

## Nesse verão, não se esqueça do pulmão

Sol, calor, praia, piscina, bebida gelada... Tudo isso para celebrar a chegada da estação mais esperada do ano: o verão! Mas para algumas pessoas, o que vem junto às altas temperaturas são, na verdade, rinite e crises de asma.

Para evitar o desconforto e aproveitar os dias de sol da melhor maneira, confira algumas dicas essenciais.

### RINITE

Nessa época do ano, são comuns viagens para casas de veraneio que estão há muito tempo fechadas e acumulam, principalmente em lençóis, cobertas e estofados, uma camada de poeira e ácaros. Por essa razão, é muito importante que ao chegar nestes locais, seja feita uma limpeza com o objetivo de eliminar esses agentes causadores. Para

### VEJA ALGUMAS MEDIDAS PARA PRESERVAR A SAÚDE RESPIRATÓRIA DURANTE A ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO.



isso, é aconselhado usar aspirador de pó e panos úmidos, que evitam suspender as partículas de poeira no ar.

### ASMA

O uso de ar condicionado, intensificado nessa época do ano, pode provocar um aumento no número de crises, já que torna as variações de temperatura mais frequentes e bruscas, aumentando as chances de inflamação dos brônquios.

“O ideal é que o uso do ar condicionado seja controlado evitando temperaturas abaixo de 22 graus. Os equipamentos de ar condicionado devem ser higienizados no mínimo uma vez por ano para prevenir contaminação com microorganismos e acúmulo de mofo e poeira”, explica o pneumologista doutor Frederico Fernandes.

## Faça calor ou frio, chuva ou sol, use protetor solar

### O VERÃO ESTÁ CHEGANDO E COM ELE AS ALTAS TEMPERATURAS E O SOL FORTE.

O raio UVB é o mais perigoso e tem maior incidência de câncer de pele. Ele é filtrado em até 98% com o uso do protetor solar.

Cuidar da saúde é fundamental para uma vida melhor. O verão está chegando e com ele as altas temperaturas e o sol forte, sendo assim, o nosso grande aliado filtro solar precisa estar sempre presente, lado a lado.

O uso do protetor solar é importantíssimo e imprescindível. Ele deve ser usado diariamente, pois mesmo nos dias frios, chuvosos e até nublados, há a incidência dos raios Ultra Violetas (UV), que são os responsáveis pela alteração de células da pele.

João Vicente Carneiro Felici, dermatologista do Hospital Dom Alvarenga, explica que uma exposição aguda excessiva da radiação



UV na pele resulta em queimadura solar clássica, que é o raio UVB (tipo de raio ultravioleta que penetra mais superficialmente e contribui para queimaduras solares, vermelhidão e também o temido câncer de pele). “Isso ocorre quando há uma exposição solar excessiva na pele entre os horários das nove da manhã até as 15 horas da tarde, dependendo dos fatores ambientais e geográficos”.

De acordo com o especialista, recomenda-se usar o protetor solar diariamente, aplicando em abundância no corpo entre 15 a 30 minutos antes do contato direto com a radiação solar, e é preciso, ainda, reaplicar o produto de duas em duas horas, isso se não houver contato direto da pele com a água ou transpiração excessiva.



# Inflamação crônica nas pálpebras piora no verão

O nome pode parecer estranho, mas vem do grego blepharon e significa pálpebra. Portanto, algumas doenças que afetam a região palpebral podem ter o termo na blefaro em sua composição.

Segundo Dra. Tatiana Nahas, oftalmologista, especialista em cirurgia de pálpebras e Chefe do Serviço de Plástica Ocular da Santa Casa de São Paulo, a blefarite é uma inflamação crônica que afeta as margens das pálpebras.

“Não tem cura, mas pode ser tratada e controlada. Os principais sintomas são inchaço, coceira e acúmulo de secreção, que acaba grudando as pálpebras inferiores nas superiores. A blefarite costuma se agravar nos dias mais quentes, pois o calor aumenta a produção de substâncias oleosas pelas

## VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DE BLEFARITE? SAIBA MAIS SOBRE A DOENÇA.



glândulas sebáceas”, explica Dra. Tatiana.

