

Exercícios físicos X silicone: cuidado antes de começar a malhar

Mas muitas vezes só com as atividades físicas não é possível aumentar o volume dos seios, por exemplo, sendo necessário recorrer à cirurgia plástica como mamoplastia de aumento que consiste no implante de próteses de silicone.

Essa cirurgia tem como objetivo aumentar o volume das mamas e proporcionar um melhor contorno, firmeza e simetria para os seios.

A prótese de silicone pode ser colocada em três regiões: no tecido mamário e o músculo peitoral, entre a fáscia do músculo peitoral e músculo peitoral ou no músculo peitoral e a parede torácica. A escolha da posição irá depender de fatores como espessura da pele, quantidade de tecido mamário para cobrir o implante, formato do tórax, entre outros.

Após a cirurgia plástica, uma das preocupações das mulheres é a retomada dos exercícios físicos. “É importante que a mulher respeite o tempo de repouso e de cicatrização para não prejudicar a cirurgia. Depois desse período, com alguns cuidados, ela pode voltar a fazer atividade física”, explica o cirurgião plástico Dr. Patrick Kovac, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

O movimento dos braços deve ser restrito durante as duas primeiras semanas pelo menos para evitar sangramento e deslocamento das próteses.

De acordo com o cirurgião plástico na terceira semana após a cirurgia, a mulher já pode voltar a fazer algumas atividades físicas leves. “Dirigir, fazer caminhadas ou musculação para os membros inferiores podem ser feitos”, afirma.

Exercícios com os braços podem ser iniciadas após dois meses para as mulheres com implantes subglandulares (abaixo da glândula mamária e acima do músculo peitoral maior) e subfasciais (abaixo da fáscia do músculo peitoral) e três meses para aquelas que submeteram a implantes submusculares. “Para as mulheres que submeteram a cirurgia, principalmente nos casos de implantes subglandulares e subfasciais, a atividade física deve ser iniciada após três meses. Entretanto, esse tempo vai depender da recuperação de cada mulher, por isso, se consultar com o especialista antes de iniciar qualquer atividade física é indispensável”, revela o Dr. Patrick.

Vale ressaltar que se a mulher tomar esses cuidados ela pode evitar complicações como vícios de postura, dores musculares e articulares. “Quando a mulher respeita o período de recuperação após a cirurgia ela corre menos riscos de sofrer alguma complicação em relação ao implante durante a atividade física”, esclarece o cirurgião plástico.

Apesar dos implantes atuais serem de alta resistência, a prática inadequada de qualquer atividade física sem orientação pode causar o deslocamento do implante.



Falta de informação agrava casos de diabetes no país

A falta de informação sobre o diabetes continua a ser uma agravante da doença no país. É o que médicos alertaram no Dia Mundial do Diabetes.

O diretor científico da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), Vasco Lauria, disse que mesmo com campanhas, internet e outros meios de comunicação, ainda há muitos pacientes que descobrem ter a doença em estágio avançado.

“Evoluímos muito no acesso à informação e à conscientização, mas ainda temos muitos pacientes que chegam pela primeira vez [no consultório] e não sabem da gravidade da doença, muitos sequer sabem que têm a doença. Aparecem com ferida no pé ou uma infecção e aí fica difícil salvar o membro do paciente”, comentou ele.

Lauria lembrou que o controle do diabetes exige disciplina, já que a dieta desregrada e a falta de cuidados diários podem acarretar consequências graves como: gangrena, doença vascular periférica e derrames. O tabagismo e a pouca ingestão de água são alguns maus hábitos que devem ser evitados, ressaltou ele.

A professora Rosemary Ribas de Azevedo, 49 anos, convive com a doença há 15 anos. A mudança de hábitos alimentares para ela é um desafio que a acompanha até hoje. “É impossível, é difícil demais viver de dieta, abstinência de tudo. De vez em quando eu furo”, disse ela. “Mas não me tornei dependente da insulina, pois tomo o cuidado de não misturar alimentos, evito produtos industrializados, usar qualquer tipo de sapato, para não machucar os pés”, declarou.

