

## Mitos e verdades sobre o café

**D**ifícil encontrar um lar brasileiro em que o cheirinho do café não esteja presente logo nas primeiras horas do dia.

Essa não é uma percepção subjetiva, os números comprovam: pesquisas da Associação Brasileira da Indústria de Café (Abic) indicam que a bebida está presente em mais de 98% das casas no país. Além do sabor marcante, os grãos de café são ricos em poderosos nutrientes que trazem benefícios à saúde, percepção associada por 72% dos consumidores.

Contudo, alguns mitos ainda se confundem com verdade, e vice-versa. Dúvidas relativas à prevenção de doenças e efeitos da substância são frequentes e geram questionamentos. Antes de conhecer os principais mitos e verdades, é preciso saber que a quantidade consumida é um fator determinante para garantir os benefícios da bebida. Especialistas alertam que o ideal é que sejam consumidas de três a quatro xícaras por dia. O número depende da

### O CONSUMO DE CAFÉ EM QUANTIDADES MODERADAS TRAZ VÁRIOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE, MUITOS COMPROVADOS CIENTIFICAMENTE.

sensibilidade de cada pessoa aos componentes dos grãos.

Sabendo que o excesso é prejudicial – e essa regra vale para tudo na vida – vamos esclarecer algumas verdades: a bebida pode contribuir para aliviar dores de cabeça, pois

mas doenças, como Parkinson, Alzheimer e cardíacas. Mas é preciso procurar orientação médica para esclarecer todas as informações, principalmente quando envolve fatores genéticos.

A cafeína é também uma forte aliada do bom

humor, já que ajuda a manter o estado de excitação e de relaxamento. Quem busca por concentração, encontra no café muita energia, porque a bebida possui uma substância que libera adrenalina, provocando estado de alerta e mais disposição. Por isso, quem tem difi-

culdades para dormir deve degustar o cafezinho com um pouco mais de moderação. Já os mitos sobre o café são relacionados, principalmente, ao vício e a quem pode consumi-lo. É mito que crianças não podem tomar café. A

uma das dúvidas mais comuns é se o café vicia. Estudos de mapeamento cerebral indicam que a cafeína não está ligada ao circuito de dependência do cérebro.

O consumo de café em quantidades moderadas traz vários benefícios para a saúde, muitos comprovados cientificamente. O “cafezinho” é uma das paixões brasileiras e não é por acaso que o país é o maior exportador de café mundial, sendo Minas Gerais responsável por 50% da produção nacional.

Por ocupar essa posição de destaque no mercado brasileiro, Belo Horizonte recebe, entre os dias 24 e 26 de setembro, a Semana Internacional do Café, no Expominas. Apreciadores do produto terão uma excelente oportunidade para aprimorar o paladar e conhecer as últimas novidades e tendências do mercado cafeeiro.

**Eliana Relvas de Almeida**

Engenheira de alimentos e palestrante da 3ª Semana Internacional do Café



a cafeína é uma substância vasoconstritora e, quando ingerida nos primeiros momentos, ajuda a amenizar o incômodo. Por isso, alguns medicamentos contêm a substância em sua fórmula. Diversas pesquisas também apontam que o café pode ajudar a prevenir o desenvolvimento de algu-

mas doenças, como Parkinson, Alzheimer e cardíacas. Mas é preciso procurar orientação médica para esclarecer todas as informações, principalmente quando envolve fatores genéticos. A cafeína é também uma forte aliada do bom humor, já que ajuda a manter o estado de excitação e de relaxamento. Quem busca por concentração, encontra no café muita energia, porque a bebida possui uma substância que libera adrenalina, provocando estado de alerta e mais disposição. Por isso, quem tem difi-

ingestão deve ser, de preferência, com leite e moderada, assim como de outros produtos que contêm cafeína, a exemplo do chocolate, do refrigerante de cola e do chá. Grávidas e idosos também podem consumir a bebida, desde que saibam a quantidade tolerada pelo organismo. E



# 5 curiosidade sobre o sono do bebê

Basta ter um recém-nascido em casa para perceber que o ritmo de sono dele é bem diferente do dos adultos.

