

## Inchaço no rosto ao acordar: como evitar o problema?

**A POSIÇÃO QUE VOCÊ DORME TAMBÉM PODE CAUSAR O ASPECTO INCHADO NO ROSTO.**

Você sabe os motivos que deixam o rosto mais inchado que o normal em algumas manhãs? Depois de festas, um dos motivos mais comuns é o consumo excessivo de álcool, mas a posição que você dorme e até mesmo a forma com que tira a maquiagem também podem causar esse quadro. No entanto, tomando certos cuidados e recorrendo a produtos específicos, é possível impedir que esse inchaço te pegue de surpresa em alguma manhã. Confira mais detalhes!

**Retenção de líquidos e dormir em posição inadequada estão entre as causas do inchaço matinal**

Um dos motivos mais comuns para o inchaço no rosto é a retenção de líquidos, que pode ser causada por problemas hormonais; consumo excessivo de álcool; pelo período pré-menstrual; ou, ainda, por efeitos colaterais de determinados remédios - como anticoncepcionais, por exemplo.

No entanto, além disso, também existem vários fatores externos que podem facilitar esse inchaço pela manhã. São eles: remover a maquiagem antes de dormir de maneira agressiva - ou seja, irritando a pele; não consumir muita água no dia a dia; não usar protetor solar - o que pode causar reações em dias de muito sol; e, também, dormir de bruços com o rosto em posição inadequada.

**Água fria e massagem estão entre os principais cuidados para melhorar o inchaço**

Quando o rosto acorda inchado, nem sempre a maquiagem é o suficiente para disfarçar essa aparência - mas existem alguns cuidados simples que garantem bons resultados. Aprenda:

Antes de mais nada, a dica principal é lavar o



rosto com água gelada ou aplicar gelo nas áreas mais afetadas para relaxar os músculos com a baixa temperatura. Depois, o truque é limpar o rosto com produtos calmantes e hidratantes - como a água micelar, por exemplo - e fazer uma massagem caprichada com a ponta dos dedos para melhorar a circulação. Para finalizar, é importante não esquecer de aplicar o protetor solar para proteger a pele dos raios ultravioletas e impedir que o sol cause alguma reação que pode aumentar o inchaço.

**Revitalizante em roll-on resolve o problema na área dos olhos**

A área dos olhos também é muito afetada pelo inchaço, exibindo olheiras e bolsas que detonam qualquer produção. Por isso, para resolver esse problema, a melhor opção é apostar em um revitalizante em formato roll-on! Além de apresentar uma fórmula enriquecida para tratar a região, esse tipo de produto ainda conta com uma esfera metálica na ponta que, por criar uma sensação gelada em contato com a pele, é capaz de desfazer o aspecto inchado de forma instantânea.

Para aproveitar os benefícios desse produto revitalizante, é bem simples: depois de higienizar o rosto pela manhã, basta massagear suavemente a região com o aplicador; depois, é só aguardar a total absorção do gel antes de partir para a etapa da hidratação facial e proteção solar. Se quiser prevenir o problema, você também pode aplicar o produto antes de dormir, depois da limpeza e antes de usar o seu creme noturno favorito.

**Beber bastante água também é indispensável para fugir do aspecto inchado**

Seguir alguns cuidados no dia a dia também ajudam a diminuir as chances do problema se repetir. Consumir bastante água é o principal deles, e essa medida deve ser reforçada sempre que estiver consumindo bebida alcoólica para que o corpo não acabe desidratado e com retenção de líquido.

Em relação à alimentação, é muito importante priorizar ingredientes saudáveis e não exagerar no consumo de sal e condimentos para não irritar o organismo. Já na hora de dormir, a dica é evitar dormir de bruços e nunca colocar a cabeça em um nível mais baixo que o corpo.

## Estudo descobre célula responsável pelo autismo

**DESCOBERTA FEITA POR CIENTISTAS BRASILEIROS PODE AJUDAR A BUSCA POR TRATAMENTO PARA A SÍNDROME.**

Pesquisa realizada na Universidade de São Paulo (USP) demonstrou que os astrócitos, células do cérebro, de indivíduos saudáveis são capazes de melhorar a forma e o funcionamento de neurônios de indivíduos com autismo.

O Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) afeta uma a cada 68 crianças com até oito anos de idade no mundo, segundo o Centro para Controle e Prevenção de Doenças dos EUA. No Brasil, não há informações consolidadas, mas, considerando dados da OMS, há cerca de dois milhões de indivíduos afetados e poucas clínicas e serviços específicos para esse tipo de tratamento.

A pesquisadora brasileira Dra. Patrícia Beltrão Braga, da USP, em colaboração com a Dra. Graciela Pignatari e o Dr. Alysson R. Muotri, médicos da startup de biotecnologia TISMOO, conduziu o estudo, que foi realizado durante o doutoramento de Fabiele Russo. A pesquisa produziu, através



da reprogramação de células da polpa de dentes de leite de indivíduos com autismo, células do sistema nervoso, os neurônios e astrócitos.

Depois de vários experimentos, foi possível observar que os astrócitos eram os responsáveis pelas características dos neurônios dos autistas, o que pode refletir no quadro clínico/comportamental desses indivíduos. Descobriu-se também que astrócitos de indivíduos saudáveis podem melhorar a forma e o funcionamento de neurônios de indivíduos com TEA. E que o contrário também é verdadeiro, ou seja, astrócitos de indivíduos com autismo podem piorar a forma e o funcionamento dos neurônios de pessoas sem autismo.

A pesquisa também identificou uma substância que o astrócito produzia em excesso, uma interleucina-6 (IL-6), e, ao bloquear a ação desta citocina, foi possível melhorar os neurônios de indivíduos com autismo. "Esta é uma importante descoberta, que poderá se tornar uma forma de tratamento para o autismo. É uma nova maneira de olhar para o transtorno e uma porta que se abre para entender seus mecanismos. Nosso objetivo agora é aprofundar as pesquisas e entender por que os astrócitos se comportam desta maneira", explica a Dra. Patrícia.



# Dez passos para reduzir os riscos de um AVC

**P**revenir sempre é o melhor remédio. E não poderia ser diferente na redução dos riscos para o desenvolvimento de um Acidente Vascular Cerebral, popularmente conhecido como AVC.

O InterStroke, estudo publicado recentemente sobre a doença, concluiu que 90% dos casos de AVC não ocorreriam se tivéssemos o acompanhamento e controle de dez fatores.

O neurologista do Hospital Angelina Caron, Eduardo Hummelgen, explica que metade dos fatores identificados estão relacionados com o estilo de vida e podem ser corrigidos com o acompanhamento médico adequado.

“Fatores como alimentação, fumo, gordura abdominal, inatividade física e pressão alta podem ser identificados e acompanhados em consultas de rotina”. Veja os fatores:

**1 - Hipertensão** - Entre as maneiras para controlar a pressão arterial está a redução no consumo de sal, o hábito de consumir vegetais, verificar a pressão regularmente e, se for hipertenso, utilizar os medicamentos conforme a recomendação médica. Hipertensão é uma doença silenciosa e por isso a teimosia não pode ter vez.

**2 - Inatividade física** - Para praticar exercícios e acabar com o sedentarismo escolha uma atividade que lhe dê prazer, elabore uma programação semanal que motive, busque orientação profissional e persista. Se precisar, pense em formar grupos para a prática de exercícios. Será uma ótima oportunidade para novas amizades.

**3 - Colesterol alto** - Para lutar contra o LDL e outros tipos do colesterol ruim, maneire nos alimentos com muita gordura ou açúcar, faça check-ups todos os anos para monitorar o colesterol e siga as orientações médicas. Dê uma folga para o bacon e aquele café com açúcar que mais parece um melado.

**4 - Dieta desequilibrada** - Pode até ser repetitivo, mas é uma verdade do bem. Metade do prato durante o almoço precisa ser co-

lorida com o verde, laranja, amarelo, roxo e vermelho dos vegetais e legumes. Repensar a quantidade consumida de carne vermelha e processada, gordura trans, sódio e bebidas com muito açúcar também é importante.

