

Como deixar os **pés bonitos e bem cuidados** para o verão

A ÉPOCA MAIS QUENTE DO ANO PEDE CUIDADOS ESPECIAIS COM OS PÉS, QUE FICAM À MOSTRA EM SANDÁLIAS E RASTEIRINHAS.

As altas temperaturas do verão fazem com que a maioria de nós, principalmente as mulheres, aposentem os sapatos fechados e as botas. É hora de usar sandálias de tiras e rasteirinhas, mas ninguém quer exibir pés maltratados. Para isso, alguns cuidados são necessários para deixá-los bonitos e saudáveis.

Uma das principais dicas é não deixar esse cuidado para a última hora, por isso quem quer ter pés macios e hidratados deve começar já!

Eni Lima, podóloga consultora da linha Footner, da MIP Brasil Farma (<http://www.mipbrasilfarma.com.br/footner>), lembra da importância de dar preferência a produtos específicos para a região. “O tratamento mais importante é o ligado ao peeling e hidratação; por conta dos sapatos fechados e apertados, os pés ficam ásperos e grossos. Nesses casos a esfoliação profunda seguida de hidratação é o melhor caminho para quem quer deixá-los à mostra”, conta.

RENOVE O SEU PÉ

Para retirar a pele grossa e áreas endurecidas na sola, dedos e calcanhar que se formam com o uso constante de sapatos fechados no inverno, é necessário investir em um peeling nos pés, que remove as células mortas e renova a pele, eliminando problemas comuns – asperezas e calosidades.

A meia esfoliante Footner faz um peeling completo e renova totalmente a pele de todo o pé, deixando-o com pele de bebê. “Basta usar por 60 minutos e pronto. Entre 5 e 10 dias após o uso, é possível ver a pele morta soltar-se. O resultado é um pé liso, macio e rosa, sem nenhuma aspereza”, explica a podóloga.

Para manter o resultado, basta usar o creme reparador ou a espuma hidratante para os pés, também da linha Footner. “Eles hidratam profundamente a pele, mantendo-a macia”, comenta.

O creme é mais indicado para o calcanhar e a espuma para todo o pé e, especialmente, nos dias de calor, pois sua fórmula vai deixá-lo sequinho.

Já as calosidades mais renitentes podem ser eliminadas com a caneta contra calosidades.

DICAS

A podóloga consultora da MIP lista alguns cuidados simples para se fazer em casa e conquistar pés mais bonitos e relaxados.

- Escalda pés no final do dia: Coloque sal grosso, em uma água morna suficiente para cobrir os tornozelos e fique assim por meia hora ou até a água esfriar.
- Relaxamento: Com uma bolinha de tênis, massageie as plantas dos pés. Coloque a bola no chão e deixe os pés escorregarem sobre ela, fazendo com que os dedos agarrem a bolinha. Isso alonga a musculatura dos pés.
- Esfoliação: Uma vez a cada 1 ou 2 meses, faça uma esfoliação com as Meias esfoliantes Footner. O produto remove a pele morta do pé, eliminando áreas endurecidas e deixando-os macios e rosados.

CUIDADOS BÁSICOS

Vale lembrar também que os cuidados não ficam restritos à pele do pé. É preciso também cuidar das unhas, como lixar e cortar periodicamente. Assim, evita-se o acúmulo de sujeira e, por consequência, a proliferação de fungos. Cuidado também ao retirar a cutícula com exagero! É ela a responsável pela proteção à unha.

Por fim, o cuidado mais básico: lave e seque bem os pés. “Lembre-se que as altas temperaturas do verão podem fazer com que os pés suem em demasia”, conclui.





Saiba como se **livrar do torcicolo**

UMA NOITE MAL DORMIDA OU PASSAR HORAS EM UMA POSIÇÃO RUIM CONTRIBUI PARA O SURGIMENTO DE UMA DOR INTENSA NA REGIÃO DO PESCOÇO CONHECIDA COMO TORCICOLO.

A dor pode limitar o movimento do pescoço e causar tensão na região cervical que pode se espalhar para a musculatura dorsal.

O problema não possui uma causa totalmente esclarecida. Mas, pode estar associada a um traumatismo na coluna cervical ou nos músculos do pescoço. Ou também pode ser consequência de infecções na área da cabeça ou no pescoço como tumores, infecções no sistema nervoso, hipertireoidismo.

O torcicolo pode acometer qualquer pessoa de faixas etárias diferentes. Geralmente, ele é mais comum em pessoas entre 30 e 60 anos e que apresentam um histórico familiar.

