

## O segredo para emagrecer é comer bem, e não pouco



**AO INVÉS DE DIETAS ABUSIVAS E EXERCÍCIOS EXAUSTIVOS, O SEGREDO PARA EMAGRECER É COMER BEM.**

Muitas pessoas têm vontade de emagrecer, mas não sabem como fazer isso da forma adequada, talvez por falta de orientação ou informação, e acabam por prejudicar sua saúde.

Alguns optam por exercícios exaustivos e não funcionais, outros (a maioria, na verdade), acabam por realizar dietas absurdas, que contribuem com o efeito sanfona e para a piora na saúde do indivíduo.

Diversos estudos indicam que a melhor maneira de emagrecer não é

parando de comer ou exercitando-se de maneira intensa.

A forma mais eficiente para perder peso é comer de maneira adequada, a cada três horas, aproximadamente.

Além disso, outras indicações para emagrecer com saúde incluem tomar água antes das refeições e durante o dia (pelo menos 2L diariamente), comer mais produtos orgânicos e diminuir o consumo de álcool.

De maneira geral, comer em menores por-

ções com maior frequência no dia é um bom jeito de alcançar o peso desejado sem colocar sua saúde em risco.

Segundo a coach de emagrecimento e psicóloga Cintia Seabra, o problema das pessoas que querem emagrecer e não conseguem é o descontrole perante a comida.

“Nós, os seres humanos, desejamos as coisas, e isso não é errado. O problema está em não conseguir se controlar diante desses desejos, e sabotar seu desejo maior: a perda de peso”, afirma a profissional.

Cintia explica que a comida funciona como uma forma de preencher um vazio dentro de si quando não a pessoa não consegue realizar algum desejo.

“Por exemplo, quando a pessoa tenta alcançar algum objetivo mas enfrenta obstáculos que não permitem que isso aconteça, a comida se torna a compensação mais acessível.

Por isso, as pessoas acabam por utilizar o alimento como forma de preencher de maneira

satisfatória, imediata e rasa”, esclarece.

A coach finaliza, observando que o problema não são os desejos que a pessoa sente, mas, sim, o modo como ela lida com eles.

“Quando se come de maneira adequada, é possível suprimir os desejos e, ao mesmo tempo, emagrecer.

Para perder peso, não é necessário morrer de fome, mas, sim, aprender a comer da maneira adequada e gerenciar melhor a vida de forma geral”, conclui.





# Falta de exposição ao sol aumenta a carência de vitamina D

**S**aiba como suprir as necessidades diárias do seu filho mesmo na estação mais fria do ano.

Formação da massa óssea, melhor atuação do sistema imunológico, prevenção do diabetes tipo 1 e diminuição de outros problemas metabólicos são alguns dos benefícios da vitamina D para o organismo.

Para se ter uma ideia, o nutriente é responsável por regular a expressão de mais de dois mil genes no nosso organismo.

Não é para menos que sua deficiência está relacionada a males diversos, como esclerose múltipla, câncer de próstata, de mama e de intestino, e a problemas cardiovasculares, conforme enumera a pediatra Natália Oliveira, especialista em endocrinologia infantil e medicina preventiva associada à nutrição funcional, de São Paulo.

Ocorre que a vitamina D é encontrada em quantidades ínfimas nos alimentos, como peixes de carne gordurosa, ovos, margarina e manteiga.

Por isso, a exposição solar é a grande responsável por promover a síntese da vitamina por meio da pele, assegurando as doses necessárias para o funcionamento saudável do organismo.

O problema é que, no inverno, a menor incidência de raios solares prejudica a fabricação do nutriente.

Uma pesquisa da Universidade de Harvard (EUA) aponta que, durante a estação, a carência da vitamina está associada ao enfraqueci-



**FUNDAMENTAL PARA A FORMAÇÃO DOS OSSOS E PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS, COMO AS RESPIRATÓRIAS E O DIABETES, O NUTRIENTE É FABRICADO, PRINCIPALMENTE, A PARTIR DA EXPOSIÇÃO AO SOL.**

mento das defesas do organismo contra agentes externos.

