

Cuidados especiais para proteger o seu filho no frio

ROUPA INFANTIL ADEQUADA E ALIMENTAÇÃO CORRETA PODEM FAZER A DIFERENÇA PARA A SEGURANÇA E CONFORTO DA CRIANÇA.



Com a chegada do outono e do inverno, é necessário ter uma atenção ainda maior com as crianças pequenas. As temperaturas começam a cair e, com isso, alguns inconvenientes podem afetar a qualidade de vida principalmente dos pequenos. No entanto, é necessário saber dosar os cuidados. Por exemplo, muitas cobertas na hora de dormir podem trazer desconforto ou até mesmo

riscos para a saúde da criança, principalmente os recém-nascidos.

CHOQUE DE TEMPERATURAS

As crianças devem estar sempre bem protegidas do frio com modelos de roupas confortáveis e apropriadas, como estas. No entanto, o ideal é que elas sejam mais leves e não muito justas, pois isso prejudica a sua movimenta-

ção e logo elas vão sentir vontade de tirar para poder brincar.

Além das roupas, é muito importante selecionar bem o lugar que a criança vive ou frequenta. Ambientes mais secos devem ser evitados, pois são mais propensos a desenvolver nas crianças doenças respiratórias, como bronquite, asma e rinite. A pele também deve ser bem cuidada e hidratada com os produ-

tos adequados, já que as roupas de inverno costumam criar uma fricção, podendo deixar a área irritada.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação das crianças mais novas também deve receber alguns cuidados especiais. É necessário que ela forneça os nutrientes corretos e essenciais para realizar as atividades do dia a dia, além de reforçar o

sistema imunológico. No caso das crianças pequenas, a higienização de instrumentos como a mamadeira deve ser feita com igual cuidado, já que, com as temperaturas mais baixas, os bebês ficam mais propensos a ficarem doentes.

Por fim, se o bebê ou a criança apresentar qualquer sinal de adoecimento, procure um médico e jamais o medique sem a prescrição de algum profissional capacitado.



Alimentos que ajudam a queimar gordura no café da manhã

ABACATE, OVOS E AVEIA SÃO ALGUNS DOS ALIMENTOS QUE, SEGUNDO ESPECIALISTAS, VÃO TE DAR ENERGIA EXTRA E AINDA AJUDAR A CONTROLAR A FOME ATÉ O ALMOÇO.

Pensando numa maneira de queimar algumas gordurinhas extras sem passar fome? Confira as dicas de dois especialistas em nutrição que indicam seis alimentos como esse objetivo.

Além de acelerar o metabolismo, os produtos da lista ajudarão você a se manter saciada até o almoço.

É claro, tudo isso tem que ser combinado com uma rotina de exercícios, por isso a lista também é rica em proteína para ajudar na malhação e na perda de peso.

Ovos

Segundo a terapeuta nutricional e chef Christine Bailey, estudos recentes sugerem que, ao contrário do que se pensava antes, as pessoas que começam o dia comendo ovos tendem a consumir menos calorias ao longo do dia um incentivo e tanto para a perda de gordura.

SUCOS VERDES E SMOOTHIES

Um café da manhã rico em proteína é a melhor maneira de

despertar o metabolismo, diz o nutricionista Rick Hay.

Para isso, nada melhor do que fazer sucos que misturem amêndoas, sementes e frutas. “Se você está com pressa, uma mão cheia de amêndoas batida com suco de maçã irão te

funcionam como um combustível extra para o corpo, principalmente aquelas que se exercitam nas primeiras horas da manhã.

Também têm pouco carboidrato e uma boa quantidade de proteína, deixando

“Eu adoro misturar com frutas como amora, framboesa, sementes de romã, mirtilo e um iogurte light”, sugere.

CHÁ VERDE

Trocar o café matinal por chá verde ajuda a melhorar o metabolismo e acelera a queima de gordura, diz Christine.

“A maneira mais potente de obter esses benefícios é usando a versão em pó do matchá”, diz.

Mas além de consumir o chá quente, a nutricionista sugere misturar a um shake ou a iogurte grego.

TORANJA

Ok, a fruta, também conhecida como grapefruit não é das mais populares no Brasil.