Os sintomas do torcicolo não são difíceis de serem identificados, podemos destacar: dor de cabeça, dor no pescoço, um ombro mais alto que o outro e rigidez dos músculos do pescoço. No caso congênito, o indivíduo pode sentir inchaço dos músculos do pescoço.

TEM TRATAMENTO?

“Para aliviar a dor e recuperar a amplitude dos movimentos, a primeira medida pode ser medicamentosa. Mas, se você sente dores na região do pescoço com frequência é recomendado buscar tratamentos alternativos.”, explica Regina Santos, massoterapeuta do Fit Body Pilates Spa & Estética.

Entre os métodos indicados para se livrar do problema é a acupuntura. A prática terapêutica é chinesa e criada há mais de dois milênios. O procedimento consiste na estimulação de locais anatômicos sobre os pontos de acupuntura por meio de agulhas.

Mas, dependendo do caso o profissional pode utilizar a técnica de acupressão que é feita com os dedos. Após um diagnóstico minucioso, o acupunturista irá aplicar as agulhas. As agulhas permanecem no local entre 30 a 40 minutos e após a sessão o paciente já pode sentir o alívio e o músculo mais relaxado.

PREVENÇÃO

Confira algumas dicas para prevenir o torcicolo:

- Mantenha uma boa postura no dia a dia;
- Se você trabalha com computador procure manter a tela na altura dos olhos evitando uma tensão na região cervical;
- Evite dormir de bruços ou no sofá.



A importância de **remover a maquiagem antes de dormir**



Sabemos que para se ter uma pele bonita depende de vários fatores como a genética, os hormônios e a alimentação. Sendo assim podemos colaborar no que depende de nós começando com uma boa alimentação e com uma rotina de limpeza de pele.

Toda mulher gosta de se maquiar ficar linda sempre, mas é importante saber que antes de dormir deve-se retirar a maquiagem usada. Na maioria das vezes bate aquela preguiça e remover a maquiagem fica para o dia seguinte. É preciso ter muito cuidado principalmente com a área dos olhos por serem muito delicados.

Usar um removedor é imprescindível. Água e sabonete não são suficientes. Molhe um algodão e retire o excesso de água para que fique úmido. Limpe suavemente o olho fazendo pequenos movimentos circulares de dentro para fora.

Os cílios são muito sensíveis, por isso podem se desprender se não tivermos os cuidados necessários. Portanto, coloque o dedo embaixo dos cílios como se os estivesse segurando e passe um algodão por cima deles como se estivesse penteando-os de cima para baixo. Desta forma, o produto usado sairá facilmente sem deixar resíduos e com aspecto de borrado.

Dica: O produto que você usar, deve ser adequado para seu tipo de pele.



Serviços de Saúde

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



Entenda a diferença entre artrite e artrose

MÉDICA EXPLICA O QUE ACONTECE NO ORGANISMO EM CADA UMA DESSAS DOENÇAS E DÁ DICAS DE TRATAMENTO.

Ambas são doenças reumáticas, mas muita gente ainda faz confusão na hora de identificar artrite e artrose e procurar o tratamento indicado. A reumatologista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Elisa Terezinha Hacbarth Freire, explica as diferenças e orienta: “Qualquer pessoa pode desenvolvê-las. Por isso, a informação e o conhecimento de suas existências e manifestações, bem como um diagnóstico e tratamento precoce com um reumatologista habilitado, são primordiais.”

De acordo com a especialista, o termo artrite significa inflamação na articulação, ou seja, uma articulação aumentada de tamanho, dolorida e, às vezes, com calor e vermelhidão local que causa dificuldade na realização de movimentos cotidianos. “Ocorre em vários tipos de doenças reumáticas, sendo a artrite reumatóide a mais conhecida”, completa.

Já a artrose é uma condição com pouco ou nenhum sintoma específico que evolui lenta e progressivamente, geralmente em pessoas acima dos 50 anos. O problema normalmente se apresenta como deformações progressivas, pela alteração da cartilagem, como nódulos nos dedos de mãos e formação de osteófitos (os fa-



mosos ‘bicos de papagaio’), em especial na coluna vertebral. “A ocorrência de dor nesses pacientes é variável, e as alterações radiológicas podem ser apenas um ‘achado’ – ou seja, descobri-las ao fazer um RX por outro motivo qualquer.”

Ainda segundo a Dra. Elisa, o tratamento de uma doença reumática varia conforme a sua classificação. No entanto, um ponto comum é a utilização de anti-inflamatórios como medicação de primeira linha.

Os anti-inflamatórios podem ser basicamente de dois tipos: os denominados não hormonais como os diclofenacos, oxicams (peroxicam, tenoxicam, etc), ninemissulide, cetoprofeno, ibuprofeno, entre outros, que, basicamente, inibem a produção de prostaglandina, um mediador da resposta inflamatória; e os anti-inflamatórios hormonais que são o grupo dos corticosteroides (mais potentes em uso).