**5 - Obesidade** - Os quilos extras estão sempre acompanhados de outros problemas como hipertensão, colesterol alto e diabetes. Só aí já vimos outros dois fatores de risco para um AVC. Então, se estiver acima do peso, que tal pensar em emagrecer? Vale pedir ajuda para um especialista.

**6 - Tabagismo** - Fumar não está com nada há algumas décadas. Se você está fora de moda, aí vai mais um motivo para dar adeus ao hábito: ele é um dos dez principais fatores de riscos para um AVC. Se for mulher e tomar anticoncepcional o risco é aumentado.

**7 - Diabetes** - O risco de um AVC em diabéticos pode ser de até duas vezes e meia maior que em pessoas sem a doença. Então diminua o consumo de doces e carboidratos, mantenha a glicose dentro dos limites e, se for diabético, monitore a glicemia. Independentemente de casos de diabetes na família, busque o acompanhamento médico para monitorar qualquer alteração ou sinal da doença. Melhor prevenir.

**8 - Estresse** - Tensão no cotidiano, pressão na vida pessoal e profissional, cobranças internas, entre outras coisas. Tudo contribui para o aumento do nível de estresse. Mas, como outros fatores, esse também depende de cada um. Busque reservar um horário na sua agenda para fazer coisas que deem prazer e alegria. Que tal descarregar a energia em alguma atividade física que exija muito ou relaxar com a meditação e ioga? Caminhar no parque também é uma ótima opção.

**9 - Doenças cardíacas** - Problemas relacionados com o coração podem ser apurados e monitorados com o acompanhamento de um cardiologista. Procure um especialista para um check-up anual após os 40 anos.

**10 - Álcool** - O consumo de bebidas alcólicas em pequenas quantidades diárias não é considerado um problema. No entanto, o consumo regular e exagerado de álcool é fator de risco para o AVC.



**CERCA DE 90% DOS CASOS ESTÃO RELACIONADOS COM APENAS DEZ CAUSAS.**



Fundado em 1934

**Diretor Responsável:** Eduardo Carvalhaes Nobre  
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)  
Oswaldo Nobre (1953-2007)

**Diretoria Executiva**

Luisa Maria Maia Nobre - Redação  
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

**Site:** www.odebate.com.br

**Gerente:** Sandra Regina Valentim Maia  
**Projeto Gráfico:** Carlos Alexandre Domingues  
Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,  
da Câmara Municipal de Belo Horizonte



# Pilates pode contribuir no combate a osteoporose

## DIA MUNDIAL DA OSTEOPOROSE CHAMA A ATENÇÃO PARA TRATAMENTO, PREVENÇÃO E ALERTA DO PROBLEMA.

A osteoporose é uma doença silenciosa que causa o enfraquecimento progressivo da massa óssea. Mundialmente, a doença é lembrada todos os anos no dia 20 de outubro. A data é utilizada como campanha de divulgação para tratamento, prevenção e alerta do problema.

Segundo a Fundação Mundial de Osteoporose, aproximadamente 10 milhões de pessoas no Brasil lidam com o problema. É comum o paciente demorar para descobrir, e dessa forma, só começar a tratar quando se chega a um estágio avançado. O que poucas pessoas sabem é que o Pilates pode ser um grande aliado nessa luta.

A osteoporose prejudica o bem estar e a qualidade de vida dos pacientes. O que o Pilates faz é auxiliar no tratamento, devolvendo a autonomia e mobilidade corporal. A prática de exercícios físicos regulares tem por objetivo deixar os ossos mais firmes e aumentar também o tônus muscular.



Para os pacientes que convivem com a osteoporose, é fundamental fazer o organismo criar resistência para evitar fraturas. Como

o Pilates é uma técnica que trabalha o corpo todo e respeita as particularidades, necessidades e limites de cada um, tem sido o treinamento mais indicado para o tratamento da doença.

O Pilates é um dos melhores exercícios para tonificar os músculos e aumentar a atividade muscular do organismo sem gerar desgaste ou impacto para as articulações e ossos. Durante a prática, os ossos são submetidos à carga mecânica, favorecendo o aumento da massa óssea sem fadigar o organismo.

A prática também ajuda a trabalhar o equilíbrio, a força muscular, a concentração e coordenação. Além disso, é o aliado número um para postura, o que ajuda a corrigir padrão de movimentos errados, evitando assim possíveis lesões.

