

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde

JOELHO SEM DOR

Mulheres de todas as idades sofrem mais com a **artrose**. Para cada fase do desgaste, existe uma terapia que alivia o desconforto

Pandemia de exaustão: sinais de que o **CANSAÇO MENTAL E FÍSICO** passou do limite

Perda involuntária de **URINA** não é normal. Veja como reverter esse quadro



A ciência comprova que a **INTUIÇÃO** TEM PODER

O fortalecimento da região é fácil e dá pra fazer de casa

Nas bancas
e Livrarias



Ironia, romance, comédia
e inteligência. Apaixone-se
pelos clássicos de *Jane Austen* que
encantam gerações há mais de 100 anos

Ou acesse www.escala.com.br

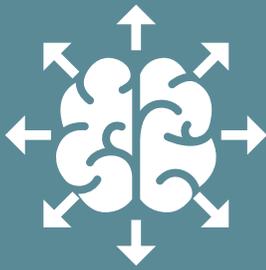
 /escalaoficial

Lafonte



RENATA ARMAS
Editora-chefe
vivasaude@escala.com.br

Fique de olho



+ BONS FLUIDOS

Você se considera uma pessoa intuitiva? Já chegou a tomar alguma decisão levando em consideração apenas a sensação que sentiu no momento, sem fazer uma análise racional do que estava em jogo? Pois saiba que a ciência tem se dedicado recentemente a decifrar o assunto.

Por anos, o pensamento analítico herdou todo o interesse da comunidade científica, já que por meio dele é possível solucionar problemas complexos e de lógica. Mas o pensamento intuitivo, um processo também encontrado em animais em atividades rotineiras, é difícil de ser replicado, sendo um terreno fértil para a criatividade.

Nos últimos anos muita gente tem se esforçado para usar mais a própria intuição. Na matéria BONS FLUIDOS a partir da página 42 vamos explicar como isso é possível.

Nem toda dor no joelho é igual. Ora a articulação está quente em sinal de inflamação, ora a dor é tão grande que impede até que os pés toquem o chão. E há também quem jure ter a companhia constante de um som de “osso mastigado” cada vez que levanta. Nos últimos meses, as queixas de dores musculares, articulares e até ósseas aumentaram tanto que a procura por uma solução para o problema bateu recordes em grandes sites de busca. E, muitas vezes, as causas estão associadas à inatividade e à postura inadequada para o trabalho em casa durante a pandemia.

As mulheres a partir dos 45 anos foram as mais atingidas pela chamada osteoartrite, ou artrose de joelho, especialmente por terem menos massa muscular e estarem em um período de oscilação hormonal, no qual o estrogênio é produzido em menor quantidade, deixando ossos e cartilagens mais frágeis. Mas a doença não fica restrita a esse grupo específico e é tão comum que, a cada dez consultas de um reumatologista, quatro são para tratar esse quadro.

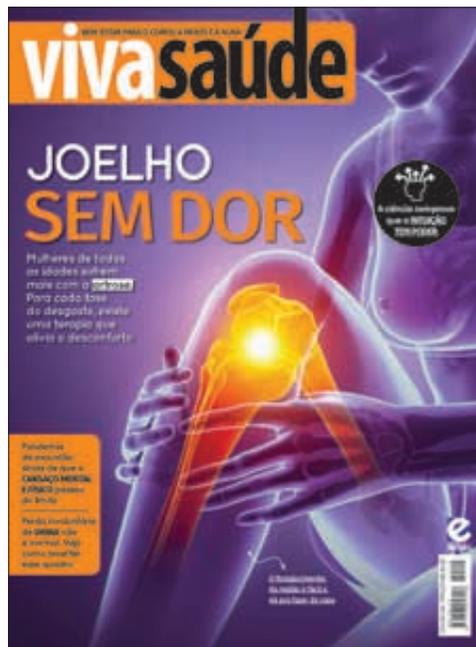
Entre as opções de tratamento que aliviam as dores, sem que seja preciso recorrer a cirurgias, estão - acredite - os exercícios físicos. Embora o sedentarismo seja uma das principais causas que levam ao diagnóstico, o paciente que mudar de atitude e começar a se mexer poderá reverter o desgaste e melhorar muito a dor. Por isso, em nossa matéria de capa, que você acompanha a partir da página 12, ensinamos uma sessão de fisioterapia que pode ser feita em casa para acabar com as dores, aumentar a flexibilidade e diminuir a rigidez do joelho.

Também vale a pena dar mais atenção à postura, seja ao sentar-se para trabalhar ou durante as atividades domésticas. Nós separamos algumas dicas fáceis para manter o ambiente mais ergonômico e evitar sobrecarga desnecessária nos joelhos e outras articulações, como as costas. Depois de tudo isso, a dor com certeza vai melhorar.

Um abraço, e tenha uma ótima leitura!

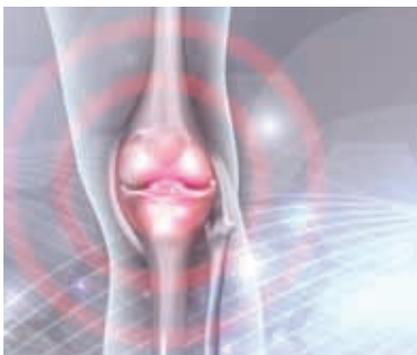
viva saúde

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA



NA CAPA

Foto:
Shutterstock
Tratamento:
Edson Minoru



12 JOELHO SEM DOR

O sedentarismo elevou os casos de incômodos nas articulações. Saiba como se proteger

Medicina & tratamento

Seções

21 MEDICINA
Dobra o número de médicos no Brasil

36 ESTÉTICA
Como a acne pode afetar os adultos

38 ALERTA
Possíveis causas para apetites irresistíveis

Reportagens

24 ALERGIAS RESPIRATÓRIAS
Veja 10 medidas para prevenir as crises

28 INCONTINÊNCIA URINÁRIA
Atenção: a perda involuntária de xixi não é normal

32 COMIDA DE BRASILEIRO
Carlos Augusto Monteiro fala do Guia Alimentar

SEMPRE AQUI

Tira-dúvidas 06
Meu Pet..... 09

Papo Saudável 10
Mito ou verdade..... 20

Onde Encontrar97
Caixa de entrada..... 98

Bons Fluidos & autoconhecimento

Seções

39 BONS FLUIDOS

Aumente a concentração no *home office*

48 SIMPLES ASSIM

7 dicas naturais para turbinar a imunidade

60 BEM-ESTAR

Uma análise sobre o luto na pandemia

Reportagens

42 REENCONTRE A SUA INTUIÇÃO

O pensamento intuitivo contribui para o equilíbrio

50 AOS ANSIOSOS, HOMEOPATIA

Técnica é aliada para recuperar o bem-estar

56 A MÁGICA DA ARRUMAÇÃO

Aprenda a organizar sua casa e sua vida

Colunas

Espiritualidade.....	47
Terapia integrativa.....	55
O Poder da Colaboração	63
Vamos conversar?.....	64
Cozinha de memórias.....	66

Nutrição & alimento

Seções

67 NUTRIÇÃO

Como a glutamina pode favorecer a perda de peso e ajudar o coração

78 COZINHAR

As melhores escolhas para manter o corpo hidratado

Reportagens

70 O PAPEL DO ÔMEGA 3

Saiba quando é necessário suplementar

74 MAIS ARROZ COM FEIJÃO

Por que a dupla é perfeita nutricionalmente

Família & corpo e mente

Seções

81 FAMÍLIA & CORPO E MENTE

Mesmo em queda, país vive epidemia de cesáreas

Reportagens

84 EXAUSTÃO COLETIVA

O que funciona contra o cansaço e o esgotamento

90 EDUCAÇÃO INFANTIL

Cuide do seu filho no retorno às aulas presenciais

94 TREINO PARA DIABÉTICOS

Pacientes se beneficiam dos exercícios físicos



Converse diretamente com a nossa redação pelo e-mail: vivasaude@escala.com.br



Endereço para cartas:
Av. Profª Ida Kolb, 551
São Paulo/SP, CEP: 02518-000



Curta nossas fotos e dicas no Instagram: [@revistavivasaude](https://www.instagram.com/@revistavivasaude)



Acesse nossa página no Facebook: [Revista VivaSaúde](https://www.facebook.com/RevistaVivaSaude)

? Rejeição do silicone

O que é a Síndrome ASIA?



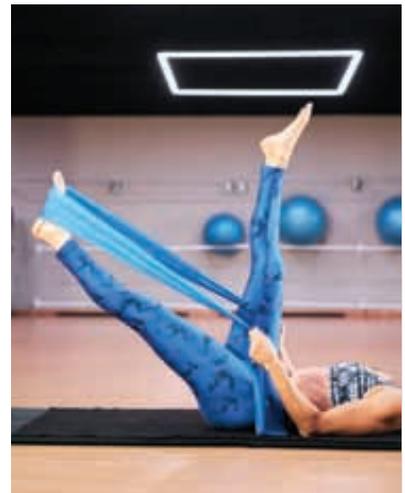
É uma síndrome autoimune inflamatória rara, causada pela presença de material estranho no organismo. Também conhecida como Síndrome de Shoenfeld, tem como causa principal o implante mamário de silicone, mas outros materiais e substâncias levam ao problema. Entre os sintomas estão: queda de cabelo, unha quebradiça, irritabilidade, alteração no

sono, perda de memória, depressão, dor muscular, dor articular, cansaço crônico e secura na boca e nos olhos. “Medicações podem contribuir para controlar os sintomas, mas o tratamento definitivo consiste na retirada do implante de silicone”, explica Fernando Amato, cirurgião plástico e membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SP).

? Além do corpo perfeito

Anabolizante pode ser prejudicial para a saúde do homem?

Ao utilizar anabolizantes, os riscos mais comuns para eles são aparecimento de mamas, atrofia dos testículos, queda de cabelo, retenção de líquidos, hipertensão arterial, aumento do colesterol e de glóbulos vermelhos no sangue, agressividade, queda da libido e disfunção hepática. Ao identificar esses problemas, é necessário consultar um médico, que prescreverá um tratamento específico para cada situação. O urologista Marcos Dall'Oglio (SP) destaca que o uso crônico de anabolizantes pode causar prejuízos irreparáveis à saúde. “É importante que os homens tenham consciência de que nada é mais importante do que a própria saúde e, por isso, devem procurar um especialista para seguir o melhor caminho”, finaliza.



? Pernas saudáveis

Exercício previne trombose?

Sim. Um dos maiores fatores de risco para a trombose é a imobilização. Sendo assim, a prática de atividade física é poderosa a favor da prevenção, já que aumenta a velocidade do fluxo sanguíneo dentro dos vasos, melhora a circulação e dificulta a formação de coágulos. “Qualquer exercício que trabalhe a panturrilha pode ajudar. O ato de flexionar e esticar o tornozelo será significativo”, explica Aline Lamaita, cirurgiã vascular (SP). Para pessoas com pouca mobilidade, algumas dicas são: usar uma faixa na ponta dos pés como resistência e fazer força para esticá-los, realizar movimentos circulares com o tornozelo, abraçar e esticar as pernas e fazer movimentos como o de pedalar. A especialista explica que, para prevenir a trombose, a frequência é muito mais importante que a intensidade. “Devemos criar o hábito de nos movimentar pelo menos três vezes ao dia.”

? Alterações na fala

Quais as causas da afasia?

Afasia significa perda ou defeito da fala e define uma perturbação causada na comunicação devido a danos em algumas áreas do cérebro.

De acordo com Cristiane Romano, fonoaudióloga, mestre e doutora em Ciências e Expressividade pela USP (MG), geralmente essa lesão acontece no lado esquerdo, responsável por diversas funções relacionadas à linguagem e à comunicação e por movimentos do lado direito do corpo. Em alguns casos, a afasia é decorrente de uma hemorragia intracraniana causada por acidente vascular cerebral, acidentes automobilísticos e de impacto ou mesmo situações de estresse. Outros fatores que podem dar origem à afasia são o uso de drogas, a ocorrência de determinadas infecções ou mesmo alguma situação específica no nascimento.



? Sensibilidade dentária



Por que os dentes ficam sensíveis?

A principal causa da sensibilidade dentária é a exposição da dentina, parte do dente que recobre o nervo. Saudável, ela está coberta por esmalte ou cimento, que blindam os estímulos negativos a sensibilidade. Mas a incidência

de retração gengival e lesões de esmalte tendem a expô-la. “Quem aperta ou range os dentes à noite ou ingere alimentos ácidos e em seguida escova os dentes sem atentar à força e aos movimentos submete seus dentes a um desafio mecânico e ácido passível de gerar sensibilidade”, explica a dentista Luciana Bruzadin. Para prevenir o incômodo busque orientação profissional, use escovas macias e cremes dentais dessensibilizantes.



? Acne

É verdade que tomar sol ajuda a “secar” espinhas?

Não. Na verdade, o sol causa um efeito rebote. De acordo com a dermatologista Claudia Marçal (SP), o calor e a exposição direta à radiação UVA e UVB levam a uma falsa sensação de melhora devido ao ressecamento da pele. Porém, logo depois as glândulas sebáceas são ativadas como uma reação fisiológica ao ressecamento. “Então, se aquela área já é inflamada e se a glândula é estimulada pelo calor e pelo sol, a pele vai produzir mais gordura e mais sebo, o que vai piorar o processo de acne”, esclarece. Quem tem acne deve tomar sol nos horários de menor radiação e com filtro solar adequado ao tipo de pele, seja na forma de sérum, loção oil control ou fluido leve.

? Antibióticos x anticoncepcionais

Uso de antibióticos para tratar a Covid-19 pode afetar a eficácia de pílulas anticoncepcionais?



Sim. Pacientes com Covid-19 em tratamento com antibióticos devem ficar atentas, pois o medicamento pode reduzir a eficácia do anticoncepcional oral, tornando a mulher mais sujeita a uma gravidez indesejada. Segundo Mariana Rosario, ginecologista, obstetra e mastologista do Hospital Albert Einstein (SP), é imprescindível que as pacientes usem um método auxiliar (como o preservativo) em todas as

relações sexuais, mesmo depois do tratamento, pois o antibiótico pode permanecer no sistema por cerca de dez dias.

? Saúde do coração

O que é e quando o cateterismo é indicado?

O cateterismo é um exame invasivo, geralmente realizado com o paciente sedado e utilizado no diagnóstico de alterações cardíacas e nos vasos, doenças cardiovasculares, doenças cardíacas estruturais e/ou congênitas e doenças obstrutivas das coronárias (aterosclerose). De acordo com Ausonius Magno Ferreira, cardiologista do Hospital Albert Sabin (SP), para o exame, o médico introduz um cateter nas artérias do braço ou da perna do paciente, conduzindo até o coração com a ajuda de contraste e de recursos de raios X para visualizar os vasos sanguíneos, identificar possíveis obstruções, aferir pressões do órgão e identificar doenças estruturais.



? Noites mal dormidas

O que causa a apneia do sono?

Os motivos mais comuns são desvio de septo, obesidade, uso de medicações que relaxam a musculatura e ingestão de álcool. Os principais sintomas da obstrução das vias respiratórias que causa apneia são ronco, sono durante o dia e despertar com sensação de sufocamento. “Por diminuir a oxigenação durante o repouso, a pessoa não consegue alcançar um sono restaurador durante a noite e aumenta o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes”, revela o cirurgião bucomaxilofacial Fábio Sato.

ALGUMA DÚVIDA



Envie sua pergunta para o email:

@ vivasaude@escala.com.br

Ou nas redes sociais da Viva Saúde

f Acesse nossa página no Facebook: Revista Viva Saúde

📷 Visite nosso Instagram: @revistavivasaude

✉ Endereço para cartas: Av. Profª Ida Kolb, 551 São Paulo/SP CEP: 02518-000

TIRE A FOTO PERFEITA COM O SEU ANIMAL

Adaptações simples no cenário deixam o pet confortável e ajudam a fazer uma imagem para o porta-retrato da família. Saiba o que fazer:



Melhor horário: Antes de o seu cão dormir ou logo ao acordar são momentos ideais para o clique. Nesses períodos os animais costumam estar mais calmos.



Escolha do local: Foque em locais a que o animal esteja habituado, como o quintal da casa, uma praça ou um parque que já frequente.



Atrás da câmera: Antes de tirar a foto, chame a atenção do seu companheiro com artifícios como petiscos, brinquedos ou um apelido carinhoso. Prepare a câmera e desligue o flash.

FONTE: DOGTIME



EDUQUE O PET E FIQUE DE OLHO NO BEM-ESTAR DELE

→ Se o seu cachorro já fez xixi no tapete ou mordeu um objeto pessoal é possível que ele tenha tomado uma bronca. Porém, é preciso cautela ao chamar a sua atenção para não prejudicar a saúde do pet. Um estudo publicado no periódico científico *PLOS Science* apontou que métodos de treinamento baseados na punição podem comprometer o bem-estar canino. Na prática, cães que ficavam de castigo tinham nível de estresse maior do que aqueles que ganhavam recompensas após uma atividade. Além disso, o método punitivo afetou a cognição dos pets, que atacavam os donos mesmo quando eram recompensados. Portanto, antes de brigar com seu cãozinho, cuidado com o tom de voz e o castigo a ser aplicado.

10
MINUTOS

de brincadeiras com cão
ou gato reduz o estresse e
melhora o humor dos humanos

FONTE: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE WASHINGTON

CONTRA O VÍRUS DA INDIFERENÇA

Médicos Sem Fronteiras (MSF) oferece ajuda humanitária e cuidados de saúde de forma gratuita a quem mais precisa, e na pandemia de Covid-19 não foi diferente



FOTO: DIEGO BARAVELLI

Talvez 2020 entre para a história como o ano no qual o mundo parou diante de um organismo microscópico, denotando que aquilo que é invisível também pode causar muita dor e sofrimento. Em cerca de uma década que vivi com MSF, posso dizer que muitas coisas que são invisíveis aos olhos das sociedades são ameaçadoras: a fome que mata 25 mil pessoas diariamente no planeta, de acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO); a falta de acesso a medicamentos e vacinas que anualmente põe a termo a vida de 200 mil crianças e adultos por sarampo e 700 mil pessoas por males decorrentes da AIDS, segundo a Organização Mundial da

Saúde (OMS), entre muitas outras fatalidades que MSF testemunha nos cerca de 450 projetos que mantém em pouco mais de 70 países. E nada disso parou por causa do novo coronavírus.

Princípios humanistas

Foram inúmeras as doenças com as quais MSF trabalhou neste meio século de existência, desde que foi fundada, em 1971, por jovens médicos e jornalistas. E continuamos trabalhando para erradicar algumas delas que dão fim à vida de tantas pessoas no mundo, fomentadas pelo vírus da indiferença. MSF oferece ajuda humanitária e cuidados de saúde de forma gratuita a quem mais precisa, sem discriminar raça, religião, nacionalidade ou convicção política.

Na pandemia, o MSF trabalhou em diversas cidades e assistiu povos indígenas naquela que foi a maior mobilização de profissionais desde o início das atividades no Brasil em 1991

As ações são decididas com base apenas nas necessidades de saúde identificadas. Ao agir em meio a um conflito armado, a organização não toma partido, o que permite atuar de maneira independente. Isso é garantido pela fonte dos recursos: mais de 90% provenientes de doações de pessoas físicas.

O trabalho em casa

No Brasil, MSF conta com quase 600 mil doadores, cujas contribuições foram essenciais para que no ano passado, por exemplo, pudéssemos levar uma mobilização de recursos materiais e humanos sem precedentes na história da organização para a resposta de saúde à pandemia de Covid-19 em nosso país.

Muitos profissionais brasileiros de MSF, alguns deles experientes e requisitados com frequência para o trabalho em locais distantes em meio a conflitos armados, catástrofes e epidemias, atuaram pela primeira vez perto de casa. MSF trabalhou em cidades de forma inédita, como São Paulo, Rio de Janeiro e Manaus, em regiões do interior do Amazonas e Mato Grosso do Sul, assistindo inclusive povos indígenas. Esta tem sido a maior mobilização de profissionais desde o início das atividades médicas no Brasil, em 1991, quando MSF atuou para controlar uma epidemia de cólera na Amazônia.

A Covid-19 também levou MSF a locais onde nunca antes havia atuado: a pandemia não poupou sistemas de saúde considerados robustos em países como Itália, Espanha e Estados Unidos.

Lições

Na minha experiência como psicóloga de MSF em países como Afeganistão, Guiné-Conacri, Iraque, ouvi situações reais narradas pelos pacientes contando grandes adversidades às quais eles conseguiram sobreviver, física e emocionalmente. Imagino que, quando a pandemia de Covid-19 passar, também será a nossa vez de experimentar novos olhares e sentidos para a vida. Mas não podemos esquecer que ainda há muito a ser feito para erradicar essa ameaça à vida de milhões de pessoas no mundo em grande situação de vulnerabilidade. Também devemos estar alertas para evitar que a crise sanitária seja utilizada para ensejar retrocessos.

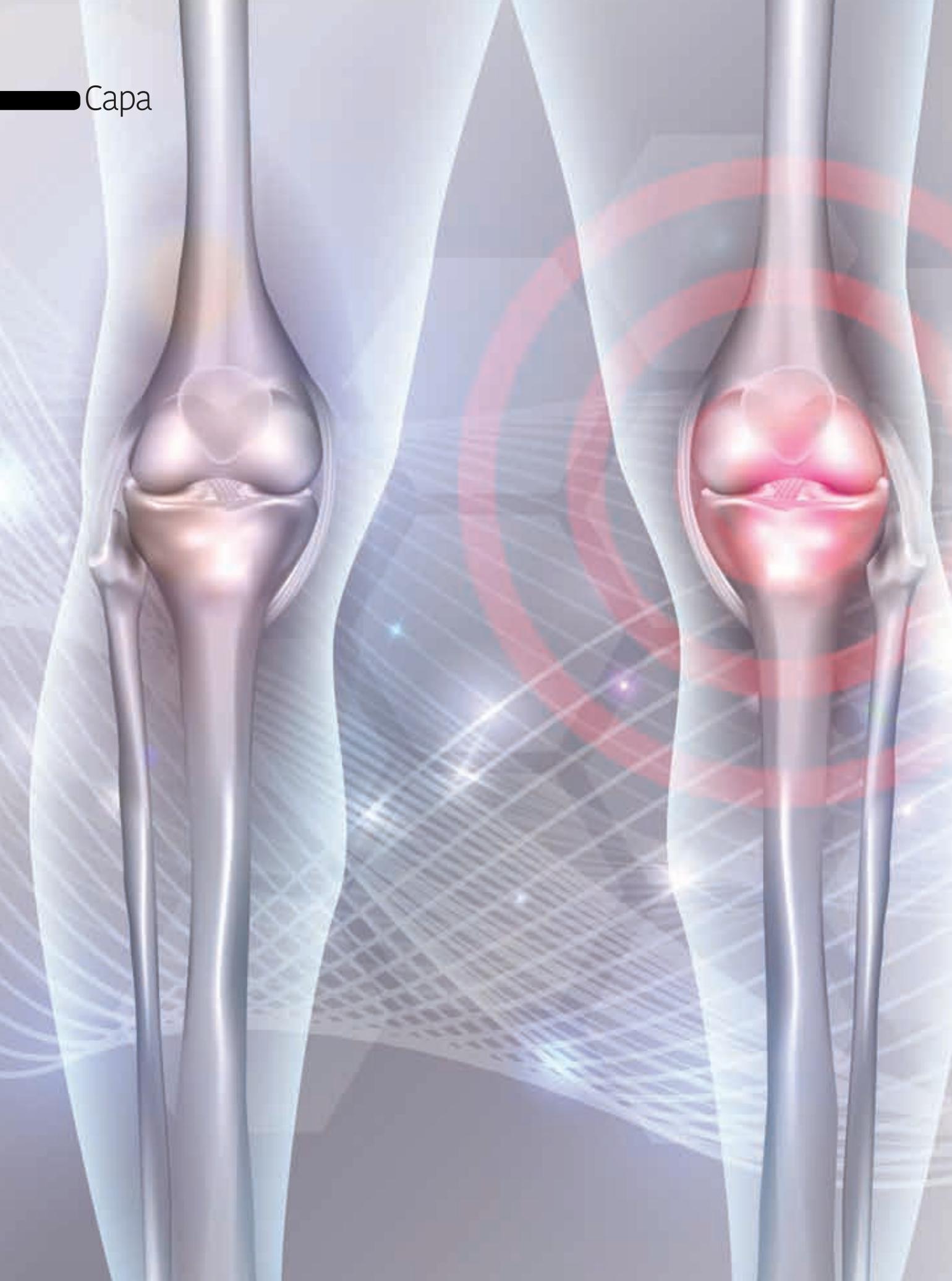
Talvez, olhando para frente, mesmo que o horizonte ainda não esteja nítido, tenhamos dois claros e grandes desafios. O primeiro é de garantir o acesso gratuito de todas as pessoas a vacinas e a tratamentos de saúde física e mental. O segundo, ampliar nossa capacidade de enxergar o sofrimento do outro e contribuir para que essas realidades difíceis possam fazer parte apenas da história.



DIVULGAÇÃO

Renata Santos
é psicóloga e
presidente do
Conselho de
MSF-Brasil

Capa



JOELHO SEM DOR

Falta de atividade física e alimentação desregulada aumentam os casos de artrose na articulação do joelho em pessoas de todas as idades.

Saiba como tratar e reverter o quadro sem precisar de cirurgia

por VERIDIANA MERCATELLI

Oisolamento social causado pela pandemia do novo coronavírus provocou mudanças no nosso cotidiano. As atividades físicas, por exemplo, foram deixadas de lado por muita gente. Como consequência, o sedentarismo e o aumento de peso marcaram presença, causando prejuízos à saúde.

Outra novidade foi o *home office* como alternativa de trabalho. Entretanto, como nem todos possuem um local específico para trabalhar, com móveis adequados e na altura certa, a solução encontrada foi improvisar um canto para cumprir suas metas. Resultado: de 2020 para cá, os especialistas notaram um aumento das queixas de dores musculares, articulares e até ósseas, que podem ser associadas ao sedentarismo e à postura inadequada.

