o debate
Edição Número: 2662 - Belo Horizonte, Fevereiro de 2018
Saúde & Beleza

# Os perigos e riscos da automedicação

## Especialista diz que as consequências podem ser mais sérias do que imaginamos.

A automedicação é vista por muitas pessoas como uma solução rápida para aquela dor ou qualquer outro sintoma que as estão incomodando. Pode ser uma dor de cabeça, muscular, abdominal, e diversas outras perturbações como alergias, ansiedade, cansaço, dentre outros. Como já estão acostumadas a sempre tomar o mesmo remédio, então, quando pressentem o sintoma indesejado, vão até a farmácia e compram os medicamentos sem prescrição recente.

"O remédio que achamos que é o certo para nosso alívio pode até resolver no momento, mas também pode trazer uma série de outras complicações no futuro. Isso porque, se você não é um profissional da saúde, não conhece as especificidades de cada medicamento e as necessidades do organismo quando está com alguma dor ou doença" explica Dra. Patrícia Filgueiras dos Reis, que atende pelo Docway.

Para o especialista, quando fazemos uso frequente do mesmo medicamento, o organismo pode criar resistência ou dependência daquele determinado remédio. Além disso, nem sempre conhecemos a causa do sintoma. "Às vezes uma dor comum pode ser algo mais sério e precisar de um tratamento específico. Por isso a importância de consultar um médico antes de comprar qualquer medicamento", comenta.

É claro que devemos, se o soubermos tomar algumas medicações sintomáticas numa situação repentina. Por exemplo, se tivermos um pico febril ou uma dor de cabeça isolada, devemos tomar o analgésico/antitérmico que estamos habituados a usar nestes casos e observar a evolução do quadro. Se os sintomas persistirem, aí devemos buscar atendimento e avaliação médica adequada.

Outro problema são aqueles remédios que camuflam os sintomas, mas não curam a doença, como por exemplo, alguns fármacos usados para rinite E anti-inflamatórios em geral. Segundo o médico, é comum que as pessoas façam uso desses medicamentos achando que estão resolvendo o problema, quando na verdade ele pode estar piorando e tendo os seus sintomas atenuados.

E a lista de problemas quanto à automedicação não para por aí. Às vezes, um remédio pode cortar o efeito de outro. "Isso acontece com alguns tipos de antibióticos e anticoncepcionais. varia de caso para caso, mas pode acontecer do primeiro medicamento inibir o efeito do segundo, que é de uso contínuo", analisa.

Por isso, é imprescindível consultar um médico quando sentir qualquer dor ou perturbação recorrente ou persistente, e não fazer uso de remédios continuamente sem orientação. As consequências podem ser mais sérias do que imaginamos.

# Por que há mais crianças míopes hoje em dia?

## Problema pode estar relacionado ao uso excessivo de computador e outros aparelhos tecnológicos.

É cada vez maior o número de crianças que frequentam clínicas oftalmológicas. Entre os problemas mais comuns, a miopia é o mais recorrente. Ou seja, a criança tem dificuldade para enxergar com nitidez tudo que não esteja próximo – o que, certamente, gera impacto na volta às aulas.

Estudo realizado pelo NationalEyesInstitute (Estados Unidos) mostra que a prevalência de miopia aumentou de 25% para 42% entre os norte-americanos com idade entre 12 e 54 anos nas últimas três décadas. Apesar de não poderem apontar uma causa exata para isso, os médicos acreditam que, além da predisposição genética, o problema está relacionado com a fadiga ocular proveniente do uso de computador e outros aparelhos tecnológicos.

Na opinião do oftalmologista Renato Neves, diretor-presidente do EyeCare Hospital de Olhos (São Paulo), outro fator importante para o aumento nos casos de miopia é o estilo de vida das crianças.

"Por diversas questões, como segurança, praticidade, ou até mesmo por não ter alguém durante todo o dia para tomar conta delas, as crianças de hoje em dia têm tudo muito próximo. Muitas passam o dia em espaços restritos, em que o computador está perto, a televisão está próxima, bem como videogames, smartphones, brinquedos etc. Essa falta de contato com espaços abertos, como parques e praias – em que naturalmente olham mais para longe, para o horizonte –, acaba descompensando um pouco a visão".