Mas se você encontrá-la, saiba que ela é rica em fibras que vão controlar seu apetite e ajudar a reduzir os níveis de insulina, prevenindo o ganho de gordura.

Um substituto? “Tomar um pouco de água morna com limão espremido antes do café da manhã ajuda a purificar e despertar o sistema linfático”, diz Rick.



ajudar a se sentir saciada por mais tempo, graças à combinação de proteína e pectina”, diz o especialista, se referindo ao componente natural de algumas frutas que ajuda na digestão.

ABACATE

“Abacates são ricos em gorduras monossaturadas que

você satisfeita e cheia de energia”, diz Christine.

AVEIA

Nutricionista especializada em perda de peso, Jane Michelle afirma que a aveia é “uma fonte fantástica de energia” para dar um impulso no metabolismo de manhã cedo.

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

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



Esteatose hepática é cada vez mais comum em crianças obesas

A obesidade infantil é um problema em todo o mundo. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), uma em cada três crianças com idade entre 05 e 09 anos está acima do peso no Brasil, grande parte delas atingindo níveis de obesidade.

Os números são alarmantes, principalmente se considerarmos que 50% das crianças obesas aos 10 anos e 100% das crianças obesas aos 12 anos serão adultos obesos e estarão mais vulneráveis a doenças cardiovasculares, diabetes, alterações articulares, câncer, entre outros males, o que causa grande impacto socioeconômico.

O excesso de peso na infância pode acarretar diversos problemas de saúde, entre eles a esteatose hepática de origem não-alcoólica (EHNA), uma doença crônica que se dá devido ao

A DOENÇA É CONSEQUÊNCIA DE ALTOS NÍVEIS DE GORDURA NO FÍGADO E TEM ASSUSTADO O PAÍS NOS ÚLTIMOS ANOS.



acúmulo de gorduras nas células do fígado.

De acordo com o hepatologista do Hospital São Vi-

cente FUNEF, Marcial Carlos Ribeiro, a cada quatro crianças obesas, uma possui essa degeneração.

A doença dificilmente é diagnosticada precocemente, já que não há sintomas clínicos nas crianças. Então, mesmo com o fígado inflamado, o paciente não sente dor.

A única forma de diagnosticá-la é mantendo um exame preventivo constante, como a elastografia hepática.

"Este exame não utiliza medicamentos,

ção diagnóstica, a elastografia poderá ser concluída por um exame chamado Fibroteste, que é uma somatória de exames com análise computadorizada e que em 70% dos casos poderá confirmar o diagnóstico da elastografia", explica o hepatologista.

A elastografia mede o grau de endurecimento do fígado que é progressivo na maioria das doenças. Vai do nível I (menos grave) ao IV (mais grave).

Ao identificar a quantidade de gordura acumulada no fígado, é fundamental que se inicie um tratamento de prevenção que consiste em redução alimentar e exercícios físicos.

"O importante é que a partir do diagnóstico a família possa agir com mais firmeza com a criança, que terá que mudar toda a sua rotina de vida, começando pelos hábitos alimentares", complementa Marcial Carlos Ribeiro.

não é traumático, não é necessária a biópsia e o resultado é imediato. Nos casos que exigirem complementa-

Conheça 4 técnicas inusitadas para combater a acne

A LUTA CONTRA AS ESPINHAS PODE TER O AUXÍLIO DE SIMPLES SOLUÇÕES CASEIRAS. VEJA DICAS DE ESPECIALISTAS PARA EVITAR O PROBLEMA.

LAVE A FRONHA FREQUENTEMENTE

Sua cama não é somente seu lugar de descanso, mas também serve de terreno fértil para proliferação de bactérias.

"Fronhas sujas podem levar à obstrução dos poros," contou o médico Dmitry Rabkin ao site "Byrdie".

"Parece nojento, mas as bactérias podem se acumular na cama e na fronha. Como você esfrega o rosto nelas várias horas por noite, é importante trocar os lençóis (ou pelo menos as fronhas) até duas vezes por semana, especialmente se a sua pele é oleosa".

TROQUE A TOALHA DE ROSTO

A mesma regra vale para a toalha de rosto se você quiser ficar longe da acne. O tipo de tecido que você usa também pode afetar a pele.

Opte pelas versões macias e lave-as frequentemente.

