circulação e oxigenar a área tratada, estimulando novas fibras de colágeno e elastina. Esse tratamento também é indicado para reduzir a gordura localizada e a celulite.



Dez hábitos que podem arruinar seu sorriso

INFELIZMENTE, UMA PARCELA CONSIDERÁVEL DA POPULAÇÃO COSTUMA VISITAR O CONSULTÓRIO DO CIRURGIÃO-DENTISTA APENAS QUANDO SENTE DOR DE DENTE.

Ao contrário desse senso comum, as consultas são indicadas desde o nascimento do bebê. Na opinião da cirurgiã-dentista, Sandra Kalil, o ideal é que a mãe leve o bebê ao consultório dentário assim que o primeiro dentinho apontar na gengiva.

Isso porque um especialista poderá explicar, na prática, como será feita a higiene bucal daquele momento em diante. “Em geral, quem tem dentes saudáveis deve visitar o cirurgião-dentista ao menos uma vez a cada seis meses como medida preventiva. Também é importante estar atento a tudo o que pode arruinar o sorriso de uma pessoa.”

Veja dez hábitos que costumam prejudicar os dentes:

1 - Não escovar os dentes como se deve.

Ou seja, a pessoa compreende a importância desse hábito diário saudável, mas é vencida pela preguiça – e acaba escovando os dentes rapidamente, sem fazer uma boa limpeza.

2 - Respirar só pela boca.

Problemas respiratórios podem causar obstrução das vias aéreas superiores e levar algumas pessoas a adotar a respiração ‘pela boca’. Geralmente, esse comportamento vem da infância e pode ter desdobramentos na saúde oral do paciente, resultando em um desenvolvimento anormal da face e da arcada dentária,

sorriso gengival, dentes tortos, gengivite e mau hálito.

3 - Chupar chupeta.

Os pais devem evitar acalmar a criança oferecendo chupeta ou permitindo que o bebê crie hábitos como chupar o dedo ou a ponta da fralda.

4 - Consumir muito isotônico.

Os isotônicos não fazem muito bem aos dentes. Estudos indicam que os níveis de acidez dessas bebidas podem levar à erosão da superfície dental, comprometendo não só o esmalte e a aparência dos dentes, como também aumentando a sensibilidade e dor.

5 - Beber pouca água.

Além de fazer bem à saúde como um todo, hidratando todo o organismo e permitindo o perfeito funcionamento dos rins, a água é livre de acidez e açúcares. Outro fator de grande importância é sua capacidade de ‘lavar’ a boca, impedindo altas concentrações de bactérias que resultam em formação

de lesões de cárie e outras doenças orais. Mas, atenção: a água engarrafada não tem a mesma concentração de flúor que a água potável, tratada e distribuída nas residências brasileiras. E é graças ao flúor que a estrutura dos dentes se torna mais resistente a lesões de cárie.

6 - Fumar. Fumar deixa os dentes amarelados. Mas, os estragos podem ir muito além disso. O cigarro é o principal vilão do câncer de boca, doença com pelo menos dez mil novos casos por ano no Brasil.

7 - Tomar remédios para emagrecer.

Apesar de um número cada vez maior de pessoas recorrer aos medicamentos para perder peso, eles acabam contribuindo para a formação de cárie e gengivite – doença que, inclusive, pode levar à perda dos dentes quando não diagnosticada e tratada a tempo.

8 - Exagerar nos doces.

A bem da verdade, não é o açúcar que estraga os dentes. Mas, o ácido produzido quando comemos açúcares e carboidratos. Esse ácido ataca sem piedade o esmalte dos

dentes, podendo resultar em lesões de cárie e outros problemas orais mais graves.

9 - Insistir no clareamento dental.

Clarear demais os dentes pode aumentar a sensibilidade e fazer com que o paciente esteja mais propenso à dor de dente e problemas bucais.

10 - Tomar café várias vezes ao dia.

Além da cafeína, chá preto e café contêm substâncias como o tanino, que tem grande poder de manchar os dentes. Os efeitos são ainda piores para quem tem próteses.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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