O médico explica que a miopia ocorre quando o olho é muito grande ou a córnea é muito curva, fazendo com que os raios de luz sejam convergidos para um ponto anterior à retina. Ou seja, é necessária uma lente esférica divergente para direcionar os raios de luz à retina e permitir que a pessoa enxergue bem as imagens.

"A miopia geralmente começa na infância. O míope costuma fechar um pouco os olhos para tentar enxergar melhor quando não está usando óculos ou lentes. Essa é, inclusive, uma dica para os adultos prestarem atenção. Se a criança cerra a vista para ver melhor alguma coisa que está distante, tem algo de errado que deve ser investigado. Para a maioria das pessoas, ela se estabiliza no início da vida adulta, mas há casos em que a miopia continua aumentando ao longo do tempo".

Outras queixas referentes à miopia incluem dor de cabeça, sensação de cansaço nos olhos, irritação e vermelhidão ocular. "Não são poucas as crianças que verbalizam a necessidade descansar um pouco os olhos antes de continuar a estudar ou até mesmo brincar", diz o médico – enfatizando que os pais devem dar ouvidos a esse tipo de queixa e buscar ajuda de um especialista.

O Debate - Saúde & Beleza
Edição Número: 2662 - Belo Horizonte - Fevereiro de 2018

# Como funciona o processo de cicatrização de uma tattoo

## Nos sete primeiros dias não pode tomar sol, nem entrar em piscina com cloro. Veja outras dicas!

Para fazer uma tatuagem é preciso prestar atenção em todas as etapas; na hora de fazer a escolha do desenho e região a ser tatuada, selecionar um bom profissional para realizar o trabalho, ambiente, equipamento esterilizado e cuidados pós tattoo.

Sérgio Pisani é empresário e dono do estúdio TattooYou, localizado em São Paulo. Ele garante que os cuidados depois da tatuagem são fundamentais para garantir uma boa cicatrização e evitar possíveis problemas de infecção.

Basta seguir as seguintes etapas: logo após terminar a tatuagem é preciso limpar o local e passar um creme de cicatrização para proteger a pele. Depois desse processo é necessário colocar um plástico sobre a área que foi tatuada e retira-lo cerca de duas horas depois, e lavar apenas com sabonete neutro. Depois disso é recomendável passar pomada, em pouca quantidade várias vezes ao dia ou o necessário para deixar a pele úmida e trocar o plástico.

É importante ressaltar que a casca que a tatuagem forma é seca e a pele úmida. Por isso se a pele estiver ressecada, na hora em que a pele esticar ela pode rasgar a casca, então é importante que o local tatuado sempre esteja com pomada (em pouca quantidade). Depois de três dias não é mais preciso lavar a tatuagem com sabonete neutro, é só passar a pomada. Do quinto ao sétimo dia a casca cai sozinha.

Nos sete primeiros dias não pode tomar sol, nem entrar em piscina com cloro. Depois do sétimo dia a casca já vai ter caído e não será mais preciso passar a pomada, apenas um creme hidratante, mas não pode tomar sol. Se tomar sol durante o primeiro mês do processo de cicatrização da tatuagem há chances de formar queloide, podendo queimar o pigmento da tatuagem.

Qualquer coisa que tenha cor, tinta e pigmento e ficar exposto ao sol vai perdendo a cor. Isso é natural. Por isso não faz bem para a pele tomar sol nesse período. Depois do primeiro mês já pode tomar sol, mas é importante passar um bloqueador solar para não queimar a tattoo. É importante seguir todos esses passos para deixar a tatuagem mais bonita e evitar possíveis complicações.

# Correção de orelha de abano dispensa cirurgia

## Técnica repara deformidades em bebês recém-nascidos, com a utilização de prótese de silicone.

Você sabia que a tradicional orelha de abano pode aparecer em um recém-nascido? Não se trata só de um problema que atinge crianças e adultos.

Nos casos dos bebês, essa deformidade pode ser facilmente corrigida. Se um procedimento simples for feito até o pequeno completar trinta dias de vida, a orelha de abano nem fará parte das memórias de infância. Quem garante é o cirurgião plástico Dr. Maurício Orel, Cirurgião Plástico especialista no assunto e que trabalha com a técnica desde 2016.