A falta de informação também é um problema para muitas grávidas que acabam desenvolvendo diabetes gestacional, afirmou que o ginecologista obstetra do Hospital Universitário Antônio Pedro e do



Hospital Federal dos Servidores do Estado, no Rio de Janeiro, Antonio Paulo Stockler. Ele explicou que a doença não costuma apresentar sintomas e pode acabar colocando em risco a vida da mãe e do bebê.

“Precisamos ter uma divulgação melhor das doenças que podem surgir durante a gravidez para as mães participarem mais. Se conseguirmos levar essa informação de que é uma doença importante, conseguiremos fazer um diagnóstico mais precoce”, comentou ele.

Stockler lembrou que também há vários casos de mães diabéticas que por não saberem da doença ou das consequências que ela pode trazer ao bebê acabam tendo complicações na gestação. “Uma mulher bem orientada vai procurar atendimento precoce e seguir as orientações dietéticas de forma mais rigorosa.”

De acordo com a Federação Internacional do Diabetes, existem hoje 12 milhões de diabéticos no Brasil e 5 mil novos casos são diagnosticados por ano.

Dados do Ministério da Saúde revelaram que o percentual de pessoas com diabetes passou de 5,5% em 2006 para 6,9% em 2013.



Exame de toque ainda é tabu para brasileiros

O câncer de próstata é a doença mais frequente no sexo masculino, perdendo, apenas, para o câncer de pele não-melanoma. Estatísticas apontam que a cada seis homens, um é portador da doença.

Quase 50% dos brasileiros nunca foram ao urologista e, até o fim de 2014, a projeção é que 12 mil morrerão vítimas da doença, em função da descoberta em estágio avançado.

Os dados foram divulgados pelo Instituto Lado a Lado pela Vida e a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), com o intuito de conscientizar a população masculina sobre a doença e diminuir a taxa de mortalidade.

O SBU promove a campanha Novembro Azul, uma iniciativa que já faz parte do calendário nacional das campanhas de prevenção no Brasil. O objetivo é combater a doença e, principalmente, motivar os homens a fazer exames preventivos. A forma mais eficiente de diagnóstico ainda é o exame de toque retal.



A próstata é uma glândula do aparelho reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas, de forma e tamanho semelhantes a uma castanha. Ela está localizada abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

O câncer de próstata é mais incidente que o câncer de mama, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca). A estimativa, entre 2012 e 2013, apontou 60.180 novos casos de câncer de próstata e 52.680 de mama.

De acordo com especialistas, o preconceito com o exame de toque retal ainda é forte no Brasil. Apenas 32% dos homens brasileiros declararam já ter feito o exame.

O público-alvo da campanha Novembro Azul são homens a partir de 40 anos e grupos que participam do processo de prevenção e cuidados, como familiares e parceiros.

Mais informações estão no endereço eletrônico www.novembroazul.com.br.

Campanha alerta a população sobre zumbido no ouvido

Um levantamento da Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido - APIDIZ com o apoio do Instituto Ganz Sanchez, indica que no Brasil há de 34 a 48 milhões de pessoas com zumbido no ouvido, tratando-se de um aumento expressivo em relação aos 28 milhões estimados há quase 20 anos.

O problema ocorre com pessoas de todas as idades, inclusive crianças e adolescentes, podendo comprometer o sono, a concentração na leitura, o equilíbrio emocional e até a vida social e familiar.

Representa um sinal de alerta para possíveis agressões do ouvido, que podem vir de várias fontes: sons de alto volume (no trabalho ou em baladas, shows e fones de ouvido), exposição a ondas eletromagnéticas do celular, medicações tóxicas (antibióticos, anti-inflamatórios, etc), drogas (maconha, cocaína, LSD

etc), doenças sistêmicas (hipertensão, diabetes, colesterol alto, hipotireoidismo) ou até de causas emocionais. Em resumo, o zumbido é um sintoma comum a várias doenças, semelhante à febre ou dor de cabeça.

