

OMS passa a considerar vício em videogame um distúrbio

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE VAI INCLUIR A CONDIÇÃO DE "DISTÚRBO DE GAMES".

A Organização Mundial de Saúde (OMS) vai passar a considerar o vício em jogos de videogame um distúrbio. Na 11ª Classificação Internacional de Doenças (CID), a organização vai incluir a condição de "distúrbio de games".

De acordo com o documento, o problema consiste em um comportamento persistente de vício que leva a pessoa "a preferir os jogos a qualquer outro interesse na vida".

Segundo a OMS, uma pessoa precisa ser observada por 12 meses antes de ser diagnosticada com vício em games. Os sintomas do problema incluem o paciente não ter controle da frequência, intensidade e duração em que joga videogame; priorizar os games a outras atividades do dia a dia e continuar ou até mesmo aumentar a frequência em

que joga videogame, mesmo após o hábito já ter causado consequências negativas em sua vida.

A décima versão do CID foi publicada em 1992, mas uma nova versão sairá agora em 2018. Nesse

meio tempo, alguns países já haviam identificado a condição de vício em games como um problema

importante. No Reino Unido, por exemplo, já existem clínicas para cuidar do problema.



Mantenha as mãos limpas para evitar doenças

Lavar as mãos pode parecer apenas um simples hábito de higiene. Porém, o que muitos não sabem é que esse hábito pode prevenir contra diversos tipos de doenças, principalmente as infectocontagiosas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que é possível reduzir em até 40% o risco de infecções, diarreias, resfriados e conjuntivite, quanto mantemos esse hábito.

Segundo Dr. Aier Adriano Costa, coordenador da equipe médica do Docway, as mãos são as principais vias de transmissão de germes e micro-organismos. "Se não mantivermos as mãos limpas, atos simples como coçar os olhos, o nariz e a boca, podem colocar sua saúde em risco", comenta.

O ideal é lavar as mãos várias vezes ao longo do dia. Além disso, é imprescindível lavar as mãos antes e depois das refeições, assuar o nariz ou usar o

banheiro. Também é fundamental higienizar as mãos antes e depois de utilizar transporte público. Os ônibus e metrô são lugares muito propícios para termos contato com bactérias.

Para quem passa muito tempo na rua e não consegue parar em todos os lugares para lavar as mãos, uma opção é o álcool-gel. "O álcool-gel, serve para desinfetar e matar qualquer tipo de bactéria, desde que sua concentração seja de 60% a 80%. Entretanto, apesar de ter uma duração prolongada, ele não substitui a lavagem com água e sabão", explica.

Para completar, o médico alerta as pessoas que usam lentes de contato. "Antes de colocar e tirar as lentes, as mãos devem estar bem limpas. Contaminar as lentes pode fazer com que a pessoa tenha conjuntivite e tenha que se desfazer das lentes mais cedo do que o comum", detalha o especialista.

ESPECIALISTA FALA SOBRE A IMPORTÂNCIA DESSE ATO NO NOSSO DIA A DIA.





Principais suplementos para ganhar massa muscular

A MUSCULAÇÃO É ESSENCIAL NESSE PROCESSO, MAS UMA BOA ALIMENTAÇÃO TAMBÉM É IMPRESCINDÍVEL.

Muitas pessoas que frequentam academias de ginástica compartilham do mesmo desejo: perder gordura e ganhar massa muscular. A musculação é essencial nesse processo, mas uma boa alimentação também é imprescindível para quem tem a hipertrofia como objetivo.

Mas além de uma boa e equilibrada alimentação, a suplementação é um importante aliado, pois a dieta pode não ser suficiente para sanar as demandas do organismo de quem se exercita com frequência. Nesse cenário, os suplementos mais indicados para auxiliar no ganho de massa muscular são a Creatina, o BCAA e o WheyProtein.

Mas o que são suplementos alimentares?

Suplementos alimentares são substâncias que possuem os nutrientes de que o organismo precisa para desempenhar com eficiência suas funções. Eles podem ser multivitamínicos, ou seja, ter todas as vitaminas e minerais de que o nosso corpo necessita, ou ter apenas uma determinada substância. Há suplementos e vitaminas indicados para controle do envelhecimento celular, para fortalecer o sistema imunológico, prevenir doenças degenerativas e até mesmo para melhorar o desempenho sexual. Assim, a suplementação de qualidade é útil em diversas situações e pode agregar muitas vantagens à vida do homem moderno.