Após avaliarem 744 crianças em idade escolar e dosarem suas taxas de vitamina D, os especialistas identificaram 250 participantes com deficiência.

Metade deles passou a receber doses diárias de suplemento, o que impactou em um resultado expressivo: uma incidência duas vezes menor de infecções respiratórias, como pneumonia e bronquite, em comparação com o grupo que não recebeu o reforço.

A pediatra Natália Oliveira explica que, em dias nublados, os raios ultravioletas alcançam a pele por meio do mormaço, mas sua ação pode ser insuficiente.

Além disso, regiões distantes da linha do equador, como o sul e o sudeste do Brasil, tendem a receber ainda menos radiação.

Portanto, aumenta a necessidade de exposição. No caso específico dos bebês, a vitamina D é crucial por promover a absorção do cálcio para a formação óssea.

Por isso, os cuidados para manutenção de aportes adequados de vitamina D devem ser redobrados.

O leite materno e as fórmulas infantis não dão conta de suprir essa necessidade.

E como a natureza é instável e os efeitos da exposição solar podem ser influenciados por roupas, clima e uso do filtro solar, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que todas as crianças de até 2 anos recebam suplemento, seguindo a orientação do pediatra.

Passado esse período crítico, o reforço fica restrito a casos específicos, a critério médico e o sol assume seu papel de protagonista na produção de vitamina D.

De acordo com Kerstin Abagge, pediatra especialista em dermatologia da Universidade Federal do Paraná, somos capazes de produzir mais vitamina D na infância do que na fase adulta. Por isso, na maioria dos casos, apenas alguns minutos de brincadeira ao ar livre são suficientes para garantir a demanda do corpo.

Na hora de expor seu filho ao sol, é importante respeitar horários em que a radiação é mais leve, antes das 10h e após as 16h.

Apenas 17 minutos por dia, com braços e pernas expostos, costumam dar conta do recado, conforme a orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria.

## ANTES DE NASCER

Há evidências científicas de a falta de vitamina D nas mães, durante a gravidez, está associada a uma maior ocorrência de autismo nas crianças.

De acordo com Natália, a necessidade do nutriente aumenta nessa fase, por isso, vale ponderar com o obstetra a possibilidade de suplementação.

Natália também chama atenção para gestações tardias, que demandam ainda dessa substância.

“Mães mais velhas provavelmente precisarão de uma dose maior porque, após os 20 anos de idade, a capacidade de síntese de vitamina D cai progressivamente”, afirma.

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site [www.operacaosorriso.org.br](http://www.operacaosorriso.org.br)



# Pesquisa: estresse pode causar à morte

Considerado o mal do século XXI, o estresse atualmente é mais comum do que imaginamos.

A psicóloga americana Kelly McGonial, especialista em estresse, apresenta em sua palestra um estudo realizado nos EUA, que acompanhou mais de 30 mil adultos durante oito anos.

a ser cada vez mais controlado e dependente do relógio, do celular, dos e-mails do dia-dia, do SMS, etc.

“Estresse é toda e qualquer reação mental ou física feita para dar conta de uma mudança de estilo de vida ou uma situ-

toso e psicoterápico. As medicações são prescritas de acordo com os sintomas que o paciente apresenta, elas podem ter função de controle da ansiedade, insônia e depressão.

As psicoterapias também são uma alternativa. Destas, as que apresentam um resultado mais rápido, ou seja, as psicoterapias breves, as que

O resultado foi que as pessoas que passaram por situações de grande estresse aumentaram em 43% o risco de morte.

Cientificamente comprovado, o estresse é a doença que mais desencadeia doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais (AVC) e é considerada a principal causa de morte no Brasil.

Tornando-o assim, o segundo país com os mais altos níveis de estresse entre a população mundial, perdendo apenas para o Japão, é o que relata a pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e a farmacêutica Bayer HealthCare.