"Como a orelha ainda não está completamente formada, porque o nenê está em fase de desenvolvimento do corpo, é possível corrigi-la por meio de um molde de silicone. Uma forma que não agride o recém-nascido", explica Orel. Ele também esclarece que a indicação da otoplastia (cirurgia da orelha) só é feita para crianças acima de 6 anos. "O uso da prótese dispensa a cirurgia e proporciona um resultado rápido e eficaz."

Apesar de afetar de 2 a 5% da população mundial, um número considerado pequeno, essa deformidade abala a qualidade de vida de quem a possui. Em muitos casos, os portadores são vítimas de bullying, gerando problemas psíquicos.

O Debate
Fundado em 1934
**Diretor Responsável:** Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

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 2662 - Fevereiro de 2018**

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)
Oswaldo Nobre (1953-2007)
**Diretoria Executiva**
Luisa Maria Maia Nobre - Redação
Eduardo Carvalhaes Nobre - Midias 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

Os artigos e colunas assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal.

# Como eliminar as sobrancelhas cansadas?

## O ar de tristeza e cansaço nem sempre são disfarçados por produtos cosméticos.

Uma boa maquiagem pode afinar o rosto, disfarçar as olheiras, engrossar lábios e até dar a sensação de olhos mais abertos. Porém, na prática, há pequenos defeitos faciais que são difíceis de disfarçar, especialmente para quem já se sente muito incomodado com o traço. Um deles são as sobrancelhas caídas, que costumam entregar a idade, além de dar um ar de cansaço e tristeza.

Entre os truques cosméticos muito utilizados no disfarce, a falta de firmeza nas sobrancelhas são a utilização de "prime" – uma espécie de pré-base -, e também o uso de sombras marrons; delineador na linha dos cílios superiores no estilo "olho de gato"; rímel nos cílios; o uso de cílios postiços e maquiar as sobrancelhas. Mas, se nada disso resolver, pode ficar mais aliviada, pois você não é a única pessoa com esta insatisfação!

As principais queixas, partidas de pacientes que já alcançaram a maturidade, que circulam nos consultórios cirúrgicos, são a aparência que a flacidez facial proporciona, principalmente na área dos olhos. "Este resultado vem da saliência da testa e das bochechas, que deixam as pontas das sobrancelhas levemente caídas. E apesar de darem um ar de simpatia e fragilidade, elas incomodam demais qualquer pessoa. A boa notícia é que a questão pode ser facilmente resolvida com uma simples cirurgia de correção", explica Arnaldo Korn, diretor do Centro Nacional de Cirurgia Plástica.

O procedimento cirúrgico para levantamento de sobrancelhas é simples. A cirurgia leva em torno de uma hora. O paciente recebe anestesia local e sedação. Depois disso, o tempo de internação é de aproximadamente cinco horas e o de repouso pós-cirurgia dura cerca de quatro dias. "A cirurgia plástica é recomendada para todas as idades e o interessado deve sempre procurar a opinião de um bom médico", recomenda Korn.

Esse tipo de procedimento vai muita além da estética, pois também eleva a autoestima daqueles que se sentem desgastados fisicamente com o passar do tempo e querem ter um ar mais saudável e descansado, independentemente da idade.

# Mau humor pode vir dos pés, aponta pesquisa

## Mulheres são as mais afetadas devido ao uso de calçados apertados ou de bico fino.

Um levantamento feito com 3.316 brasileiros mostrou a forte conexão do mau humor com o aumento das dores nos pés, ou seja, quanto mais desconfortos ou incômodos a pessoa tiver, mais mal humorada ela pode ficar.

"Sem quaisquer dores, os pés não influenciam no humor. Mas a medida que a dor aumenta para níveis intensos, percebemos que as pessoas têm o seu temperamento alterado" afirma o fisioterapeuta Mateus Martinez, coautor da pesquisa.

"Humor é o estado de espírito. Muitas vezes dizemos que alguém está de bom ou de mau humor. Agora sabemos que quem está de mau humor provavelmente tem dores nos pés!" afirma com bom humor, Thomas Case, fundador da Pés Sem Dor e coautor da pesquisa.

Entre os entrevistados, apenas 9.4% não têm nenhuma dor. Para 18.8% da população com dores intensas, há uma forte influência destas dores em seu temperamento. Foi constatado ainda que as mulheres têm mais dores nos pés que os homens.