De acordo com Dra. Tatiana, a principal medida para prevenir o agravamento dos sintomas da blefarite no verão é redobrar a atenção com a higiene das pálpebras.

“Para quem tem o diagnóstico da blefarite, a limpeza palpebral deve se tornar um hábito tão comum quanto escovar os dentes. Isso quer dizer é preciso limpar todos os dias e, em alguns casos, mais de uma vez por dia”, reforça a médica.

Além de intensificar a higiene das pálpebras, quem tem blefarite deve escolher protetores solares faciais ou aqueles específicos para a região palpebral, assim como usar óculos de sol, bonés ou chapéus para proteger a área dos raios solares.

## Cresce parcela de brasileiros que praticam esportes

NÚMERO DE BRASILEIROS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS AUMENTOU 24% EM 2017.

Se você tem a sensação de que, ao transitar pelas ruas e academias, avista, cada vez mais, um número maior de pessoas praticando corrida, saiba que sua percepção tem fundamento.

Segundo a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) 2017, elaborada pelo Ministério da Saúde, a quantidade de atletas corredores aumentou 194% no país, entre os anos de 2006 e 2017.

No mesmo período, o estudo, divulgado esta semana, também revela uma maior procura pelas modalidades de luta, incluindo artes marciais, como o judô, o karatê e o kung fu. Nesse caso, o aumento foi 109%.

Ao mesmo tempo, o futebol vem perdendo espaço nas capitais brasileiras.



Durante o intervalo analisado, o total de praticantes da categoria desportiva caiu quase pela metade (43,5%).

De acordo com a pasta, a caminhada é o exercício físico mais comum, sendo praticado por 33,6% da população. Na sequência, aparecem a musculação (17,7%), o futebol (11,7%) e as lutas e artes marciais (2,3%).

Além disso, estima-se que 37% da população das capitais brasileiras façam, ao menos, 150 minutos de atividade física por semana, mínimo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Fragmentada nos sete dias da semana, a duração é de, aproximadamente, 22 minutos diários. O índice é motivo de comemoração, já que cresceu 24,1%, de 2006 até o ano passado.



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 2692 - Janeiro de 2019

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](http://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



# Cresce o número de mulheres com queda de cabelo

## É POSSÍVEL REVERTER PRATICAMENTE TODOS OS CASOS.

Apesar de ser muito mais frequente no público masculino a calvície é cada vez mais comum entre as mulheres, o que pode se transformar em um verdadeiro drama já que para muitas os cuidados com os fios são extremamente importantes.

Nos últimos anos esse aumento entre o público feminino pode ser observado nos consultórios e clínicas que tratam esse tipo de problema, onde elas são maioria na espera por atendimento.

### PRINCIPAIS CAUSAS

Diversos fatores podem fazer com que os fios comecem a cair tanto em homens quanto em mulheres.

Entre todas as causas da calvície a mais comum é a herança genética, que pode vir tanto do lado da mãe quanto do pai de qualquer pessoa.

Além da herança genética outros fatores podem causar a queda de cabelos, como problemas na tireoide, anemia, estresse são identificados como causas do problema pelos médicos especialistas.

Especialmente nas mulheres a calvície também pode surgir no período de menopausa, quando o organismo feminino passa a produzir uma menor quantidade de hormônios.

### IMPLANTE CAPILAR

Apesar de existirem centenas de tratamentos que prometem recuperar os fios perdidos ou até mesmo disfarçar o que já não pode ser recuperado naturalmente, poucas técnicas possuem resultados semelhantes aos obtidos por pacientes que realizaram implante capilar.

Esse procedimento consiste no enxerto de fios de cabelo nas áreas afetadas pela calvície com o objetivo que eles voltem a crescer nessas regiões, eliminando a calvície.

