

Procura por frutas a base de vitamina C aumenta no inverno

A INTENÇÃO É PREVENIR GRIPE E RESFRIADOS. NUTRICIONISTA REVELA O PAPEL REAL DA VITAMINA C NO COMBATE À GRIPE.

Ela faz parte do time de super-heróis da alimentação. Recomendada para diferentes fins, a vitamina C se destaca pelos muitos benefícios que oferece.

Prestar atenção na hora do consumo, no entanto, é um dos cuidados que a vitamina exige.

Por ser hidrossolúvel e sensível à luz, o nutriente perde suas propriedades facilmente.

Assim, o consumo de frutas e sucos naturais precisa ser imediatamente após o processamento.

Para acertar na ingestão dos alimentos fontes de vitamina C e desvendar em quais situações ela realmente pode ser aliada da sua saúde, a nutricionista do Verdemar, Aline Penedo, dá algumas dicas importantes.

O mamão, por exemplo, também é fonte de vitamina C. Você sabia?

Além dele, Aline informa que a tangerina, camu-camu, lichia, acerola, laranja, morango, mamão, abacaxi, manga, kiwi, caju, maracujá e goiaba também são frutas ricas nesse tipo de vitamina.

“Ao longo do ano é indicado o consumo destas frutas devido aos grandes benefícios que a vitamina C, presente nestes alimentos, traz ao corpo. Eles atuam no sistema imunológico

e na defesa do organismo contra infecções”, explica a nutricionista.

A tangerina é uma fruta desta estação e já pode ser encontrada fresquinha para consumo, na rede Verdemar, ou em suco integral. “Esta época do ano é muito aguardada no Verdemar, quando chegam remessas

relacionado à maior absorção e utilização do ferro pelo organismo, na proteção da peroxidação lipídica, principalmente do HDL, apresentando efeito cardioprotetor e inibidor da aterogênese e também na síntese de colágeno e alguns hormônios”.

Com tantos benefícios é hora de começar a criar o hábito de consumir estas frutas. A nutricionista separou dicas de sucos deliciosos para os interessados fazerem no seu dia-a-dia. Confira abaixo:

DICAS DE SUCOS SAUDÁVEIS:

1 - Suco de tangerina com lascas de gengibre – rico em antioxidantes, com função na melhora do sistema imune, capaz de acelerar o metabolismo. Quem gosta de pimenta, ainda pode acrescentar pequenos pedaços de pimenta dedo de moça para dar aquela turbina no metabolismo e completar com bastante gelo.

2 - Suco de tangerina com cenoura – potencializa ainda mais os efeitos antioxidantes da vitamina C, presente nos dois alimentos.

3 - Suco de tangerina com couve – aumenta ainda mais os benefícios da vitamina C, no caso, melhorando a absorção de ferro.



da fruta fresca e já se pode elaborar o rico suco integral da tangerina”.

Aline também destaca: a vitamina C pode ajudar na prevenção do envelhecimento.

“Ela atua contra o envelhecimento celular. Além disso, seu consumo também está

Seu filho tem problemas respiratórios?

PEDIATRA DÁ ALGUMAS DICAS PARA DRIBLAR OS SINTOMAS EM ÉPOCAS DE BAIXA UMIDADE RELATIVA DO AR.

Muitas cidades brasileiras sofrem com a baixa umidade relativa do ar, e isso afeta principalmente pessoas com problemas respiratórios.

A capital do país Brasília, por exemplo, já chegou a registrar 10% de umidade do ar, quando o nível aceitável é de 30% segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Para piorar, quem tende a sofrer ainda mais com o problema são as crianças.

Mesmo com todo o sofrimento, algumas dicas básicas podem aliviar os sintomas. Segundo Dra. Priscilla Moraes, pediatra e alergista do Docway, apesar de muitos pais usarem umidificadores de ar para ajudar nessa tarefa, ele nem sempre é eficaz. “Se usado corretamente, ajuda. Caso contrário,

piora. A umidade do ambiente, quando excessiva, aumenta a proliferação de fungos e ácaros”, explica.