Alerta geral

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 70% a 80% da população do planeta acima de 65 anos possui artrose, inflamação nas articulações que causa dores e rangido nas juntas.

No Brasil, 15 milhões de pessoas têm o problema. Entre essa população, as mulheres são maioria. “A partir dos 45 anos, 19% das mulheres têm sinais de osteoartrite, enquanto 14% dos homens nessa mesma faixa etária se queixam de dores nas articulações”, diz Gabriel Mendia, especialista em cirurgia do joelho e quadril.

Ainda, segundo o ortopedista, a mulher possui maior risco por ter menos massa muscular e pela menopausa. “Nessa fase da vida, elas apresentam uma redução na produção de estrogênio, hormônio responsável pela manutenção da cartilagem e dos ossos do corpo”, explica.

Sutis diferenças

Entre as artroses, a mais comum é a do joelho, principalmente em pessoas acima de 60 anos. “A doença aparece quando há diminuição da cartilagem do joelho. Na fase inicial, quando a redução é pequena, a doença é chamada de condropatia. Conforme aumenta o dano na cartilagem, passa a ser chamada de osteoartrite”, diz o ortopedista Alexandre Stivanin.

De acordo com o reumatologista Fernando Neubarth, atualmente é preconizado também o uso do termo osteoartrite. “Hoje sabemos que a doença não é apenas decorrente de idade avançada, mas pode ter múltiplas causas, além de apresentar inflamação, o que contribui para os sintomas e para a deterioração da articulação.” >

Cerca de 70% a 80% da população mundial acima de 65 anos possui artrose. A doença é tão comum que representa de 30% a 40% de todas as consultas em ambulatórios de reumatologia

As mulheres são mais afetadas pelo quadro. O maior risco se dá porque elas têm menos massa muscular e pela menopausa, que reduz a produção de estrogênio, hormônio responsável pela manutenção da cartilagem

A osteoartrite, principalmente quando há uma inflamação aguda com dor, calor e vermelhidão no local, danifica a cartilagem e outros tecidos da região, como ossos, músculos e ligamentos. Com o passar do tempo, pode levar à rigidez e à perda de mobilidade do joelho, dificultando o caminhar, conforme o envelhecimento da pessoa aumenta.

O que provoca a artrose?

Não há causas definidas para ela. Mas uma coisa é certa: tudo o que sobrecarrega a articulação pode levar à degeneração da cartilagem. E não pense que a artrose é uma doença exclusiva dos idosos: ainda que seja mais comum nas faixas etárias mais avançadas, a partir dos 45 anos o quadro já merece atenção.

Segundo o ortopedista Alexandre Stivanin, entre os fatores mais comuns que podem levar à artrose estão os traumas. É o caso, por exemplo, daqueles provocados pelo uso excessivo da cartilagem em esportes que promovem um grande impacto sobre as estruturas do joelho, como futebol, saltos e corrida. Outros traumas que podem ocorrer são entorses com a perda de um fragmento de cartilagem e danos nos ligamentos do joelho. “Na área onde há perda da cartilagem, surge um contato de osso contra osso, o que, além da dor, pode provocar ruídos semelhantes ao de grãos de areia quando atritados em uma superfície lisa como o vidro”, diz o especialista em joelho.

Doenças autoimunes – como artrite reumatoide, inflamação de gota, além das inflamações degenerativas que costumam aparecer com o envelhecimento – também estão na lista de possíveis causas para a artrose, assim como fatores genéticos e hereditários. Certas etnias, como a asiática, tendem a apresentar o quadro mais cedo do que outros grupos étnicos, e pessoas com histórico familiar de artrose possuem mais chance de ter o problema. Para completar, alterações na anatomia da região do joelho, como desvio, podem ser a causa principal do início de um quadro de osteoartrite.

Incômoda e incapacitante

Cerca de 80% a 90% das pessoas acima de 40 anos podem mostrar sinais de osteoartrite em exames de imagem como o raio-X. Porém, grande parte delas não apresenta sintomas. Já entre os casos sintomáticos, dá para desconfiar do quadro a partir daquela sensação de dor nos joelhos, que costuma aumentar de intensidade no decorrer dos anos. Nas fases iniciais, o incômodo surge com o movimento e vai embora com o repouso.

Outros sintomas que caracterizam o quadro são perda gradativa de flexibilidade na articulação, inchaço e calor, em decorrência da inflamação, e rigidez ao despertar ou após um período de inatividade. “O movimento contínuo, depois de um período de repouso, às vezes alivia o desconforto. Porém, o excesso pode aumentar a dor a ponto de se tornar incapacitante”, alerta Fernando Neubarth.

O atrito das superfícies por conta do desgaste da cartilagem ainda pode provocar estalos quando há movimento. Mas o joelho tende a permanecer estável em seu formato até as fases mais avançadas, quando aparecem deformidades que desalinham os ossos. >

Nem toda dor é igual

A evolução da osteoartrite se dá em quatro fases:



ESTÁGIO I:

Poucas alterações na cartilagem.

Sintomas: Em geral, o início do quadro pode ser detectado por meio de exames de imagens, como raio-X, que pode ser solicitado pelo médico após os 45 anos. Mas nessa fase os sintomas não costumam estar presentes.

Tratamento: Caso seja detectada alguma alteração na cartilagem, o especialista pode sugerir algumas medidas, como a perda de peso, se for o caso, ou a prática de exercícios ou de atividades físicas, como andar de bicicleta, para fortalecer a musculatura.



ESTÁGIO II:

A cartilagem apresenta sinais de comprometimento, como algumas irregularidades e fissuras superficiais.

Sintomas: Dor que aparece com o movimento, como ao levantar-se da cadeira e começar a caminhar, para depois desaparecer com o repouso. O enrijecimento nas articulações também já pode aparecer nesse estágio.

Tratamento: Dor leve a moderada pode ser aliviada com a ajuda de analgésicos comuns. Apesar de serem considerados seguros para uso em longo prazo, devem ser recomendados pelo especialista nas doses corretas, para evitar possíveis efeitos colaterais, como alteração da função renal.



ESTÁGIO III:

Há lesões, danos nas estruturas que recobrem a articulação, redução do espaço articular e alterações nos ossos.

Sintomas: Rangidos e estalos na articulação. Além da dor, a perda de flexibilidade torna os movimentos mais rígidos porque fica difícil e doloroso dobrar a articulação como antes.

Tratamento: Palmilhas e bengalas podem ajudar. Além dos analgésicos, o especialista pode prescrever anti-inflamatórios. Em casos mais avançados, pode ser indicada a injeção de corticoides diretamente na articulação afetada. Fisioterapia para o fortalecimento dos músculos, hidroginástica e a prática de esportes de baixo impacto, como ciclismo ou caminhadas leves, também são recomendados.



ESTÁGIO IV:

Marcado pela presença de deformidades visíveis na articulação acometida. As lesões nas estruturas articulares são mais graves e profundas e o osso subcondral está danificado.

Sintomas: A movimentação fica difícil pela perda de flexibilidade e mobilidade. Podem aparecer alterações no formato dos joelhos em decorrência das

deformidades que desalinham os ossos.

Tratamento: Em alguns casos é indicada a infiltração de substâncias condroprotetoras, que ajuda na lubrificação e proteção da cartilagem danificada. Caso o tratamento conservador não funcione, após seis meses, o especialista pode indicar cirurgias. Nos casos mais avançados, a colocação de uma prótese para substituir as articulações danificadas pode ser recomendada.

Contra o desconforto, exercício é remédio

Segundo a fisioterapeuta Patrícia Ortiz, os exercícios feitos durante as sessões de fisioterapia ou mesmo em domicílio, além de reduzir a dor e fortalecer os músculos das articulações afetadas, trazem outros benefícios:

- diminuem a rigidez das articulações
- aumentam a flexibilidade e resistência das estruturas do joelho
- melhoram o humor e a autoestima, pois auxiliam a locomoção e o equilíbrio ao caminhar, permitindo que a pessoa ande sem precisar de apoio
- ajudam a dormir melhor
- mantêm o peso sob controle
- proporcionam maior energia



▲ PONTE

1. Deite de barriga para cima, com os braços esticados ao longo do corpo. Dobre as pernas com os joelhos para cima.
 2. Erga o tronco do chão. Mantenha a pelve elevada por 5 segundos.
 3. Depois, desça lentamente.
- Repita o exercício 10 vezes. Descanse 15 segundos e depois faça uma nova série de 10 repetições.

► LEVANTAMENTO DE PERNA

1. Sente em uma cadeira com as costas apoiadas no encosto e os pés apoiados no chão em um ângulo de 90°.
 2. Levante apenas uma perna e deixe-a semierguida por cinco segundos em 45°.
 3. Continue a levantar a perna até que fique esticada na mesma altura da coxa (0°).
 4. Baixe a perna, apoie o pé no chão. Descanse alguns segundos.
 5. Repita o exercício com a outra perna.
- Faça 10 séries do mesmo exercício, alternando as pernas a cada série.



▲ EXTENSÃO DE PERNA

1. Deitado de barriga para cima com as mãos ao lado do corpo, dobre as duas pernas.
 2. Eleve apenas uma perna, mantendo-a esticada por 5 segundos.
 3. Repita o exercício com a outra perna.
- Faça o exercício 12 vezes com cada perna, alternando-as.

Peça orientação a um fisioterapeuta para que o profissional indique exercícios para o seu caso, a serem feitos em sua casa mesmo. Descanse 15 segundos entre um e outro exercício.

▼ AGACHAMENTO

1. De pé, estique os braços à frente do corpo.
2. Imagine sentar-se em uma cadeira flexionando os joelhos até um ângulo de 90°.
3. Levante-se devagar e fique em pé com as costas retas.
4. Repita 20 vezes o exercício.



▼ APERTAR BOLA ENTRE JOELHOS

1. Deite de barriga para cima.
 2. Dobre os joelhos e mantendo-os na posição, mas ligeiramente afastados.
 3. Coloque uma bola de plástico de tamanho médio entre os joelhos.
 4. Aperte a bola por 5 segundos e solte devagar, sem deixá-la cair.
- Repita o exercício por 10 vezes seguidas. Descanse a cada repetição do exercício.



A dor, a rigidez e a fraqueza provocada pela artrose agravam ainda mais o sedentarismo de quem já não é muito adepto dos exercícios. Mas a imobilidade piora o quadro

Declare fim ao sedentarismo

Não existe uma prevenção eficaz para evitar que a artrose se instale. Porém, quem tem histórico familiar da doença precisa dar uma atenção especial aos joelhos para não sobrecarregá-los desde cedo. E acabar com o sedentarismo é fundamental nesses casos. Um dos piores hábitos para a saúde em geral é não fazer nenhum tipo de exercício ou atividade física. Além de contribuir para o aumento de peso, o sedentarismo prejudica a integridade das articulações. “O corpo humano é uma ‘máquina’ feita para o movimento. Quanto mais parado fica, mais propício estará ao surgimento de dores”, avisa o ortopedista Gabriel Mendia.

Uma série de benefícios

Vale lembrar que o movimento melhora a circulação sanguínea, nutre o organismo, reduz a pressão arterial, fortalece músculos e ossos, além de diminuir o estresse e a ansiedade. Sabemos que a dor, a rigidez e a fraqueza provocadas pela artrose agravam ainda mais o sedentarismo de quem já não é muito adepto dos exercícios. Mas a imobilidade piora o quadro, tornando-se um círculo vicioso que só deteriora mais ainda as articulações.

“A prática da fisioterapia, além de aliviar as dores nas articulações, é ótima para tirar a pessoa do sedentarismo, um dos fatores mais prejudiciais para quem tem artrose”, diz Patrícia Montenegro Ortiz, fisioterapeuta especialista em hidroterapia e fisioterapia neurofuncional. >

Para quem tem artrose, é melhor pedalar do que caminhar. O movimento das pernas aumenta a circulação do sangue, o que melhora a nutrição da cartilagem

Mas atenção ao tipo de exercício que pode ser feito em cada caso. “Para quem tem artrose no joelho, por exemplo, é melhor pedalar do que andar. O movimento das pernas aumenta a circulação do sangue, o que melhora a nutrição da cartilagem. Pedalar, nesse caso, também exige movimentos sem carga e sem jogar o peso corporal em cima dos joelhos”, diz Stivanin.

A hidroterapia ou hidroginástica também é recomendada para osteoartrite: “O baixo impacto dos movimentos na água promove redução da rigidez articular e fortalece a musculatura, o que ajuda a combater as dores”, avisa Patricia.

Como ação complementar, vale cuidar da alimentação. Comidas industrializadas e ricas em açúcar e gorduras devem ser evitadas. Além de engordarem, tendem a aumentar a inflamação.

Quanto mais cedo, melhor

O diagnóstico de artrose é feito, em geral, pelo exame clínico, quando o paciente procura o médico por conta da dor e dificuldade de movimentos que sente. Por volta dos 45, 50 anos, um exame de raio-X também pode detectar um início de artrose, mesmo que ainda não haja sintomas.

O ideal é que o diagnóstico seja feito o mais cedo possível, principalmente para as pessoas com propensão à doença. Além disso, o diagnóstico precoce permite ao especialista a indicar medidas preventivas, como orientação postural e a prática de uma atividade física adequada.

Tratamentos diferentes

Existem vários recursos terapêuticos que podem ser aplicados conforme a gravidade de cada caso. De acordo com o ortopedista Gabriel Mendia e a fisioterapeuta Patrícia Ortiz, tratamentos conservadores podem ser feitos com o auxílio de exercícios locais – para o fortalecimento dos músculos – e de atividades físicas de baixo impacto, como ciclismo ou caminhada leve, sem muito esforço.

A infiltração de condroprotetores – que são compostos de sulfato de glucosamina e condroitina – ajuda na produção dessas substâncias, já existentes naturalmente nas articulações, e pode ser mais uma indicação em caso de artrose. Outro exemplo de tratamento é a infiltração com ácido hialurônico, que melhora a lubrificação da cartilagem desgastada do joelho.

Em caso de cirurgia

Se os tratamentos não resultarem nos benefícios esperados, o especialista pode optar pela cirurgia. Existem três tipos de intervenções, recomendados de acordo com a gravidade do caso e a idade. O primeiro deles é a osteotomia, indicada para pessoas de 45 anos com artrose inicial. A técnica corrige a curvatura da parte danificada da cartilagem, reduzindo, assim, o peso sobre a área mais afetada.

Outro tipo de intervenção é a colocação de próteses parciais. Esse método é indicado para pacientes mais jovens com artrose um pouco mais acentuada. Se o desgaste se encontra em um dos compartimentos (medial, lateral ou patelofemoral), uma pequena prótese é colocada apenas na área afetada. A cirurgia é menos invasiva e a recuperação mais rápida.

Por fim, para os idosos com casos mais avançados, pode ser indicada a substituição total do joelho afetado por uma prótese de cromo-cobalto. ●

Atenção à postura no home office

O ideal é usar uma **CADEIRA ERGONÔMICA**, com encosto projetado para se adaptar melhor à curvatura da coluna. Se não for possível, faça adaptações para que a **TELA DO COMPUTADOR** esteja sempre **NA ALTURA DOS OLHOS**.



Cuide da **ILUMINAÇÃO**. Com luz fraca, a pessoa tende a se inclinar em direção à tela.

EVITE INCLINAR O PESCOÇO PARA TRÁS

ou aproximá-lo ao peito para não gerar tensões nos ombros e nas costas.

Os **ANTEBRAÇOS** devem se **APOIAR NO TAMPO DA MESA** ou nos braços da cadeira; as **COXAS DEVEM ESTAR EM 90°** em relação ao tronco, **JOELHOS E PÉS NA MESMA ANGULAÇÃO, APOIADOS NO SOLO**.



A CADA HORA DE TRABALHO, faça uma **PAUSA DE 5 MINUTOS** para diminuir a sobrecarga na articulação. Dê uma **CAMINHADA CURTA** pelo corredor e faça alguns **ALONGAMENTOS** para aliviar a tensão muscular.

AUTISMO

Transtorno do espectro do autismo se manifesta de maneira diferente em cada indivíduo. Em comum, caracteriza-se por deficiência na interação social, na comunicação e no comportamento

É mais comum neles ✓

Estima-se que o transtorno acometa mais pessoas do sexo masculino. Porém, nos últimos anos, tem se observado aumento nos casos de meninas autistas. Antigamente dizia-se que nelas o quadro era nas formas grave ou severa. Mas estudos atuais mostram pessoas do sexo feminino com sintomas leves e com questões intelectuais e de comunicação preservadas. No entanto, essas crianças tendem a ter um diagnóstico tardio em relação ao autismo.

Pacientes têm QI abaixo da média ✗

Nem todos. A deficiência intelectual atinge de 50% a 70% dos autistas. Entre os quadros graves do espectro, há maior índice de QI abaixo da média. Porém, nos quadros leves, pode ser que a criança não apresente deficiência intelectual.

Criança autista não fala ✗

Mito. Existe sim uma limitação na capacidade de comunicação, por meio de linguagem verbal e/ou não verbal. Mas o transtorno do espectro autista contempla diversas condições clinicamente distintas. Os sintomas podem ser leves até graves. Por isso, há autistas não verbais, que não emitem som, e os que falam, escrevem e leem.



Autismo tem relação com vacina ✗

Essa é uma afirmação totalmente descabida. Todos os estudos científicos são categóricos em afirmar que o autismo é uma condição neurobiológica. Portanto, nenhuma vacina é capaz de fazer com que a criança nasça ou desenvolva o transtorno do espectro autista.

Não sente nenhuma emoção ✗

A ideia de que pessoas com autismo são frias ou não afetivas não é verdade. Todo autista tem emoções e sentimentos. A ciência aponta que pessoas com autismo têm dificuldade de entender desejos, crenças e pensamentos dos outros, o que dificulta que eles se expressem da maneira mais adequada.

Faz movimentos repetitivos ✓

O comportamento é conhecido como estereotipia. As mais comuns são as motoras, como balançar os braços e as mãos. As estereotipias verbais são barulhos ou sons feitos de forma repetitiva. Também existem as estereotipias com objetos, quando a pessoa alinha ou enfileira os brinquedos.

MEDICINA

& TRATAMENTO



MELATONINA PROTEGE CONTRA A COVID-19

➔ Conhecida por ser o hormônio do sono, a melatonina produzida pelo pulmão vem chamando a atenção por ter uma função extra no organismo: atuar como uma barreira contra o SARS-Cov-2, causador da Covid-19. Esse é o resultado de um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP). Na prática, a ação da melatonina permite que o novo coronavírus, assim como outros vírus respiratórios, como o da influenza, permaneça por alguns dias no trato respiratório e fique livre para encontrar outros hospedeiros. A explicação ajuda a entender por que há pessoas que não são infectadas ou que são assintomáticas à Covid-19. Diante da análise, a expectativa é que a melatonina possa ser usada para bloquear a evolução da doença em pacientes que ainda não apresentam sintomas, mas faltam estudos pré-clínicos e clínicos para se chegar a uma conclusão.

FONTE: FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE SÍNDROME DE DOWN, DIRETORIAS DE ATENÇÃO À SAÚDE DE PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN (SD) E SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP)

5 INFORMAÇÕES sobre a SÍNDROME DE DOWN

- 1 | O que é:** É uma anomalia cromossômica gerada pela presença de uma terceira cópia do cromossomo 21 nas células.
- 2 | Diagnóstico:** Pode ser clínico, a partir de características físicas, e também por exames laboratoriais.
- 3 | Tratamento:** Cuidado multidisciplinar para desenvolver habilidades e melhorar qualidade de vida.
- 4 | Incidência:** No Brasil, estima-se que um a cada 700 recém-nascidos sejam diagnosticados com a anomalia.
- 5 | Desmitificando:** Não existem "graus" da deficiência, mas sim variações semelhantes.

41%

dos brasileiros acham que a vida voltará ao normal em 2021

FONTE: GLOBAL ADVISOR 2021 PREDICTIONS - IPSOS

Dobra o número de médicos no Brasil

Registros apontam aumento de profissionais para cada mil habitantes. Em contrapartida, ainda faltam médicos longe dos grandes centros. Confira a seguir um panorama do quadro no país

MÉDICOS POR 1.000 HABITANTES:

Média Brasil: 2,4
Média capitais: 5,65
Cidades do interior: 1,49

31,7% da população brasileira conta com **62,4%** dos médicos

15,2% da população brasileira conta com **2,7%** dos médicos

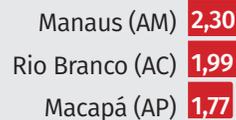


CAPITAIS

Melhores taxas:

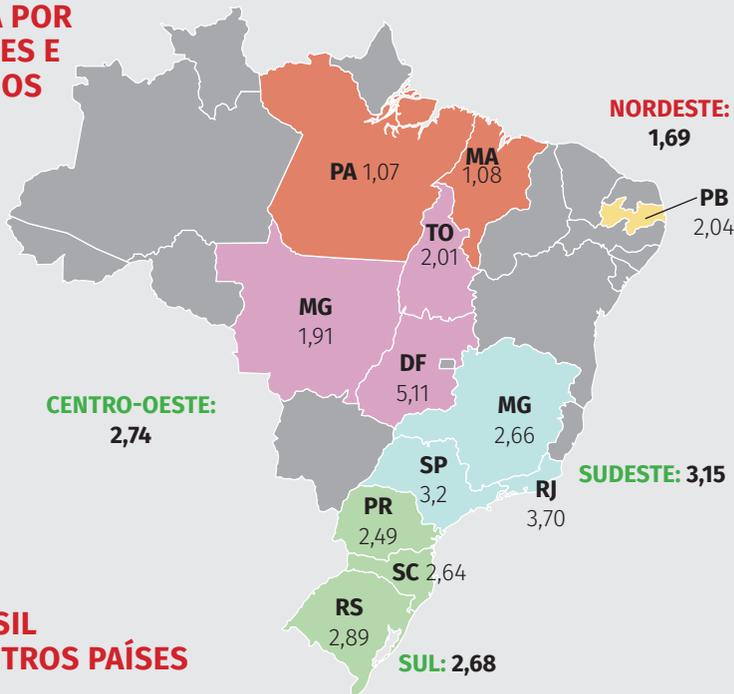


Abaixo de 3,5*

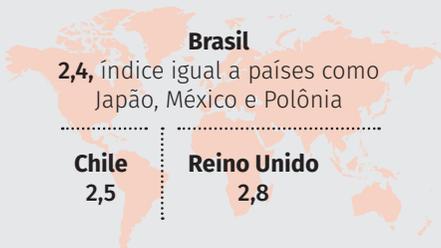


MÉDIA POR REGIÕES E ESTADOS

NORTE:
1,30



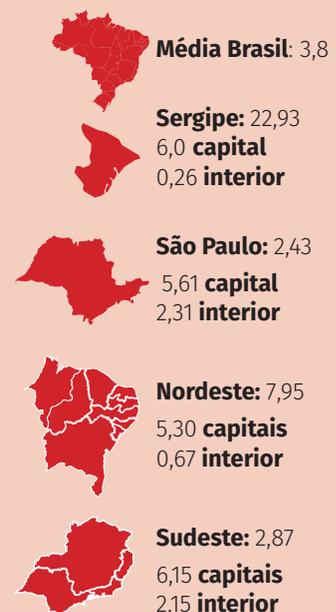
BRASIL E OUTROS PAÍSES



Países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE): **3,5**

INDICADOR DE DESIGUALDADE

O índice revela a diferença do número de médicos nas capitais com relação aos demais municípios. Quanto maior o índice, maior a desigualdade entre a capital e o interior:



* 3,5 É A MÉDIA DOS PAÍSES DA OCDE / FONTE: ESTUDO DEMOGRAFIA MÉDICA NO BRASIL 2020. REALIZADO PELO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM) EM PARCERIA COM A UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP)



ANTES DE SE VACINAR, DOE SANGUE!

➔ Doar sangue é um gesto de grande impacto. Para quem quiser ser um doador, a coleta deve ser feita antes de se vacinar. Isso porque, após a aplicação de alguns tipos de imunizantes, é preciso aguardar um intervalo de tempo para a doação. Para vacinas contra o sarampo e a febre amarela, por exemplo, o intervalo deve ser de três a quatro semanas. Já contra a Covid-19, o prazo é de 48 horas para quem tomar a Coronavac e sete dias para a AstraZeneca, e, em caso de sintomas, somente depois de sete dias após o fim dos indícios.

SAÚDE DO HOMEM

O Instituto Vencer o Câncer (IVOC) lançou a 2ª edição do livro *Vencer o Câncer de Próstata*. Sob a coordenação do oncologista Fernando Maluf, a obra segue o formato de perguntas e respostas e aborda informações como diagnóstico, tratamento, prevenção e bem-estar. Versão digital gratuita no site www.vencerocancer.org.br.



Saber médico

DEPRESSÃO

Existem evidências da associação entre depressão e processos inflamatórios. Investigações científicas apontam que mesmo processos inflamatórios de baixa intensidade, se crônicos, estão associados aos sintomas da depressão. A inflamação é uma resposta do organismo a uma agressão e pode ocorrer de duas formas: a aguda - que é, por exemplo, a vermelhidão da pele em torno de uma picada de inseto - e a crônica, que é mais silenciosa e pode ser uma resposta a agressões, como toxinas ingeridas ou inaladas. A obesidade e o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans são fatores ligados a um aumento geral dos processos inflamatórios, que ocorrem nas duas direções: o processo inflamatório pode levar à depressão, e a própria depressão, se não adequadamente tratada, pode levar a inflamações e à deterioração da saúde geral. Mais um bom motivo para iniciar uma dieta saudável e não descuidar do bem-estar emocional e mental.

MÁRCIO BERNIK é psiquiatra e coordenador do Programa de Ansiedade do Instituto de Psiquiatria (IPq-HCFMUSP)



Fatores hormonais, sedentarismo, doença renal e até patologias cardíacas podem causar desconforto e inchaço nas pernas

CAIO FOCÁSSIO, CIRURGIÃO VASCULAR (SP)

10 SOLUÇÕES PARA QUEM TEM ALERGIA RESPIRATÓRIA

Mudanças na rotina e na escolha do tratamento aliviam os sintomas e evitam as crises

Coriza, coceira, espirros, olhos vermelhos. As alergias respiratórias – como rinite, rinossinusite, rinoconjuntivite e asma – desencadeiam sintomas que atrapalham a rotina.