O aumento de pessoas acometidas ao longo dos últimos anos (de 15% para 24%), em especial os jovens (31% de crianças e 50% de adolescentes),

e a falta de informação adequada sobre diagnóstico e tratamento precoce têm preocupado vários profissionais, justificando a criação de campanhas informativas. Aliado a isso, outro entrave para o avanço nessa área, é um estigma que cerca o zumbido sobre a falta de cura.

Segundo a Dra. Tanit Ganz Sanchez, Otorrinolaringologista e presidente da Associação

de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido - APIDIZ, "a ideia de não ter cura é transmitida de geração em geração de médicos, mesmo nas melhores faculdades do país, gerando uma resignação que desmotiva tratar os pacientes. É como um 'tudo ou nada': se não pode curar, nem vale a pena tratar". Esse fato está em descompasso

com várias doenças da Medicina que não têm cura - diabetes, pressão alta, rinite alérgica, artrose e outras -, mas recebem atenção profissional e direcionam tratamento aos pacientes, mesmo que a intenção seja o controle parcial", explica a médica, que também é doutora e livre-docente pela Faculdade de Medicina da USP.



CAMPANHA NACIONAL DE ALERTA AO ZUMBIDO

No mês de novembro aconteceu a sexta edição da "Campanha Nacional de Alerta ao Zumbido", reconhecida nacionalmente como "Novembro Laranja". Trata-se de movimento promovido pela Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido - APIDIZ, com o apoio do Instituto Ganz Sanchez.

O objetivo da Campanha, com uma ação no Parque do Ibirapuera e ações diárias nas Redes Sociais com profissionais e pacientes, é chamar a atenção da população para o zumbido no ouvido, um sintoma que já atinge crianças, adultos ou idosos, bem como instruir os profissionais de saúde (médicos, fonoaudiólogos, psicólogos, dentistas e fisioterapeutas), além dos interessados em saber mais sobre o assunto e abordar sobre as possibilidades de tratamentos, como dietas, uso de medicamentos e de aparelhos auditivos, dentre outros.



Serviços de Saúde

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



Conheça os 5 tipos de massagens que aliviam o estresse



O ESTRESSE PODE LEVAR À PRESSÃO ALTA, OBESIDADE, DOENÇAS CARDÍACAS, ANSIEDADE, DEPRESSÃO. QUE TAL TENTAR SE LIVRAR DELE ATRAVÉS DAS MASSAGENS TERAPÊUTICAS E RELAXANTES?



A massoterapeuta do Fit Body Pilates e Terapias Alternativas, Regina Santos-separou 5 tipos de massagens que acabam com o estresse e mantêm a saúde física e mental em equilíbrio.

Massagem Relaxante: é feita no corpo todo, dos pés a cabeça. “Como o estresse causa tensão muscular, podemos dar uma atenção maior nas regiões do trapézio, pescoço e ombros, que são geralmente os músculos mais atingidos”, explica a massoterapeuta. O indicado é que seja feita uma sessão por semana.

Reflexologia: A Reflexologia dos Pés é uma técnica

de massagem que utiliza a pressão em determinados pontos dos pés, aos quais correspondem regiões e órgãos do corpo humano. De acordo com o grau de desconforto experimentado nos pontos trabalhados, é possível perceber quais partes do corpo registram desequilíbrio. Tem como principal objetivo atuar na prevenção e no auxílio ao tratamento de disfunções do corpo, através da pressão nas zonas reflexas dos pés. É utilizada também para re-equilibrar o corpo, reduzir tensões, atingir o relaxamento, melhorar a circulação sanguínea e dissolver os cristais de cálcio e ácido úrico depositados nos pés.

Shiatsu: Técnica oriental milenar que utiliza os dedos e a palma das mãos para fazer pressão sobre a pele, atingindo os pontos trabalhados na acupuntura. Tem como benefícios relaxamento, energização, liberação dos pontos de tensão muscular e melhora da função dos órgãos internos.