Muito procurados para ganhar massa muscular, os suplementos como Creatina, BCAA e WheyProtein são indicados para complementar a dieta de atletas e pessoas que mantêm uma rotina frequente de exercícios. Saiba mais sobre esses suplementos e como eles podem contribuir para a definição muscular.



WheyProtein

O mais conhecido entre os suplementos alimentares para ganhar massa muscular, o WheyProtein é composto basicamente por proteínas e fornece aminoácidos fundamentais que atuam como substratos para a formação dos músculos.

Os aminoácidos essenciais correspondem àqueles que o nosso organismo não é capaz de produzir. Eles são obtidos a partir da alimentação ou por meio da suplementação.

Como usar o Whey-Protein?

Recomenda-se que consumo de WheyProtein seja feito logo após os treinos, pois é quando o corpo utiliza as proteínas para recuperação muscular. Contudo, essa indicação pode variar de acordo com as necessidades de cada organismo. Seu uso é

recomendado diluído somente em água, já que o leite retarda a velocidade de absorção dos aminoácidos.

BCAA

Formado por 1/3 de proteínas e três aminoácidos de cadeia ramificada (L-Leucina, L-Valina e L-Isoleucina), o BCAA também é um suplemento para auxiliar na conquista de músculos.

Como usar BCAA?

Para quem pratica atividade física, a ingestão do BCAA é recomendada logo após o treino, pois o suplemento ajuda a evitar o catabolismo, processo no qual o organismo utiliza o glicogênio presente nos músculos para se recuperar e acaba degradando os músculos em vez de defini-los. Além

disso, o BCAA reduz a fadiga e ajuda na recuperação muscular. É importante lembrar-se de buscar orientação de um médico ou nutricionista para estabelecer a quantidade ideal de consumo de BCAA de acordo com as suas necessidades.

Creatina

Substância formada a partir de aminoácidos, a Creatina cria força de explosão, ou seja, auxilia em treinos intensos, como levantamento de peso e hipertrofia. Isso porque ela incha as células e, inclusive, os músculos. A substância também contribui para a reposição rápida dos estoques de energia por isso, ela é capaz de elevar a força e o desenvolvimento do atleta ou esportista, e consequentemente, ajuda no ganho de massa magra.

Como ingerir Creatina?

De modo geral, a Creatina é utilizada no pós-treino. Ela possui efeito cumulativo e também contribui para o aumento de água no músculo, o que traz benefícios como a hidratação e o crescimento muscular. É importante lembrar que seu consumo deve ser feito com água.

Os benefícios da Suplementação

A suplementação pode ajudar praticantes de diversas modalidades esportivas mas também oferece benefícios mesmo para quem não é atleta. A Creatina, BCAA e WheyProtein são aprovados pela Anvisa, ou seja, passaram por estudos científicos que comprovam o uso seguro e sem riscos para a saúde. A utilização bem orientada e acompanhada por profissionais dificilmente provocará danos para a saúde.



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

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição 2657 - Janeiro de 2018

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



Biquínis ou peças molhadas podem causar doenças

FRIEIRAS E CANDIDÍASE PODEM TER COMO CAUSA A UMIDADE DA PELE.

Com a chegada das férias e do verão, as pessoas aproveitam as praias, piscinas e atividades ao ar livre. No entanto, especialistas alertam: o descuido com as roupas molhadas podem causar problemas de saúde. Entre eles as frieiras e a candidíase.

“A umidade irrita a pele de qualquer parte do corpo. Mas não só a umidade pode trazer problemas, o suor também. Portanto, quem frequenta academia, faz exercício ao ar livre ou mergulha na piscina ou no mar pode ficar com a pele irritada se não trocar a roupa molhada”, explica a ginecologista e obstetra Patrícia de Rossi. Ela informa que a umidade prejudica a capacidade de defesa da pele, o que favorece irritações e infecções.

Uma dessas infecções é a candidíase, que provoca irritações, vermelhidão, ardor, coceira, sensibilidade na área genital, fissuras e corrimento. A médica aconselha trocar as roupas molhadas ou com suor. “Se for uma irritação



leve, faça compressas com chá de camomila frio ou gelado no local. O chá alivia a irritação. Também é aconselhável lavar as roupas íntimas com sabão neutro se existe uma tendência a alergias. Agora, se for uma infecção por fungos, com os sintomas descritos, é preciso procurar um médico especialista”, ressalta Patrícia.