Esse tipo de aparelho requer alguns cuidados especiais para ter eficácia. A médica aconselha usá-lo por períodos curtos. “Ele não pode ficar ligado a noite inteira. Além disso, a umidade do ar deve

se manter em no máximo 60% para evitar a proliferação de fungos e ácaros no ambiente. O fluxo do vapor deve estar sempre voltado para o lado oposto da cama da criança. A manutenção e higienização devem ser realizadas com frequência”, detalha a especialista.

Outra opção caso os pais não tenham o umidificador do ar, é a utilização de uma toalha molhada no quarto dos pequenos. “O umidificador de ar pode ser substituído por uma toalha molhada ou por uma bacia com água próximas à cama”, explica. Ainda se-

gundo a pediatra, existem coisas simples que podem ser feitas para evitar complicações como manter o ambiente limpo, arejado e com boa exposição solar.

Para completar, a Dra. Priscilla Moraes sugere a higienização das narinas com soro fisiológico várias vezes ao dia. Além de limpar as vias respiratórias, o soro age como um fluidificante e descongestionante nasal. “É bom evitar, também, contato direto das crianças com pessoas que estejam com alguma doença infecciosa respiratória e aglomeração de pessoas. E por último, mas não menos importante, mantenha a vacinação dos pequenos em dia, assim eles estarão protegidos e livres de complicações”, finaliza.





Refluxo afeta mais de 20 milhões de brasileiros

AZIA, QUEIMAÇÃO E DOR TORÁCICA. ESSES SÃO ALGUNS DOS SINTOMAS DO REFLUXO.

Atualmente, a doença do refluxo gastroesofágico (DRGE), afeta cerca de 12% da população, o que corresponde a aproximadamente 20 milhões de brasileiros. Mesmo fazendo parte da vida de um grande número de pessoas, somente cerca de 30% dos pacientes afetados pela doença, procuram assistência médica.

Causada por diversos fatores como a má alimentação, obesidade, diabetes, ansiedade, hérnia de hiato, tabagismo, alcoolismo e gravidez, a doença

muitas vezes é ignorada por seus portadores, que abusam das automedicações, e não se dão conta de que as complicações ocasionadas pelo distúrbio podem até ser fatais.

Segundo o médico Henrique Eloy, especialista em Endoscopia, Digestiva e Gastroenterologia, a doença pode ser definida como uma disfunção digestiva, no qual os ácidos presentes no estômago voltam ao esôfago e não seguem o fluxo habitual.

Dependendo da quantidade de fluido que segue o caminho contrário ao estômago e da altura atingida pelo mesmo, o refluxo pode causar problemas mais complexos como o agravamento da asma, rinite, sinusite, obstrução nasal, sensação de entupimento e dor nos ouvidos, sensibilidade e cáries nos dentes, e até distúrbios do sono. Caso o suco gástrico suba até a região da garganta e atinja a traqueia, o paciente afetado pode desenvolver uma fibrose ou mesmo pneumonia.



Segundo Henrique Eloy, o tratamento do refluxo inclui a mudança na dieta, a indicação de inibidores da produção do ácido e, até a realização de cirurgias. “Acredito que uma alimentação baseada em frutas, verduras, grãos e oleaginosas, podem ajudar a amenizar e tratar a doença

em seu estágio mais brando. Já em casos mais graves se indica o procedimento cirúrgico”, ressalta.

Eloy indica que alternativas não cirúrgicas estão em avaliação, como alguns procedimentos endoscópicos, como é o caso do Sistema Stretta. “O equipamento é

introduzido pela boca do paciente e percorre um trajeto até chegar ao esôfago, onde emite ondas de radiofrequência na musculatura da porção distal do esôfago. As ondas proporcionam a remodelação e alargamento do esôfago, e diminui os sintomas do refluxo”, finaliza.