“Não existe uma forma útil para se prevenir muitas das doenças reumáticas porque existe para algumas um padrão genético herdado que favorece o desenvolvimento da doença. Por isso, a informação da população e o diagnóstico precoce são os dois aspectos cruciais para uma boa evolução de cada caso.” A definição diagnóstica precoce, a introdução de tratamento específico e o acompanhamento por uma equipe bem formada, podem modificar, em muitos casos, a história da doença e do paciente.

Veja a DIFERENÇA que sua Doação faz

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



Como diagnosticar e tratar a surdez

FAZER DIAGNÓSTICO PRECOZE, DE PREFERÊNCIA NA FASE PRÉ-NATAL, É UMA DAS PRINCIPAIS FORMAS PARA COMBATER A SURDEZ E OS PROBLEMAS DECORRENTES DA DEFICIÊNCIA AUDITIVA.

No Brasil, os problemas auditivos atingem pelo menos 5,1% da população (9,7 milhões de pessoas, segundo dados do IBGE de 2010), e alguns casos poderiam ser evitados. A orientação é do otorrinolaringologista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Gustavo Barros. “É importante lembrar também de que existem hoje diversos meios de prevenção e reabilitação das perdas auditivas. E, nesse caso, o otorrinolaringologista é o profissional mais indicado para consultas”, reforça.

Ainda de acordo com o especialista, as causas são diversas, podendo incluir: doenças genéticas; malformações; infecções na gravidez; doenças infecciosas do ouvido e do sistema nervoso central; doenças metabólicas; medicações tóxicas para o ouvido interno; tumores; trauma



acústico; envelhecimento do aparelho auditivo, entre outras. “Normalmente, existe uma queixa de diminuição da audição, mas pode haver outros sintomas

associados como zumbido, tonturas, sensação de ouvido tampado e dificuldade de entender as palavras”, revela o médico em relação aos principais sintomas.

Caso haja a constatação de alguma dessas questões, o primeiro exame recomendado é a audiometria – que mede a audição por meio de instrumentos. “O otorrinola-

ringologista pode pedir como complemento a avaliação eletrofisiológica da audição (avalia a função dos componentes da orelha interna) e com exames de imagem, quando necessário (tomografia computadorizada ou ressonância magnética).”

O médico lembra que cada caso deve ser conduzido de acordo com o tipo de perda e a causa específica. “O importante é saber que, quanto mais cedo for feita a reabilitação auditiva, melhor será a evolução do quadro auditivo, pois o tempo de privação sonora será menor.” Essa reabilitação pode ser feita com o uso de próteses auditivas externas ou implantáveis. “A cidade de São Paulo é referência internacional na cirurgia da prótese carina, com o qual temos excelentes resultados auditivos.”

Conheça a hidrolipo: técnica para secar gordurinhas

QUEM POSSUI GORDURINHAS LOCALIZADAS SABE QUE NEM SEMPRE É POSSÍVEL PERDÊ-LAS APENAS COM A MUDANÇA DE HÁBITOS.

Muitas vezes, uma cirurgia se faz necessária para retirar o excesso de massa e deixar o corpo mais atraente. Semelhante à lipoaspiração convencional, a hidrolipoaspiração é uma técnica indicada para a pessoa que não consegue perder a gordura localizada, apesar da prática de exercícios físicos e da alimentação balanceada.

Durante esse procedimento, o médico insere uma solução de soro fisiológico para auxiliar na retirada de gordura e aplica uma anestesia local. Em seguida, é utilizado um ultrassom que ajuda na absorção da solução no tecido adiposo e, posteriormente, a sua retirada por meio de uma cânula.

Embora retire parte da gordura, a hidrolipoaspiração não traz grandes mudanças na balança. Em contrapartida, a cirurgia apresenta bons resultados para quem espera modelar a silhueta, assim como a lipoaspiração.

O pós-operatório da hidrolipo é mais rápido e simples que o da lipo convencional. Logo após o procedimento, a pessoa já pode voltar para casa. Os pacientes devem utilizar uma cinta cirúrgica por três semanas, que ajuda na cicatrização, e retornar à rotina de maneira gradual. Geralmente, o corpo precisa de um mês para voltar ao normal e os resultados ficam visíveis em até seis meses.

Para ter os melhores resultados, os pacientes precisam ter hábitos saudáveis, como a dieta balanceada e a prática de exercícios físicos. Assim, conseguirão manter a bela silhueta que adquiriram nas clínicas por um bom tempo.