Mesmo não sendo a única forma de ajudar os pacientes, a atividade física compreende grande parte da recuperação e, por isso mesmo, é fundamental se cercar de profissionais qualificados

\* Thatiana Cristina Baldini Luiz

Fisioterapeuta e professora -  
Coordenadora das unidades Paraíso e  
Aclimação da Action 360° .

## Seis elementos que provocam uma crise de asma

### MUITOS PACIENTES E CUIDADORES SE SENTEM INSEGUROS EM RELAÇÃO AOS SINTOMAS E AO TRATAMENTO DA DOENÇA

Todo mundo conhece alguém que sofre de asma ou já ouviu falar sobre a doença. Popularmente, é conhecida como "bronquite asmática", embora o nome correto seja asma brônquica. Trata-se de uma doença respiratória crônica muito comum, que atinge cerca de 300 milhões de pessoas no mundo e mais de 10% da população brasileira.

Inflamatória e alérgica, a asma leva a um estreitamento das vias aéreas, prejudicando o fluxo de ar que entra e sai dos pulmões e, consequentemente, provocando falta de ar e uma sensação de chiado no peito. Sua origem tem base genética, o que faz com que algumas pessoas tenham uma predisposição para desenvolvê-la e manifestem a doença ao entrarem em contato com elementos que sensibilizam as vias aéreas, o que podemos chamar de "gatilhos" das crises.

Muitos desses elementos são comuns no dia a dia de todos os brasileiros e podem provocar crises nos pacientes, caracterizadas, principalmente, por tosse seca, sibilos e dificuldade de respirar.

Dados da pesquisa "Panorama da Saúde Respiratória do Brasileiro", encomendada pela farmacêutica Boehringer Ingelheim do Brasil ao IBOPE Inteligência, revelam que, embora 91% dos asmáticos considerem a doença como "controlada", 72% percebem consequências da asma em atividades de rotina.

Confira seis elementos de rotina que são gatilhos para as crises de asma:

#### 1) Ácaros e fungos

Os ácaros são animais microscópicos da ordem dos aracnídeos que habitam locais onde há poeira acumulada, como colchões, travesseiros, carpetes e estantes. Seus excrementos ou seus corpos depois de mortos dispersam-se em poeira fina, podendo ser facilmente inalados, provocando alergias. Já os fungos nascem sobretudo em lugares de alta umidade relativa e podem soltar no ar esporos, cuja inalação tende a provocar reações alérgicas.

#### 2) Animais domésticos

Algumas proteínas presentes nos pelos, na saliva e nas excreções de alguns animais, como cachorros e gatos, podem provocar reações alérgicas quando entram em contato com os olhos ou são inaladas, constituindo um gatilho potencial para crises de asma.

#### 3) Pólen

O pólen, conjunto de minúsculos grãos produzido por algumas flores e árvores, costuma ser carregado pelo vento e dispersado no ar, sobretudo ao ar livre. Sua inalação pode provocar irritações nos brônquios.

#### 4) Poluição

A poluição do ar nos centros urbanos, sobretudo a que é gerada pela queima de combustível por veículos, provoca inflamação na via aérea e contribui para o agravamento de doenças pulmonares pré-existentes, como a asma, por exemplo. A poluição resultan-



te da queima da biomassa, como lenha ou exposição a áreas de "queimadas" utilizadas na lavoura, podem provocar o mesmo efeito.

#### 5) Fumaça de Cigarro

A fumaça que é inalada no momento da queima do cigarro, tanto pelo fumante quanto pelas pessoas do entorno, contém diversas substâncias tóxicas que lesionam o pulmão e podem irritar as vias

aéreas. Como o paciente com asma já tem uma sensibilidade maior das suas vias aéreas, o contato com essas substâncias irritantes pode desencadear uma crise.

#### 6) Produtos Químicos

Produtos de limpeza oleosos, como ceras ou lustra-móveis, geram odores fortes que podem irritar as vias respiratórias e intensificar os sintomas da asma.