Apesar de dormirem mais horas do que os pais, eles acordam em intervalos menores. Isso ocorre porque seu sono é regulado pelas sensações de fome e saciedade e não pela alternância entre dia e noite.

Além da diferença de ritmo, os pais podem notar algumas reações inesperadas durante o descanso do filho. Alguns bebês dormem de olhos abertos ou sorriem e choram. Veja as explicações e entenda por que isso acontece:

## O RECÉM-NASCIDO DORME QUANTAS HORAS POR DIA?

Por ainda ter alguns sistemas imaturos, ele dorme de 16 a 18 horas por dia. Porém, não é esperado que o sono se prolongue por mais de três horas seguidas, já que a criança precisa despertar para mamar.

## É NORMAL A RESPIRAÇÃO DO BEBÊ OSCILAR DURANTE O SONO?

O ritmo respiratório do recém-nascido é irregular, mesmo quando ele está acordado. A pediatra Márcia Sanae Kodaira, do Hospital Santa Catarina (SP), explica que, quanto mais novo ele for, mais essa característica ficará evidente. "Isso acontece porque o sistema respiratório ainda não está completamente maduro, o que leva à oscilação", esclarece. "Quando o bebê completa 1 ano, a tendência é a respiração se estabilizar", completa.



DESCUBRA POR QUE SEU FILHO SORRI, CHORA E FICA OFEGANTE ENQUANTO DORME, ENTRE OUTRAS INFORMAÇÕES.

## HÁ ALGO ERRADO QUANDO O BEBÊ DORME DE OLHOS ABERTOS?

O sono do bebê apresenta várias fases, assim como o dos adultos. A primeira é a que caracteriza a sonolência, quando a melatonina, uma substância que induz o relaxamento, é liberada no organismo, segundo explica Márcia.

Nesse estágio, você percebe que o bebê fica com o olhar fixo e a pálpebra caída, mas não, necessariamente, fechada. É nesse momento que, em geral, os pais costumam ver o filho dormindo de olho aberto, o que é normal e indica que ainda não está em um sono pesado.

## POR QUE ALGUNS BEBÊS SORRIEM ENQUANTO DORMEM?

Depois da fase da sonolência, o bebê vai para um sono leve, em que normalmente se mexe muito e pode emitir algum som. Após esse período, chega a fase de sono profundo, em que a criança permanece parada. Depois, há uma fase mais profunda ainda, em que você pode até mexer no bebê sem que ele acorde.

Ao final de todos esses estágios, há o REM (Rapid Eye Movement ou movimento rápido dos olhos) em que o bebê pode, sim, sorrir, chorar, ou fazer movimentos de sucção.

O REM é um período de atividade cerebral muito intensa, em que costumam ocorrer os sonhos.

Ele é fundamental para o desenvolvimento neurológico. "Quando veem o filho sorrir durante o sono, muitos pais acreditam que esteja tendo um sonho bom", conta a pediatra.

"Mas isso só pode ocorrer após os 3 meses de vida, quando os bebês se tornam capazes de dar os sorrisos sociais, em sinal de satisfação. Até lá, os sorrisos são meros reflexos musculares".

## POR QUE, AS VEZES, O BEBÊ ACORDA CHORANDO E ASSUSTADO?

O choro do recém-nascido está muito mais ligado à sensação de fome do que à de medo. Muitas vezes, a criança desperta durante a noite, abre o olho e fica quietinha.

"Ela só começa a chorar quando está com fome e quer atenção dos pais. Mas, como os adultos só notam quando o bebê chora, pode parecer que ele acorda sempre dessa maneira".

A pediatra relata também que, depois de um dia agitado, os bebês podem chorar mais vezes e mais intensamente durante a noite.

"Todas as memórias acumuladas durante o dia vão repercutir à noite", justifica a pediatra. Isso exige uma atividade cerebral intensa, podendo provocar choro e irritação.



**ENGENHAR**  
CONSTRUÇÕES & REFORMAS

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

daniela@construtoraengenh.com  
tiago@construtoraengenh.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

## Juliana Maia da Silveira



Foto: PÉREZ  
**Clínica Geral**  
**Periodontia**

**Tel: (31) 3212-4222**

Av. Augusto de Lima, 655 - sl 1509



# 4 alimentos para evitar quando você quer deixar os fios crescerem

## GORDURA DE PEIXE

Peixes como salmão ou atum são ricos em ômega 3, uma gordura muito importante para o organismo.