A alta taxa de incidência da doença pode ser atribuída a diversos motivos, um deles é o advento da tecnologia que fez com que o homem ficasse

A rotina acelerada presenteia o ser humano com horas de sono perdido, além dos fatores urbanos, que também influenciam no desencadeamento do estresse, como mais de quatro horas perdidas para ir e voltar ao trabalho e transporte público de má qualidade.

Sérgio Lima, médico psiquiatra pela Unifesp e Mestre em psicologia social pela PUC, explica o que é o estresse e quais são os principais sintomas que os pacientes costumam apresentar:

ação que resulta em uma ruptura de uma maneira de lidar com a vida ocasionada por um fator externo ou seja pelo ambiente.

Dentro dos sintomas e sinais estão insônia, diminuição da iniciativa para fazer coisas básicas, descuido com a aparência e com afazeres simples que fazia facilmente no passado, ansiedade e angústia de que algo ruim venha a acontecer, cansaço excessivo e sonolência diurna. “

O tratamento é medicamen-

são realizadas num período de 6 a 15 sessões, são as mais efetivas.

Para evitar padecer deste mal, Dr. Sérgio Lima deixa uma dica importante para se prevenir.

“Se você apresentar algum sintoma busque estratégias para diminuir seu desgaste através da descoberta do que lhe dá saúde mental. Há pessoas que gostam de música, esporte, ou vivências sociais. Observe o que lhe deixa menos estressado e reserve um tempo da sua semana para se dedicar a isso. “

Você pode mudar pequenos hábitos e deixar sua vida mais saudável, livre do stress diário.

Hoje técnicas de meditação e artes marciais têm sido usadas para tratar e auxiliar pessoas submetidas a estresse continuado, além do tratamento especializado.

A Clínica Spatium, localizada no bairro na Vila Mariana/SP, é referência no atendimento psiquiátrico e psicológico de alto padrão a pacientes com doenças agudas e transtornos psíquicos. A Clínica conta com uma equipe altamente capacitada disponível 24 horas por dia aos pacientes.

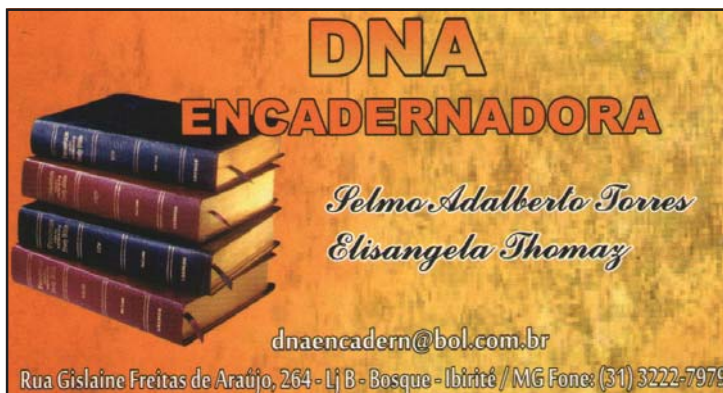


**ENGENHAR**  
CONSTRUÇÕES & REFORMAS

Fone: 31 8011-2014 // 31 3016-2014

daniela@construtoraengenhara.com  
tiago@construtoraengenhara.com

Rua dos Carijós, 424 - sala 302 - Centro - BH - 30.120-901



**DNA**  
**ENGADERNADORA**

*Pelmo Adalberto Torres*  
*Elisângela Thomaz*

dnaencadern@bol.com.br

Rua Gislaíne Freitas de Araújo, 264 - Lj B - Bosque - Ibitiré / MG Fone: (31) 3222-7979





# Variação de temperatura aumenta incidência de doenças no inverno

**COM TEMPERATURAS AMENAS DURANTE O DIA E FRIAS À NOITE, CORPO PODE SOFRER QUEDAS NO SISTEMA IMUNOLÓGICO E FICAR MAIS PROPENSO A DOENÇAS.**

Durante o inverno, acertar na escolha da roupa antes de sair de casa é um desafio. Isso porque as temperaturas têm variado cada vez mais durante a estação.