O distúrbio relacionado aos videogames

A OMS ANUNCIOU A VERSÃO PRELIMINAR DA CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE DOENÇAS - CID, QUE SERÁ SUBMETIDA À ASSEMBLEIA MUNDIAL DE SAÚDE, EM 2019.

E entre as mudanças no “novo manual de referência”, a inclusão do “distúrbio relacionado aos jogos eletrônicos” na lista de transtornos de ordem psíquica, chega em momento oportuno.

É urgente estarmos atentos a esse transtorno contemporâneo, sua sintomatologia e prevalência na população. É isso, para que seja possível elaborar uma base de dados mundial, com informações que possibilitem o desenvolvimento de políticas de saúde, tanto para prevenir, quanto para tratar o problema.

Mesmo que o caminho até a publicação da CID-11, em 2022, ainda seja longo, é imperativo que comecemos a monitorar o transtorno agora, e a interpretá-lo como questão de saúde pública.

Realidades como: o avanço do uso de eletrônicos por crianças e adolescentes; o fenômeno do isolamento de indivíduos em grandes cidades; e a facilidade de conexão com redes de comunicação digitais,



em qualquer local. São exemplos de situações frequentes nesses novos tempos, e que criam ambientes com potencial para afetar pessoas com predisposição aos comportamentos persistentes e recorrentes, e tendência a adoecer.

Por parte dos indivíduos que jogam, e das pessoas que o cercam, é preciso atenção com situações como: descontrole em horários, frequência e intensidade da ação de jogar; priorização do jogo, em prejuízo de outras atividades da vida;

aumento do tempo em que há dedicação ao jogo, mesmo após consequências adversas serem evidentes. E se comportamentos assim forem identificados como persistentes, é urgente buscar o apoio de especialistas em Saúde Mental.

A Comunidade Médica está convidada a fazer ainda mais que tratar o grande número de afetados que chega aos consultórios, por vezes desejando solucionar apenas as consequências do transtorno, sem identificá-lo como o problema. É necessário aprimorar protocolos para prevenção do adoecimento por exposição aos “videogames”, assim como ao universo virtual. E cobrar ações públicas de prevenção. Nessa tarefa, a perspectiva de catalogação na CID-11, indica que o trabalho está em curso.

* Prof. Dr. José Toufic Thomé é graduado em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.



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 2678 - Julho de 2018

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

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



Sobrancelhas fazem toda a diferença na fisionomia

As sobrancelhas realçam o olhar e destacam a beleza das pessoas, além de dar a impressão de um rosto mais fino, diminuindo o tamanho do nariz e da testa. Sejam grossas, cheias, curvadas ou finas, elas moldam o formato do rosto e fazem uma grande diferença na fisionomia.

“As sobrancelhas são um protetor natural dos olhos, evitando que sujeiras, suor e outros elementos as irritem. É preciso ter atenção com as sobrancelhas, porque afinar demais ou engrossá-las muito pode conferir um aspecto artificial ao rosto, ficando em desarmonia com a fisionomia e a beleza natural”, afirma a Dra. Edith Horibe, cirurgiã plástica, PhD pela Faculdade de Medicina da USP, expoente em Cosmiatria e Envelhecimento bem-sucedido.

A médica conta que hoje em dia a tendência é que a sobrancelha fique o mais natural possível, para não deixar um ar pesado, fechado e sem expressão. E lista as principais técnicas de reparação:

■ **Dermopigmentação permanente:** deve ser realizado por profissional habilitado e com grande experiência no ramo, pois o resultado é definitivo. No geral, utilizam-se tinturas à base de vegetais ou minerais. A qualidade de pigmento é muito importan-

ESPECIALISTA EXPLICA TÉCNICAS QUE CONTRIBUEM PARA MELHORAR, REJUVENESCEM E MODIFICAR AS SOBRANCELHAS



te para que não haja o apagamento precoce ou a transformação da cor (preto para o azulado). A tonalidade mais utilizada é o preto e o marrom, seguindo a cor dos cabelos ou dos olhos. Na Clínica Horibe, a dermopigmentação é feita fio a fio com resultado natural como se fosse fios de cabelo.