No entanto, alguns deles também contêm altos níveis de mercúrio, o que pode provocar queda de cabelo.

Segundo o site "Byrdie", o metal afeta o desenvolvimento da proteína e a dificulta a absorção de zinco, essencial para a formação da queratina. Todo esse processo interfere no crescimento dos fios.

Mas não é necessário retirar o peixe sua dieta. De acordo com o Food and Drug Administration, órgão governamental dos EUA responsável pelo controle de alimentos e medicamentos no país, o ideal é ingerir até 340 gramas por semana do alimento.

## AÇÚCAR PROCESSADO

O excesso de açúcar é tão ruim para a pele quanto para o cabelo. "Alimentos açucarados aumentam os níveis de insulina no sangue, o que poten-

## DESCUBRA COMO SUA DIETA PODE INTERFERIR NO DESENVOLVIMENTO DE SEUS FIOS E SAIBA COMO MANTÊ-LOS SAUDÁVEIS.



cializa o andrógeno, um hormônio masculino no corpo", afirmou a a hairstylist Carla Rivas. Ele pode irritar e diminuir o tamanho dos folículos, que são responsáveis pela produção de cabelos.

## ALIMENTOS COM POUCA PROTEÍNA

Seu organismo precisa de proteína para que o cabelo cresça saudável. "Amidos como pão branco e macarrão, além de alguns cereais, são pobres em proteína, e podem deixar o cabelo pouco saudável", disse Rivas. Esses alimentos também tendem a ter altos índices glicêmicos.

## VITAMINA A

Se sua dieta é equilibrada e saudável provavelmente seu organismo não está com altos níveis de vitamina A. No entanto, caso esteja tomando suplementos, a situação pode ser diferente. O excesso da vitamina no organismo pode diminuir as glândulas de óleo que hidratam os fios.

# A importância de lavar as mãos do seu filho

## O HÁBITO AJUDA A PREVENIR DOENÇAS TÍPICAS DA INFÂNCIA.

Crianças pequenas estão descobrindo o mundo ao seu redor e não se contentam em usar apenas a visão — querem colocar as mãozinhas em tudo!

A experiência é essencial ao desenvolvimento, mas deixa os pequenos mais suscetíveis a contraírem infecções causadas por micro-organismos presentes no ambiente.

De acordo com Eduardo Freitas Hatanaka, coordenador de Pediatria do Hospital Sepaco (SP), 80% das doenças infecciosas, provocadas por bactérias, vírus ou outros parasitas, podem ser transmitidas pelas mãos. Os pais, cuidadores, professores e pediatras devem, portanto, estimular a higienização entre as crianças.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), é possível reduzir em

até 40% a incidência de problemas como diarreia, conjuntivites e resfriados com o simples ato de lavar as mãos.

A recomendação é que o

procedimento ocorra especialmente em situações em que há risco de contaminação, como depois de assoar o nariz e espirrar, ir ao banheiro ou me-

xer em lixo e antes das refeições. Na hora de comprar um sabonete, opte pelos produtos líquidos, pois as versões em barra podem abrigar germes.

No começo, os pais devem ensinar os filhos a ensaboar bem as mãos e punhos, a região entre os dedos e as unhas. E é preciso caprichar no procedimento, demorando um tempo médio de 25 a 30 segundos. Quando eles já tiverem aprendido, podem cumprir a tarefa sozinhos, sob supervisão de um adulto enquanto for necessário.

Apesar dos benefícios que essa prática traz a saúde, é importante evitar excessos.

O ideal é que as mãos sejam higienizadas pelo menos 8 vezes ao dia e não mais do que 25.

"O contato com alguns micróbios é fundamental para o amadurecimento do sistema imunológico infantil", justifica Hatanaka. "Já foi demonstrado que crianças que vivem em ambientes exageradamente limpos são mais suscetíveis a quadros alérgicos", completa.