Candle Massage: A massagem é feita a partir das velas, que são aquecidas até entrarem em estado líquido. Em seguida, os produtos são regados pelo corpo junto com manobras de massagem com deslizamento e compressões, que auxiliam na absorção. Neste tratamento, a vela cos-

mética é sempre usada em uma temperatura em torno de 38 a 39°C, o que torna a técnica agradável e prazerosa em qualquer época do ano. A massagem faz uso de velas cosméticas especiais, atóxicas e próprias para este fim, formuladas a partir de substâncias emolientes e nutritivas, como a vitamina E, por exemplo. Óleos essenciais de capim-limão, eucalipto, lavanda e várias outras essências também estão presentes na mistura, ajudando no processo de relaxamento junto ao aquecimento do corpo. Traz a sensação de conforto físico, amenizando o estresse, cansaço e dores musculares que são proporcionados

pelo aroma, a temperatura e da leve pressão dos movimentos sobre o corpo.

Pedras Quentes: A massagem com pedras quentes é uma terapia complementar, que utiliza pedras de vários tipos e tamanhos, principalmente as vulcânicas cujo absorvem muito mais o calor. Esta terapia é capaz de levar a um profundo relaxamento e bem estar, trazendo ao corpo diversas sensações com o toque das pedras quentes. Os benefícios são: aumenta a circulação, ajuda a eliminar toxinas, alivia dores musculares e o estresse, e relaxa toda musculatura melhorando o equilíbrio das energias.

Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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



10 dicas para perder medidas e entrar no vestido de noiva

Com a data marcada para o casamento, além da preocupação com todos os preparativos, a noiva também começa uma maratona cujo objetivo é perder medidas para “entrar” no vestido dos sonhos.

Mas não é preciso sofrer para se chegar ao resultado, segundo as educadoras físicas e personal, Carina Rosin e Flavia Picolo o momento exige planejamento e disciplina.

O Noiva em Forma, programa de exercícios físicos e reeducação alimentar, destinado às noivas e madrinhas - está há três anos no mercado e já atendeu mais de 100 clientes. Com expertise no assunto, as especialistas selecionaram 10 dicas que consideram indispensáveis para se alcançar a meta sem passar fome e sem apelar para dietas radicais. Confira:

1. De olho no relógio

Evite longos períodos em jejum, pois sobrecarrega o fígado e aumenta a circulação de toxinas pelo organismo favorecendo a oxidação do colesterol, crises de hipoglicemia, envelhecimento precoce, fadiga, etc.; Sendo assim, procure comer a cada três horas, pois, mantém o metabolismo ativo, já que o corpo terá de gastar energia para digerir os alimentos e ainda colabora para que você não exagere nas refeições principais. Leve sempre com você frutas, barra de gergelim, sucos sem açúcar, papas de frutas, iogurtes, castanhas.

2. Hidrate-se

O ideal é atingir pelo menos 2,5 litros de água ao longo do dia, exceto 30 minutos antes e 60 minutos após as refeições. A correta ingestão de líquidos é fundamental para remover as toxinas do organismo, melhorando a circulação além de auxiliar bastante no processo de emagrecimento. Pode alternar com chás (exceto preto e mate), água de coco natural ou água aromatizada com gengibre em pó (acelera o metabolismo e é um antiinflamatório natural), frutas ou ervas. Já existem diversos aplicativos que ajudam a lembrar!

3. Xô açúcar e gordura!

São os grandes vilões da dieta e evitá-los é essencial para uma alimentação mais saudável e equilibrada. Corrigir os hábitos alimentares atuais, incluindo fibras (semente de chia, aveia, quinua em flocos, amaranto e gergelim), frutas, verduras e legumes em sua rotina diária. Elas ajudam a controlar a absorção das gorduras e dos açúcares.