■ **Rarefação de pelos:** ocorre principalmente nas mulheres que realizaram depilação por muito tempo, quando a moda era sobrancelha fina, e

os pelos pararam de crescer. Os tratamentos disponíveis são: maquiagem definitiva e implante de sobrancelhas.

■ **Implante de Sobrancelhas:** geralmente é realizado retirando-se uma pequena faixa de cabelo da parte posterior da cabeça, que é segmentado em microimplantes contendo 1 a 2 fios de cabelos cada. Estes fios são implantados um a um, com angulação de cerca de 15 graus da pele, com auxílio de uma agulha descartável. Pode-se repe-

tir o procedimento após 6 meses, caso se queira aumentar a densidade da sobrancelha. A vantagem deste método é que a sobrancelha fica reconstituída naturalmente, com pelos da própria pessoa e a desvantagem para este método é a necessidade de cortar os pelos regularmente.

■ **Excesso de Pelos:** pelos em grande quantidade são antiestéticos e causam sensação de agressividade. Pode-se retirar o excesso com pinças, agulhas ou depilação a laser,

um método que apresenta resultados duradouros sem causar danos à pele. No geral, bastam de 3 a 5 aplicações para diminuir cerca de 80% dos pelos da região afetada.

■ **Queda da Cauda da Sobrancelha:** o processo de envelhecimento da face faz com que as sobrancelhas “escorreguem” pelos ossos da face, aproximando-se mais das pálpebras, diminuindo a distância entre elas. Subir a cauda da sobrancelha é um procedimento cirúrgico que pode ser realizado por diferentes técnicas.

■ **Ressecção de Fusos de Pele acima da Sobrancelha:** trata-se da retirada de um pequeno fusos de pele da parte superior da sobrancelha, perto da sua cauda. A seguir são dados pontos internos que aproximam as bordas dos cortes. O resultado é bastante duradouro. A cicatriz resultante pode ser de boa ou má qualidade, depende do caso.

■ **Lifting Coronal:** consiste de incisão ampla no couro cabeludo, no descolamento de toda a testa e tracionamento das sobrancelhas para cima, retirando o excesso de pele. Esta técnica permite elevar as sobrancelhas, tratar as rugas da testa e retirar os músculos corrugadores, que causam as rugas entre as sobrancelhas. É uma técnica com resultados bastante duradouros, porém mais agressiva.

Os benefícios da depilação à cera

A depilação com cera é certamente um dos métodos mais eficazes para acabar com os pelos e ter uma pele lisinha. Sem contra-indicações, pode ser utilizada em todo o corpo e possui uma vantagem incrível: a diminuição e o enfraquecimento dos pelos ao longo dos anos, se a depilação for feita com frequência. “Uma das vantagens é que com o tempo os pelos retirados pela raiz, como acontece com o procedimento à cera, enfraquece o bulbo capilar, tornando-os mais fracos, finos e, às vezes, fazendo até com que não cresçam mais”, explica Regina Jordão, especialista no assunto, fundadora e CEO da rede Pello Menos, fundada em 1996 no Rio de Janeiro, a franquia já possui 40 unidades no Brasil.

Desejo de muitas mulheres, o segredo da depilação sem dor não é apenas a leveza da mão de quem está realizando o procedimento, mas principalmente os produtos que ela utiliza - e isso inclui o tipo e a temperatura da cera. “A depilação não causa os vasinhos, como acreditam e temem algumas mulheres; se a cera estiver morna, não irá agredir a pele e, portanto, não irá queimar ou romper os vasos sanguíneos, até porque as veias ficam localizadas muito abaixo da hipoderme”, afirma Regina.

O PROCEDIMENTO É PERFEITO E SE UTILIZADO FREQUENTEMENTE REDUZ OS PELOS.