# Mitos e verdades que toda loira já escutou

ESTÁ PENSANDO EM SER LOIRA? CONFIRA 8 MITOS E VERDADES SOBRE ESSA COR DE CABELO!

Se você é loira, com certeza, já ouviu muita coisa sobre essa cor de cabelo - principalmente se for loira através de colorações. "Tinta loira estraga os fios", "cabelo loiro fica alaranjado" e "cabelo platinado não combina com qualquer tom de pele" são apenas algumas informações que as mulheres escutam por aí, principalmente quando desejam clarear os cabelos. Mas quantas informações são verdade e quais delas são mito?

O Beleza Extraordinária separou 8 delas e esclareceu para você. Confira!

## 1. Quem é loira não pode fazer escova progressiva

**MITO.** Coloração e escovas de alisamento são duas químicas diferentes, e podem ser feitas no mesmo cabelo. Porém, o ideal é sempre colorir primeiro, para depois fazer a escova progressiva após cerca de 20 dias. Isso porque a escova pode fechar as cutículas do cabelo e impedir a entrada dos pigmentos da coloração, além de ser necessário um tempo para que o cabelo se recupere da primeira química. Nesse intervalo, é legal apostar em hidratações e reconstruções para que o cabelo não fique ressecado, quebradiço e poroso.

## 2. Cabelo platinado pode não combinar com o tom da sua pele

**MITO.** Se você sonha em ser platinada e já ouviu que essa cor de cabelo não cai bem



para o seu tom de pele - principalmente se você for morena ou negra - saiba que essa informação é mito! Hoje, já está mais do que comprovado que o loiro platinado cai super bem em todos os tons de pele, basta saber a melhor cor para reflexos, que podem ser dourados ou acinzentados, e a melhor técnica para platinar, entre raiz esfumada, ombré ou californianas.

## 3. Que a raiz escura vai ser difícil de manter

**MITO.** Se a maior preocupação das loiras é a raiz crescendo, o que pouca gente sabe é que hoje existem opções mega práticas e que dão menos "dor de cabeça" para manter. Uma delas é lançar mão de sprays de coloração temporários que sejam da cor do seu cabelo, para retocar a raiz de última hora. Uma outra

dica é apostar no loiro com raiz esfumada, que deixa alguns centímetros de raiz mais escura propositalmente, com um efeito menos marcado e que pode ter um intervalo maior entre os retoques.

## 4. Cabelos loiros vão ficar alaranjados sempre

**DEPENDE.** Cabelos loiros, podem sim, ficar alaranjados depois de algum tempo, principalmente se a cor base do seu cabelo for escura. No entanto, isso só acontece se na hora do clareamento, não respeitar o tempo certo de descoloração e não matizar os cabelos nesse momento. O ideal é sempre usar um tonalizante que possa neutralizar os pigmentos alaranjados ainda na hora da mudança de cor, para que o cabelo não "puxe" para o laranja ou amarelo.

## 5. Que cabelos loiros disfarçam cabelos brancos

**VERDADE.** Para quem deseja cobrir os fios brancos, o loiro é o tom que mais consegue disfarçar os fios grisalhos, seja para quem prefere pintar os cabelos inteiros ou para quem quer fazer luzes. Os melhores tons de loiro para cobrir os brancos são o champanhe, o loiro platinado e os tons de bege, que ajudam a prolongar o retoque.

## 6. Que cabelos crespos e cacheados não podem ser loiros

**MITO.** Quem tem cabelos crespos e cacheados pode, sim, colorir os cabelos de loiro, mas o mito gira em torno do ressecamento em excesso que os fios podem ter. Por ser mais sensível e seco naturalmente, os cacheados e crespos podem danificar depois da descolora-

ção, mas a dica para evitar todos os danos é só descolorir os fios se eles estiverem fortes e saudáveis, e caprichar nos tratamentos de reconstrução após adquirir a nova cor.

## 7. Que o sol e a piscina vão desbotar os cabelos loiros e platinados

**VERDADE.** O sol pode, sim, desbotar e deixar os cabelos loiros completamente sem brilho, além do cloro da piscina deixar os fios claros com aparência verde. Mas isso só irá acontecer se os cabelos estiverem desidratados, ou seja, com as cutículas abertas e sem nutrientes, como queratina ou ceramidas, o fio está mais vulnerável a essas agressões. A dica é fazer hidratações, reconstruções e nutrições a cada semana e, na hora de entrar na piscina, aplicar um óleo capilar em toda a extensão dos fios, que servirá como um protetor para o cabelo.