É necessário ter predisposição genética para desenvolver uma alergia, cujas crises aparecem quando há exposição ao agente causador. “A alergia é uma reação do nosso organismo a determinadas substâncias com potencial alergênico, e isso vai desde a poeira suspensa no ar a pelos de animais e pólen de plantas”, explica o pneumolo-

gista Pedro Genta, da Faculdade de Medicina da USP. Mudanças de temperatura também exigem atenção. “Nos alérgicos, a mucosa nasal tende a ficar inflamada, e qualquer alteração de temperatura, umidade ou cheiro forte pode ‘ativar’ receptores, levando ao surgimento dos sintomas”, esclarece a alergista Cíntia Mendes.

Os primeiros sintomas tendem a aparecer na infância e na adolescência, e duram a vida toda, pois não há cura para as alergias respiratórias. Mas dá para recuperar a qualidade de vida aliviando os sintomas. Medidas que vão dos cuidados com a casa a mudanças alimentares evitam as crises e devem ser incorporadas à rotina dos alérgicos. **Viva Saúde** te apresenta algumas delas a seguir.

Descongestionantes nasais podem levar à dependência e devem ser usados por no máximo sete dias



1

Recorra aos corticoides

Para os que sofrem de rinite alérgica persistente, os corticoides intranasais de uso contínuo são um belo aliado. “São produtos que apresentam uma elevada segurança de uso, desde que acompanhado pelo médico. Não causam vício em seu uso contínuo”, destaca a alergista Maria Cândida Rizzo, da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (Asbai).

2



Lave mais o nariz

Quando a rinite está atacada, a coriza é tão intensa que nosso nariz fica vermelho de tanto ser assoado. Nesse caso, o soro fisiológico está liberado para a lavagem quando há secreção nasal em excesso. “Soro é bom, não tem limite, pode usar à vontade”, diz o pneumologista Alexandre Kawassaki (SP). Segundo Pedro Genta, pode ajudar inclusive a controlar a doença.

3



Cuide do seu quarto

Use capas para o colchão e os travesseiros e lave-as com frequência. A roupa de cama deve ser trocada toda semana e lavada com água quente. Evite tapetes e cortinas e guarde roupas e brinquedos em armários. Se puder, deixe o sol entrar. O ambiente também deve ser ventilado e a limpeza, feita com pano úmido e produtos voláteis, como álcool e desinfetante bem diluído.

4



Preserve-se dos descongestionantes

No caso de uma crise aguda, podem ser usados por no máximo sete dias, já que causam uma espécie de dependência. “Eles ocasionam redução do diâmetro dos vasos sanguíneos, dando uma sensação imediata de desobstrução nasal. O uso prolongado pode levar a uma perda de tônus na vasculatura nasal e ao aumento da necessidade de novas aplicações e de lesões graves na mucosa e no septo nasal”, adverte Maria Cândida. >



5 Evite álcool

É bom evitar bebidas alcoólicas, especialmente se você está tomando anti-histamínicos sedativos para os sintomas da alergia. Primeiro, porque há um risco de duplo efeito sedativo do álcool combinado com o medicamento. Em segundo lugar, o álcool tende a causar vermelhidão e inchaço dos mesmos tecidos que são afetados pelas alergias, deixando você ainda pior.

6



Lance mão dos anti-histamínicos

Os antialérgicos (anti-histamínicos) que dão sono são coisa do passado. Os mais modernos não causam sonolência e podem ser recomendados no caso de crises agudas por alguns dias para alívio dos sintomas da rinite alérgica. “Os anti-histamínicos devem ser usados em períodos de crise, ou junto com os corticoides nasais em pacientes que não conseguem controle só com os comprimidos”, esclarece a alergista Cíntia Mendes.

7



Tenha uma alimentação natural

“Uma alimentação natural e balanceada é recomendada para o bom funcionamento do sistema imunológico e, conseqüentemente, ajuda a evitar as crises alérgicas”, afirma Cíntia. Alimentos naturais como maçã, cebola e brócolis ainda contêm quercetina, substância com poder antialérgico. O acompanhamento com um nutricionista é importante para manter um plano alimentar equilibrado e adequado.

É necessário ter predisposição genética para desenvolver uma alergia, cujas crises aparecem quando há exposição ao agente causador

O umidificador de ar deve ser limpo com frequência. Para cuidar da manutenção do equipamento adequadamente, leia as recomendações do fabricante

8



Umidifique o ambiente

O ar muito seco pode prejudicar a saúde nasal, por isso, quando o clima estiver assim, recorra a medidas para deixar a casa mais úmida. O uso de umidificadores de ar ou de toalhas úmidas no ambiente são alguns exemplos. Você pode colocar no quarto antes de dormir. Mas tome cuidado com o exagero. “Os fungos são causa frequente de alergia, e eles se proliferam nos ambientes úmidos”, explica Cíntia.

9



Use colírio lubrificante

Os quadros de rinite alérgica se associam com muita frequência à conjuntivite alérgica. Os sintomas oculares nesses casos acompanham a piora dos sintomas da rinite e se caracterizam, principalmente, por lacrimejamento e fotofobia. Pergunte ao seu médico por indicações de colírios lubrificadores oculares e também de colírios de anti-histamínico em casos agudos.



10

Faça inalação

A inalação com soro fisiológico ajuda na umidificação das mucosas do alérgico. “No caso dos asmáticos, a inalação com broncodilatador é importante para o alívio da falta de ar e do chiado no peito. Mas é sempre importante ter sido orientada por um profissional médico”, recomenda Pedro Genta. ●



Tratamento

PERDA DE URINA NÃO É NORMAL

Sensação de urgência para ir ao banheiro ou molhar as roupas íntimas com um pouquinho de xixi depois de espirrar ou tossir são sintomas que não devem ser menosprezados nem considerados comuns por conta da passagem dos anos por VERIDIANA MERCATELLI

Muito conhecida – e temida por boa parte da população –, a incontinência urinária (IU) nada mais é do que a perda de urina sem que a pessoa tenha controle sobre isso. “Qualquer perda, por menor que seja, é considerada incontinência urinária. Na verdade, a incontinência não é uma doença, mas um sintoma que indica um problema na bexiga, por exemplo, ou no esfíncter urinário, estrutura muscular que controla a saída de urina”, explica o urologista Carlos Sacomani (SP).

Mais frequente em mulheres

As mulheres têm três vezes mais risco de desenvolver incontinência. Um dos motivos para explicar essa prevalência está na própria anatomia do corpo humano: “O homem tem uma uretra de maior comprimento, o que por si só ajuda a reter urina com mais facilidade. A presença de outros órgãos internos, como a próstata, ausente nas mulheres, também ajuda no controle da urina na bexiga”, explica o ginecologista Alexandre Pupo (SP).

O médico ainda informa que a mulher está sujeita a ter uma maior flacidez no assoalho pélvico – conjunto de músculos que ajuda na sustentação da bexiga e no controle da saída de urina – devido a alguns fatores típicos do gênero, como em caso de gravidez. Existe uma relação direta entre o tamanho do bebê e a flacidez do assoalho pélvico: quanto maior o feto, maior o relaxamento dos músculos por conta do aumento de peso suportado pela região. O mesmo acontece em relação ao número de filhos – quanto mais partos, maior a possibilidade de a mulher ter uma IU. Se ela passar por cirurgias como retirada do útero ou cesariana, mais um risco: os procedimentos podem causar eventuais danos aos nervos da bexiga, levando a escapes involuntários de urina.

Outra particularidade feminina que contribui para o sintoma é a menopausa. A redução natural da produção de estrogênio ajuda a diminuir a rigidez da musculatura pélvica, o que pode facilitar o escape de urina.

Nos homens

Além das alterações próprias do envelhecimento dos tecidos, o aumento da próstata – que atinge 50% dos homens aos 50 anos de idade – acarreta alterações do trato urinário inferior. “Quando o homem desenvolve câncer no local, muitas vezes é necessária uma cirurgia com o objetivo de retirar completamente a próstata. Para isso, o cirurgião faz cortes no assoalho pélvico, o que pode interferir na musculatura da região e provocar mudanças no funcionamento normal do esfíncter da uretra”, diz Sacomani. Outros fatores que contribuem para o desenvolvimento de IU em homens são diabetes, insuficiência cardíaca, doença pulmonar obstrutiva crônica – principalmente ocasionada pelo cigarro – e até distúrbios do sono.

Sinal de alerta

Já em ambos os sexos, o quadro tem mais chances de dar as caras em caso de obesidade e infecções de urina. Na primeira situação, o problema é que a gordura abdominal eleva a pressão e o peso sobre a bexiga e os músculos que a circundam, fazendo com que fiquem fracos. ➤

EM NÚMEROS

Presente na vida de 5% da população, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a IU pode acontecer em qualquer idade, ainda que seja mais comum acima dos 60 anos

Nas mulheres, a redução natural da produção de estrogênio na menopausa ajuda a diminuir a rigidez da musculatura pélvica, o que facilita o escape de urina

Alguns hábitos podem contribuir para o sucesso do tratamento, como ir ao banheiro em horários programados, controlar a ingestão de líquidos durante o dia e diminuir o consumo de café

Já as infecções costumam inflamar os tecidos da bexiga e do trato urinário, causando incontinência (esta tende a desaparecer quando a infecção é curada). “Alterações neurológicas, como doença de Parkinson ou Alzheimer, tumor cerebral, AVC ou até lesão na coluna vertebral também podem contribuir para o aparecimento de incontinência urinária”, completa o urologista Alex Meller (SP).

Para desconfiar do quadro, note se a vontade de fazer xixi foge dos padrões.

Se você sente necessidade constante de ir ao banheiro, ou se a vontade vem de um jeito incontrolável, mesmo que a quantidade de xixi seja pouca, atenção. Quem sofre com o problema ainda costuma apresentar jato fraco e escape mínimo e involuntário de urina (gotejamento), que chega a molhar a roupa.

TREINE EM CASA

Existem aplicativos que ajudam nos exercícios de Kegel, com um recurso visual interessante e dicas extras. Procure pelo termo “Kegel” no Google Play ou App Store.

Tem solução

Quem pode indicar o tratamento é o clínico geral, o urologista, o ginecologista ou o geriatra que conhece melhor cada caso. “Podemos iniciar o tratamento indicando ao paciente algumas mudanças de hábito, como diminuir a ingestão de café e de chá preto, controlar a quantidade de líquidos tomados durante o dia, ir ao banheiro em horários programados”, diz Sacomani.

Outros exemplos de tratamentos incluem a eletroestimulação – em geral feita pelo fisioterapeuta pélvico, consiste na inserção de eletrodos no reto ou na vagina para fortalecer os músculos do assoalho pélvico – e o botox na bexiga. Os efeitos desta aplicação têm duração média entre seis e nove meses. Para as mulheres, ainda, há o tratamento com hormônios.

Entre os procedimentos cirúrgicos destaca-se a colocação de *slings*, que são tiras de tecido sintético ou de malha aplicadas em torno da uretra e do colo da bexiga. O *sling* ajuda a manter a uretra fechada, principalmente no momento da tosse ou do espirro. Outras cirurgias que podem melhorar os quadros mais severos de IU são a de prolapso e implantação de esfínter urinário artificial. ●

Exercícios que podem ajudar

Os exercícios mais indicados para combater a IU são os de Kegel, que fortalecem os músculos do assoalho pélvico e melhoram a função dos esfínteres da uretra. Para identificar o músculo do períneo, esvazie a bexiga interrompendo o jato de urina várias vezes, tentando achar o músculo usado no processo. Depois que você aprendeu a localizá-lo, pode começar a fazer os exercícios de Kegel:

DE CONTRAÇÕES LENTAS

- Sente-se em uma cadeira, com os joelhos a 90°.
- Contraia ao mesmo tempo os músculos do ânus e da vagina como se fosse prender a urina e as fezes de 5 a 10 segundos, sem prender a respiração.
- Relaxe pelo mesmo tempo.
- Faça 10 repetições do exercício, três vezes ao dia (manhã, tarde e noite).

DE CONTRAÇÕES RÁPIDAS

- Sentada, contraia rapidamente o períneo várias vezes.
 - Descanse de 3 a 5 segundos entre as contrações.
 - Faça 10 repetições (mais rapidamente), três vezes ao dia (manhã, tarde e noite).
- Use a contração rápida ao tossir, espirrar, agachar, pegar um objeto pesado. Para aumentar a dificuldade, exercite-se de pé.

Os tipos de incontinência urinária



1 POR ESTRESSE (OU ESFORÇO): Causado por um enfraquecimento do assoalho pélvico, o escape acontece principalmente quando há tosse, espirro ou esforço por levantar objetos pesados.

Causas: gravidez, parto, obesidade e mudanças hormonais nas mulheres;

tosse crônica por conta do cigarro, principalmente nos fumantes crônicos

Incidência: uma em cada três mulheres sofrem desse tipo de incontinência

2 DE URGÊNCIA: Também conhecida como bexiga hiperativa, leva a um desejo repentino e intenso de urinar a ponto de nem sempre dar tempo de chegar ao banheiro. Tem origem em alterações nos nervos que controlam o funcionamento da bexiga e do esfíncter urinário.



Causas: em idosos, as mais frequentes são AVC, doença de Alzheimer, Parkinson e hiperplasia benigna da próstata

Incidência: 16% nos homens e 17% nas mulheres acima de 60 anos

3 POR TRANSBORDAMENTO: Causada principalmente pela retenção urinária crônica, isto é, quando a pessoa não consegue esvaziar totalmente a bexiga.

Causas: pode ser resultado de um bloqueio gerado por pedras ou tumores na bexiga; enfraquecimento dos músculos devido a doenças que afetam os nervos, como esclerose múltipla ou diabetes; cirurgia pélvica, como uma cesariana

Incidência: o aumento da próstata pode resultar em um bloqueio, por essa razão, esse tipo de incontinência é mais frequente em homens



4 FUNCIONAL: É resultado de uma deficiência física ou mental que impede a pessoa de ir ao banheiro a tempo de esvaziar a bexiga.

Causas: nem sempre está relacionada à capacidade de controlar a micção, uma pessoa com demência devido à doença de Alzheimer, por exemplo, pode não reconhecer a necessidade de urinar ou não saber onde fica o banheiro

Incidência: mais comum em pessoas idosas com doenças que afetam o sistema nervoso



5 MISTA: Tem sinais de dois ou mais tipos. **Causas:** são várias, de acordo com os tipos de incontinência presentes

Incidência: no Brasil, 10% das mulheres entre 35 e 81 anos apresentam sintomas



Entrevista

COMIDA DE BRASILEIRO

Ao defender o Guia Alimentar para a População Brasileira, o professor e pesquisador Carlos Augusto Monteiro explica por que o documento foi alvo de ataques em 2020 por ALINE GUEVARA

Fatores genéticos e hereditários podem determinar os caminhos da nossa saúde ao longo dos anos. Porém, uma tarefa a que nos dedicamos várias vezes ao dia é tão importante quanto eles para apontar as vias que percorreremos nessa estrada: a alimentação. Quando falamos em câncer, por exemplo, estimativas apontam que 95% dos casos estão relacionados ao estilo de vida – e uma dieta rica em alimentos processados é um dos fatores que caracterizam essa rotina favorável à doença. Mas, com tantas opções nas prateleiras do mercado e nos aplicativos de entrega de comida, como saber quais são as melhores escolhas? É essa orientação que consta no *Guia Alimentar para a População Brasileira*, documento reconhecido internacionalmente com diretrizes para melhorar a nutrição populacional. Um dos responsáveis pela segunda edição do *Guia*, de 2014, é Carlos Augusto Monteiro, coordenador do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) da Universidade de São Paulo (USP). Foram os resultados de seus estudos ao longo de mais de três décadas sobre a alimentação brasileira que nortearam o documento. À **Viva Saúde**, o pesquisador explica a relevância do *Guia*.

Qual é a importância do Guia?

Ele é um documento oficial emitido pelo Ministério da Saúde que reúne um conjunto de orientações para o estabelecimento de uma alimentação adequada e saudável, sempre com base em robustas evidências científicas. Além de ter uma linguagem acessível e poder ser consultado por qualquer pessoa que tenha interesse nas orientações [*ele está disponível em bvsmms.saude.gov.br*], o *Guia* também embasa uma série de políticas públicas. Um exemplo é o Programa Nacional de Alimentação Escolar, que, no ano passa-



Carlos Augusto Monteiro é professor titular do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP e coordenador do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens).

do, limitou as compras de produtos ultraprocessados. O *Guia* brasileiro também influenciou guias de outros países, como Canadá, França e Israel, que reconheceram a importância de suas orientações.

Quais são as principais diretrizes do Guia?

Sua principal mensagem é resumida na que chamamos de regra de ouro: prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Por que o consumo de alimentos ultraprocessados tem crescido?

Dados das últimas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) mostram que a aquisição de ultraprocessados aumentou nos últimos anos, embora haja uma desaceleração desse aumento. As razões do crescimento desses produtos na dieta brasileira são multifatoriais, incluindo o desconhecimento de parte da população sobre seus efeitos nocivos à saúde, a propaganda agressiva e enganosa desses produtos e questões socioeconômicas, como o precário acesso, tanto físico como financeiro, da população mais pobre a alimentos frescos.

Quais perigos eles oferecem?

Há um vasto conjunto de evidências científicas que comprovam a associação entre o consumo de ultraprocessados e o risco de desenvolvimento de uma série de doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão e até mesmo câncer. Além disso, os ultraprocessados não são exatamente alimentos. São formulações feitas pela indústria e projetadas para o lucro. Assim, têm como base ingredientes muito baratos, como amido, açúcar e gorduras, e aditivos, como aromatizantes, corantes ➤

A regra de ouro do *Guia Alimentar* é: prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados

e emulsificantes, que são utilizados para que ganhem sabor, cor e textura muito atraentes. Esses produtos também são desenhados para que sejam consumidos em grande quantidade, acabam substituindo refeições nutricionalmente balanceadas e ainda são capazes de destruir culturas alimentares tradicionais.

O Guia foi publicado em 2006 e ganhou uma revisão em 2014. Por que nós o revisamos e atualizamos?

A alimentação e o estado de saúde da população são questões dinâmicas, que sofrem influência de diversos setores. Na área da nutrição, estudamos as transições epidemiológicas e nutricionais. Muitos devem se lembrar, por exemplo, da pirâmide nutricional que era ensinada nas escolas. A pirâmide dividia os alimentos por nutrientes: o grupo dos carboidratos, o grupo das proteínas etc. Isso fazia sentido no passado, quando a alimentação

Um dos problemas dos alimentos ultraprocessados é que eles contêm açúcar, gorduras e aditivos como aromatizantes e corantes, que são bastante prejudiciais à saúde

da população era baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados e em preparações culinárias feitas com esses alimentos, e quando os principais problemas de saúde eram doenças infecciosas e carências de nutrientes específicos. Nos últimos anos, com a substituição crescente por produtos ultraprocessados, passamos a ver um aumento no número de pessoas afetadas por doenças como obesidade e diabetes. Neste cenário, a pirâmide perde sentido, e a divisão de alimentos por grau de processamento se mostra mais adequada — e, por isso, fundamenta o *Guia Alimentar para a População Brasileira*. O *Guia* deve estar sempre conectado com os padrões de alimentação e o perfil de saúde da população.

Em 2020 o Ministério da Agricultura (Mapa) solicitou uma revisão do Guia pedindo a remoção de menções a produtos altamente processados industrialmente. Por que, a despeito do que dizem as pesquisas científicas, ocorre esse tipo de ação?

As menções sobre o potencial nocivo dos produtos ultraprocessados à saúde humana são uma parte importante do *Guia*. O que ocorre é que a orientação para que se evite o consumo de ultraprocessados tem impacto direto nos modelos de negócio de empresas que vendem esses produtos — em geral, multinacionais. No episódio do Mapa, no entanto, o ataque ao *Guia* não teve sucesso. Isso porque as propostas de revisão do *Guia Alimentar* não eram baseadas em evidências científicas, o que fez com que a própria ministra Tereza Cristina rejeitasse a nota técnica produzida pela pasta. Além disso, houve um potente movimento de defesa do *Guia* por parte da sociedade civil e da comunidade



científica internacional, que reconhecem a importância das orientações do *Guia* na promoção da alimentação adequada e também saudável.

De maneira geral, a alimentação da população brasileira melhorou?

Os dados da POF mostram a desaceleração da aquisição de ultraprocessados. Na pandemia, também vimos que a quarentena levou algumas pessoas a preparar as próprias refeições – e isso diminuiu muito a probabilidade de que consumam ultraprocessados. No entanto, a educação alimentar da população é um trabalho que deve ser feito de maneira constante, o que inclui a divulgação do conteúdo do *Guia Alimentar*. Vale lembrar que uma mudança na alimentação do brasileiro não depende apenas de comunicação, mas passa, principalmente, pelo estabelecimento de políticas públicas que tornem o alimento *in natura* ou minimamente processado mais acessível e os ultraprocessados menos acessíveis.

Mudanças alimentares são exclusivamente controladas pelo consumidor?

É importante considerar que, no âmbito do consumo de ultraprocessados, a batalha é desigual. Há pessoas que vivem nos chamados desertos alimentares, que são locais onde não há comida fresca por perto. Por vezes, o ultraprocessado é o produto mais acessível. Além disso, as grandes corporações de alimentos têm estratégias pesadas



O Guia reúne um conjunto de orientações para o estabelecimento de uma alimentação adequada e saudável, sempre com base em evidências científicas. Ele embasa políticas públicas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar

de marketing e, é claro, controlam a composição de seus produtos, frequentemente hiperpalatáveis, levando a um consumo exagerado. É por essas e outras razões que é tão importante o desenvolvimento de robustas políticas públicas de alimentação e nutrição que incentivem o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Como está a sua nova pesquisa sobre os ultraprocessados?

No ano passado, lançamos o NutriNet Brasil, a maior pesquisa sobre alimentação e saúde já feita no país. O estudo acompanhará por dez anos características da alimentação e do estado de saúde de 200 mil pessoas residentes nas diferentes regiões brasileiras. O propósito é identificar os principais padrões de alimentação praticados no país e analisar a relação desses padrões com o risco de doenças crônicas, como, por exemplo, obesidade, diabetes, hipertensão, colesterol elevado, doenças cardiovasculares e ainda vários tipos de câncer. Qualquer pessoa residente no Brasil com mais de 18 anos pode participar da pesquisa. Para isso, basta fazer cadastro no site www.nutrinetbrasil.fsp.usp.br. O voluntário receberá, de tempos em tempos, questionários sobre sua alimentação e estado de saúde. ●

Evitar o consumo de ultraprocessados impacta diretamente as empresas que vendem esses produtos – em geral, multinacionais



PERDA DE PALADAR: O QUE FAZER?

→ Dor de garganta e tosse seca são os sintomas mais comuns relatados por quem já foi diagnosticado pelo novo coronavírus. Mas outra característica chama a atenção: a perda de olfato e paladar. Além de comprometer a experiência alimentar, o indício pode afetar a saúde bucal. Veja como se cuidar.

Cuidado com o hálito: A halitose pode ficar mais forte com a Covid-19. Nesses casos, Bruna Conde, cirurgiã-dentista (SP), orienta que o paciente, por meio de aparelhos, monitore o hálito e investigue a intensidade e causa do odor.

Consultas de rotina: A ida ao dentista não deve ser menosprezada, já que doenças bucais podem causar problemas graves de saúde. “Dentista serve para prevenir, e a frequência recomendada é, no mínimo, duas vezes ao ano. E em tempos de pandemia os consultórios são preparados de acordo com a biossegurança necessária para desinfetar o vírus”, salienta Bruna.

E quanto à máscara? Ela não prejudica a saúde bucal. De acordo com Bruna, o que muitos têm relatado é alteração no hálito pelo fato de o nariz estar em íntimo contato com a boca, mas é preciso diferenciar se a pessoa realmente está com mau hálito ou é só uma sensação.

“*O consumo de bebidas alcoólicas pode deixar a pele ressecada. A acne e a rosácea também são comuns após a bebedeira, já que o álcool afeta os hormônios sexuais, da tireoide e a insulina*” MISAEL DO NASCIMENTO, DERMATOLOGISTA



5 DICAS para aliviar COCEIRAS NA PELE

1 Hidrate a pele:

Após o banho, passe um hidratante sem fragrância nem aditivos químicos danosos.

2 Banhe-se com aveia:

O cereal possui propriedades calmantes, em especial para urticárias, bolhas e queimaduras solares.

3 Aplique um pano úmido:

Segure um pano molhado de cinco a dez minutos na região com coceira. Prefira água em temperatura gelada.

4 Troque de roupa:

Tecidos como lã são pesados e podem irritar a pele. Priorize vestimentas leves e feitas de algodão.

5 Use um umidificador:

A pele resseca conforme a temperatura muda. Mantenha os ambientes de casa frescos.

FONTE: AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY

Estima-se que mais de

3,8 MILHÕES

de brasileiros sofram de alguma doença fúngica séria, como micose e candidíase

FONTE: GLOBAL ACTION FUND FOR FUNGAL INFECTIONS (GAFFI)

Quando a acne é no adulto

Engana-se quem pensa que acne é um incômodo só dos mais jovens. Quem tem mais de 20 anos também enfrenta cravos e espinhas no dia a dia, em especial as mulheres. A doença lidera o ranking dos motivos que levam a uma consulta com o dermatologista, superando procuras como por fotoenvelhecimento e melasma

Locais mais comuns



Os 4 graus do quadro



Grau I: aparecem apenas cravos, sem espinhas.



Grau II: surgem cravos e espinhas pequenas, com lesões inflamadas diminutas e pontos amarelos de pus.



Grau III: verificam-se cravos, espinhas pequenas e lesões maiores, mais profundas, dolorosas, avermelhadas e inflamadas.



Grau IV: surgem cravos, espinhas, grandes lesões císticas e cicatrizes irregulares, resultando em deformidade da área afetada.