Outro fator que pesa para a escolha da depilação à cera é que o método não causa danos celulares, pois não é um procedimento invasivo, e pode ser feito por qualquer pessoa, independente da idade e do tom da pele. É vale lembrar ainda que como a depilação ocorre pela dilatação dos poros, favorecendo a retirada dos pelos, até os mais fi-

nos e claros, inclusive os brancos, também saem nesse processo, o que não ocorre em outros métodos. Para aproveitar todos os benefícios da técnica, Regina Jordão listou dez dicas para quem pretende passar pela técnica.

1. Não se expor ao sol 24 horas antes e depois da depilação
2. Fazer esfoliação na pele três dias antes do procedimento, isso facilita a remoção dos pelos e evita o encravamento
3. Não usar cremes à base de ácidos, desodorantes, hidratantes e bronzeadores antes da depilação
4. Evitar o procedimento caso haja descamação na pele devido ao sol
5. Não utilizar pedra-pomes na pele
6. Evitar a depilação se a pele apresentar assaduras, manchas ou machucados
7. Evitar, também, o procedimento se a mulher estiver no período menstrual, pois há maior sensibilidade da pele
8. Usar protetor solar na área depilada
9. Após o procedimento, evitar o uso de roupas muito justas
10. Hidratar a pele após a depilação



A evolução da obesidade no Brasil

SEGUNDO PROJEÇÃO DA OMS EM 2025 SEREMOS 2,3 BILHÕES DE PESSOAS COM EXCESSO DE PESO.

A obesidade é considerada atualmente, a doença que mais cresce em todo o mundo, e a responsável pela pior crise global de saúde pública de toda a história. Segundo projeção da OMS (Organização Mundial da Saúde) em 2025 seremos 2,3 bilhões de pessoas com excesso de peso, sendo que cerca de 700 milhões serão portadores de obesidade mórbida, a forma mais grave da doença.

No Brasil, a doença avança de forma rápida e incontrolável. O Ministério da Saúde estima que atualmente existem 53,9% de brasileiros com sobrepeso e obesidade (há 10 anos a taxa era de 43,3%), sendo que a doença já atinge cerca de 15% de nossas crianças.

De acordo com a ABESO (Associação Brasileira para Estudo da Obesidade), a situação na região Sudeste é ainda mais crítica, pois, esta incidência alcança 22,8% de nossas crianças. Desde o Consenso do Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos em 1991, o tratamento cirúrgico da obesidade, conhecido como cirurgia bariátrica, é considerado o único e efetivo tratamento que pode proporcionar resultados duradouros para os pacientes com obesidade grave ou mórbida.

Desde então, houve um grande aumento do número

de cirurgias bariátricas em todo o mundo e no Brasil. Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica, passamos de 16 mil em 2003 para 38 mil há 10 anos, para cerca de 100 mil operações em 2017 (7,5% a mais em relação ao ano anterior).

Fomos o segundo país do mundo em números de operações, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Mas apesar do aumento significativo, ainda estamos longe de conseguir tratar todos os estimados cinco milhões de brasileiros que necessitam da cirurgia bariátrica.

Dessa forma, precisaríamos operar 100 mil pacientes por ano durante 50 anos para tratarmos todos os pacientes. Isto se não ocorresse o aparecimento de nenhum novo caso durante meio século. A perspectiva é a pior possível. Mas não é exclusividade nossa.

Calcula-se que nos Estados Unidos apenas 1% dos pacientes com indicação para a operação, estejam sendo operados. Os motivos para esta situação são bem conhecidos. A maior parte de nossa população (71%) depende do Sistema Único de Saúde (SUS) e dos hospitais públicos com toda sua precariedade. Os custos do material cirúrgico, grande parte importado, são



muito elevados, o que traz enormes dificuldades também para as operadoras de medicina complementar.