Os fios utilizados no procedimento são extraídos do próprio paciente de regiões da cabeça conhecidas como áreas doadoras. As áreas mais comuns para retirada de fios saudáveis que serão recolocados em outras áreas são as mais próximas a nuca.

Depois de extraídos são transplantados para as áreas onde já houve a queda dos cabelos para que se formem novos folículos capilares, que vão gerar novos fios saudáveis.

Nos casos onde o paciente já não possui mais cabelos é possível que os fios necessários para o enxerto sejam retirados de outras partes do corpo como os braços, por exemplo.

O procedimento é realizado com o uso de uma caneta aplicadora e lentes de aumento que possibilitam ao cirurgião a colocação dos novos fios, já que é necessário enxertar os fios um por um.

Os resultados do implante capilar podem ser vistos imediatamente, mas é normal que nas primeiras semanas após o procedimento os fios implantados caiam depois de dar origem aos novos folículos capilares saudáveis.

Por isso o resultado final de um implante capilar pode ser observado entre 3 e 6 meses após sua realização, onde será possível notar que já não há queda de fios e os que foram implantados estão fortes e saudáveis.

### CONCLUSÃO

Mesmo diante do aumento no número de mulheres que sofrem com a calvície os avanços nos tratamentos para a queda de cabelos fazem com que seja possível reverter praticamente todos os casos.

O implante capilar ainda se apresenta como a melhor alternativa para eliminar de vez o problema da queda de cabelos, fazendo com que a calvície seja interrompida de uma vez, fazendo com que os pacientes se sintam muito mais seguros e com sua autoestima elevada novamente.



## Homens acima dos trinta estão mais vaidosos

### BOTOX, PREENCHEDORES E TRATAMENTOS CONTRA A CALVÍCIE SÃO OS PROCEDIMENTOS MAIS PROCURADOS.

Foi-se o tempo que vaidade era coisa de mulher. Hoje em dia, o mercado da beleza está cada vez mais propício para os homens.

Para se ter ideia, segundo uma pesquisa da Associação Brasileira de Clínicas e Spas (ABC Spas) realizada em 2018, o público masculino já representa 30% dos pacientes de clínicas estéticas.

Uma curiosidade é quanto a faixa etária dessas pessoas. A médica dermatologista, Monalisy Rodrigues, adverte que os homens que estão utilizando esses serviços com maior intensidade têm entre 30 e 50 anos.

“Não existe idade para se preocupar com a aparência,

mas os homens mais maduros estão procurando cada vez mais procedimentos como tratamento para a calvície, aplicação de preenchedores,



lasers e até mesmo aplicação de botox. Em resumo, esses pacientes querem ter cada dia mais, uma expressão jovial”, conta Monalisy.

Em geral, o perfil desses homens são os solteiros e recém-divorciados atrás de resultados imediatos e sem preocupação do quanto vão gastar. Para a

sorte desse público a maioria desses tratamentos são rápidos e mostram resultados consistentes logo após a realização ou em poucos dias. A recuperação, também é rápida. Por se tratar de aplicações locais e não haver incisões cirúrgicas, tais serviços excluem prazos longos para a recuperação.



# Seis dicas para evitar manchas na pele no verão

**VERÃO É A ESTAÇÃO EM QUE OS RAIOS SOLARES FICAM MAIS INCIDENTES E PERIGOSOS.**



Ninguém pode escapar do processo natural do envelhecimento. Mas é possível prevenir algumas situações que podem acelerar o surgimento das marcas de expressão, rugas e manchas na pele.

Isso é ainda mais importante no verão, estação em que os raios solares ficam mais incidentes e perigosos.

Segundo o cirurgião plástico Dr. Luiz Felipe Molina Vana, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, a prevenção deve começar desde cedo.

Com a ajuda do Dr. Molina, elaboramos uma lista com 6 dicas para proteger sua pele dos efeitos deletérios do sol e aproveitar ao máximo o verão. Confira:

**1 - Cuidado com cicatrizes cirúrgicas:** quem fez uma cirurgia plástica, há pelo menos seis meses, deve redobrar a atenção com a cicatriz. A recomendação é usar protetor solar e não tomar sol diretamente na região da incisão para prevenir manchas ou piora do aspecto cicatricial.