Agravantes



Medicamentos com corticoides



Excesso de vitaminas do complexo B



Exposição exagerada ao sol



Contato com óleos, graxas ou produtos gordurosos



Tempo seco (mais comum no inverno)



Cutucar as lesões

Como cuidar

1. O ideal é cuidar da acne o quanto antes, pois as cicatrizes são mais difíceis de serem removidas na vida adulta.
2. O tratamento varia de acordo com a localização das lesões e da inflamação.
3. Consulte seu dermatologista para saber a melhor forma de lidar com a sua acne.



Tipos de tratamento:

- Uso tópico: ácido salicílico, ácido azelaico e peróxido de benzoíla (encontrados em tônicos, pomadas e géis)
- Tratamento hormonal
- Limpeza de pele feita por um dermatologista
- Antibióticos orais específicos (uso deve ser avaliado, prescrito e o tratamento acompanhado por um médico)

APETITE IRRESISTÍVEL

A sensação de querer consumir alimentos específicos ou quantidades exageradas pode relacionar-se a transtornos psiquiátricos, carências nutricionais e problemas hormonais



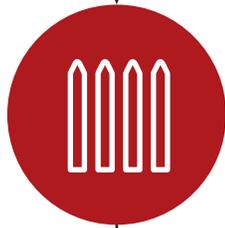
DESEJO POR COMER PIZZA NÃO TEM LIMITES

Nem sempre o anseio por um prato tem relação com o prazer de comer. No caso da pizza o organismo sinaliza a falta de carboidrato e triptofano. Substitua comidas gordurosas por saudáveis.



AS PREFERÊNCIAS MUDARAM NO PERÍODO GESTACIONAL

Há mulheres que relatam vontade de uma comida específica, outras passam a gostar de alimentos que detestavam. A mudança hormonal, na grávida, altera o olfato e interfere nos gostos alimentares.



MEU FILHO TEM VONTADE DE INGERIR COISAS ESTRANHAS

Ele pode estar sofrendo de “pica”. O transtorno consiste na ingestão constante de substâncias sem valor nutricional e que podem ser prejudiciais à saúde, como barro, giz de cera e cabelo.



EM VEZ DE ENGORDAR, O PESO CONTINUA DIMINUINDO

Quando há excesso de produção do hormônio tireóide o paciente sente vontade de se alimentar com mais frequência e em maiores quantidades, mas acaba perdendo peso.



TAMBÉM TENHO MUITA SEDE

Pode ser diabetes. A explicação se dá porque a alta concentração de glicose no sangue faz com que os rins secretem mais água. As idas ao banheiro se tornam frequentes e o aumento de apetite é uma forma de compensar essa perda de água.



SINTO CULPA

A bulimia nervosa consiste no consumo repentino de muita comida. Depois do ato, a pessoa é acometida de culpa e tenta eliminar os alimentos por meio de vômito ou laxantes. Condição deve ser tratada com terapia e remédios.

BONS FLUIDOS



REIKI E OS BENEFÍCIOS EM PACIENTES ONCOLÓGICOS

→ A importância do equilíbrio entre corpo e mente tem sido observada de perto pela ciência, incluindo seus efeitos no tratamento contra o câncer. Um dos exemplos que vem ganhando destaque para esse propósito em caso de tumor na próstata é o Reiki, prática japonesa que promove equilíbrio por meio do toque e ajuda no ganho de relaxamento, vitalidade, harmonia e no despertar para o autoconhecimento. Segundo pesquisa do médico Herbert Benson, fundador do Instituto Mente-Corpo na Universidade de Harvard (EUA), pacientes com câncer de próstata que passaram por radioterapia externa e Reiki tiveram melhora no bem-estar emocional e menos ansiedade.

FONTE: VENCER O CÂNCER DE PRÓSTATA (DENDRIX)

& AUTOCONHECIMENTO

ALIVIE OS SINTOMAS DA TPM



- 1 Fique atento ao cardápio**
Priorize alimentos ricos em cálcio, vitamina B6, triptofano e magnésio, como iogurtes, queijos, peixes, chocolate 70% cacau e vegetais verde-escuros.
- 2 Mantenha-se hidratado**
Ingira entre 7 e 8 copos de água por dia para evitar o inchaço e a constipação.
- 3 Fuja dos doces** Substitua os industrializados por receitas mais saudáveis.
- 4 Faça um snack saudável** Para um bombom nutritivo, corte castanhas e frutas secas e coloque em uma forminha de silicone. Quebre pedacinhos de chocolate 70% e leve ao micro-ondas de 30 em 30 segundos até derreter. Depois coloque o chocolate derretido na forminha e leve ao freezer.

FONTE: LIVIA PAULIEZ, NUTRICIONISTA E CHEFE DE COZINHA

12 SEMANAS

de ioga e respiração consciente pode diminuir os sintomas da depressão

FONTE: UNIVERSIDADE DE MEDICINA DA CAROLINA DO SUL (EUA)



AUMENTE A CONCENTRAÇÃO NO TRABALHO HOME OFFICE

➔ Para quem sente dificuldade de manter a concentração ao trabalhar em casa, uma saída é utilizar a técnica Pomodoro, criada pelo italiano Francesco Cirillo. Em alusão a um timer em formato de tomate, ou pomodoro, em italiano, é uma técnica que se baseia em jornadas de 25 minutos de trabalho e 5 de descanso. Confira os principais passos:

Liste as tarefas: Anote todas as atividades do dia, com ordem de prioridade. Crie também uma coluna para atividades “Não planejadas e urgentes”.

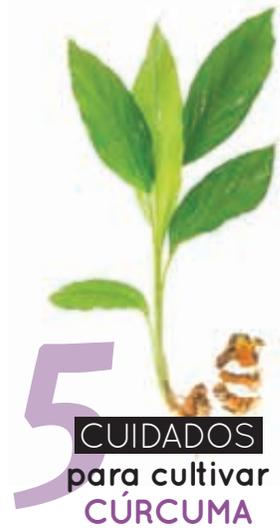
Comece o primeiro pomodoro: Utilize um cronômetro e inicie a primeira atividade sem interrupção durante 25 minutos.

Registre o fim do pomodoro: Marque um “X” ao fim de cada jornada de 25 minutos. Muitas atividades terão vários “X”.

Faça a pausa, com rigor: O descanso de 3 a 5 minutos é obrigatório. Aproveite para andar, beber uma água ou bater um papo rápido com um amigo.

Aumente o intervalo após quatro pomodoros: Nessa etapa, faça uma pausa de 15 a 30 minutos e aproveite esse tempo para realizar atividades pessoais ou mesmo incluir um descanso.

Conclua as atividades: “Risque” a atividade da sua lista após sua conclusão.



5 CUIDADOS para cultivar CÚRCUMA

1 Local A cúrcuma é originária do sudeste asiático e se popularizou tanto pela cor e pelo sabor como por suas propriedades medicinais.

2 Plantio Pode ser feito em vasos ou horta. Coloque terra natural e um pouquinho de terra de compostagem. O plantio é feito a partir da raiz.

3 Rega Mantenha uma rotina de irrigação, mas evite que a planta fique encharcada. Deixe em contato com o sol pelo menos quatro horas por dia.

4 Poda Faça a poda das folhas secas e colha as raízes, a parte da cúrcuma que é consumida. O ideal é ir replantando, pois ela sempre vai renascer.

5 Adubação Uma vez ao mês, com esterco de galinha ou, se preferir, composto orgânico.

BRINCADEIRAS NO ESTILO MONTESSORIANO



O Método Montessori estimula o desenvolvimento da criança por meio da autonomia e de acordo com as capacidades de cada fase. Segundo a neuropsicóloga Bárbara Calmeto, do Autonomia Instituto, brincadeiras baseadas no método proporcionam uma série de benefícios, como aperfeiçoamento da coordenação motora fina, auxílio na alfabetização escolar e desenvolvimento da psicomotricidade, da noção de organização e do equilíbrio. A seguir, a neuropsicóloga sugere brincadeiras:

1. Corte círculos finos de um rolo de papel higiênico e peça para a criança encaixar em um tubo.
2. Corte tiras de EVA e faça retângulos recortados em uma face de caixa de papelão. Depois, peça para a criança passar as tiras pelos recortes.
3. Pegue itens com diferentes formatos, como tampinhas e blocos de madeira. Em uma cartolina, desenhe o contorno desses formatos, em seguida peça para as crianças encontrarem a imagem correspondente a cada um. Atividade estimula a coordenação motora.



RESGATE DE CONFIANÇA

Além de discorrer sobre a importância da valorização a si mesmo, em *Manifesto da autoestima* (Luz da Serra) Patrícia Cândido reúne exercícios práticos para trazer de volta um olhar mais acolhedor sobre a própria imagem e essência. Autora e leitor fazem esse resgate juntos, por meio de espaços dedicados à escrita disponíveis em meio à leitura. **Por R\$ 59,90**

FOTO: DIVULGAÇÃO



Médico de família

VACINA JÁ!

Você sabia que temos no Brasil, desde 1973, um dos maiores e melhores programas de imunização do mundo, o PNI (Programa Nacional de Imunizações)? Ele é uma referência internacional de política pública de saúde. Já erradicamos doenças como a varíola e a paralisia infantil. Todos os brasileiros têm acesso gratuito a todas as vacinas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Ou seja, no que diz respeito a vacinas, temos muita experiência. Dessa forma, vamos em frente com a vacinação contra a Covid-19! Qual das vacinas? Não importa, tome a que lhe for oferecida e incentive as demais pessoas a tomarem. Até lá, siga com as recomendações básicas contra a doença, como lavagem de mãos, uso de álcool gel e isolamento em caso de sintomas e suspeita.



MARCOS A. JANAUDIS é secretário-geral da SOBAMFA – Educação Médica e Humanismo

Estudos mostram que somos mais propensos a nos manter firmes em resoluções que envolvam criar novos hábitos em vez de simplesmente abandonar os antigos

VITOR ASSEITUNO, MÉDICO

REENCONTRE A SUA INTUIÇÃO

Esse modo de pensar não deve substituir o analítico, mas traz equilíbrio e acrescenta outros tipos de conhecimento

por ALINE GUEVARA



**O pensamento intuitivo não surge “do nada”.
Muito do que acumulamos ao longo da vida
pode ser acessado na manifestação intuitiva,
ainda que não racionalmente**



Você já pensou que deveria tomar uma decisão por causa de uma sensação que surgiu de repente? Algo como ter um “*feeling*” ou um “*insight*”. Utilizamos muito essas duas palavras inglesas para definir o tal sentimento que elucida sem que existam análises racionais intermediando esse processo cognitivo. Estamos falando sobre intuição. Longe de ser algo místico ou sobrenatural, o pensamento intuitivo é sim uma forma válida e importante de conhecimento, assim como o pensamento racional e analítico. A intuição não só é reconhecida pela ciência, como também é fonte de muitas pesquisas para decifrá-la.

Na mira das pesquisas

O psicólogo e neurocientista Álvaro Machado Dias (SP) sempre buscou entender o processo de ruptura da racionalidade. Professor e pesquisador da Unifesp, em seu mestrado sobre esquizofrenia, ele percebeu que ainda há muito a ser compreendido sobre linhas de pensamento não analítico. “A pessoa esquizofrênica está construindo uma linha de raciocínio e, em determinado momento, é invadida por fantasias, até chegar a algo que para a maioria das pessoas é ininteligível. Mas, para quem tenta destrinchar, é muito revelador e passível de interpretação.” No entanto, essa interpretação não passa pelo modelo mental típico do sujeito racional. Partindo dessa análise, o neurocientista foi além para entender esse processo na tomada de decisão e chegou em estudos direcionados à intuição.

Olhar para dentro

Para definir a intuição, a psicóloga Denise Diniz (SP) recorre à etimologia da palavra: em latim, *intus* significa dentro, enquanto *actio* seria ação. “Ao pé da letra, algo como ‘o íntimo da ação’”, explica.

“Mas, analisando também por outros possíveis termos que formariam a palavra, o *tuere* e o *en*, o significado seria o de ‘olhar para dentro’. Em resumo, é o ponto de partida do conhecimento que todos possuem sem intervenção de racionalidade ou raciocínio”, conclui.

A psicóloga esclarece que a intuição não é um conhecimento que surge “do nada”, de fora da realidade. “Pode não ser a realidade externa, mas falamos de uma interna”, afirma, acrescentando que muitos conhecimentos que acumulamos ao longo da vida podem ser acessados na manifestação intuitiva, ainda que não racionalmente. “A emoção que nos alerta provém de experiências semelhantes que vivemos no passado ou que de alguma forma vimos”, relata. “É um meio caminho entre razão e emoção.”

Conclusões científicas

Estudos de dois grandes nomes da pesquisa em economia comportamental, Amos Tversky e Daniel Kahneman, chegaram a conclusões amplamente aceitas no meio científico nos dias atuais. De acordo com eles, todo o processamento de informações na nossa mente ocorre em dois sistemas. “O Sistema 1 é bastante geral, e serve para utilizarmos somente o básico das informações. Já o Sistema 2 é mais preciso e analítico e serve para termos um tratamento mais cuidadoso. Só que esse segundo é um recurso intensivo e não pode ser usado o tempo todo sem que nós esgotemos nossa capacidade mental e energia”, esclarece o neurocientista. Em muitos casos, o nosso cérebro precisa recorrer ao Sistema 1, que traz o conhecimento para certas tomadas de decisão e ação sem precisar passar pela análise racional, e chega através desse sentimento (“*feeling*”, “*insight*”) que chamamos de intuição. >

A relação intuitiva consigo mesmo e com o mundo está diretamente conectada com a melhora do bem-estar emocional, mental e físico, além do aumento da satisfação

Analítico X intuitivo

Para diferenciar os dois tipos de pensamento, observe: se consegue explicar sua tomada de decisão com argumentos lógicos, você utilizou o pensamento analítico racional; se não consegue, então foi usado o pensamento intuitivo. O pensamento analítico, define Denise, desenvolve-se com uma clara lógica de organização, ocorrendo através de etapas: “Ele define o problema, formula uma hipótese, coleta os fatos, dá uma condição de análise e um desenvolvimento da solução.”

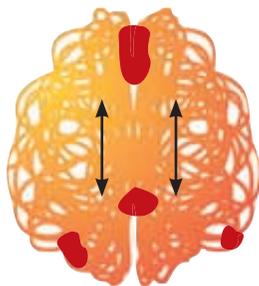
Mas, como Tversky e Kahneman explicaram, o uso do pensamento analítico deve ser seletivo. Se dependêssemos somente do Sistema 2, mal conseguiríamos executar ações rotineiras no nosso dia a dia. Tudo levaria muito tempo e um enorme gasto de capacidade mental, mesmo em atividades simples, como escovar os dentes e fazer um café. O pensamento intuitivo, por outro lado, é imediato.

O Efeito Flynn

O pensamento intuitivo está presente na nossa mente antes mesmo de ela ser humana, e o processo é encontrado também nos animais. Já a mentalidade analítica surgiu da nossa evolução, de acordo com a complexidade das nossas relações.

Para exemplificar o aumento do uso do pensamento analítico, podemos citar o Efeito Flynn, que mostra o crescimento geral do nosso Q.I. ao longo dos últimos anos. “Uma pessoa com Q.I. médio no final do século XIX hoje seria considerada limitada”, exemplifica Álvaro. Ele explica que a nossa forma de construir pensamentos antigamente era muito menos abstrata e muito mais ligada ao concreto. “Minha filha de 3 anos entende que internet vem da eletricidade, que não precisamos de fios para conexão... Imagina explicar isso para um adulto no século XIX – ele não entenderia nada. Esse entendimento exige abstrações.” A tecnologia, portanto, também conta no avanço do pensamento analítico. Esse modo de pensar nos últimos 120 anos foi sendo recompensado, gerando um predomínio sobre o intuitivo. “Nós evoluímos para um modelo de sociedade em que a capacidade de prever, construir e vencer é mais importante do que realizar o que der na telha.” ➤

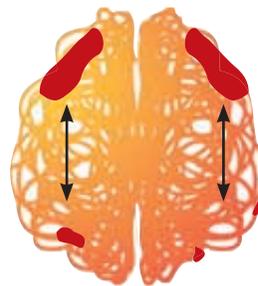
O que acontece no cérebro



Rede Cerebral de Modo Padrão

Quando inibimos o pensamento analítico, a Rede Cerebral de Modo Padrão fica mais ativada no cérebro. Ligada à intuição, ela se caracteriza por:

- atenção difusa
- divagações
- mentalizações internas
- criatividade



Sistema Executivo Central

Já o Sistema Executivo Central está mais relacionado à razão. Quando ativo, se manifesta por:

- atenção focada
- autocontrole
- resoluções de problemas
- racionalização de decisões

As diferenças entre os pensamentos



INTUITIVO

- Rápido
- Sem mediação de um processo racional
- Não possui explicação lógica
- Aparece em atividades rotineiras (ex.: escovar os dentes)
- Difícil de replicar

ANALÍTICO

- Mais demorado
- Com mediação de um processo racional
- Passível de explicação lógica
- Resolve problemas complexos
- Segue um processo lógico e é de fácil replicação

A intuição tem uma relação profunda com a criatividade, fundamental para desenvolvermos melhor a nossa comunicação e mentalidade inovadora, além de auxiliar na resolução de desafios complexos

Busque o equilíbrio

Mas o mundo não é só da razão, pois o conhecimento intuitivo tem muito a nos oferecer. “Qual é a nossa meta no autoconhecimento? É atingir o equilíbrio entre razão e emoção, que está ligada à intuição”, coloca Denise. Os dois conhecimentos podem e devem ser complementares. “As emoções não são respostas tão burras que precisam ser sempre ignoradas ou corrigidas pela medida racional. Elas são avaliações do que você acabou de viver e há um registro dentro de você. Também são uma forma de processamento de informação”, enfatiza a psicóloga.



Dicas para usar mais a intuição

MEDITE

A prática meditativa auxilia na inibição do processo analítico no nosso cérebro.

FAÇA ATIVIDADES CRIATIVAS

A criatividade está ligada à intuição, e uma boa opção é se dedicar a atividades artísticas, como pintura, dança e música.

EXERÇA EMPATIA

O processo de conexão é um só, seja com outras pessoas ou consigo mesmo. Portanto, exercite se colocar no lugar dos outros e tentar entender seus sentimentos.

OUÇA SEU CORPO

Preste atenção nos sinais que seu corpo envia ao seu cérebro, como coração disparado, frio na barriga, sentimentos de angústia ou confiança etc.

CUIDE DOS PEQUENOS

Não reprima demais a criança, especialmente nos momentos de brincadeira. Esse é o momento de ela explorar seu lado lúdico e criativo, que será fundamental para fortalecer sua conexão com o conhecimento intuitivo no futuro.

Analisando isoladamente, a relação intuitiva consigo mesmo e com o mundo está diretamente conectada com a melhora do bem-estar emocional, mental e físico, além do aumento da satisfação e da felicidade. Consequentemente, expandir essa ligação com a mentalidade intuitiva diminui o estresse e pode prevenir no nosso corpo processos inflamatórios, problemas vasculares e doenças como câncer. A intuição também tem uma relação profunda com a criatividade, fundamental para desenvolvermos melhor a nossa comunicação e mentalidade inovadora, além de auxiliar até mesmo na resolução de desafios complexos.

Como se conectar

Álvaro revela que melhorar a nossa conexão com o pensamento intuitivo depende de não sermos intensamente afetados por duas grandes inibições: “A maior de todas elas é o senso de ameaça, e não é só físico, mas principalmente socioeconômico. Estamos vendo isso na pandemia.” Diante de uma situação muito estressante, é difícil que a pessoa se conecte consigo mesma.

Já a segunda inibição, continua o neurocientista, é a repressão sexual. Ela nos impede de sentir plenamente o mundo e dificulta a valorização daquilo que nos traz prazer e bem-estar.

Uma vez que essas duas inibições estejam resolvidas ou controladas, é possível desenvolver atividades práticas que auxiliem na conexão com o processo intuitivo. A meditação, por exemplo, exercita o uso da Rede de Modo Padrão (veja mais na página 44), que é acionada no nosso cérebro quando inibimos o pensamento analítico. Exercer empatia pelos outros também é primordial. “Se você não contacta com o que está fora, não contacta com o que está dentro”, conclui Álvaro. ●

NA VIDA, VIVEMOS

Alguns têm pressa em voltar ao normal. O que é normal? Vivíamos de forma normal? Ou foi a mudança que nos fez perceber o que antes não percebíamos?

Sem velório e sem parentes nos entornos. A pandemia e o perigo da contaminação fazem-nos lembrar que nascemos e morremos sós.

Tudo passa, e vivemos essa passagem agora. Caminhar com atenção. Sentir os pés no chão. Presença pura é iluminação.

O número de contaminados diminuiu. Há menos mortos. Aos poucos vamos nos preparando para atividades fora de casa, com máscara, luvas, pois o vírus continuará se espalhando e você terá de levar as crianças às aulas para poder trabalhar.

Alguns têm pressa em voltar ao normal. O que é normal? Vivíamos de forma normal? Será que não estávamos distantes uns dos outros? Será que não estávamos descuidando da vida? Será que apreciávamos nossas rotinas? Ou a mudança que nos fez perceber o que não percebíamos?

Por que não continuamos todos em casa? Você gostaria que fosse assim ou anseia sair? Imaginemos cidades grandes com menos trânsito, menos poluição, famílias desenvolvendo mais intimidade, todos cuidando de todos com respeito e dignidade. Poderá ser assim. Dependerá de cada uma, cada um de nós.

Compras virtuais, entregues por robôs, talvez? Carros sem motoristas? Vai demorar, mas já está acontecendo. Vivemos eras distantes ao mesmo tempo. É fascinante observar o passado e o futuro se fundindo no presente. Ou será que o futuro será diferente do que possamos imaginar? Assim como o corona que esvazia as ruas e enche os hospitais e os cemitérios.

Lágrimas de alegria e palmas quando há cura. Lágrimas de tristeza e silêncio



MONJA COEN é fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e, com suas palavras amorosas, convida à prática do respeito ao próximo. Publicou, pela ed. Planeta, *Ponto de virada, de onde o texto foi extraído e editado.*

quando alguém morre. Palmas e gratidão a quem trabalha nas farmácias, feiras livres, restaurantes. Vaías e exclusão a quem anda sem máscara e tosse nas ruas. Todo o pessoal da saúde. Aplaudido e amado. Temido e insultado. Amor e ódio, dependem um do outro. Seremos capazes apenas de amar sem odiar?

Casamentos, uniões, por ternura, interesses comuns, amor. Depois passa, como tudo. Se não cuidar, se não cultivar o relacionamento, se não houver respeito mútuo, a ternura se vai, acabam-se os interesses comuns e o amor sai devagar e tristonho pelas frestas do descuido. Ainda olha para trás. Será que me querem de volta? O orgulho impede a reconciliação. Reconciliar exige humildade e coragem. Tentar novamente. Refazer a tessitura. Cerzir. Trabalhoso, fio a fio. Precisa ser feito em conjunto. Sensação de ter falhado, não ter conseguido, e apontamos o dedo para o outro. Alguns conseguem cerzir. Outros saem frustrados. Outros se sentem livres e vencedores. Alguns aprendem alguma coisa e numa nova relação se tornam bons cuidadores. Outros continuam repetindo os mesmos erros com diferentes parceiros. Até quando? Até o momento da virada.

Há um momento de alívio depois da briga, de falar tudo, tudo que aconteceu. A gente é assim, feito de pedaços, como uma colcha de retalhos.

**Amor e ódio dependem um do outro.
Seremos capazes apenas de amar sem odiar?**

7 DICAS PARA UMA IMUNIDADE INTACTA

Com novos hábitos e cuidados na rotina é possível blindar o organismo contra doenças e reforçar o sistema imunológico **por MURILO TORETTA**

1 Use a aromaterapia a seu favor

“Os óleos essenciais são a parte aromática vital das plantas. Eles agem de maneira similar nos seres humanos, energizando nossos órgãos e a imunidade”, explica a aromaterapeuta Fernanda Palmstrong (DF). Ela lista cinco óleos que ajudam a imunidade: orégano, melaleuca, eucalipto, cravo e copaíba. Para usá-los, despeje cinco gotas de cada em um vidro de 10 ml com azeite ou óleo de coco fracionado e tampa no formato *roll-on*. Todos os dias antes de dormir, aplique na sola dos pés e nos punhos, esfregando bem até esquentar.



2 Energize suas refeições

Os óleos essenciais também podem ser aproveitados por meio da ingestão de alimentos, para fortalecer a saúde. O óleo de orégano presente na própria planta pode ser consumido em pizzas, massas e saladas. Já os óleos de eucalipto e cravo, por exemplo, podem ser aproveitados em bolos, tortas e infusões. “Você também pode usar uma colher de óleo de copaíba, uma de óleo de cravo, uma colher de mel e uma xícara de água quente para preparar um chá antes de dormir”, recomenda Fernanda.

3 Faça acupuntura

A técnica é reconhecida por promover a saúde e o bom equilíbrio do indivíduo. A ação da prática com agulhas sobre o sistema imune é benéfica tanto para uma resposta do organismo a agentes externos (vírus e bactérias) como a reações exacerbadas (alergias), conforme aponta a acupunturista e vice-presidente do Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura (CMBA) Adriana Sabbatini Alves.



4



Exercite-se com a medicina chinesa

No âmbito dos exercícios, a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) possui o Qi Gong ou Chi Kung, que tem como objetivo equilibrar a energia do corpo e da mente através de uma série de posturas e movimentos. “Ao atingir esse equilíbrio, o sistema imunológico se fortalece”, afirma a acupunturista Adriana Alves. As práticas podem ser feitas de duas a três vezes por semana.

Explore a contribuição da ciência

Outro viés indicado pela fisioterapeuta do Plunes Centro Médico, Karen Klocker, é a nova medicina germânica (NMG). Baseada nos descobrimentos do médico RyKe Geerd Hamer, ela é um conjunto de estudos que defende que toda forma de conflito gerada pelo cérebro pode afetar os hormônios e os órgãos do corpo. “A nova medicina germânica é um sistema científico de autoanálise, que permite aprender e entender a origem e desenvolvimento das doenças que sentimos. Assim, quanto mais se investiga o que está causando uma dor ou sintoma, é possível saber como lidar com o medo e o pânico”, pondera.