A candidíase atinge 70% das mulheres pelo menos uma vez na vida e o tratamento é feito com medicamentos por via oral ou vaginal. A ginecologista indica ainda o uso de roupas frescas e sugere evitar roupas muito justas, feitas de lycra e látex. “Dê preferência para peças de algodão e fibras que permitam que a pele respire”, adverte.

Outros fatores também podem diminuir a resistência do organismo e acarretar a infecção, como o estresse, a menopausa, a obesidade, o diabetes, a gestação e a imunodepressão.

Menos tabaco e mais qualidade de vida

PSICÓLOGA DÁ DICAS DE COMO LIVRAR-SE DO HÁBITO DE FUMAR.

O ser humano possui o hábito de associar algumas ações ao prazer, como fumar, por exemplo. O vício no tabaco é preocupante e mobiliza órgãos ligados à saúde todos os anos. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que há cerca de 1,1 bilhão de pessoas fumantes no mundo.

A nicotina presente no cigarro é uma substância poderosa capaz de ativar regiões do cérebro ligadas ao prazer. O composto consegue se ligar a doze receptores cerebrais - a maioria deles em uma área chamada tegmental ventral, responsável por fornecer a sensação de prazer.

Quando uma pessoa fuma, o circuito cerebral dessa região é acionado, provocando uma sensação de bem-estar.

Pensando nisso, a psicóloga Carla Ribeiro dá dicas para livrar-se do hábito de fumar de forma saudável.

1. DESASSOCIE O ATO DE FUMAR AO PRAZER

O fumante geralmente liga os horários de folga ao ato de fumar como uma forma de relaxamento. Para quebrar esse padrão, a pausa no trabalho e a cerveja no bar com os amigos, por exemplo, não deve ser entendida como “a hora de fumar”. Segundo Carla, “o fumante deve fumar sozinho e, de preferência, de uma maneira que aquilo lhe transfira uma sensação de desconforto, como em pé na área de serviço”.

2. INTERROMPA GRADUALMENTE O USO DA NICOTINA

Muitas pessoas pensam que parar de fumar é um exercício “da noite para o dia”, mas é bem mais complexo do que isso. De acordo com os médicos, a nicotina estimula a produção de



dopamina, um neurotransmissor associado à sensação de prazer. Quando em processo suspensão da substância, um dos sintomas da abstinência é o mau humor. Por isso, a indicação é que o processo seja feito gradualmente, cerca de 25% a 30% a cada sete dias.

3. PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Um dos maiores problemas causados pela ingestão de nicotina é a indisposição corporal. Para Carla Ribeiro, o exercício físi-

co libera os mesmos neurotransmissores associados à sensação de bem-estar que a nicotina. Por isso é importante ter um hábito saudável de exercitar-se por um período de 30 minutos todos os dias, para ajudar na qualidade de vida e na dependência da substância. Na pausa do trabalho, por exemplo, se houver vontade de fumar,

a pessoa pode fazer uma caminhada, olhar as redes sociais, tomar água, conversar com os colegas, para que o cigarro fique de lado.

4. EVITE O ÁLCOOL E A CAFÉINA

É muito comum que em contato com amigos fumantes no passeio do

final de semana a pessoa sintasse tentava a fumar também. Ingerir álcool ou café desencadeia uma série de processos químicos que aumentam a vontade de fumar. De acordo com a psicóloga, para que o cérebro não reaja dessa maneira é preciso manter distância.

Segundo cardiologistas, o tabagismo não é um hábito, e sim uma doença. Não trata-se apenas de um distúrbio ligado ao prazer, mas de uma dependência capaz de levar à morte. Por isso, é importante procurar um médico para realizar um tratamento eficaz na suspensão total do cigarro.



Os cuidados com a enxaqueca neste verão

ESTIMA-SE QUE METADE DOS HABITANTES DO BRASIL POSSAM SER VÍTIMAS DESTA MAL.

“A enxaqueca é uma cefaleia (dor de cabeça) primária, aquela que não é causada por outra doença. O diagnóstico é clínico e se caracteriza por uma dor que se localiza em um dos lados da cabeça. Tem duração entre quatro e 72 horas, quando não tratada; pode ser do tipo pulsátil (latejante), de forte intensidade e piora com o esforço ou com a movimentação da cabeça.