USE MOSTARDA

Em primeiro lugar, esqueça a pasta de dentes. Segundo Rabkin o uso do creme dental como um tratamento caseiro é contraproducente podendo causar queimadura na pele.

Em vez disso, tente mostarda (sim, mostarda mesmo). "É uma grande fonte de ácido salicílico, um ingrediente eficaz no combate à acne," recomendou.

Basta aplicar a mostarda no local afetado e deixar agir entre 10 a 15 minutos. Em seguida, lave com água fria.



ALCALISE SUA DIETA

Também vale mudar a alimentação para ter bons resultados. "A acne prospera em ambientes ácidos, portanto, ter uma dieta alcalina rica em verduras e pobre em alimentos processados ajuda a equilibrar a pele e diminuir a acne", disse a esteticista Erica Parker.



As **rinites** estão de volta com o tempo **frio e seco**

Com o Inverno chegando, não são só os casacos e cobertores que saem do armário. Ácaros e poeira, que estavam esquecidos no fundo do guarda-roupas, também saem - e voam - direto para as narinas, causando espirros, crises alérgicas e a famosa coriza, ou nariz escorrendo.

Junte a isso o clima típico de outono, com forte variação de temperatura, com manhãs e tardes frias e dias quentes, e temos o ambiente perfeito para o aparecimento da rinite, que nada mais é do que uma resposta do organismo a estímulos externos, como: poeira, tempo seco e variação de temperatura.

De acordo com Dr. Rafael Geminiani, médico otorrinolaringologista do Centro Médico São José, de Cerquilha, SP, as rinites se manifestam de duas formas: alérgica e vasomotora. “A rinite alérgica é causada pelo sistema imunológico, que responde ao contato com alérgenos, como: pólen, poeira e ácaros ou com alimentos, a exemplo dos frutos do mar. Já, no caso da rinite vasomotora, é uma reação às variações bruscas de temperatura”, explica.

Os sintomas da rinite são fáceis de reconhecer, afinal é comum sentir o nariz entupido e escorrendo, além das coceiras, inchaço no rosto e dor de cabeça.

Ainda segundo o especialista, as rinites afetam, principalmente, crianças e idosos. “Crianças de 3 a 5 anos possuem maior vulnerabilidade, conhecida por ‘janela imunológica’, que as predispõem a sofrer mais com a rinite alérgica. Os idosos, por sua vez, são mais propensos a sofrer com a modalidade vasomotora da doença, causada pela variação de temperatura”, ilustra.

O tratamento mais comum para qualquer tipo de rinite é a lavagem nasal com soluções de cloreto de sódio, os populares soros. Outra recomendação é evitar a exposição a fatores que estimulem o surgimento da doença.

Embora simples, o tratamento da rinite deve ser aconselhado por um médico, pois muitas vezes o paciente pode con-

REAÇÃO DO ORGANISMO É ESTIMULADA POR POEIRA E MUDANÇAS DE TEMPERATURA.



fundir a rinite com outras doenças, como explica o otorrinolaringologista “Muitas pessoas confundem a rinite com sinusite, resfriados e gripes, não dando a devida importância, ou fazendo o tratamento incorreto, o que pode causar complicações, como infecções de garganta e ouvido até outras mais graves, como a pneumonia”, alerta.

Medicina Empresarial



A Solução para evitar problemas com o INSS, Ministério do Trabalho e Justiça do Trabalho

e-mail: comercial@mel-net.com.br
engemel@mel-net.com.br
e-mail: franquia@mel-net.com.br

Rua dos Timbiras, 3055 - 2º e 3º andares - Barro Preto
Cep. 30.140-062 - Belo Horizonte -MG //

Telefax: (31) 3349-7500

www.mel-net.com.br

Dicas para evitar a rinite:

- ✌ Lavar bem cobertores e roupas guardadas, pois a poeira e os ácaros presentes nestas peças podem causar irritações e alergias;
- ✌ Pessoas com predisposição a alergias de laticínios, frutos do mar, castanhas e outros alimentos devem evitar ingeri-los;
- ✌ Agasalhar-se, antes de sair de casa pela manhã ou à tarde, para evitar choques bruscos de temperatura;
- ✌ Possuir bons hábitos alimentares e praticar exercícios físicos, para manter o sistema imunológico fortalecido.