5



6



Esteja bem mentalmente

A ligação do emocional com o físico é extremamente forte e cada situação influi na imunidade. “A função do sistema imunológico é expulsar o patógeno. Segundo a NMG, os sentimentos nocivos destroem essa barreira e, dessa forma, as bactérias entram e se proliferam, ativando doenças e sintomas”, conta a fisioterapeuta Karen Klocker. Ela sugere que uma maneira de lidar com o fortalecimento da imunidade é estar bem no seu emocional.

Siga hábitos saudáveis

É importante ter uma rotina de hábitos de vida saudáveis, como dormir bem e em número de horas adequado, praticar exercícios físicos, beber bastante água e manter uma alimentação saudável, evitar fumo e álcool, meditar, evitar um ritmo de vida estressante, fazendo pausas regulares e programadas, e cultivar laços sociais que façam bem, finaliza Adriana.

7



ANSIEDADE CONTROLADA COM HOMEOPATIA

Olhar o paciente como um todo contribui para lidar com sintomas físicos e psicológicos causados pelo transtorno

Preocupação, pessimismo e irritação excessivos e que persistem por mais de seis meses podem sinalizar um quadro de transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Em meio à pandemia de Covid-19, parece redundância falar sobre esses sentimentos, aflorados pela nova rotina repleta de mudanças - e, muitas vezes, cansaço -, pelo medo constante da doença e até mesmo pelo sentimento de luto coletivo que estamos vivendo em decorrência das vítimas. Mas é fundamental que, em caso de TAG, o diagnóstico seja feito corretamente para o tratamento adequado.



O alerta para buscar ajuda de um psiquiatra pode acender com a persistência e a intensidade dos sintomas citados, que comprometem não só o bem-estar do paciente, como também são capazes de afetar suas relações interpessoais e até seu desempenho profissional. Para completar, manifestações físicas ainda podem surgir e interferir na saúde, como dor de estômago, formigamento, palpitação, tensão muscular e cefaleia.

Uma vez diagnosticado o TAG por um médico, é hora de dar início ao tratamento para recuperar a qualidade de vida. E é nesse contexto, muitas vezes, que entra em cena a homeopatia. O grande diferencial é que se trata de uma terapia integrativa, ou seja, que olha para o paciente como um todo, podendo contribuir dos sintomas físicos aos psicológicos causados pelo transtorno. >

Atenção se sentir irritação e pessimismo exagerados por mais de seis meses. Eles podem indicar transtorno de ansiedade

Para um quadro de ansiedade generalizada, que tem manifestações emocionais e físicas, é desenvolvida uma fórmula homeopática que visualiza e atinge todos os sintomas

Como funciona

Segundo o naturopata Rogério Souza (SP), a metodologia busca formular um medicamento que trate todos os aspectos que estão afetando a saúde do indivíduo em um único contexto. “A homeopatia trabalha com aproximadamente 2.000 tipos de medicamentos já testados. O foco é tratar as diversas emoções com base em um mesmo princípio ativo. No que diz respeito ao TAG, associado a contextos emocionais e físicos, é desenvolvida uma fórmula que visualiza e atinge todos os sintomas”, esclarece.

A finalidade do tratamento homeopático é proporcionar saúde estável ao paciente e o tão esperado restabelecimento do equilíbrio. “Muitos dos pacientes que buscam a homeopatia sabem que esse é um tratamento sem agressividade para o organismo de maneira geral. Ela trata o indivíduo que apresenta ansiedade buscando a totalidade dos sintomas particulares de cada um”, explica Patricia Jorge Alves, homeopata e fundadora do Instituto Cultural Imhotep (SP).

Acompanhamento é importante

Existem casos em que o paciente faz o tratamento com medicamentos alopáticos e homeopáticos até chegar a um quadro em que o especialista consegue retirar os medicamentos convencionais, e a terapia passa a se basear apenas nos homeopáticos. Mas essas são situações analisadas de acordo com o quadro de cada indivíduo e a evolução dos sintomas. Por isso o acompanhamento é fundamental.

Tratamento individual

No tratamento homeopático o médico vai conhecendo cada vez melhor seu paciente, criando assim condições de prescrever o medicamento mais adequado. “Funciona como uma parceria que depende muito do paciente, do que ele observa em si e do que relata ao médico”, explica a homeopata Célia Barollo (SP). A prescrição dos medicamentos deve ser realizada de forma individual. O especialista vai sempre estar atento ao contexto no qual o paciente está inserido, para que o medicamento indicado estimule o seu mecanismo imunológico e adaptativo.

Geralmente, o paciente deve ir uma vez por mês ao médico, até seu restabelecimento. Há um tempo próprio de tratamento para cada pessoa. O psiquiatra e homeopata Francis Mourão (SP) explica que esses são os caminhos para que se consiga encontrar um ponto de maior equilíbrio na relação com o contexto ao seu redor, aumentando a autoestima, a confiança pessoal na solução de problemas e diminuindo pensamentos catastróficos. “É comum dizerem que o tratamento homeopático é muito demorado, mas não é verdade. Os resultados costumam acontecer muito rapidamente e são duradouros”, defende o médico.

Sem efeito colateral

Essa forma de tratamento traz ainda outros benefícios, como a ausência de reações adversas consideráveis e a diminuição de intervenções agressivas. “O tratamento homeopático, quando bem conduzido e quando destinado à totalidade dos sintomas, é a melhor opção em qualquer situação de doença”, destaca Célia. Para que a terapia obtenha sucesso o mais rápido possível, o paciente também deve manter uma rotina que mescle momentos de trabalho e de relaxamento. ●

Ansiedade: um problema antigo

Embora a pandemia de Covid-19 tenha trazido à tona os perigos do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) – estudos mostram que houve um aumento de 80% no número de ansiosos no país nos primeiros meses da quarentena –, o problema não é de hoje e pode afetar qualquer pessoa. A seguir, entenda mais sobre ele:



QUEM MAIS SOFRE

Os adultos são os que mais buscam ajuda para lidar com o TAG, aponta a homeopata Célia Barollo. “Talvez pelos problemas que afetam pessoas mais velhas, como a saída de casa dos filhos ou a morte do companheiro, ou por problemas financeiros, ou decorrentes de aposentadoria sem substituição por outras atividades, a doença é mais frequente nessa faixa etária”, argumenta.



CONTEXTO AMBIENTAL

Além de causas pontuais, o transtorno pode estar ligado a episódios traumáticos e crenças que começaram na infância.



DOENÇAS E SINTOMAS ASSOCIADOS

- Depressão
- Isolamento social
- Abuso de álcool
- Transtorno de pânico
- Aumento do risco de suicídio



RISCOS

O psiquiatra e homeopata Francis Mourão destaca que, quando não tratado, o transtorno pode evoluir para um grau de isolamento e tensão bastante acentuado, proporcionando sofrimento intenso ao paciente.



O QUE TAMBÉM PODE AJUDAR

Para tratar a ansiedade, uma abordagem multidisciplinar costuma ser recomendada. Além do psiquiatra, um médico homeopata, um psicólogo e até um nutricionista podem contribuir para a recuperação do paciente.

Os 4 pilares do método homeopático



1

LEI DOS SEMELHANTES

Do latim *similia similibus curentur* (“semelhante cura semelhante”), esse princípio milenar parte do pressuposto de que toda substância presente na natureza é capaz de curar em um doente os mesmos sintomas que provoca em uma pessoa sadia. Para os defensores da homeopatia, quando administrados em doses diluídas e dinamizados, esses insumos têm o poder de estimular a força vital do corpo a desenvolver mecanismos de autocura.

2

EXPERIMENTAÇÃO EM PESSOAS SADIAS

Para descobrir o potencial terapêutico de um medicamento, os homeopatas realizam testes, chamados patogenesias. Essas experiências nunca são feitas com animais, mas qualquer pessoa pode servir de “cobaia” desde que esteja sadia, pois a ideia é investigar os efeitos dessas substâncias e de que forma eles alteram o estado de saúde do indivíduo. Assim, é possível encontrar o “veneno” que, em doses homeopáticas, cura.

3

DOSES DILUÍDAS E DINAMIZAÇÃO

O preparo dos medicamentos segue uma técnica que consiste em diluições sucessivas seguidas de succussões (sacudidas) rítmicas. Ou seja, mistura-se uma pequena quantidade de uma substância específica em muita água com álcool e agita-se bastante. Esse processo é repetido até se alcançar a potência desejada. Esse método despertaria as propriedades latentes da substância, o que é chamado de “dinamização” da solução.

4

MEDICAMENTO ÚNICO

Durante a consulta, o homeopata avalia se o paciente realmente necessita de algum medicamento. Caso opte por prescrever um fármaco, ele deverá usar um por vez. Só assim é possível conferir como o corpo reagiu à terapia e avaliar a eficiência da substância. Após essa primeira leitura, pode-se repetir a dose, mudar a medicação, acrescentar outra ou aguardar a evolução do tratamento. Mas há profissionais que preferem receitar compostos ou alternar alguns fármacos.

MEDITAÇÃO QUE NUTRE

Autoanálise e compaixão acolhem emoções e te deixam mais forte

Coração bate mais rápido, dá um nó na garganta, o corpo todo se agita, as pernas querem sair correndo. Tem uma crise de ansiedade atormentando. Quem nunca sentiu uma agitação fora de hora, um medo que surge antes de dormir, um pesadelo que te acorda?

Quando estamos sendo invadidos por uma enxurrada de emoções e não sabemos o que fazer, nada como se permitir olhar para essa chuvarada caindo. Nesse sentido, fiz uma prática de meditação que ajuda a lidar melhor com as emoções. Trata-se de um método chamado R.A.I.N., criado por Michele Macdonald, professora de budismo, e divulgado pela psicóloga Tara Brach, ambas americanas. Uma prática meditativa de atenção plena fundamentada na compaixão.

“R.A.I.N.” são as iniciais de Reconhecer, Acolher, Investigar e Nutrir as emoções. Comece fazendo uma meditação simples, sente-se com postura ereta, leve o foco da sua atenção para a respiração pelas narinas e para o momento atual, identifique emoções que estão te inquietando ou angustiando e fique nesse estado para “reconhecer” quais sentimentos surgem e como você se sente em relação a eles.

Preste atenção de maneira consciente na raiva, no medo, na preocupação, na tristeza etc. Observe sem julgar, somente sinta. Agora coloque um olhar de “acolher” o que está acontecendo, olhe para esses sentimentos e seja gentil em aceitar que você está vivendo isso.

Amplie seu campo de observação de si mesmo, para “investigar” em que parte do seu corpo está localizada essa emoção.



ADRIANA PERAZZELLI é terapeuta integrativa e psicanalista. Há mais de dez anos contribui para processos de autoconhecimento e equilíbrio integral do ser.
www.adrianaperazzelli.com.br

Se houver mais de uma emoção que te inquieta, faça uma de cada vez. Em que parte ela te dói? Aproveite para observar o ritmo da respiração, do batimento cardíaco e os pontos de tensão física. Deixe essa investigação aguçar sua curiosidade sobre o que está realmente te afetando, como você vê a situação que causa essas sensações, o que você não está conseguindo fazer. Explore essa experiência. Como você pode melhorar? O que pode fazer de diferente? O que te limita?

Agora se permita analisar e sentir. Reflita sobre a capacidade de transpor as dores, desapegar das emoções. Respire com a intenção de “nutrir” seu íntimo com sentimentos de amorosidade e compaixão. Inspire sentimentos positivos e expire o que deseja que saia, os sentimentos que estamos trabalhando e também sensações físicas, buscando produzir uma nutrição e um relaxamento. Faça isso pelo tempo que sentir necessário.

Termine a prática sentindo a leveza e estados mais nobres de sentimentos. Sinta a alegria e a serenidade te preenchendo. Você é seu mestre interior. Incorpore na rotina práticas como essa e tantas outras para cuidar das suas emoções. Esses autocuidados te deixarão mais forte para lidar com as questões da vida.

Quando estamos sendo invadidos por uma enxurrada de emoções e não sabemos o que fazer, nada como se permitir olhar para essa chuvarada caindo



A MÁGICA DA ARRUMAÇÃO

Para viver com mais propósito, muitas vezes é preciso estar disposto a mudanças que vão da organização da casa à reestruturação de pensamentos e ações

É comum desejarmos que certas áreas da vida sejam diferentes, mais completas e satisfatórias. E, sim, todos nós podemos mudar, desde que estejamos dispostos a executar metas para isso. Para começar, olhar para a casa e reorganizá-la contribui para dar o impulso necessário para os próximos passos, que podem envolver, por exemplo, mudanças na carreira, no relacionamento a dois, na vida social ou onde mais se deseja transformar.

De olho nos seus desejos

Para reconhecer as áreas em que você se sente menos feliz e que merecem mudanças, preste atenção em pensamentos recorrentes e atitudes. “Não queria ir para o trabalho hoje” e “Poderia estar fazendo coisas mais produtivas agora” são indícios de insatisfação com a vida profissional. Já uma relação a dois desgasta-

Um lar iluminado, arejado e com as coisas em seu devido lugar faz maravilhas pelo bem-estar e crescimento pessoal

da pode se revelar quando os defeitos do outro ganham maior proporção do que as qualidades. “O diálogo perde para as discussões, as conversas giram em torno da busca de quem está certo ou errado e é comum também que haja uma perda importante de confiança”, exemplifica a *master coach* Solange Santos (SP).

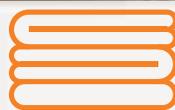
Em meio a tantas possibilidades de organização interna, é hora de externalizar os seus propósitos. Um lar iluminado, arejado e com as coisas em seu devido lugar faz maravilhas pelo bem-estar e crescimento pessoal. Veja a seguir dicas de mudanças para colocar a casa em ordem e, conseqüentemente, a sua vida.



Visualize seu objetivo

Para que o lar seja acolhedor e ajude a clarear as ideias, mantenha o ambiente limpo e organizado.

Um dos métodos que pode contribuir na organização é o KonMari, criado por Marie Kondo, autora dos *best-sellers* *A mágica da arrumação* e *Isso me traz alegria* (Editora Sextante). A técnica consiste basicamente em decidir as coisas que você quer manter e definir onde guardar cada um dos itens. Mas para colocar o método em prática é preciso atentar ao importante primeiro passo: visualizar o seu objetivo. Então, antes de arregaçar as mangas para eliminar a bagunça da casa, reflita sobre o estilo de vida ideal para você, o que deseja manter, conquistar e o que é hora de deixar de lado. >



Selecione categorias

A *personal organizer* Nalini Grinkraut, consultora certificada no método KonMari (SP), ensina: “Comece a organização por categoria (roupas, livros etc.), e não por cômodo.” Na hora de arrumar, cada objeto precisa estar visível e ter um lugar específico para ser armazenado na casa. No guarda-roupa, por exemplo, um dos móveis com espaços mais individuais, mantenha uma rotina de organização por estação do ano. “No verão, deixe regatas e vestidos com acesso facilitado, colocando as malhas de frio na parte superior do armário”, sugere a *personal organizer* Aline Delavy (SP). Com a chegada do inverno, inverta a ordem, mas mantenha o hábito de deixar tudo organizado.



Reconheça o que te deixa feliz

“Outro ponto importante é avaliar se as coisas que possui lhe trazem alegria. Isso faz com que você mantenha apenas as coisas que gosta e cuida”, continua Nalini sobre os processos do KonMari. Em seus livros, Marie Kondo ensina: ao decidir se desfazer de uma roupa, por exemplo, a “abraçe” e expresse sua gratidão. Afinal de contas, pode ser que aquela peça não faça mais sentido para você, mas provavelmente ela fez parte de momentos da sua história. “Seja grato pelo que tem e pelas coisas que descartar”, reforça Nalini.



Se desfaça do que não precisa

Quando você elimina da casa tudo o que não usa mais, retira a energia estagnada, o que contribui para a vida amorosa. Além de aprender a separar objetos que lhe são úteis dos demais, o mesmo olhar seletivo é válido internamente. Para quem está comprometido, por exemplo, vale diferenciar crises pontuais de outras maiores. Todos os relacionamentos passam por fases, portanto, grandes decisões – como o término de um namoro ou casamento – não devem ser tomadas em um momento de crise pontual. Já para quem deseja iniciar uma relação, Margareth Signorelli, *coach* de relacionamento e sexualidade (SP), orienta estar bem consigo mesmo e livre das experiências do passado. “Sempre digo que não é nossa função procurar a pessoa amada, mas, sim, afastar os obstáculos para que ela chegue. Não temos consciência do quanto nós mesmos somos o maior obstáculo para que isso aconteça”, aponta.



Aposte nos objetos certos

Coloque na entrada da sua casa um aromatizador com óleo essencial de verbena, para atrair boas vibrações. Em uma parede, pendure uma mandala, amuleto da sorte e de proteção. Para a mesa de trabalho, tenha um vaso com oito hastes de bambu. A planta, segundo a teoria Feng Shui, atrai prosperidade, sorte, fortuna e ativa a energia do local. Porta-retratos, que representam união, amizade, cumplicidade, firmeza e solidez, devem ser espalhados pela casa. Também vale criar um altar no quarto com objetos que inspirem amor, paz e cumplicidade para preservar a positividade.



Faça listas

Elas organizam a rotina e a vida como um todo.

Ao começar o dia, elabore um *checklist* diário de tarefas e risque-as conforme for concluindo cada uma. No âmbito profissional, elenque suas metas depois de uma autoanálise. Comece com algumas perguntas – “Quem sou eu?”, “O que faço bem e feliz?” – para se observar antes de levar as ideias ao papel. “Vale lembrar que uma meta é aquilo que você deseja alcançar, e tarefas são as ações que deverá fazer para conquistá-la. Portanto, para cada uma, faça listas das ações necessárias, coloque prazos e cheque se está agindo conforme a lista”, ensina a *master coach* Madalena Feliciano.



Pare e olhe para si

Nunca deixe de lado o autoconhecimento. “Crie o hábito de observar seu dia. À noite, lembre quais foram os fatos marcantes, como você se sentiu, o que incomodou e por que”, recomenda a *coach* Henrique Pistilli (PE). Ouvir o seu corpo, observar o impacto do que você come e escrever sobre isso todas as noites são outras dicas do profissional. Mais um exercício de autoconhecimento é elencar os sete (ou menos) papéis mais importantes que você desempenha na vida. Escreva-os num papel e procure desenvolvê-los ao máximo. Por fim, para conhecermos nós mesmos, a espiritualidade também pode colaborar, nos motivando e nos aproximando da nossa missão de vida. ●



APRECIAR PAISAGENS REFLETE NO HUMOR

→ Pense naquela praia paradisíaca com coqueiros balançando com a brisa que vem do mar e uma temperatura agradável. Ou então naquela vista panorâmica no topo da montanha, onde as árvores parecem pequenas e as pessoas lembram formigas a distância. Você teve lembranças boas ao imaginar essas cenas? Essa sensação prazerosa de admirar uma paisagem reflete diretamente no seu bem-estar, segundo um estudo publicado no periódico *Journal of Personality and Social Psychology*. Os cientistas descobriram que todos os sentimentos ligados à admiração de algo grandioso, como o Sol, a Lua, as estrelas e outros elementos naturais, podem gerar uma reflexão que tranquiliza as emoções e afeta positivamente o humor. Ao observar uma paisagem há desejo de viver, alegria e sentimento de estar saudável. Enquanto o egoísmo, a prepotência e o narcisismo perdem a vez. Outros fatores observados foram aumento da humildade no convívio com amigos e parentes e mais saúde imunológica.

RECICLE EMBALAGENS DE PRESENTE

Ganhar um presente é sempre uma grata surpresa. Mas, depois de abri-lo, o que você costuma fazer com a embalagem? Veja como reciclar o embrulho da forma certa:

- **Caixas e papelões** Muitas encomendas de redes varejistas são embaladas nesse tipo de material. É possível reciclá-lo em pontos de coleta seletiva ou reaproveitá-lo para guardar mantimentos.
- **Papel de presente** Nem todo papel para embrulho é somente feito de papel. Muitos levam alumínio e plástico no processo de fabricação. Nesses casos, é melhor não colocá-lo na lixeira reciclável, e sim na convencional.
- **Plástico-bolha** Diversão entre crianças (e adultos), o plástico-bolha, assim como o filme plástico, pode ser reciclado nas lixeiras destinadas a esses materiais. Lembre-se apenas de retirar fitas e isolantes da embalagem.



CREDITO LATERAL: FLORIDA INTERNATIONAL UNIVERSITY

65%

**dos brasileiros pretendem
cuidar mais da saúde mental
e de como administram
o tempo em 2021**

FONTE: HIBOU

ENFRENTAR O LUTO NA PANDEMIA



Monique Oliveira é doutoranda da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo e pesquisa controvérsias na ciência. Estudou a epidemia de Zika vírus e, mais recentemente, o luto na pandemia. “Não sou especialista em luto, mas faço estudos com reflexões que envolvem processos de formação de consensos na sociedade e construção de regimes de verdade”, diz. Confira a entrevista:

1) Quais prejuízos a falta de luto coletivo pode trazer?

A ausência de luto pode se transformar em uma melancolia que incapacita a construção do futuro. Vivemos uma crise de confiança generalizada, e será preciso uma base afetiva forte para ser reconstruída. O luto é uma transição para o momento de a gente dizer “Eu respeito a minha dor, mas isso ficou para trás, há uma vida a ser vivida”.

2) Usar rotas de fuga como o riso contra esse luto nos afeta?

Não tenho nada contra o humor, mas ele pode estar deslocado. O luto é um processo necessário para que recuperemos uma alegria que tem por base a paz e a tranquilidade. Mas é uma alegria que não é falsa, que tem conexão verdadeira, escuta, entende o sofrimento alheio. Viver a nossa dor de maneira profunda é também um requisito para entender a dor do outro, para estar presente e agir. E para viver essa dor e encontrar essa alegria mais genuína, o riso muitas vezes tem de ficar pra depois.

3) Como as redes sociais impactam a “anestesia do luto”?

Eu amo redes sociais e acho maravilhosa a conexão e a circulação de ideias. Mas estudos têm demonstrado o caráter viciante dessas redes em alguns momentos e como muitas vezes a gente tem de fazer um esforço um pouco maior para não se deixar levar. A rede, dependendo do uso, pode ser também uma fuga para que não tenhamos presença na nossa vida, para nossos problemas e nossa dor. Então eu acho que cabe uma análise individual. É importante olharmos para dentro e nos perguntarmos quem queremos ser.



5 PLANTAS que simbolizam o RECOMEÇO

1 Violetas São flores que emitem calma e tranquilidade. A sugestão é presentear alguém que começou a trabalhar em um novo local.

2 Rosas vermelhas Mais do que um símbolo de amor, a flor é ideal para quem sofre de fadiga ou exaustão. O vermelho é a cor da recuperação física, por isso, é indicada para alguém que se recuperou de uma cirurgia ou doença, por exemplo.

3 Girassol Com um tom amarelo vívido, é uma planta para dar de boas-vindas a uma visita ou a um novo vizinho.

4 Hortênsia azul A planta que se adapta a climas mais quentes é reconhecida como um símbolo de confiança, podendo ser uma opção para uma nova amizade ou um pedido de desculpas.

5 Tulipas A flor está ligada à doçura e à alegria. Em tons mais claros, pode ser associada a um sentimento romântico.

Para a psicologia positiva e para quem busca manter o foco, a principal característica a ser trabalhada é a assertividade, ou seja, a capacidade emocional com o poder de ação do indivíduo perante os outros e perante a si mesmo

FLORA VICTORIA, MESTRE EM PSICOLOGIA POSITIVA

FONTE: PANTONE COLOR INSTITUTE E RUTGERS UNIVERSITY



ROTINA PARA DORMIR BEM

Se você é o tipo de pessoa que passa noites em claro, sem conseguir dormir, saiba que o problema pode estar em alguns hábitos do cotidiano. Além de evitar refeições pesadas e vícios que comprometam a saúde, a ciência aponta alternativas para ajudar a pegar no sono de forma tranquila. Confira:

Tomar um banho quente: 40 a 43°C. Essa é a temperatura ideal da água para relaxar os músculos, segundo um estudo feito na Universidade do Texas (EUA). Os cientistas indicam uma boa ducha quente cerca de uma hora antes de ir para a cama.

Ser otimista: Já os pesquisadores da Universidade de Illinois (EUA) apontaram que ter pensamentos otimistas pode ajudar a dormir bem, especialmente na faixa etária dos idosos.

Usar um cobertor pesado: Por fim, outro estudo publicado no *Journal of Clinical Sleep Medicine* mostrou que pessoas que possuem o hábito de se cobrir com mantas, colchas e cobertas mais pesadas tendem a cair mais fácil no sono e a ter menos sonolência no dia seguinte.

INFÂNCIA SEM CHUPETA

Pensando em ajudar os adultos que optaram por recorrer à chupeta para acalmar os bebês, a escritora e publisher Maíra Lot Micales lançou um novo livro da coleção Crescidinhos, do selo Caminho Suave. A obra, intitulada *Careta pra chupeta!*, usa dos artifícios da literatura para colaborar no aprendizado infantil. Os livros da coleção contam com guias feitos por profissionais especializados em atendimento pediátrico e trazem dicas para os pais que buscam auxiliar os filhos a parar com o uso da chupeta ou no desfralde, por exemplo.

À venda por 39,90.



RECONHECIMENTO MERECIDO

As boas práticas e os cuidados adotados por profissionais de saúde diante da pandemia foram reconhecidos pela International Hospital Federation (Federação Internacional de Hospitais - IHF), que concedeu uma certificação, ratificada por 16 analistas, a três hospitais brasileiros. As entidades escolhidas foram o Hospital Márcio Cunha, em Ipatinga (MG), o Hospital Municipal Carlos Chagas, em Itabira (MG), e o Hospital de Cubatão, em Cubatão (SP). As instituições premiadas se destacaram pelas ações de enfrentamento à pandemia da Covid-19 na sua região. Ao todo, foram premiadas 103 entidades em 28 países do mundo.