"Essa discrepância de dores intensas entre as mulheres é devido ao uso de calçados apertados ou de bico fino. Por fim, podemos afirmar que para quase 1/5 da população, o mau humor vem da base do corpo" conclui o especialista Martinez.

"Saúde e qualidade de vida: a relação com os pés, tornozelos e joelhos" foi finalizada em novembro de 2017 e traz ainda dados sobre doenças crônicas e características dos pés, tornozelos e joelhos dos brasileiros. Dicas de prevenção ou alívio de dores estão disponíveis em www.pessemdor.com.br.

# Acerola ajuda a manter a pele bonita e bronzeada

Uma pele lisa, uniforme, sem manchas e, principalmente, bronzeada e pronta para o verão. Isso é o que todas as mulheres desejam – e, por que não, os homens também.

Não é fácil conseguir manter a pele sempre com boa aparência e bonita, mas as frutas e as vitaminas estão aí para nos ajudar e a acerola está entre elas. Pouco consumida aqui no Brasil por ser um alimento muito ácido para os paladares mais adocicados, os brasileiros realmente não sabem o potencial que estão perdendo deixando essa pequena fruta em segundo plano no cardápio.

"O pouco consumo da fruta faz com que seja necessária à sua suplementação. No verão o seu consumo é maior e mais desejado, principalmente na forma de sucos e cremes, para se refrescar e hidratar; também como aliada na perda de peso, devido ao seu baixo valor calórico; e por ser benéfica para a saúde da pele, devido às grandes quantidades de vitamina C e vitamina A", afirma a nutricionista e consultora da Vital Natus, a Dr.ª Dalila Marciele Nunes.

Ela explica que as duas vitaminas possibilitam grandes ganhos para a pele, já que a vitamina A acelera o processo de bronzeamento, contribuindo na produção de melanina; enquanto a Vitamina C protege contra a radiação solar.

Ambas estão em abundância na acerola, sendo que ela contém 13 vezes mais vitamina C do que a popular laranja, com ação antioxidante e combate aos radicais livres que envelhecem a pele. Ela também é responsável por estimular o colágeno e ajudar no clareamento de manchas. Estudos indicam que a vitamina C também tem o poder de melhorar o humor, reduzindo os problemas mentais, como estresse, ansiedade e depressão. Por isso a suplementação é de grande ajuda física e mentalmente.

A acerola também contém vitaminas do complexo B, como ácido fólico e ácido pantotênico, compostos polifenólicos que eliminam os efeitos negativos dos radicais livres e protegem o corpo de envelhecimento, doenças degenerativas, inflamação e câncer. Por isso mesmo ela reduz o açúcar do sangue, fortalece o sistema imunológico, ajuda na prevenção do câncer de pulmão, produção de células vermelhas do sangue, alergias, aterosclerose, saúde dos cabelos, dentre muitas outras coisas.

O Debate - Saúde & Beleza
Edição Número: 2662 - Belo Horizonte - Fevereiro de 2018

# Como tratar e vencer a insônia que atinge 2 milhões brasileiros

**Para obter resultados positivos em um tratamento da insónia, é vital determinar a causa.**

Dados do hospital Albert Einstein, de São Paulo, apontam que no Brasil cerca de 2 milhões de pessoas sofrem com insônia, distúrbio que prejudica o adormecer ou impede a pessoa de permanecer dormindo. As causas são variáveis: problemas físicos, como artrite e insuficiência cardíaca; ou psicológicos, como estresse, depressão e ansiedade.

"A insônia pode ser considerada doença de origem comportamental ou um sintoma relacionado à presença de condições predisponentes, como dor, alterações ambientais, doenças de cunho clínico ou psíquico", confirma o neurologista R. Nonato D. Rodrigues, secretário do Departamento Científico de Medicina do Sono da ABN (Academia Brasileira de Neurologia).

Para o tratamento é necessário conhecer a causa e os medicamentos tem de ser receitados no início do tratamento para insones que tenha outras doenças e para pacientes com insônia aguda situacional.

Os medicamentos reduzem o tempo de espera pelo sono, mas podem não apresentar efeitos duradouros no restante da noite, inclusive ocasionando uma superficialização e fragmentação do adormecer. Como todas as medicações, os remédios para a insônia podem causar danos, por isso é preciso ficar atento e jamais se automedicar.