## 8. Que é preciso fazer muita hidratação

**VERDADE.** Pontas duplas, frizz, ressecamento, falta de maciez e de brilho são apenas alguns danos que o cabelo loiro, assim como qualquer outra coloração, pode sofrer. É por isso que esse tipo de cabelo precisa de hidratações constantes, além de produtos matizadores, que vão de shampoos as máscaras de tratamento, para manter a saúde e o brilho da coloração sempre em dia.

## Estrias: as causas mais comuns e como melhorar a aparência

Ainda que a maioria das mulheres conheça as estrias bem de perto, é possível que, mesmo nos dias de hoje, algumas pequenas confusões sobre as reais causas do estiramento da derme sejam feitas e, assim, mitos ainda sejam divulgados como verdade absoluta a respeito do problema. Afinal de contas, existe alguma maneira de realmente melhorar a aparência da pele? Linhas brancas e vermelhas têm diferença? Responda essas perguntas a seguir e descubra seis coisas que talvez você ainda não saiba sobre as estrias.

### 1- Estrias clareiam com o sol? Mito!

Ao contrário do que se pensa, é possível que a exposição solar, em vez de ajudar, acabe piorando a aparência das estrias na pele - especialmente sem a proteção adequada. O motivo é porque o sol age destruindo o colágeno na derme, o que aumenta o aspecto de flacidez e, por consequência, agrava e alarga ainda mais a estria. Portanto, para evitar manchas, queimaduras e um quadro ainda pior, vale investir no protetor solar adequado e proteger as listrinhas durante a praia ou piscina.

### 2- Hidratar e massagear a região com estrias melhora a aparência da pele? Verdade!

Ainda que se livrar de estrias já existentes seja uma tarefa para lá de difícil, é válido lembrar que as listras na pele, quando ainda vermelhas, podem ter o aspecto amenizado com a ajuda de hidratação intensa na região. Assim o segredo para



prevenir e atenuar o problema é massagear a área com cremes hidratantes no ritual diário da manhã e da noite. No entanto, para casos mais graves, vale procurar tratamentos mais profundos e intensos que sejam divididos em sessões com o especialista, como o laser ou microagulhamento.

### 3- Estrias podem aparecer em qualquer parte do corpo? Verdade!

É mais comum que as estrias apareçam em lugares específicos como as coxas, quadris, pernas e até mesmo nos glúteos - e isso se explica porque essas regiões tendem a armazenar mais gordura corporal - no entanto, até mesmo o rosto não está livre de ter as listrinhas marcando a pele: na teoria, todas as áreas do corpo em que a pele for esticada estão sujeitas a serem visitadas pelas estrias.

### 4- Homens não têm estrias? Mito!

Ainda que as mulheres sejam as que mais reclamam sobre o problema, as estrias podem, sim, aparecer em homens de todas as idades! A verdade é que não há diferença no processo interno da formação do problema em nenhum dos dois organismos, portanto, os cuidados valem para todos os gêneros.

### 5- Todas as mulheres têm estrias na gravidez? Mito!

Uma vez que as estrias surgem quando a pele é muito esticada, a gestação é sempre um período de risco para o aparecimento do problema. Ainda assim, vale lembrar que as chances de uma mulher grávida apresentar essas marquinhas pelo corpo depende, em certa medida, do seu ganho de peso durante a gestação e também de fatores genéticos.

### 6- Estrias brancas são mais "antigas" do que as vermelhas? Verdade!

Quem sofre com o problema já reparou que nem todas as estrias são iguais e, na verdade, se diferenciam por cores: de um lado as estrias brancas e, de outro, as mais rosadas. Na prática, as estrias avermelhadas são mais "novas" e com mais fluxo de sangue por conta da tentativa do corpo de recuperar o colágeno perdido, enquanto as brancas e mais fininhas são mais antigas e, por consequência, menos inflamadas e mais suaves ao toque.