O IMPACTO DA ECOBARREIRA

A união é a força necessária para mudar a sociedade em que vivemos

Nem todos têm a coragem de ousar e propor as mudanças que a nossa sociedade precisa. Mudanças de valores, nas empresas, nos governos, na forma como lidamos com o consumo, com o trabalho, com a saúde, como nos relacionamos conosco e com os outros.

Mas a boa notícia é que milhares de pessoas já estão operando essa mudança. Elas são de todas as idades, gêneros, etnias e classes sociais. E já não vivem uma realidade antiquada, mas estão estabelecendo algo novo, tijolo por tijolo, iniciativa por iniciativa. Empreendem e transformam, transmutando a energia da indignação em solidariedade, generosidade, impactando a qualidade de vida.

O poder da colaboração não é apenas a expressão do poder que toda colaboração traz intrinsecamente, mas também o poder de um número incontável de pessoas, empresas, organizações e comunidades que juntas não aceitam mais as coisas como são e se unem na construção do novo de verdade. Munidos desse poder, colocamos a colaboração como o centro da vida. É a força que precisamos para mudar a sociedade de baixo para cima, a partir da energia genuína que emerge da consciência. Para muito além da reclamação e da desesperança, há sim uma sociedade vibrante que surge resgatando o que há de melhor em cada um de nós.

E como essas pessoas já existem em todos os lugares, quando busco inspiração para esta coluna, tenho a maior dificuldade em escolher qual iniciativa trazer. Este mês apresento o Diego Saldanha, um vendedor de frutas de Colombo (PR).



IZABELLA CECCATO é fundadora de O Poder da Colaboração e apaixonada pela vida e pela oportunidade de criarmos juntos o novo mundo que queremos ter. Ela acredita que o trabalho coletivo é a base para impulsionar o sonho de todos nós. www.opoderdacolaboracao.com.br

Diego aprendeu a nadar no rio Atuba, que passa nos fundos da sua casa. Ao longo dos anos, ele foi percebendo mais e mais sujeira nas águas do rio e decidiu mudar esse cenário, afinal, a vida não existe sem água. Pesquisou e analisou qual seria a melhor forma de despoluir o rio que tanta ama. E em 2017 construiu uma ecobarreira flutuante com garrafas PET para impedir a passagem do lixo rio abaixo. E acreditem: desde então ele já retirou mais de 6 toneladas de entulho com a barreira.

Com frequência Diego busca a garotada das escolas da região para mostrar o funcionamento da sua ação e, claro, contar sobre a importância da preservação dos rios. Todo o material reciclável que retira é transformado em novos produtos. E ele ainda criou o Museu do Lixo, onde ficam objetos retirados das águas do Atuba.

Essa é uma iniciativa individual que impacta fortemente o meio ambiente, a comunidade e o coletivo. Um exemplo de alguém que teve a coragem de ousar e fazer diferente, pois entende o papel fundamental de cada um para manter a teia da vida e o nosso lindo planeta azul saudável.

Quer saber mais sobre o Diego e o que ele anda fazendo? Te convido a escutar minha entrevista com ele no podcast Revide, na OLA Podcasts. Inspire-se!

Para muito além da reclamação e da desesperança, há sim uma sociedade vibrante que surge resgatando o que há de melhor em cada um de nós

FATOS E JULGAMENTOS

Distinção entre eles é porta para transformar nossa percepção e consciência e, como consequência, melhorar a comunicação e as relações

Hoje compartilhamos uma experiência pessoal do Yuri Haasz para ilustrar a importância de distinguirmos fatos reais, concretos, observáveis e comprováveis de tudo aquilo que não é fato, mas história, julgamento, teoria, suposição, avaliação, narrativa etc. Distinguir fatos de julgamentos é uma prática essencial da Comunicação Não Violenta (CNV), que se caracteriza por cerca de 25 distinções conceituais, que são portas para transformar nossa percepção e consciência e, conseqüentemente, melhorar nossa comunicação e relações.

“Em minha primeira memória de infância, estava com muitas pessoas num lugar escuro e fechado, medo e tensão pairavam no ar. Estávamos num abrigo antiaéreo. Era 1973 e Israel, onde nasci, estava em guerra. Ao longo da minha vida, eventos foram costurados numa narrativa de um ‘outro’ que queria nos matar. Nós, judeus, tínhamos que nos defender. Essa história onipresente se confirmava em livros, jornais e conversas familiares.

Décadas depois, um mestrado sobre a questão da Palestina desfez meu mundo. Em pesquisa de campo, trabalhando com direitos humanos e estudando os ‘novos historiadores israelenses’, descobri que uma série de fatos havia sido ocultada da narrativa com a qual cresci.

E você? O que percebe de diferente em sua vida quando busca olhar para o mundo distinguindo fatos reais de julgamentos?



SANDRA CASELATO & YURI HAASZ são parceiros de vida e de projetos pelo mundo afora há 20 anos, sempre em busca de transformação pessoal e social por meio da conexão humana.
sinergiacomunicativa.com.br

Arquivos do governo foram legalmente mantidos em segredo, desde a fundação de Israel, em 1948. Mesmo depois de serem públicos, são continuamente negados e ocultados pelas instituições oficiais. Mas podem ser confirmados por testemunhas e evidências.

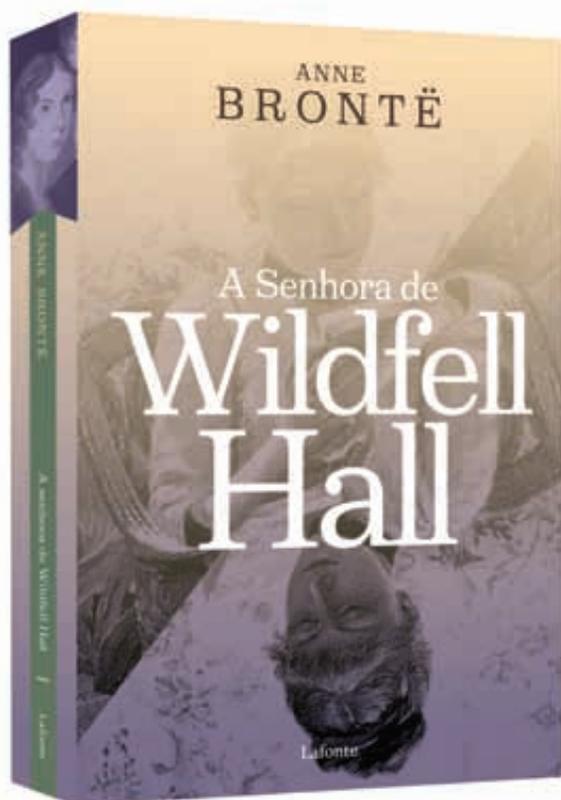
Para criar Israel, as forças nacionalistas judaicas elaboraram o ‘Plano Dalet’, uma expulsão sistemática da população palestina de suas terras. Planejaram massacres estratégicos para que a população restante ficasse com medo e fugisse.

Foi assim que minha família ‘herdou’ Israel e meu mundo veio a existir, porém, essa não foi a história que me contaram. Cresci acreditando que a raiva dos palestinos contra nós era preconceito e antissemitismo. Ao descobrir que havia motivo, tive uma crise de identidade. Comecei a repensar minha vida e o que quero para mim e para os outros. Passei a falar sobre os fatos que descobri, engajei-me em projetos de direitos humanos. Buscava justiça e reparação para os palestinos e estratégias para a autonomia judaica.

Minha compreensão anterior de mundo havia sido moldada pelas lentes de uma história única. Quando comecei a focar minhas lentes pessoais nos fatos observáveis, revelou-se uma nova realidade.

Quando minha consciência despertou para a distinção entre os fatos reais e a história com a qual cresci, minha identidade, quem eu era e como eu via o ‘outro’ mudou.” E você? O que percebe de diferente em sua vida quando busca olhar para o mundo distinguindo fatos reais de julgamentos?

MOMENTO DO LIVRO



Livro: *A Senhora de Wildfell Hall*
Número de páginas: 446
Editora: Lafonte

Injustamente ofuscada por suas irmãs, Charlotte e Emily, Anne Brontë ressurgiu em estudos contemporâneos como uma das maiores escritoras vitorianas, confirmando a opinião do crítico irlandês George Moore (1852-1933): “tivesse vivido mais dez anos, ela teria igualado, senão ultrapassado, Jane Austen”.

Inovador por abordar temas como alcoolismo, vício em drogas, infidelidade conjugal e o direito das mulheres de

escolherem seu caminho, *A Senhora de Wildfell Hall* narra a trajetória de Helen Graham. Jovem fiel a princípios cristãos, acredita que poderá persuadir seu esposo, um homem lascivo, irresponsável e bebedor, a superar suas fraquezas e a viver de modo virtuoso. Todavia, dada a ineficácia de seus esforços, e amargurada pela rudeza de seu casamento, abandona o marido e foge com o filho do casal para Wildfell Hall, onde vive reclusa, passando-se por viúva.

De início intrigado com a bela senhora, o fazendeiro local Gilbert Markham, mesmo reiteradamente repellido, aos poucos aproxima-se e apaixona-se por Helen. Como último recurso para se esquivar dele, ela lhe entrega seu diário, esperando que, ao saber como foi sua vida, ele desista de desposá-la.

Nas livrarias e na loja Escala www.escala.com.br

TORTILHAS DA UNIÃO

Quando um prato de origem distante une as pessoas pelo coração

Meu pai chegou a São Paulo, vindo de Pernambuco, em meados da década de 1960. Era um médico recém-formado que encontrou na capital um lugar para fazer a especialização que desejava: cardiologia. A ideia era vir e voltar para casar com a noiva, Ligia, que deixara em Recife (PE). Os planos mudaram – o amor, jamais. Da residência, veio a proposta de trabalho em São Paulo. E Ligia veio na sequência. Sou a segunda filha desse casal de nordestinos que se sentia como estrangeiros na terra da garoa. Talvez por se sentirem assim eles fizessem amizade fácil com os estrangeiros de fato. E foi desse jeito que nasceu a amizade com Izácio e Margarida. Acho que a diferença entre eles e meus pais era de uns 30 anos. Mas isso não impediu que essa história florescesse.

Cresci na companhia desse casal. Recordo-me da simpatia dos dois, da risada fácil. Tinham estatura média. Ele usava óculos quadrados, cabelos brancos penteados para trás, magro e mais quieto. Já Margarida – que nome mais lindo – era mais baixa, gordinha, gostava de abraçar com vigor. Lembro também da casa comprida em que moravam, do sotaque carregado, do nome sonoro e encantador de uma das filhas, Esperança, e das tortilhas.

Para quem não sabe, esse é um prato tradicional na Espanha. Simples, rápido e delicioso. Dizer que é uma omelete



ANA HOLANDA é jornalista, escritora e editora-chefe da revista Vida Simples. Gosta de cozinhar e escrever. E mantém a página Minha Mãe Fazia, no Facebook, sobre comida e memórias afetivas.

com batatas talvez seja uma grosseria, mas para um leigo pode ser uma boa definição. O prato tem como base as batatas, cortadas em pequenos quadrados, e ovos batidos. Margarida as fazia numa facilidade de quem já nasceu preparando a delícia. Lembro-me dela dando as instruções para minha mãe com seu sotaque espanhol. Sempre fiquei curiosa se a minha mãe entendia o que ela dizia.

Quando viajávamos para a praia juntos – fizemos isso muitas vezes – e reclamávamos de fome, Margarida preparava as tortilhas. Tanto Izácio como Margarida foram longevos. Ao escrever este texto, liguei para minha mãe, que me disse que Margarida morreu com mais de 90. “No aniversário dela de 90 anos, ela me chamou para tirar uma foto ao seu lado, junto às filhas. Agarrou meu braço e disse baixinho no meu ouvido: você para mim é como uma filha”, revelou minha mãe.

Acho que a convivência com esse casal de espanhóis fazia com que meus pais se sentissem “em casa”. Ambos os casais tinham saudade da terra natal, mas sabiam que São Paulo era agora casa. E isso tinha uma força tão grande que superava qualquer tipo de barreira, da idade ou do idioma. Eles estavam unidos pelos sentimentos. Isso nos torna tão humanos, tão iguais, no sentido mais amplo da palavra.

Hoje, preparei tortilhas pela primeira vez, a partir das lembranças de Margarida, em um dia em que precisava me sentir em casa. A comida tem essa beleza de manter as pessoas e as relações vivas dentro da gente, neste mesmo lugar onde essa amizade surgiu: no coração.

A comida tem a beleza de manter as pessoas e as relações vivas dentro da gente

NUTRIÇÃO

& ALIMENTO



SER HONESTO SOBRE A PRÓPRIA DIETA SÓ FAZ BEM

→ Quantas vezes você mentiu o seu peso para alguém? Ou então omitiu para o seu nutricionista algum alimento que comeu no final de semana? Esses comportamentos, segundo um estudo feito pela *Drexel University* (EUA), podem comprometer ainda mais a saúde de quem tenta emagrecer. De acordo com os cientistas, ser sincero a respeito do que come, de como se sente e dos níveis de atividade diária é crucial para manter a perda de peso. E o resultado pode ser ainda melhor quando compartilhado com um amigo ou familiar, que irá fiscalizar, quando necessário, e aconselhar. Outro fator identificado é que fazer parte de grupos de pessoas com o mesmo objetivo e compartilhar os pequenos passos diários acaba sendo benéfico para emagrecer.

FONTE: VET.TECH UNIVERSITY

O EQUILÍBRIO E PODER DA LICHIA

Rica em nutrientes, a lichia é fonte de fibras e vitaminas do complexo B. Ajuda a saciar o apetite por mais tempo e a equilibrar as gorduras, proteínas e carboidratos.



56%

dos brasileiros têm a percepção de que comem demais todos os dias

FONTE: FEDERAÇÃO DAS INDÚSTRIAS DO ESTADO DE SÃO PAULO

CONSUMO DE AÇÚCAR É MAIOR ENTRE AS MULHERES

→ Uma pesquisa feita pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia (SP) concluiu que o consumo de açúcar é 53,3% maior entre o sexo feminino quando comparado ao masculino. Entre as causas, é possível citar certos períodos na vida da mulher em que o corpo demanda alimentos com maior concentração de açúcar, principalmente no período pré-menstrual e depois da menopausa. Segundo Bruna Marisa, médica especialista em emagrecimento e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, o consumo acentuado de doces entre as mulheres significa que o corpo está buscando uma compensação para a queda na produção hormonal. Para lidar com isso é possível adotar alguns hábitos: “Seguir uma dieta com maior controle nos carboidratos e trocar os doces convencionais por opções funcionais”, orienta.



Prateleira

UM BRINDE SAUDÁVEL

Atentas a quem deseja perder peso, as indústrias de alimentos estão de olho não apenas no que você come, mas também nos líquidos que ingere. Bebidas à base de chás, especiarias e vitaminas têm ganhado força no mercado devido aos seus benefícios à saúde. Veja a seguir três opções de bebidas:



MISTURA EQUILIBRADA

Livre de organismos geneticamente modificados, sem glúten nem lactose, o Blend Fit Chá, da Amakha Paris, foi desenvolvido por nutricionistas e auxilia na redução de medidas. Disponível nos sabores maracujá e limão. Pacote de 75 g tem 30 sachês. **À venda por R\$ 69,90**



SHOT MATINAL

O Desinshot, da Desin Company, mistura nove ingredientes para promover a saúde e o bem-estar. Entre eles estão a vitamina C, o própolis, a beterraba, o gengibre e o limão. O produto serve como um complemento matinal. Disponível em caixas com sete sachês de 5 g cada. **À venda por R\$ 45,90**



COMBINAÇÃO ENERGÉTICA

À base de matchá (chá verde de origem japonesa), green coffee e açai, o OAK Matchá Energy Tea, da Oakberry, tem função antioxidante e diurética. Não utiliza nenhum tipo de açúcar ou taurina para dar disposição e energia. **À venda por R\$ 8,99**

Glutamina a favor da perda de peso

Conhecida pela ação imunológica, a glutamina é um aminoácido encontrado em alimentos como tofu, ovos e carne bovina. Porém, ela pode ser vendida também como suplemento isolado. Veja o que um estudo publicado no periódico *Nutrients* descobriu sobre a glutamina:

Reduz a circunferência

Ao longo de duas semanas observou-se que, para pessoas que praticavam exercícios físicos, o consumo de 30 g de glutamina era capaz de diminuir a circunferência da cintura, um marcador que indica o sobrepeso e a obesidade.

Saúde feminina

Entre as mulheres, outro dado curioso é que algumas obtiveram redução significativa no peso corporal e na gordura da barriga sem fazer outras mudanças na dieta ou no estilo de vida.

Cuidado com o coração Outro achado acerca do uso controlado da glutamina é que ela pode ajudar a reduzir os fatores de risco cardiovascular decorrentes do ganho de peso.



Nutrólogo de plantão

VINHO TINTO

Quem não gosta de tomar uma tacinha de vinho de vez em quando, não é mesmo? Você sabia que o vinho tinto possui substâncias que são aliadas da nossa saúde? Inclusive, o vinho tinto, assim como as frutas de cor roxa e vermelho-escuras – como uva, ameixa, cereja, framboesa etc. – possuem ácido tânico, que ajuda na redução da probabilidade de infecção pelo coronavírus, além do resveratrol, que atua como antioxidante, protegendo nosso organismo contra os radicais livres, e os fenóis, que regularizam a microbiota intestinal, favorecendo o sistema imunológico. Estudos recentes sugerem que o vinho tinto dispõe de boa quantidade de tanino, que inibe a atividade enzimática do vírus Sars-CoV-2 (que causa a Covid-19), diminuindo sua carga viral. Isso quer dizer que o vinho tinto poderia ajudar na prevenção à doença. O vinho tinto oferece muitos benefícios, quando associado a uma alimentação saudável. Se você é adepto da bebida, aproveite. E se você ainda não é, experimente. Mas beba sempre com moderação.

DURVAL RIBAS FILHO é médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN)



“Uma dieta low carb exerce efeitos benéficos no metabolismo, reduzindo a insulina, a glicemia e os triglicerídeos. Além disso, a retirada do açúcar e da farinha ajuda a eliminar espécies patogênicas e pró-inflamatórias do intestino, contribuindo para regular a ingestão alimentar e o gasto calórico

JOSÉ CARLOS SOUTO, MÉDICO E DIRETOR-PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA LOWCARB (ABLC)

QUANDO VALE A PENA TOMAR ÔMEGA 3?

Apenas 2% da população mundial possui níveis adequados de ácidos graxos no organismo. Entenda como os suplementos podem ajudar **por MURILO TORETTA**

Com o passar dos anos, o corpo passa por mudanças e a saúde pode ficar comprometida. Aos poucos, o organismo dá sinais de que alguma vitamina ou mineral está faltando, e em alguns casos a suplementação é necessária. Um desses componentes que são indicados para os mais velhos é o ômega 3.

De acordo com a nutróloga Patrícia Cavalcante (SP), o ômega 3 é um tipo de gordura encontrado no corpo humano, bem como em certos alimentos, como peixes oleosos. “Ele é considerado um ‘ácido graxo essencial’ porque o corpo não consegue sintetizá-lo por conta própria, portanto, devemos obter essas gorduras através da dieta”, explica.

O problema, contudo, é que apenas 2% da população mundial possui índices aceitáveis do nutriente, segundo mostrou um estudo publicado no *Nutrients*.

Os ácidos graxos estão associados à prevenção de doenças cardiovasculares e podem desempenhar papel protetor ao câncer

Sinais de carência

Confira alguns dos sintomas mais aparentes que a falta do ômega 3 pode provocar:

- Prejuízos na aprendizagem e na atenção.
- Inquietação, falta de concentração e memória insuficiente.
- Alterações relacionadas ao humor, como irritabilidade, sintomas de depressão e ansiedade.
- Mudanças na aparência da pele, dos cabelos e das unhas.
- Olhos secos.
- Sinais de desidratação, incluindo aumento da sede e secura.
- Dor e rigidez nas articulações.
- Excesso de cera de ouvido.
- Sintomas de alergia, como eczema, asma e urticária.

E o corpo reage a essa deficiência nutricional. Segundo a nutricionista Natalia Barros (SP), alguns sinais de deficiência do ácido graxo incluem erupção cutânea, aumento da suscetibilidade a infecções e cicatrização deficiente de feridas. >

De olho nos alimentos-fonte

ANIMAIS



ATUM
✓ 2.914 mg



TRUTA
✓ 1.742 mg



**SARDINHA
ENLATADA**
✓ 1.649 mg



OSTRAS
✓ 1.346 mg



ANCHOVA
✓ 1.303 mg



SALMÃO
✓ 4.252 mg

Nutriente

De olho nos alimentos-fonte

VEGETAIS



CHIA
✓ 5.064 mg



SEMENTES DE CÂNHAMO
✓ 2.641 mg



NOZES
✓ 2.579 mg



TOFU
✓ 1.467 mg



PIMENTÃO VERDE
✓ 886 mg



SEMENTES DE LINHAÇA
✓ 6.479 mg

Em bebês e crianças, a deficiência ainda pode levar à diminuição do crescimento e desenvolvimento. Já Patrícia destaca que outros fatores podem aparecer, como dores nas articulações, problemas de saúde mental, como depressão, e problemas cognitivos, como declínio na memória.

Origem tripla

De acordo com Natalia, os ácidos que compõem o ômega 3 fazem parte de uma família importante de gorduras poli-insaturadas, sendo eles o ácido eicosapentaenoico (EPA), o ácido docosa-hexaenoico (DHA) e o ácido alfa-linolênico (ALA). “O EPA e o DHA vêm principalmente de peixes de águas profundas e geladas, como o salmão, a cavala e o arenque. Já o ALA, o mais comum nas dietas ocidentais, é encontrado em óleos vegetais e nozes, nas sementes e no óleo de linhaça e nos vegetais folhosos”, exemplifica.

Ela ainda diz que o corpo humano geralmente usa o ALA para produzir energia, e a conversão dele em EPA e DHA é muito limitada. Por esse motivo, a recomendação é que sejam consumidas fontes dos três ácidos na dieta.

Quantidade individual

De maneira geral, a maioria dos estudos recomenda entre 250 e 1.000 mg combinados de EPA e DHA por dia para adultos saudáveis. Contudo, a *American Heart Association*, por exemplo, orienta que pessoas com doença cardíaca coronária tomem 1.000 mg de EPA e DHA combinados diariamente, enquanto aqueles com triglicerídeos elevados devem tomar entre 2.000 e 4.000 mg todos os dias.

Como não há um consenso, a nutróloga Esthela Oliveira (SP) recomenda que, antes de buscar suplementos, o paciente procure um médico ou um nutricionista. “A dose varia muito”, reitera.

Prefira fazer a suplementação de ômega 3 de forma natural, ingerindo os alimentos que são ricos no ácido graxo. Antes de recorrer ao suplemento, vá ao médico ou nutricionista

Da cabeça aos pés

Natalia explica que o ômega 3 integra todas as membranas celulares do organismo, sendo necessário para a produção de hormônios que regulam a coagulação do sangue e participando da contração e do relaxamento das paredes das artérias. “Possivelmente devido a essas funções os ácidos graxos estão associados à prevenção de doenças cardiovasculares e derrames, podendo até auxiliar no controle do lúpus, eczema e artrite reumatoide, por exemplo. Eles também são capazes de desempenhar papel protetor no câncer entre condições clínicas”, salienta.

Para Esthela, o ômega 3 é importante principalmente pelo seu poder anti-inflamatório. “Ele pode nos proteger de doenças crônicas”, pondera. ●

Faça a leitura adequada do rótulo

- É importante garantir que seu suplemento contenha EPA e DHA suficientes.
- Verifique se inclui vitamina E, que funciona como um antioxidante, evitando a oxidação do óleo.
- Tenha cuidado com contaminantes ambientais.
- Procure suplementos testados por terceiros e que tenham um certificado de análise indicando os níveis de pureza.
- Busque, por exemplo, pelo selo no rótulo atestando que é certificado pela IFOS*.
- Veja se a cápsula é gastrorresistente ou de liberação intestinal, especialmente se você possui problemas intestinais.
- De qualquer forma, prefira fazer a suplementação de forma natural, ingerindo alimentos que são ricos em ômega 3.
- Caso precise de suplementos, procure um nutrólogo ou um nutricionista para que avalie o contexto e a necessidade. O excesso de ômega 3 pode reduzir a pressão arterial, entre outros problemas.

* INTERNATIONAL FISH OIL STANDARDS

ARROZ COM FEIJÃO: PERFEITOS PARA A SUA SAÚDE

De um lado, um alimento rico em carboidratos e, do outro, um grão proteico. Veja como a combinação de ambos pode ser essencial para a alimentação diária **por MURILO TORETTA**

Depois do café, só dá arroz e feijão entre os alimentos mais consumidos pelos brasileiros. A preferência foi atestada pela Pesquisa de Orçamentos Familiares feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE): 76,1% dos entrevistados afirmam que comem arroz com frequência e 60% não dispensam o feijão. E mais do que um casamento perfeito de sabor, a união tem valores nutricionais de sobra!

Vitaminas complementares

Segundo a nutricionista clínica e gastrologa Gabriela Cilla (SP), o arroz e o feijão são a combinação perfeita porque ambos oferecem aminoácidos que se complementam. “O arroz é rico em me-

tionina e cisteína e pobre em lisina. Já o feijão é rico em lisina e pobre nos outros tipos. Por isso eles se dão tão bem.”

Já a nutricionista Giovanna Oliveira (SP) aponta que o arroz é fonte de carboidratos, proteínas e vitaminas, enquanto o feijão é a principal fonte de proteínas de origem vegetal, além de vitaminas do complexo B, ferro e zinco, e reforça que ambos se combinam para suprir essas necessidades nutricionais.