Por causa desta situação, várias alternativas são estudadas para esses pacientes. A indústria farmacêutica passa por uma grande corrida atrás de novos medicamentos. Aquela que conseguir elaborar um medicamento realmente eficaz, com custo acessível e com resultados prolongados, obterá um sucesso comercial muitas vezes maior ao alcançado com o aparecimento das estatinas

e dos medicamentos para as disfunções sexuais.

Assim, com certeza a necessidade de cirurgias bariátricas cairá drasticamente. Os tratamentos endoscópicos com resultados promissores aparecem como opção para os pacientes que, ou ainda não possuem indicação para a cirurgia bariátrica, ou para aqueles que não podem ou não desejam serem operados. A cirurgia robótica já é uma realidade, porém seu custo ainda elevado restringe seu alcance a toda a população, especialmente aos mais carentes.

Diante deste cenário, o mais importante, como em diversas outras áreas da medicina, é prevenir. Ao enfatizar e esclarecer a todos, especialmente aos mais jovens, sobre a importância da orientação alimentar, da atividade física regular, e do acompanhamento psicológico e médico poderemos vislumbrar uma remota possibilidade de controlar o avanço dessa doença.

* Henrique Eloy é médico, especialista em Endoscopia Digestiva e Gastroenterologia.

Como prevenir o mau hálito

Diferente do que muitas pessoas acreditam, as principais causas da halitose, mais conhecida como mau hálito, são de origem bucal.

De acordo com especialistas, em quase 90% dos casos, o transtorno tem origem na cavidade bucal e não está ligado a problemas estomacais. Segundo a cirurgiã-dentista Vanessa Thiesen, entre as principais causas estão a saburra lingual (aquele esbranquiçado que surge na língua), as doenças gengivais e periodontais que geram acúmulo da placa dental e do tártaro e os cáseos amigdalianos (massinhas que se formam nas amígdalas). Algumas doenças, como diabetes, e problemas nos rins e no fígado também podem provocar o problema.

Vanessa explica que o mau hálito pode ser prevenido com uma boa higienização bucal. Se a escova de dentes e o fio dental não forem usados corretamente, os restos de alimentos podem ficar

acumulados entre os dentes, na língua e na gengiva. Isso permite que ocorra formação da placa bacteriana e a inflamação gengival – que causam a liberação do odor característico do mau hálito.

Também são fundamentais manter o corpo sempre hidratado, a eliminação de focos infecciosos e de inflamação da cavidade bucal.

Na avaliação da dentista, os enxaguantes bucais são coadjuvantes na prevenção do problema. “Se a escovação e o uso do fio dental forem inadequados ou se existirem focos de infecção ou inflamação na boca, iremos apenas disfarçar o odor”, explica.

TRATAMENTO

Só o dentista saberá avaliar a boca e identificar de onde vem o problema e a melhor forma de tratá-lo. O profissional faz uma avaliação das in-

EM QUASE 90% DOS CASOS, ORIGEM DO PROBLEMA ESTÁ LIGADO À CAVIDADE BUCAL.

flamações e infecções presentes na boca. Há casos mais simples que exigem apenas a remoção de áreas de retenção de alimento, como restaurações e próteses mal adaptadas. Na maioria das vezes, em poucas sessões o problema é solucionado.

Vanessa alerta que alguns alimentos como o alho e a cebola, por exemplo, podem provocar mau hálito, mas não é necessário evitá-los. Por outro lado, ela recomenda manter distância do álcool e do cigarro.

“Ambos são prejudiciais à saúde em muitos aspectos, pois aumentam consideravelmente a chance de desenvolver vários tipos de câncer, principalmente o de boca e de garganta. Tanto o álcool como o cigarro trazem problemas ao hálito, aos dentes e às estruturas de suporte (osso e gengiva). Em relação ao mau-hálito, o álcool é prejudicial por causar a desidratação da mucosa bucal. Já o cigarro prejudica a saúde gengival - e gengiva doente, causa mau hálito”, completa a dentista.