Quem nunca saiu de casa pronto para um inverno glacial, mas ao meio dia se arrependeu do figurino?

O problema é quando essas mudanças afetam a nossa saúde, já que podem deixar o corpo suscetível a doenças comuns do inverno.

Segundo a Dra. Ligia Pierrotti, especialista em infectologia que integra o corpo clínico do Delboni Medicina Diagnóstica, a mudança de clima durante o dia não chega a causar diretamente nenhum tipo de doença, mas pode abalar o sistema imunológico e aumentar a propensão do desenvolvimento de alguns sintomas.

“Tanto as doenças alérgicas quanto as infecciosas podem ter uma relação direta com a variação do clima”, salienta.

Doenças respiratórias como asma, bronquite, rinite, laringite, sinusite e faringite são mais comuns neste período, assim como quadros de alergia.

O número de casos de gripes e resfriados atinge seu ápice durante a estação, por conta da maior proliferação de vírus e bactérias, especialmente em ambientes fechados e com pouca ventilação.

## CUIDADOS

Por conta disso, o inverno exige alguns cuidados extras com a saúde, especialmente de crianças, idosos e pacientes que sofrem com problemas respiratórios crônicos.

“Além dos hábitos básicos de higiene, como a lavagem das mãos frequentemente, principalmente após sair de um local público, é importante beber bastante água e alimentar-se bem para evitar a queda imunológica”, reforça a médica.

A vacina para gripe também deve ser tomada, afinal, a proteção contra os principais vírus da doença dura até o ano seguinte.

“Embora a maioria dos casos de gripe consiga ser tratada com medicamentos e repouso, muita gente desenvolve problemas sérios de saúde devido à doença, que poderiam ser evitados com essa proteção”, conclui Dra. Ligia.



## Tomar água previne doenças e melhora a aparência da pele e cabelo

**INGESTÃO NOS DIAS FRIOS É TÃO IMPORTANTE QUANTO NO CALOR PARA PREVENIR PROBLEMAS RENAI E RESPIRATÓRIOS.**

Nessa época do ano, o organismo não dá tantos sinais de que precisa receber líquido.

É uma condição comum porque a transpiração diminui e, como efeito, a sede praticamente desaparece para muitas pessoas.

A consequência é a redução do consumo de água que, muitas vezes, passa despercebida no dia a dia.

É preciso tomar cuidado porque o excesso de agasalhos faz o corpo transpirar de forma pouco perceptível.

Por essa e outras razões, a quantidade recomendada de água pela maioria dos médicos é a mesma do verão: os já tão difundidos dois litros por dia.

O clínico geral, doutor em geriatra e esportista Alvaro Federighi esclarece as consequências da ingestão inadequada de água.

Ocorrem desde implicações estéticas, como ressecamento da pele e dos cabelos, a sérias complicações na saúde, entre elas doenças respiratórias e comprometimento do sistema renal.

“Sem água na quantidade certa, cresce a predisposição a infecções respiratórias, pois no inverno as vias aéreas ressecam por causa do ar pouco úmido”, alerta o especialista.

“A ingestão de água ajuda a hidratar e minimizar este tipo de problema”, completa.

De acordo com Federighi, o corpo tem um mecanismo para regular a temperatura do ar que chega aos pulmões.

Quando o clima está frio, esse sistema estimula a produção de secreção mucosa, responsável por diminuir a velocidade de entrada do ar no corpo e fazer chegá-lo aquecido aos órgãos de destino.

“Em caso de desidratação, a secreção vai ficar viscosa, quando o ideal é estar fluída para



facilitar a expectoração e ajudar no processo respiratório”, explica.

“Quanto ao sistema renal, a água é fundamental para a limpeza das vias urinárias e para manter o bom funcionamento dos rins”, alerta o médico.

## Medicina Empresarial



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

e-mail: [comercial@mel-net.com.br](mailto:comercial@mel-net.com.br)

[engemel@mel-net.com.br](mailto:engemel@mel-net.com.br)

e-mail: [franquia@mel-net.com.br](mailto: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](http://www.mel-net.com.br)