Acerte no preparo

Para aproveitar ao máximo os nutrientes oferecidos pelos dois alimentos, a forma de preparo conta bastante. Isso porque os feijões, assim como o arroz integral, contêm substâncias antinutrientes que são importantes para a planta crescer saudavelmente, mas que no nosso organismo dificultam a digestão. “Esses componentes são capazes de gerar flatulência e atrapalhar a absorção de diversos nutrientes, podendo levar à deficiência de ferro, cálcio, zinco, magnésio e vitamina B12”, salienta Giovanna. >

O feijão com arroz oferece uma ótima quantidade de fibras, que lentificam a liberação de glicose no sangue, resultando em maior saciedade

Raio-x dos alimentos

FEIJÃO-CARIOCA COZIDO*

Calorias: 76 kcal

Proteína: 4,8 g

Ferro: 1,3 mg

Zinco: 0,7 mg

Fibras: 8,5 g

ARROZ BRANCO TIPO 1 COZIDO*

Calorias: 128 kcal

Proteína: 2,5 g

Ferro: 0,1 mg

Zinco: 0,5 mg

Fibras: 1,6 mg

JUNTOS

Calorias: 204 kcal

Proteína: 7,3 g

Ferro: 1,4 mg

Zinco: 1,2 mg

Fibras: 10,1 mg

A técnica de remolho é essencial durante o preparo do arroz integral e do feijão. Ela reduz substâncias antinutrientes dos alimentos que podem atrapalhar a digestão

Para ajudar a reduzir essas substâncias antinutricionais, a nutricionista sugere fazer a técnica do remolho. O feijão deve ser lavado em água corrente e escorrido, para depois ficar de molho por 12h. Nesse período, deve-se trocar ao menos uma vez a água. “O calor do fogo durante o cozimento também ajuda a degradar boa parte desses antinutrientes. Leve ao fogo médio (panela de pressão) até pegar pressão, diminua a chama e conte dez minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair completamente antes de abrir a tampa da panela. Para cada xícara de feijão, são três de água. A forma de cozimento tem o mesmo impacto no arroz, a diferença está apenas no tempo de preparo. Para o arroz integral, o remolho deve ser de três horas”, ensina Giovanna.

Quanto ao tempero, se você não consegue acertar o sal na hora de cozinhar o arroz ou o feijão, Gabriela explica que o ideal é tentar consertar após o preparo.

“Outra dica é não usar o sal se não se sentir confortável. Opte por dentes de alho, cebola, coentro, folhas de louro e outras ervas e temperos para realçar o sabor do alimento”, sugere. A nutricionista diz ainda que vale cozinhar o feijão com uma carne defumada, que já possui sódio, para agregar sabor e não precisar usar sal.

Giovanna também afirma que o ideal é temperar apenas o que for comer no mesmo dia, para ficar com gostinho de feito na hora. “O restante do arroz e do feijão você pode congelar. Lembre-se apenas de deixar espaço no pote, de mais ou menos 1/3, já que líquidos expandem quando congelados”, ressalta.

Quantidade moderada

Se você pensa que comer arroz e feijão com frequência pode levar ao aumento de peso, saiba que a combinação é mais potente para o equilíbrio do corpo do que se imagina. Giovanna diz que o feijão com arroz traz uma ótima quantidade de fibras, que lentificam a liberação de glicose no sangue, resultando em maior saciedade e evitando a liberação excessiva de insulina, hormônio que favorece o estoque de gorduras e o aparecimento de doenças como diabetes e obesidade.

O Ministério da Saúde recomenda a ingestão de arroz e feijão todos os dias, isso porque o consumo desses alimentos ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes, câncer de cólon e o mau funcionamento do intestino.

Portanto, o que vale mesmo é equilibrar a quantidade de cada tipo de alimento. Isso significa que qualquer alimento consumido em excesso será estocado como gordura, seja ele saudável ou não. Como recomendação no prato, Gabriela aponta que a quantidade deve ser de 80 g de feijão (2 a 3 col. de sopa) para 100 g de arroz (4 col. de sopa). ●



ARROZ DE FORNO LIGHT

Rendimento:
4 porções

Tempo de preparo:
50 minutos

Ingredientes:

- 2 xíc. (chá) de arroz integral cozido

- 2 col. (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 tomate picado
- 2 gemas de ovo
- Salsinha e sal a gosto
- 3 col. (sopa) de queijo parmesão *light* ralado

Modo de preparo:
1. Em um recipiente, misture

- todos os ingredientes, exceto o queijo ralado.
2. Coloque a mistura em um refratário de vidro.
 3. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos até gratinar.
 4. Sirva quente.

FONTE: INGRID TEIOVIANA, NUTRICIONISTA DO HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ (SP)

Monte seu prato

Não tenha medo de variar as combinações. O feijão vai oferecer fibras alimentares que não temos comumente no arroz, enquanto este oferece mais energia do que o feijão. Veja a seguir algumas combinações indicadas pelas nutricionistas que podem ser úteis na hora de decidir sua próxima refeição:

ARROZ BRANCO:

Nesse tipo de grão, o polimento é completo. Ele é mais pobre do ponto de vista nutricional, mas é mais mole e também mais fácil de digerir.



COMBINA COM



FEIJÃO CARIOCA:

Utilizado em diversos preparos, como sopas, caldos, tutu de feijão e feijão tropeiro. É o mais usado no dia a dia do brasileiro e é rico em ferro e fibras.

ARROZ INTEGRAL:

É o arroz branco não polido. Por não passar pelo processo de polimento, mantêm-se as camadas inferiores, que o enriquecem do ponto de vista nutricional.



COMBINA COM



FEIJÃO PRETO:

É popular nos estados do Rio de Janeiro e do Rio Grande do Sul, onde também é consumido diariamente acompanhado do arroz. É mais rico que o feijão-carioca em ferro, mas possui menos fibras.

ARROZ VERMELHO:

Mais duro que o arroz polido, precisa de um maior tempo de cozimento. Em compensação, possui o dobro de ferro e zinco do que a versão branca.



COMBINA COM



FEIJÃO BRANCO:

É o principal ingrediente do *cassoulet*, um prato da culinária francesa similar à feijoada. É fonte de folato e magnésio.

ARROZ BASMATI:

É usado em pratos indianos e tem aroma adocicado. É semipolido – tira-se a casca, mas não as camadas sob ela.



COMBINA COM



FEIJÃO AZUKI:

Usado até em sobremesas na culinária japonesa, esse alimento é bem aproveitado no preparo de sopas e saladas. Além disso, é o que causa menos fermentação no organismo.

ARROZ NEGRO:

Semi-integral, o grão é curto e arredondado. É uma variedade bastante usada para risotos. É rico em vitamina E, que tem propriedades antioxidantes.



COMBINA COM



FEIJÃO FRADINHO:

Usado na culinária nordestina para o preparo de acarajé e baião de dois, esse feijão possui um índice glicêmico menor do que os outros, sendo uma excelente fonte de proteínas.

As melhores escolhas para se hidratar

A ingestão de água é fundamental para o transporte e a distribuição de vitaminas, minerais, glicose, oxigênio e outros nutrientes para as células. Para que o organismo funcione adequadamente, o líquido precisa ser repostado com regularidade. E, além da água mineral, outras bebidas podem ajudar nessa função. Confira.

BEBA SEMPRE



ÁGUA

A versão mineral possui **cálcio e magnésio** em sua composição, entre outros **minerais**, dependendo da fonte.

O consumo diário ideal é de **35 ml** por quilo corporal.



CHÁ NATURAL

Excelente fonte de **vitaminas, minerais** e compostos

bioativos, traz diversos benefícios para a saúde quando a extração é feita da forma correta. Não contém substâncias nocivas e, se consumido sem açúcar nem adoçante, o valor calórico é zero. A recomendação diária é de **200 ml**.



Bebidas açucaradas podem levar à obesidade e à síndrome metabólica.

A ingestão de dois copos por dia já é capaz de elevar em 26% as chances de se desenvolver diabetes do tipo 2.

BEBA DE VEZ EM QUANDO



SUCO NATURAL

Rico em **vitaminas e minerais**, não contém fibras. Se consumido de forma natural, sem

adição de açúcar ou adoçante, um copo de suco de laranja, por exemplo, soma 88 calorias. A quantidade recomendada é de **200 ml** por dia.



ÁGUA COM GÁS

É composta por **cálcio, magnésio e potássio**.

Não possui calorias. A recomendação diária de consumo é de até **200 ml** para proteger a mucosa gástrica.



ÁGUA TÔNICA

Neutraliza os **radicais livres**, mas possui açúcar e aditivos. Cada copo conta 60 calorias. Consumir **200 ml/dia**.



ÁGUA DE COCO NATURAL

Rica em **vitaminas, minerais, sódio e potássio**. Consumo totaliza **200 ml** por dia.

São 44 calorias por copo.



ISOTÔNICO

É composto por **água, sódio e potássio**, mas pode conter corantes, açúcar e aromatizantes. Cada copo soma cerca de 47 calorias.

Recomendação diária **200 ml**.

EVITE



SUCO

INDUSTRIALIZADO

É rico em açúcar, corantes, aromatizantes, conservantes, acidulantes e edulcorantes e **não contém nutrientes**. Cada copo de néctar de laranja, por exemplo, tem cerca de 96 calorias.



REFRIGERANTE

Não oferece nenhum benefício nutricional e **contém aditivos, açúcar e corantes artificiais**, prejudiciais à saúde. Cada copo tem aproximadamente 85 calorias.



REFRIGERANTE ZERO OU DE BAIXA CALORIA

Embora o valor calórico seja zero, não traz benefício nutricional e possui aditivos, **corantes artificiais**, acidulantes e edulcorantes, substâncias nocivas à saúde.



CHÁ GELADO INDUSTRIALIZADO

Além de não trazer nenhum benefício nutricional, **tem açúcar**, aditivos e conservantes, maléficos à saúde. Cada copo conta cerca de 70 calorias.

5 BENEFÍCIOS da ABÓBORA

1 É rica em vitaminas e minerais:

Fonte de vitaminas A, B, C e E, potássio, magnésio, cálcio e ferro, regula a contração dos músculos, dá energia e estimula a produção de colágeno.

2 Favorece o coração:

O potássio e o magnésio ajudam no relaxamento dos vasos sanguíneos, protegendo contra hipertensão arterial, infarto e AVC.

3 Aliada da perda e peso:

As fibras atuam na absorção de açúcar e gordura, colaborando para o controle do peso, do colesterol e da glicemia.

4 Melhora a imunidade:

Previne a formação de radicais livres, reduzindo processos inflamatórios, o que contribui para o bom funcionamento do sistema imunológico.

5 Promove bem-estar:

Substâncias presentes na abóbora estimulam a produção de serotonina, considerado o hormônio do prazer.

FONTES: ANGELICA GRECCO, NUTRICIONISTA DO INSTITUTO ENDOVITTA (SP);
E VIVIANE GOMES, NUTRICIONISTA DO HOSPITAL SAN GERNARDO (SP)

FONTE: WELLINGTON RODRIGUES, DOCENTE DO CURSO DE NUTRIÇÃO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO FMU

TROCA ESPERTA Maionese



VERSÃO TRADICIONAL: Inclui acidulantes, conservantes e outros aditivos químicos no processo de fabricação, é rica em sal e gordura saturada. 1 colher (sopa) contém **80 kcal e 8,7 g de gordura**



DE BIOMASSA DE BANANA VERDE: Leva azeite, água, limão e sal, é rica em vitaminas A e B, sais minerais, proteínas, fibras e amido resistente, que traz mais saciedade e favorece a microbiota intestinal. 1 colher (sopa) tem **60 kcal e 5,1 g de gordura**



De olho nos alimentos

CARUNCHO NO ARROZ

Tenho recebido perguntas indagando o motivo de eu não recomendar que se lave arroz. O hábito é comum e bastante antigo, mas não significa que esteja correto ou que seja o mais adequado. Os motivos que levam muita gente a lavar arroz são vários. Alguns dizem que é para retirar a sujeira ou um pó branco. Esse pó branco que pensam ser poeira e até agrotóxico nada mais é do que o resultado do polimento do arroz quando beneficiado. É derivado do polimento do arroz, que, inclusive, é feito com água, ou seja, mais um motivo para não lavá-lo, pois a indústria já o fez. “Mas, professor, eu já vi larvas ou carunchos no arroz!” Gente, pode acontecer de aparecerem larvas durante a estocagem. Mas essas larvas não fazem nenhum mal. É feinha, nojenta, mas pode até ser ingerida. A lavagem, portanto, mais prejudica por causa da retirada de nutrientes como magnésio, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B.

CLAUDIO LIMA é especialista em alimentos e apresentador da Record Ceará (TV Cidade) e mantém no YouTube o canal Inspetor Saúde



Alimentos processados, com teor elevado de gorduras saturadas e transgênicos, desencadeiam processos inflamatórios, comprometendo as vias respiratórias

DANIEL MAGNONI, PRESIDENTE DO INSTITUTO DE METABOLISMO E NUTRIÇÃO (IMEN)

Inspiração oriental

À base de arroz e água, bifum é livre de glúten e tem textura leve



Rendimento:

1 porção



Tempo de preparo:

15 minutos



Ingredientes

- 1 fatia fina de gengibre bem picadinha
- Alho, cebola e pimenta a gosto
- 1 colher (café) de azeite de gergelim ou de oliva extravirgem
- 1 xícara (chá) de patinho
- 2 colheres (sopa) de pimentões verde, vermelho e amarelo cortados em cubos
- ½ xícara (chá) de acelga picada
- 1 xícara (chá) de bifum cozido
- 1 colher (sobremesa) de cebolinha picada
- 1 colher (sobremesa) de amendoim triturado

Bifum chinês



Você sabia? Com menos carboidratos, o bifum é uma alternativa ao macarrão tradicional. São cerca de 340 kcal em uma porção de bifum, ao passo que no macarrão à base de trigo o valor calórico por porção chega a 370 kcal, dependendo do fabricante.



Modo de preparo

1. Macere levemente o gengibre com os temperos.
2. Em uma panela, acrescente o azeite e refogue o patinho com os pimentões e a acelga.
3. Quando estiver quase pronto, acrescente o bifum cozido.
4. Finalize com a cebolinha picada e o amendoim e sirva.

FAMÍLIA

& CORPO E MENTE

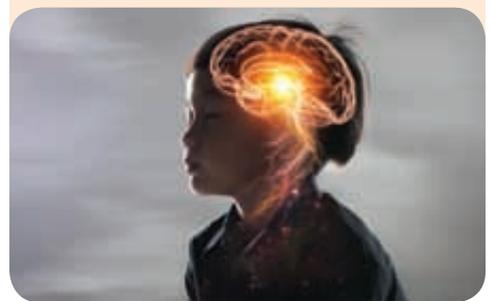


SAÚDE DOS IDOSOS PRECISA DE ATENÇÃO NO CALOR

→ A fragilidade física e a desaceleração do metabolismo aumentam o risco de hipertermia e desidratação após os 60 anos, o que pode comprometer o rim e diminuir a consciência. “Somados ao consumo de diuréticos, como medicamentos para controle de pressão, esses fatores contribuem para a perda efetiva de líquido”, explica Ana Catarina Quadrante, geriatra da Cora Residencial Senior. Os idosos também sentem menos sede – o que não significa que precisem de menos água – e têm mais dificuldade para controlar a temperatura corporal. “Sentem mais frio e se agasalham mais, fazendo com que suem mais e eliminem água e sais minerais”, alerta.

RISCOS DO CHUMBO ENTRE OS PEQUENOS

Ter contato com chumbo na infância pode comprometer a inteligência, alerta um estudo da Universidade Duke (EUA). Para a conclusão foram monitoradas crianças que nasceram entre 1970 e 1980. De acordo com informações da Agência Einstein, aquelas com altas quantidades de neurotoxina no sangue aos 11 anos, passados mais de 30 anos, tiveram comprometimento na memória e no aprendizado. Aos 45 anos, para cada cinco microgramas de chumbo adicionais em cada decilitro de sangue, foi registrada perda de até dois pontos de QI.



45%

foi o percentual de queda no número de mamografias de janeiro a julho de 2020 em relação ao mesmo período de 2019

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM CÂNCER DE MAMA E DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA

Brasil ainda vive epidemia de cesáreas

O medo da dor do parto normal e as possíveis alterações no períneo aumentam o número de cesáreas no país. Este tipo de parto, salvo indicações absolutas, não deve virar regra devido ao maior risco de complicações, como hemorragia e infecções. Confira a seguir um comparativo entre os dois partos.



PARTO VAGINAL

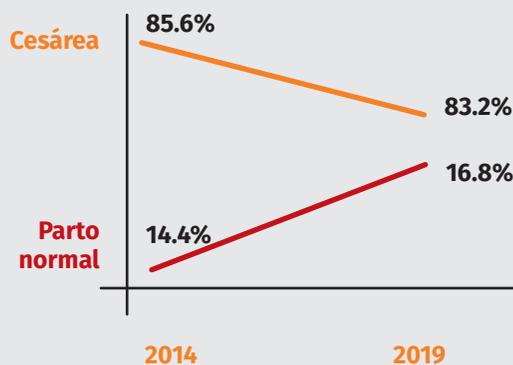
O bebê nasce pela vagina e o parto pode ser no hospital ou em casa. Para o nascimento, a mulher pode receber ou não anestesia e ficar deitada, de cócoras, na banheira ou na cadeira de parto. Mudanças no corpo não comprometem a vida sexual.



CESÁREA

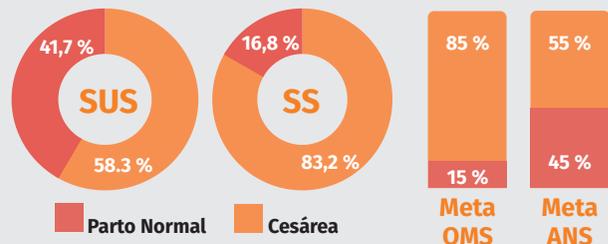
Procedimento cirúrgico, agendado ou de emergência, feito com anestesia e no hospital. Para a retirada do bebê, é feito um corte na parede abdominal e no útero, e a recuperação pós-parto pode ser bem mais demorada em comparação ao parto vaginal.

Porcentagem de partos normais e cesáreas de 2014 a 2019 na saúde suplementar*



O **Projeto Parto Adequado**, parceria iniciada em 2015 entre a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), o Instituto para Melhoria da Saúde (Boston) e o Hospital Israelita Albert Einstein (SP), já **contribuiu para evitar mais de 20 mil cesáreas desnecessárias**, com **redução de 17,29% nas internações em UTI neonatal entre 2017 e 2019**

Saúde Suplementar x SUS



Em 2019, foram realizados **2,9 milhões de partos no Sistema Único de Saúde (SUS)** e **493 mil partos na saúde suplementar**

A **OMS considera aceitável** uma **taxa de cesáreas de 10% a 15%** do total de partos no país

55,5% dos partos no **Brasil em 2015** foram **cesáreas**, deixando o país atrás apenas da **República Dominicana (56%)**

A **América Latina** é a região com **maior proporção de cesáreas no mundo**, com **44,3%** dos nascimentos. **Na Europa**, o percentual foi de **25%**; **nos Estados Unidos, 32,8%**

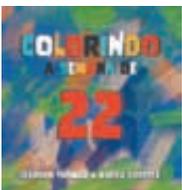
FONTES: JOSÉ CECILIN, SUPERINTENDENTE EXECUTIVO DO INSTITUTO DE ESTUDOS DA SAÚDE SUPLEMENTAR (IESS); RICARDO TEDESCO, GINECOLOGISTA MEMBRO DA COMISSÃO NACIONAL ESPECIALIZADA EM ASSISTÊNCIA AO ABORTAMENTO, PARTO E PUERPERIO DA FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO)/DADOS: AGÊNCIA NACIONAL DA SAÚDE, MINISTÉRIO DA SAÚDE/SINASC (2019); SIPANS/ANS - 04/2020; INSTITUTO DE ESTUDOS DA SAÚDE SUPLEMENTAR (IESS)



Vacinação gestacional

→ Com receio de se expor ao coronavírus, menos de 50% das grávidas brasileiras se vacinaram em 2020. O número chamou a atenção da Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia), que, para proteger as gestantes e os recém-nascidos, criou a campanha Gestante Consciente. A iniciativa visa divulgar informações específicas sobre as imunizações necessárias durante a gravidez. Uma vez protegidas, o organismo das futuras mães permite a geração de anticorpos que são transferidos aos bebês e os protegem nos primeiros meses de vida, período em que sua imunização própria ainda não está completa. Entre as vacinas recomendadas para gestantes estão a dTpa (Tríplice Bacteriana, contra difteria, tétano e coqueluche), dT (difteria e tétano), Hepatite B e Influenza (gripe) – todas seguras, testadas, bem toleradas e sem riscos para a mãe e o feto.

QUARENTENA EM FAMÍLIA



POR MAIS COR

O livro *Colorindo a Semana de 22* (Editora Datum), de Mayra Correia e Leandro Thomaz, ensina as crianças e informa de um jeito divertido sobre a *Semana de Arte Moderna*.
À venda por R\$ 44



LUDICIDADE

O jogo de tabuleiro *Palavras Cruzadas* Xalingo é indicado para crianças acima de 7 anos e adultos, é composto por 120 peças. Diversão garantida para toda a família.
À venda por R\$ 59,99



SORTE!

O *Mini Bingo* da Dican é indicado a partir de 6 anos. Cada jogador deve ter uma cartela e aquele que for sorteado e preencher todos os números será o vencedor.
À venda por R\$ 29,90



Papo de atleta

A QUANTIDADE IDEAL DE ATIVIDADE FÍSICA

Você sabe quantos minutos pratica semanalmente de atividade física ou esportes? E qual a intensidade do exercício? A melhor resposta, ou a ideal, ganha nova configuração a partir da crise vivida no último ano. Hoje, praticar de 30 a 60 minutos de atividade física diariamente ganha uma importância muito maior. Usar esse tempo para uma atividade de intensidade moderada – caminhada mais rápida a corrida, pedalada por mais de 40 minutos com cerca de 15 km por sessão, uma hora de exercícios em academia ou esportes de maior intensidade – já pode ser um hábito preventivo de doenças mais graves no decorrer da vida. Basta planejar e praticar. Portanto, comece no básico da caminhada, procure um profissional ligado a atividade física para planejar seus dias e seus objetivos. E pratique com prazer. Seu corpo e sua mente agradecem.

PÁBLIUS BRAGA é médico do esporte do Hospital 9 de Julho (SP)



“*Se o idoso toma remédios para controlar a pressão, melhor que seja pela manhã. Assim, evita-se ir ao banheiro à noite*”

NATAN CHEHTER, GERIATRA DA BP -
A BENEFICÊNCIA PORTUGUESA DE SÃO PAULO

ESTAMOS TODOS EXAUSTOS!

Nossas rotinas já estavam cansativas, mas algo mudou com a chegada da pandemia. Saiba mais sobre a exaustão, os tratamentos e como evitar o transtorno **por MARIANA AVINO**

Mesmo com uma noite bem dormida ou depois de um belo repouso, parece que o corpo não se recupera e há uma sensação de cansaço constante. Se essa for uma situação familiar para você, é bem provável que esteja exausto, um sintoma bastante mencionado durante a pandemia do novo coronavírus, e não por menos.

De fato, é como se existisse uma batalha em nosso cérebro. “São mais de dez meses em privação social. Porém, o nosso cérebro não entende que estamos nessa situação para nos salvar, ele apenas identifica a ausência de socialização e a falta de compartilhar momentos com os amigos e familiares. Isso somado à angústia de não saber quando a situação estará totalmente resolvida, é um combo perfeito para a exaustão psíquica”, explica a psicóloga Sirlene Ferreira (SP).

Privados de certos prazeres contidos pela pandemia e batalhando pela nossa segurança, a exaustão pode nos acometer. Manter encontros virtuais e momentos de relaxamento ajuda a evitar o quadro

Não à toa, mesmo entre aqueles mais comprometidos com o isolamento social – medida ainda necessária para frear a disseminação do vírus –, tem sido comum ver alguns comportamentos de relaxamento dessas restrições, e eles podem estar relacionados à exaustão. Para o presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), Antônio Geraldo da Silva, essa resposta pode estar associada a mecanismos de alerta do corpo, que entram em colapso após um tempo de isolamento, o que impacta a racionalização.

No limite

Sirlene afirma que, embora o cansaço seja inerente a qualquer pessoa, antes da pandemia tínhamos válvulas de escape após um dia cansativo, como encontros presenciais e passeios. Hoje, porém, estamos privados desses prazeres e ainda batalhando pela nossa segurança, o que é uma busca extremamente exaustiva.

Antônio Geraldo da Silva ressalta o fator estressante e cansativo de nossas casas serem o único ambiente que podemos frequentar. “Cada área da nossa vida é como uma caixa: temos a caixa do trabalho, a da vida pessoal, a do relacionamento amoroso, a dos estudos, a dos filhos...” >



O tamanho da exaustão

ALERTA PROFISSIONAL

44% dos brasileiros afirmaram que sentem exaustão do trabalho durante a pandemia.

NA ÁREA DE SAÚDE

Houve um aumento de **660%** no afastamento de enfermeiros em abril de 2020 – salto de 158 para 12.003.



As particularidades dos incômodos

QUADRO

CARACTERÍSTICAS

PREVALÊNCIA DOS SINTOMAS

ESTRESSE

Sintoma natural do organismo em resposta a situações de ameaça e que coloca o corpo em estado de alerta.

Após o episódio de pressão, o sintoma é aliviado.

SÍNDROME DE BURNOUT

Síndrome de sintomas que incluem a exaustão, ceticismo quanto ao próprio trabalho e redução de eficácia profissional. O estresse também pode ser um sintoma. Está relacionado exclusivamente ao trabalho.

Sensação de cansaço permanente, não se recupera após um repouso.

DEPRESSÃO

Transtorno de saúde mental caracterizado por tristeza persistente e uma série de outros sintomas, como perda de interesse em atividades normalmente prazerosas, de produtividade, distúrbio de sono, entre outros.

Prevalência do conjunto de sintomas por pelo menos duas semanas.

O problema, contudo, é que “nesta pandemia tudo virou uma coisa só, nos vimos diante da dificuldade de separar os diversos papéis que exercemos, e essa junção é muito prejudicial”, alerta o médico.