4. Dormir bem

É durante o sono que o organismo libera os hormônios que regulam o metabolismo da glicose e das gorduras, controlam nosso apetite e controlam nossas funções endócrinas. Além disso, dormir mal gera cansaço durante o dia, aumentando os níveis de cortisol, hormônio que ajuda a estocar gordura no corpo, além de prejudicar a prática de exercícios. É muito importante dormir pelo menos 7h30 por noite. Dicas para melhorar do sono:

- Chá de melissa
- Chá de maracujá com cravo e canela
- Suco de maracujá batido com chá de camomila

5. Não fique sem...

O café da manhã é uma das refeições mais importantes e não pode ser eliminada da rotina. Esta refeição não precisa ser rica em quantidade, mas deve ter todos os ingredientes essenciais para ativar o seu metabolismo.

Caso contrário, seu corpo gasta menos calorias, favorecendo o acúmulo de gordura localizada, a fadiga, perda de massa muscular, além de baixo desempenho intelectual e produtividade. Você deve fazer o café da manhã no máximo até uma hora depois que acordou. Não passar disso! Nele deve conter suco verde ou uma fruta com chia; um carboidrato integral light - tapioca, (1 unidade), granola light, cereal integral sem açúcar entre outros; e uma fonte de proteína magra - leite de soja, leite de quinoa, leite de arroz, leite desnatado, iogurte de soja, entre outros.

6. Exagere!

Consuma diariamente hortaliças, especialmente as folhosas verdes escuras e cruas tanto no almoço como no jantar, assim como legumes de cores fortes/vibrantes. Tempere com azeite de oliva extra virgem (1 col. de sobremesa), limão (melhora a absorção de ferro) ou vinagre e ervas à vontade (orégano, manjeriço, alecrim, salsinha, cebolinha, etc). Não consumir molhos industrializados prontos, sal e nem shoyo!

7. Comer para treinar

É muito importante se alimentar 20 a 30 minutos antes do treino para que seu corpo tenha os nutrientes necessários para a melhor performance possível além de evitar a perda de massa muscular durante o exercício. É importante incluir uma quantidade adequada de carboidratos integrais, mesmo para quem quer emagrecer, pois ele é o principal combustível para o músculo durante a atividade física, além de evitar sintomas de hipoglicemia e de mal-estar, de preferência combinado a um alimento fonte de proteína.

8. Exercícios: mantenha-se em movimento

Procure se exercitar diariamente. Além de ajudar no processo de emagrecimento, melhora o sono, stress, o rendimento no trabalho, a autoestima. Procure combinar exercícios aeróbicos com os exercícios de musculação, pois os primeiros aumentam a frequência cardíaca e queimam mais calorias enquanto que os exercícios de musculação promovem aumento da massa muscular e isso faz com que o indivíduo gaste mais energia, mesmo quando estiver em repouso.

9. Use e abuse da carne magra

Proteína: sempre deve ter um tipo em seu prato. Porção: tamanho da palma da sua mão - evite muitas misturas:

Frango: duas vezes por semana. A coxa e a sobrecoxa do frango têm menos hormônios do que o peito (exceto o peito de frango orgânico que não tem hormônio):

Carnes vermelhas magras: duas vezes por semana: lagarto, alcatra, coxão mole, filé mignon, carne moída (patinho) 94-96%. Em saladas pode usar carpaccio ou kibe cru como acompanhamento.

Peixes: três vezes por semana (atum, arenque, pescada, robalo, badejo, namorado, san Peter, etc.). Mesmo que seja na culinária japonesa.

Lombo: liberado o consumo 1 vez por semana.

Sempre em preparações assadas, grelhadas ou cozidas, evite gordura.

10. Não se engane: jante!

Jantar pelo menos uma hora antes de dormir é o ideal. Quanto mais tarde o jantar, mais leve e em menor volume ele deve ser e com opções mais líquidas. Organize suas compras e pré preparo de alimentos para na correria da rotina não comer errado, nem faltar nutrientes importantes. Tenha opções congeladas em sua casa. Siga a mesma regrinha no almoço:

com menor quantidade de alimentos. Iniciar pelo prato de salada com gergelim, evitar carne vermelha e feijão. Pode ser trocado por uma sopa, um sanduiche tipo wraps feito com frango ou peixe desfiado, por uma vitamina batida com leite de soja ou de arroz, chia e uma fruta.