# Veja os **riscos** do uso de **lentes** de **contato** em **adolescentes**

**ENTÃO O SEU FILHO ADOLESCENTE QUER USAR LENTES DE CONTATO? NADA MAIS NATURAL. O PRODUTO É SONHO DE CONSUMO DE MUITOS ADOLESCENTES**

Alguns querem a liberdade das lentes de contato graduadas, que os permitirão ver melhor durante as atividades esportivas, por exemplo.

Há os que estão fartos de andar com óculos grossos e buscam um visual mais natural, enquanto outros desejam simplesmente experimentar as lentes de contato coloridas.

Porém, é importante que você, como pai ou mãe, saiba alguns detalhes sobre o uso e o manuseio correto para garantir o uso correto das lentes de contato.

## **ATENÇÃO: LENTES DE CONTATO COLORIDAS**

As lentes de contato coloridas podem ser muito divertidas, especialmente para os adolescentes que querem expressar a sua individualidade. Porém, se o seu filho adolescente quiser comprar este produto, deve se atentar para que este seja um pro-

duto devidamente registrado pela ANVISA.

Além disso, é preciso lembrar que lentes de contato são produtos médicos. As que não são adaptadas e receitadas por um profissional podem não ser bem adaptadas e prejudicar os olhos do usuário. Consulte o seu oftalmologista para obter mais informações sobre este assunto.

Usar lentes de contato limpas é essencial para manter os olhos saudáveis. Usar lentes de descarte diário, que são jogadas fora ao final do dia, é muito mais cômodo, prático e saudável.

## **LENTE DE CONTATO E ESPORTES: UM PAR VENCEDOR**



## **CONSIDERE AS LENTES DE CONTATO DE DESCARTE DIÁRIO PARA OS ADOLESCENTES**

Se o seu filho adolescente pratica esportes na escola ou em uma liga esportiva, as lentes de contato são indispensáveis para a segurança dele, pois:

- Não enfrentará mais o problema de ter os óculos caindo durante os treinos ou jogos;
- Terá reduzidos os riscos de lesões;
- Garantirá maior visão periférica;
- Permitirá o uso de óculos de proteção.

## **TER UMA CONVERSA: A PRIMEIRA VEZ DO SEU FILHO ADOLESCENTE COM LENTES DE CONTATO**

Trata-se de uma responsabilidade importante. A correta manutenção das lentes de contato garante uma visão melhor e olhos saudáveis e seu filho deve estar consciente disso.

Entre as informações que devem ser passadas ao seu filho está a de não compartilhar as lentes de contato com outras pessoas, o que pode fomentar infecções.

## **MANUSEAR COM CUIDADO**

Conheça algumas dicas de manuseio:

- Nunca use lentes de contato além do tempo recomendado pelo fabricante, elas foram projetadas para oferecer segurança por este período. Atualmente existem lentes gelatinosas de descarte diário, quinzenal e mensal. Leia as instruções e procure orientação com seu oftalmologista.

- Nunca use lentes de contato rasgadas ou danificadas.

- Lave as mãos antes de colocar e retirar as lentes de contato e lembre-se de limpar o estojo regularmente.

- Converse com seu filho adolescente e esclareça que as lentes de contato podem proporcionar muitos benefícios, mas alguns cuidados precisam ser observados.

- Os seus olhos são um dos pontos mais vulneráveis do sistema imunológico e os germes que conseguem chegar às suas lentes de contato acabam infectando-os.

- Converse com seu filho adolescente e esclareça que as lentes de contato podem proporcionar muitos benefícios, mas exigem muitos cuidados.



## **Coqueiros Praia Hotel**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 19 aptos c/ ar-condicionado ou ventilador | <input type="checkbox"/> Lavanderia     |
| <input type="checkbox"/> Quadra de Futebol e Peteca                | <input type="checkbox"/> Estacionamento |
| <input type="checkbox"/> Diária c/ café da manhã • Sala de TV      | <input type="checkbox"/> Piscina        |
| <input type="checkbox"/> Frigorifer e TV                           |   |

[www.coqueirospraiahotel.com.br](http://www.coqueirospraiahotel.com.br)

**Reservas:** (28) 3534-1592 / Fax: (28) 3534-1308

## **Medicina Empresarial**

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



Telefax:  
(31) 3349-7500

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

[www.mel-net.com.br](http://www.mel-net.com.br)