As crises são, frequentemente, associadas a enjojo, às vezes, a vômitos, intolerância à claridade e ao barulho; e o exame neurológico deve ter resultado normal”, esclarece o neurologista Marcelo Ciciarelli, membro titular da ABN (Associação Bra-

sileira de Neurologia), especialista em cefaleias e ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cefaleia.

A despeito de não haver consenso sobre o aumento das crises de enxaqueca no verão, “é evidente que exposição à luz durante esse período do ano é muito maior e o estímulo pode funcionar como um gatilho para as crises. Um estudo mostrou que pacientes com enxaqueca com aura têm

mais crises e mais fotofobia (intolerância à claridade) nessa época”.



Enxaqueca com aura caracteriza-se por fenômenos sensoriais, ou seja, envolve os sentidos como a visão, e também os fenômenos motores, aqueles que influenciam no movimento muscular. Esses fenômenos são temporários e duram entre 5 e 60 minutos. É um tipo de enxaqueca que acomete cerca de 10 a 15% dos pacientes e tem duas fases distintas: a de aura (chamada aura de enxaqueca) e a dor de cabeça propriamente dita.

Portanto, para evitar que as crises se tornem mais frequentes, é aconselhável diminuir o tempo de exposição ao sol e, se isso não for possível, utilizar óculos escuros para minimizar o estímulo luminoso. Outra dica do neurologista é beber bastante água.

Como em outras enfermidades, a automedicação tem de ser sempre evitada: “Devemos lembrar que as dores de cabeça podem ser sintoma de outro problema, alguns potencialmente graves como os tumores, as hemorragias cerebrais, as sinusites e nesses casos os analgésicos podem mascarar tais enfermidades”.

Quais são as principais causas do ouvido entupido

É possível que todos já tenham passado, pelo menos uma vez, pela sensação de ouvidos entupidos – e sabem o quando isso é incômodo. Quando entupido, o ouvido faz com que a audição seja prejudicada e, com isso, muitas pessoas ficam impacientes, pois essa é uma sensação bastante desconfortável e que atrapalha nas tarefas mais simples.

O entupimento pode surgir devido a causas diversas, desde a própria cera até água, gripes e resfriados ou pressão na região interna das cavidades auriculares – como após um voo de avião, por exemplo.

Conhecida por autofonia, a sensação de ouvido entupido mais comum é aquela que acontece quando o ser humano muda de altitude, como em uma viagem a qual há uma descida de serra.

“Durante esse processo ocorre uma diferença de pressão entre a orelha externa e a média e o corpo leva algum tempo para se acostumar com essa mudança. Ou seja, se a pressão do ambiente for diferente da que a pessoa estava habituada, ocorre a sensação de ouvido tapado”, comenta Dra. Rita de Cássia Cassou Guimarães, otorrinolaringologista e otoneurologista de Curitiba, PR.

A situação incômoda costuma se resolver rapidamente pelo próprio mecanismo de compensação da tuba auditiva, “e nós ajudamos a equili-



A SENSÇÃO DE OUVIDO ENTUPIDO É CONHECIDA POR AUTOFONIA.

brar a pressão e a corrigir a autofonia mais rapidamente quando engolimos a saliva, bebemos líquidos durante a viagem ou bocejamos”, explica.

Porém, na descida da serra o quadro é mais leve se levado em consideração com vôos de avião ou mergulhos. Nessas situações mais extremas, além da autofonia, as pessoas podem ter dor de ouvido e até extravasamento de líquido ou de sangue na cavidade do ouvido médio, provocando uma infecção no local.

“Ainda existem outras situações que dão a impressão de ouvido entupido. Pessoas com apertamento dentário e/ou bruxismo, pelo deslocamento incorreto do côndilo da mandíbula, podem sentir como se tivessem com o ouvido entupido”, exalta a especialista.

Além disso, a cera em excesso produzida pelo ouvido também pode causar a sensação de entupimento. “Às vezes a quantidade de cerume é normal, mas com entrada de água ou com o uso de hastes flexíveis, ele é empurrado para o fundo do conduto, causando entupimento e até dor de ouvido”, esclarece Rita. Nesses quadros, só existe melhora completa quando o cerume é removido pelo médico.