Fora os medicamentos que ajudam a combater a insônia, o paciente pode ser submetido à terapia. "O tratamento mais eficaz para as diversas formas de insônia vem, há muito, sendo realizado pelas diversas técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental. Os resultados estão apoiados em extensas evidências. Parece ter eficácia aumentada em longo prazo quando associada temporariamente ao uso de hipnóticos, preferencialmente não-bezodiazepínicos (antidepressivos)".

Para obter resultados positivos em um tratamento da insónia, é vital determinar a causa. "A partir daí temos um tratamento e um prognóstico mais acertados. O grande problema é que entre os médicos ainda existe certo desconhecimento do caráter comportamental subjacente a muitos episódios de insônia e uma excessiva confiança no uso de medicações apenas para tratar o problema", ressalta Rodrigues.

Outras dicas para evitar hábitos que influenciem na hora de dormir: Não utilizar aparelhos eletrônicos em local que deveria estar reservado para dormir, manter uma rotina na hora do sono, com horários e local adequados para dormir, não fazer uso de bebidas cafeinadas ou álcool à noite, e evitar o sedentarismo.

# Por que sentimos sono depois de uma grande refeição?

**Carnes magras, carboidratos complexos, legumes e saladas são os alimentos ideais para evitar o sono.**

É muito comum exagerar na quantidade de carboidrato na hora do almoço – principalmente em restaurantes – e um dos maiores motivos do sono é a forma como este nutriente é metabolizado pelo organismo.

De acordo com o médico e nutrólogo Dr. Lucas Penchel, a ingestão de alimentos ricos em carboidratos simples como arroz branco, macarrão, maionese, farofa, suco de frutas, entre outros, é responsável pelo pico de glicemia no sangue, que é seguido por uma baixa. "Quando acontece a baixa de glicose no sangue, a falta de disposição é o primeiro sintoma, seguido do sono", conta.

Quando há o consumo de grandes quantidades de alimentos, o sistema digestivo "pede" uma maior oxigenação para realizar as suas funções e metabolizar todos os nutrientes. Isso faz com que o organismo diminua o fluxo sanguíneo em várias partes do corpo, principalmente no cérebro, dando a sensação de sono.

"A solução está nas escolhas mais saudáveis como legumes cozidos e saladas. Na hora do carboidrato, optar sempre pelo arroz integral, mandioca ou batata doce. Carnes magras grelhadas e assadas como peito de frango, patinho, acém e lagarto também são boas escolhas. Evitar líquidos durante e após as refeições", explica Stefani Rocha, nutricionista da Clínica Penchel.

Na hora do almoço, Stefani sugere a escolha de apenas um tipo de carboidrato e que ele seja do tipo complexo para evitar picos de glicose no sangue. "Não comer grande volume de comida de uma vez, pois, como o processo de digestão passa por uma série de reações químicas que exigem um gasto maior de energia, causam, também, a sonolência. Gorduras também devem ser evitadas, pois tornam a digestão mais lenta. Ela lista algumas maneiras de melhorar a disposição, principalmente quando se trata de recuperação rápida:

- Beber água. A desidratação é uma causas mais comuns e fácies de consertar da falta de energia. Mesmo uma desidratação leve pode ser responsável por drenar as energias e afetar a habilidade de pensar racionalmente. Quando a energia estiver baixa, é bom tomar alguns copos de água;

- Tomar sol. A luz é antagonista da produção de melatonina, um dos hormônios responsáveis pelo sono. Passar o dia em um escritório ou sala de aula fechada faz com que o cérebro ache que é hora de dormir e libere a melatonina, diminuindo os níveis de energia;

- Comer um pouco de chocolate 70%. Chocolates contêm teobromina e cafeína, fontes de energia comprovadas. Flavonoides, um antioxidante que melhora o humor, também pode ser encontrado no cacau. Só não vale aproveitar para extrapolar as quantidades, tudo deve ser com moderação;

- Beber uma xícara de café. Há um motivo pelo qual a maioria das pessoas recorre ao café para acordar de manhã: ele é cheio de cafeína e acelera o metabolismo, aumenta a energia e a concentração. Mas é importante lembrar que ele não deve ser acompanhado do açúcar de mesa.