**2 - Tratamentos faciais:** Pessoas que passaram por sessões de laser de CO<sub>2</sub> fracionado, peeling químico ou qualquer outra terapia abrasiva, devem evitar o sol por no mínimo 30 dias. Depois disso, é mandatório o uso de um protetor facial com fator de proteção 60 a 70. Alie ao protetor óculos de sol, chapéus ou bonés e evite ao máximo expor a região facial diretamente aos raios solares.

**3 - Uso de ácidos:** Para quem usa ácidos em casa, a recomendação é planejar a suspensão do produto no mínimo um mês antes de se expor ao sol. O ideal seriam dois meses. Todos os cuidados recomendados acima para os tratamentos faciais servem para quem faz uso de ácidos em casa.

**4 - Evite esfoliantes:** A pele fica mais sensível quando exposta ao sol, mesmo com o uso de protetor solar. Portanto, no verão não é recomendado usar esfoliantes, principalmente na face. O ideal é manter a pele bem hidratada e limpa. Usar água termal para refrescar é uma boa pedida.

**5 - Fique longe do limão:** Quem nunca ganhou de presente uma mancha na pele causada pelo limão? Embora não seja uma mancha permanente, pode ser esteticamente desconfortável. Portanto, ao manusear a fruta ou até mesmo ao consumir bebidas com limão, lave bem as mãos, a boca e reforce o uso protetor nessas regiões.

**6 - Lembre-se dos pés e das mãos:** Embora a face seja a região mais delicada quando o assunto é sol, é preciso também lembrar de passar protetor solar nos pés e nas mãos.

## Sexo faz bem para sua saúde

Sexo faz bem! Que isso é verdade, nós já sabemos, afinal está comprovado pela medicina. Mas nem sempre conseguimos desligar a cabeça dos problemas ou estar no clima está propício.

Como fazer então? Ler. Exatamente isso, grande aliada de relacionamentos e eventualmente da sua saúde, a literatura erótica ajuda a despertar a imaginação e aguçar o desejo.

E disso a autora best-seller, Lani Queiroz entende. Poucas horas após o lançamento na Amazon, A Dívida, nova obra da coleção "Turbulência" já figurava em primeiro lugar na lista de mais vendidos da plataforma, mantendo-se assim por mais de 20 dias consecutivos. Autora de séries como Príncipes Di Castellani e Rock I m Rio, a professora maranhense garante que suas fãs costumam estar sempre bem e muito bem dispostas!

E você sabe quais benefícios a leitura e o sexo tem para sua saúde? Confira alguns:

### MELHORA DO SONO

O orgasmo traz ao corpo um relaxamento que contribui para que se durma melhor, e não apenas nos dias que há relações sexuais. Já que a reação tem um efeito prolongado, devido a ação dos neurotransmissores que passam a agir no organismo de forma mais regular e numa quantidade maior.

### ESPECIALISTA FALA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA LEITURA E O SEXO TEM PARA SUA SAÚDE.



### ALIVIA AS CÓLICAS MENSTRUAIS

Não é regra, mas os movimentos realizados durante o sexo estimulam órgãos internos, deixando-os mais relaxados, assim pode acontecer a diminuição nas dores.

### AUMENTA A IMUNIDADE

Um estudo feito pela norte americana Wilkes University, mostrou que uma vida sexual ativa aumenta os níveis de um anticorpo conhecido como IgA, responsável pela

proteção do organismo de infecções, gripes e resfriados.

### STRESS

Fazer sexo não é a cura para o stress é claro, mas alivia muito e pode ajudar quem se sente sobrecarregado com as tarefas do dia a dia.

### ALIVIO NAS CRISES DE ENXAQUECA

O orgasmo libera substâncias que atuam no sistema nervoso, diminuindo a sensibilidade à dor, relaxando a musculatura e melhorando o humor.