Segundo Teng Chei Tung, psiquiatra do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, o isolamento social é uma condição que por si só já causa muito estresse e pode piorar a saúde de forma geral. “Ele colabora para o desenvolvimento de quadros psíquicos, como depressão, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), síndrome do pânico, ansiedade pelo medo de adoecer ou, se infectado, de não se recuperar, entre outras disfunções, e tudo isso gera sobrecarga mental.”

Sinais de alerta

Sirlene aponta que, diferentemente de um cansaço normal, a exaustão se manifesta no corpo por meio de sintomas como cansaço emocional, desejo de se isolar, sensibilidade a ruídos sonoros, sono sem descanso, dor de cabeça, descontrole do apetite, dificuldade de concentração, irritação e falta de interesse em coisas que outrora eram interessantes.

Sendo uma área que, em geral, demanda grande parte do nosso tempo, não há como falar de exaustão sem falar de trabalho. E é por isso que as condições da saúde ocupacional em meio à pandemia vêm sendo analisadas por pesquisadores. De acordo com a psicóloga Maria Fernanda Marciano Barros de Freitas (SP), a exaustão é um dos principais sintomas da síndrome de burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional. “A pandemia vai na direção contrária à promoção da saúde, pois gera estresse e ansiedade, principalmente aos trabalhadores da saúde que lidam com estressores de forma frequente”, adverte a profissional.

A exaustão se manifesta por meio de cansaço emocional, desejo de se isolar, sono sem descanso, dor de cabeça, descontrole do apetite, dificuldade de concentração e perda de interesse no que antes era interessante

Os alvos

Antônio Geraldo da Silva aponta que a síndrome de burnout atinge especialmente pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso, o que inclui, além dos profissionais de saúde, os que trabalham com educação, bancários, assistentes sociais, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada de trabalho.

Perigo em casa

No início da pandemia, o *home office* se mostrou a fórmula ideal: bons resultados para as empresas, economia pela falta de deslocamento e mais tempo com a família. Mas, ao longo dos meses, também se tornou um fator estressor. Segundo uma pesquisa feita em 2020 pelo Banco Original com a 4CO, para 57% dos brasileiros o *home office* está mais cansativo.

Para Maria Fernanda, embora o nosso atual contexto social valorize o “trabalhar demais” e condene o ócio, é preciso entender que o ócio mental é tão importante quanto trabalhar, comer e dormir. E a grande dificuldade no *home office* é impor limites de horário. “Brinco que, se precisar, anote ‘tempo livre’ na agenda.”

Problema em ascensão

Embora a evidência de burnout e exaustão tenha aumentado na pandemia, muitas rotinas de trabalho já não estavam tão favoráveis à saúde mental antes dela. >

Adote uma cultura de autocuidado

- Planeje o seu dia, o que ajuda no controle da ansiedade.
- No *home office*, mantenha encontros virtuais para discussão de soluções e evite a falta de liderança das equipes.
- Preserve os horários de sono e refeição.
- Estabeleça uma rotina com metas pessoais mais flexíveis e seja gentil consigo mesmo.
- Adote uma alimentação saudável, de preferência preparada em casa.
- Pratique exercícios físicos ao menos três vezes por semana. Inclua atividades de relaxamento, como meditação, que alivia o estresse e a ansiedade.
- Mantenha o contato social com a família e os amigos, de preferência virtualmente. Se for necessário o encontro presencial, respeite o distanciamento mínimo, use máscara e álcool em gel e prefira locais abertos.
- Busque atividades de lazer variadas, como ler livros, ouvir as músicas favoritas e assistir a conteúdos divertidos.
- Promova atividades de lazer com as crianças longe das telas, como jogos de tabuleiro.
- Evite a sobrecarga de informações. Reserve horários específicos para acessar notícias sobre a pandemia, sempre de fontes confiáveis.
- Acolha as suas frustrações, pois elas fazem parte da vida, e refaça as suas metas.
- Evite buscar os culpados por situações desafiadoras da pandemia e faça a sua parte.

De acordo com uma pesquisa da International Stress Management Association (Isma) feita em 2018 e publicada em 2019 – a última sobre o tema feita até o momento pela associação –, 72% da população brasileira economicamente ativa sofre de estresse e, desse total, 32% possui síndrome de burnout. O Brasil é o segundo país com maior índice de casos do distúrbio, que em 2019 foi incluído na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

“O burnout é uma condição de saúde necessariamente associada ao trabalho e que pode se manifestar de forma correlacionada a algum quadro psiquiátrico já instalado, como uma depressão. Essa associação com outros transtornos costuma ser bem acima de 50% dos casos”, enfatiza Teng Chei Tung. Por essas características, os tratamentos para burnout costumam mesclar indicações psiquiátricas, como medicamentos, e psicoterápicos.

“A síndrome pode vir disfarçada de um transtorno bipolar, de uma depressão, e essas doenças ‘maiores’ é que servirão de base para o tratamento. É necessário afastar o paciente durante o tratamento daquilo que serve de gatilho para o burnout, para depois pensar em estratégias de retorno, e também pode haver orientações sobre mudanças de estilo de vida”, acrescenta Antônio Geraldo da Silva.

Rede de apoio

Teng Chei Tung ressalta que o burnout não diz respeito apenas ao paciente. As famílias e as empresas também devem fazer a sua parte. Segundo Rosa Bernhoft, especialista em psicologia social e organizacional e *coach* de executivos, as companhias podem trabalhar com ações de autocuidado entre os funcionários, por meio de *lives* ou planos educativos.

Para 57% dos brasileiros, até o home office está mais cansativo. Impor limites de horário está entre as principais dificuldades de quem trabalha de casa, mas o tempo ocioso também é necessário

Oferecer serviços de atendimento é outra possível frente de atuação das empresas a fim de prevenir o quadro entre os colaboradores. Para isso, a companhia pode contar, por exemplo, com um orientador psicológico ou mesmo um parceiro dentro da própria organização que possa auxiliar no processo de escuta. “São ações que podem alimentar um sentimento de solidariedade, ajuda e colaboração dentro da empresa, direcionando para os cuidados da saúde física e mental dos funcionários, e não apenas para busca de resultados”, salienta Rosa.

O outro lado

A especialista destaca os benefícios obtidos com a consolidação do *home office* durante a pandemia, como o notório aumento de produtividade, mas ressalta que ele também está trazendo saturação, justamente devido ao contexto da pandemia. “Toda a empresa está sofrendo pressão, tanto os funcionários como os dirigentes. Além disso, ainda não temos como prever quando, de fato, será o fim da pandemia. Por isso, é muito importante que os profissionais busquem suporte na família, elaborem seus projetos de vida, considerando tanto cenários positivos como negativos, e estejam prontos para flexibilizar ou mesmo tentar novas oportunidades. Momentos de incerteza nos levam ao estresse e à exaustão, mas também podem levar à criatividade”, completa a especialista. ●

NOVO OLHAR PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL

Após meses participando de aulas online, algumas crianças estão retornando às aulas presenciais este ano. O apoio dos pais é mais importante do que nunca para auxiliá-las nesse processo

por MARIANA AVINO

Depois de meses, algumas escolas deram início ao retorno presencial das aulas. E isso tem um grande impacto, principalmente entre as crianças de 0 a 6 anos, que estão na primeira infância. Para dar os passos rumo ao retorno gradual de atividades presenciais, é importante entender em que estágio o pequeno está, que perdas sofreu com a falta do ambiente escolar e, assim, aproveitar da melhor forma essa transição.

Victor Horário de Souza Costa Júnior, infectologista pediátrico, vice-diretor técnico do Hospital Pequeno Príncipe e membro do grupo responsável pela elaboração do modelo de retomada das escolas do Paraná, afirma que o período de fechamento das escolas no Brasil foi necessário diante da situação desafiadora

enfrentada pela pandemia do novo coronavírus. Porém, ele lembra que somos o país que deixou as crianças mais tempo fora das escolas, o que também gerou danos. “Elas estão ficando com mais insônia, ansiedade, irritabilidade, além do aumento dos quadros de obesidade, de maus-tratos, acidentes domésticos e até gravidez na adolescência”, afirma.

Os efeitos

Os prejuízos citados pelo médico são reforçados pela psicóloga infantil Beatriz Maria Ribeiro Astolphi (SP). Segundo ela, com as crianças passando mais tempo junto aos pais em casa, que por sua vez estão mais ansiosos e estressados, elas acabam desenvolvendo os mesmos quadros. Para os pequenos, contudo, a manifestação pode se dar por agressividade, choro mais frequente, um limiar menor de frustração e dificuldade de controlar impulsos e de seguir regras. A profissional também ressalta a importância da escola como espaço protetivo, uma vez que houve um grave aumento de violência doméstica nos últimos meses. >

As crianças em processo de alfabetização estão entre as mais afetadas pelo período de afastamento da sala de aula, já que nessa fase as brincadeiras em grupo estimulam o desenvolvimento

Como minimizar os impactos

A pandemia gerou diversos efeitos, nem sempre positivos, no processo de aprendizagem das crianças, mas é possível minimizar perdas e auxiliar na adaptação, de acordo com a psicopedagoga Maria Cecília Marchiori. Veja as recomendações:

● **Procure entender as reações de birra, manha, carência:** Essas são algumas das formas como os pequenos podem expressar ansiedade, estresse e outros sofrimentos. Ouça com acolhimento e ajude-os a entender seus próprios sentimentos.

● **Aproveite a prática da Disciplina Positiva:** A técnica equilibra uma educação flexível – com firmeza, mas também gentileza. Use frases encorajadoras como “Preciso da sua ajuda, qual é a sua ideia para resolver?”. Nesse contexto atípico, pode ser útil no acolhimento.

● **Dedique tempo para fortalecer laços do grupo familiar:** Mesmo com o retorno às aulas, as crianças ainda terão algumas restrições de contato com os colegas por questões de segurança, ao menos até o fim da pandemia. Em casa, aproveite para fortalecer o relacionamento em família com brincadeiras, jogos, leitura de livros, entre outras atividades.

● **Invista nas brincadeiras que auxiliam no desenvolvimento (nossa dica extra!):** Conforme apontado pela psicóloga Naiara Lima Costa, brincar não é apenas prazeroso como também necessário para o desenvolvimento dos pequenos. Que tal ofertar algumas brincadeiras do método Montessori? Você pode conferir algumas dicas em nossa seção Bons Fluidos, na página 40.



Guia para pais educadores

Veja como ajudar seu filho em casa no processo de aprendizagem e recuperação do período de afastamento das aulas presenciais:

O que fazer

PRESERVE AS ROTINAS DIÁRIAS, INCLUSIVE DE SONO:

Especialmente na faixa de 0 a 5 anos, “as crianças conseguem uma tranquilidade maior para aprendizado quando há rotinas estabelecidas”, conforme indica a psicóloga Beatriz Maria Ribeiro Astolphi.

CONVERSEM SOBRE A AULA:

Uma dica é pedir para que o seu filho reproduza a aula para você, apontando o que aprendeu.

ESCOLHA UM MOMENTO TRANQUILO:

Observe o período em que o seu filho está mais propenso a se manter focado para ajudá-lo nos afazeres escolares.

SE NECESSÁRIO, DÊ PAUSAS: Caso a criança se irrite ou esteja com dificuldade, faça uma pausa e ofereça um lanche ou proponha uma atividade lúdica que propicie relaxamento mental, e só depois retome as lições.

PEÇA SUPORTE À COORDENAÇÃO:

Exponha suas dificuldades para, junto com a escola, encontrar soluções de acordo com cada necessidade.

O que não fazer

SE DESCUIDAR DOS HORÁRIOS: Claro que o momento de dedicação aos afazeres escolares exige flexibilizações, mas a falta de rotina pode deixar as crianças ansiosas.

QUERER AS RESPOSTAS IMEDIATAMENTE:

Por já saber a resposta, o adulto pode ficar ansioso e cobrar uma resolução rápida do pequeno. Aguarde com paciência, cada criança tem o seu próprio processo de aprendizagem.

ESCOLHER UM MAU MOMENTO:

É muito importante que os pais também identifiquem em qual período estão mais tranquilos para auxiliar a criança. Lembre-se de que os pequenos identificam nossa disposição e nosso estado de ânimo.

INSISTIR NA CONCLUSÃO DE UMA ATIVIDADE, MESMO COM DIFICULDADE: Isso pode gerar ainda mais estresse na criança e no adulto. Muitas vezes, a criança pode ser bem mais produtiva no dia seguinte.

NÃO DAR ATENÇÃO ÀS ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS:

Se perceber um sofrimento maior por parte da criança, por tempo prolongado, talvez seja hora de pedir suporte a um psicólogo ou pedagogo.



Também não podemos deixar de lembrar das particularidades da primeira infância, fase da vida muito marcada pelas interações sociais. Evidentemente, esse aspecto também foi impactado no período longe da sala de aula. “A criança se desenvolve a partir das relações com o outro e com o mundo. Nessa idade, seu processo de aprendizagem precisa de uma integração de todas as áreas de desenvolvimento cognitivo, emocional, social e motor”, explica Naiara Lima Costa, especialista em Psicologia da Saúde (MG).

Fases mais atingidas

Na opinião de Naiara, as crianças em processo de alfabetização seriam as mais prejudicadas. Segundo a profissional, a tarefa mais importante nessa idade é brincar, e bastante. “No brincar, a criança desenvolve o pensamento crítico, testa hipóteses, cria regras, desenvolve a comunicação e emoções, condições que estão completamente interligadas a qualquer processo de aprendizado”, defende.

No consultório da psicopedagoga Maria Cecília Marchiori (SP), os impactos do período de isolamento também foram evidentes. “Em meus atendimentos, vejo o quanto as crianças ficaram mais distraídas, assim como agitadas, com medo de sair de casa e maior apego aos pais.”

Desmame digital

O maior contato com a tecnologia proporcionado pela educação *online* pode se refletir numa dificuldade de concentração e de diminuição do uso desses equipamentos. Porém, conforme aponta Beatriz, esse problema pode ser sanado aos poucos no decorrer das aulas presenciais.

Maria Cecília destaca a importância de uma adaptação após quase um ano de aulas ministradas de forma diferente: “Não será possível seguir o conteúdo do ano

Em termos de segurança, não adianta só a escola fazer a parte dela. Os pais também devem evitar situações de aglomeração, como festas e viagens, medidas ainda necessárias para conter o coronavírus

letivo subsequente sem antes analisar o que os alunos conseguiram aprender. É necessária uma retomada analisando o ponto em que os alunos estão para, assim, definir os próximos passos dos conteúdos.” Nesse sentido, a profissional também defende a readequação dos critérios de avaliação, como, por exemplo, a aprovação por meio da frequência às aulas e da entrega de atividades. “Os ajustes dos conteúdos e do processo de aprendizagem levarão um bom tempo”, analisa.

Quanto ao modelo híbrido de ensino a distância e presencial, adotado por algumas escolas devido ao limite de presença de 35% dos alunos em sala de aula, as fontes consultadas afirmam que não é exatamente o formato ideal no quesito aprendizagem, mas já traz grandes benefícios em vista das aulas somente a distância.

Segurança no retorno

Victor Costa Júnior defende que as escolas vêm se preparando para se tornarem ambientes o mais seguros possível, utilizando recursos como a higienização constante, uso de equipamentos de proteção individual (EPIs), distanciamento físico, controle de entrada com medição de temperatura, entre outros recursos. “Porém, o que não pode ocorrer é a escola estar totalmente preparada para oferecer segurança e alguns pais não respeitarem as recomendações, indo a festas, viajando, não usando máscara... Nunca dependemos tanto desse comprometimento com a escola”, enfatiza. ●

TREINO LIBERADO PARA DIABÉTICOS

A doença não é empecilho para se exercitar. Ao contrário, com os devidos cuidados, a saúde só tem a ganhar com as atividades físicas

Além da alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física é uma aliada no tratamento do diabetes. “Se o diabetes está controlado e não há nenhuma complicação da doença, como alteração de sensibilidade das extremidades, qualquer atividade física está liberada”, atesta o médico do esporte Ricardo Nahas (SP). Vale redobrar a atenção, contudo, no lanche antes do treino, para não correr o risco de hipoglicemia. Segundo recomendações da Sociedade Brasileira de Diabetes, para exercícios leves e moderados, essa refeição prévia deve ser composta por uma fruta ou um copo de leite, por exemplo. Já no caso de treino intenso, coma mais, como um copo de leite e uma fruta, ou então um sanduíche pequeno para acompanhar a bebida. Com os devidos cuidados, é só colocar o treino em prática – a sua saúde agradece. Vamos começar?



3, 2, 1...

De intensidade leve, o treino a seguir pode ser feito três vezes na semana. “O programa ativa a circulação e melhora a resistência”, garante o *personal trainer* Paulo Eduardo Freire (SP), autor da série. Os materiais necessários são pesinhos e caneleiras de 1 ou 2 kg e uma bola de pilates. Separe 30 minutos do seu dia para a execução.

► AGACHAMENTO COM BOLA

Posição inicial: Em pé, com a bola de pilates apoiada na altura da lombar e encostada na parede. Pés levemente separados e braços estendidos ao longo do corpo.

Execução: Deslizando a bola, flexione os joelhos, descendo até o seu limite. Retorne ao início.

Frequência: 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições.



▼ EXTENSÃO DE PERNA UNILATERAL COM CANELEIRA

Posição inicial: Sentado em uma cadeira, com os dois joelhos flexionados, pés apoiados no chão e braços estendidos ao longo do corpo.

Execução: Lentamente, estenda uma das pernas à frente, até a altura do quadril. Retorne à posição inicial sem encostar o pé no chão e, então, recomece o movimento.

Frequência: 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições para cada uma das pernas. ►



▲ CRUCIFIXO RETO NA BOLA COM HALTERES

Posição inicial: Deitado de barriga para cima, com as costas apoiadas na bola de pilates, joelhos flexionados e pés levemente separados, apoiados no chão. Mantenha os braços estendidos acima da cabeça, com as palmas das mãos viradas em direção ao teto, segurando um pesinho em cada uma delas.

Execução: Lentamente, desça os braços em direção à lateral do corpo até conseguir um alinhamento próximo ao ombro, mantendo os braços estendidos. Retorne à posição inicial.

Frequência: 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições.

► REMADA CURVADA SIMULTÂNEA COM HALTERES

Posição inicial: Em pé, com as costas inclinadas em um ângulo de aproximadamente 45°, deixe os braços estendidos ao longo do corpo, com as palmas das mãos viradas para dentro. Segure um pesinho em cada uma das mãos.

Execução: Flexione os cotovelos até a altura do tronco. Retorne à posição inicial.

Frequência: 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições.



Sempre se alimente antes do treino, para evitar quadros de hipoglicemia. Se sentir fraqueza ou qualquer desconforto, interrompa a série



◀ FLEXÃO DE JOELHOS UNILATERAL COM CANELEIRA

Posição inicial: Em pé, com os pés levemente afastados e as mãos apoiadas na parede.

Execução: Flexione um joelho, elevando o calcanhar em direção aos glúteos. Retorne à posição inicial sem encostar o pé no chão e, então, recomece o movimento.

Frequência: 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições para cada uma das pernas.

► GLÚTEOS 6 APOIOS COM CANELEIRA

Posição inicial: Em seis apoios, com os joelhos, as pontas dos pés e as mãos apoiadas no chão.

Execução: Estenda uma das pernas, elevando-a até a altura do quadril, com o joelho estendido. Retorne à posição inicial sem encostar o pé no chão.

Frequência: 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições para cada uma das pernas. ●



Onde encontrar

A
Adriana Perazzelli, colunista www.adrianaaperazzelli.com.br
Adriana Sabbatini Alves, acupunturista www.cmba.org.br
Alex Meller, urologista www.unifesp.br
Alexandre Pupo, ginecologista www.hospitalsiriolibanes.org.br
Alexandre Stivanin, ortopedista www.hospitalsamaritano.com.br
Aline Delavy, personal organizer www.delavyorganizer.com.br
Aline Lamaíta, cirurgiã vascular www.sbavc.org.br
Álvaro Machado Dias, psicólogo www.unifesp.br
Amakha Paris www.amakhaparis.com.br
Ana Catarina Quadrante, geriatra www.corasenior.com.br
Ana Holanda, colunista www.anaholanda.com.br
Angelica Grecco, nutricionista www.institutoendovitta.com.br
Antônio Geraldo da Silva, psiquiatra www.abp.org.br
APAE www.apaebrazil.org.br
Associação Brasileira de Halitose www.abha.org.br
Ausonius Magno Ferreira, cardiologista www.hasabin.com.br

B
Beatriz Maria Ribeiro Astolphi, psicóloga infantil www.imate.sp.gov.br

C
Carlos Augusto Monteiro, epidemiologista www.fsp.usp.br
Carlos Sacomani, urologista www.accamargo.org.br
Claudio Lima, colunista www.youtube.com/inspetorsaude
Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura www.cmba.org.br

D
Denise Diniz, psicóloga www.unifesp.br
Desin Company www.desincha.com.br
Dican www.dican.com.br
DietNet Assessoria

Nutricional www.dietnet.com.br
Durval Ribas Filho, colunista www.abran.org.br

E
Editora Dendrix www.dendrix.com
Editora Luz da Serra www.luzdaserraeditora.com.br
Editora Sextante www.sextante.com.br
Esthela Oliveira, nutróloga www.abran.org.br

F
Febrasgo www.febrasgo.org.br
Fernanda Palmerston, aromaterapeuta www.vivessence.com.br
Fernando Amato, cirurgião plástico www.sbcsp-sp.org.br
Fernando Neubarth, reumatologista www.reumatobr.com.br

G
Gabriela Cilla, nutricionista www.sp.senac.br
Giovanna Oliveira, nutricionista www.usjt.br

I
Instituto de Estudos da Saúde Suplementar www.iess.org.br
Instituto de Metabolismo e Nutrição www.nutricaoclinica.com.br
Izabella Ceccato, colunista www.opoderdacolaboracao.com.br

L
Luciana Bruzadin, odontologista www.odontologiaesauade.com.br

M
Márcio Bernik, colunista www.ipqhc.org.br
Marco Aurélio Janaudis, colunista www.sobramfa.com.br
Margareth Signorelli, coach de relacionamento e sexualidade www.conexaocoach.com.br
Maria Cândida Rizzo, alergista www.asbai.org.br
Mariana Rosario, ginecologista, obstetra e mastologista www.einstein.br

Monique Oliveira, pesquisadora www.fsp.usp.br
Monja Coen, colunista www.monjacoen.com.br

N
Nalini Grinkraut, personal organizer www.organizartransforma.com.br
Natalia Barros, nutricionista www.unifesp.br
Natan Chehter, geriatra www.bp.org.br

O
Oakberry www.oakberry.com

P
Pâblius Braga, colunista www.h9j.com.br
Patrícia Cavalcante, nutróloga www.harvard.edu
Patricia Jorge Alves, homeopata www.institutoculturalimhotep.com.br
Pedro Genta, pneumologista www.fm.usp.br

S
Sociedade Brasileira de Dermatologia www.sbd.org.br

T
Teng Chei Tung, psiquiatra www.hc.fm.usp.br

V
Víctor Horário de Souza Costa Júnior, infectologista pediátrico www.quequenoprincipe.org.br
Viviane Gomes, nutricionista www.hospitalsangennaro.com.br

X
Xalingo www.xalingo.com.br

W
Wellington Rodrigues, nutricionista www.portal.fmu.br

Y
Yuri Haasz e Sandra Caselato, colunistas www.sinergiacomunicativa.com.br

viva saúde

VIVA SAÚDE é uma publicação mensal da EBR – Empresa Brasil de Revistas Ltda. ISSN 1806-4574. A publicação não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo esse último de inteira responsabilidade dos anunciantes.

ANO 15 - EDIÇÃO 209

DIRETORA EDITORIAL
Ethel Santaella

PUBLICIDADE
GRANDES, MÉDIAS E PEQUENAS AGÊNCIAS E DIRETOS
publicidade@escala.com.br

REPRESENTANTES Interior de São Paulo: L&M Editoração, Luciene Dias - Rio de Janeiro: Marca XXI, Carla Torres, Marta Pimentel - Santa Catarina: Artur Tavares - Regional Brasília: Solução Publicidade, Beth Araújo

COMUNICAÇÃO, MARKETING E CIRCULAÇÃO
GERENTE Paulo Sapata

IMPRENSA comunicacao@escala.com.br

Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde, CEP 02518-000, São Paulo, SP
Caixa Postal 16.381, CEP 02515-970, São Paulo, SP
Telefone: (+55) 11 3855-2100

IMPRESSÃO



OCEANO INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA.
Nós temos uma ótima impressão do futuro

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL Esta revista foi impressa na Gráfica Oceano, com emissão zero de fumaça, tratamento de todos os resíduos químicos e reciclagem de todos os materiais não químicos.

2021

REALIZAÇÃO

BEMESTAR
conteúdo

www.bemestarconteudo.com.br

EDITORA-CHEFE: RENATA ARMAS
EDITORAS ASSISTENTES: LUCIANA FARIA E PRISCILA PEGATIN
EDITORA DE ARTE/PROJETO GRÁFICO: CRISTINA VASCONCELOS
REVISÃO: KARINA COBO E GUSTAVO FERREIRA
COLABORADORES: ALINE GUEVARA, LILA DE OLIVEIRA, MARIANA AVINO, MURILLO TORETTA, VERIDIANA MERCATELLI (TEXTOS)
FOTOS: SHUTTERSTOCK
TRATAMENTO DE CAPA: EDSON MINORU

FALE CONOSCO

DIRETO COM A REDAÇÃO

vivasaude@escala.com.br

PARA ANUNCIAR

anunciar@escala.com.br
SÃO PAULO: (11) 3855-2100
SP/CAMPINAS: (19) 98132-6565
SP/RIBEIRÃO PRETO: (16) 3667-1800
RJ: (21) 2224-0095
RS: (51) 3249-9368
BRASÍLIA: (61) 3226-2218
SC: (47) 3041-3323

ASSINE NOSSAS REVISTAS
www.assineescala.com.br / (11) 3855-2117

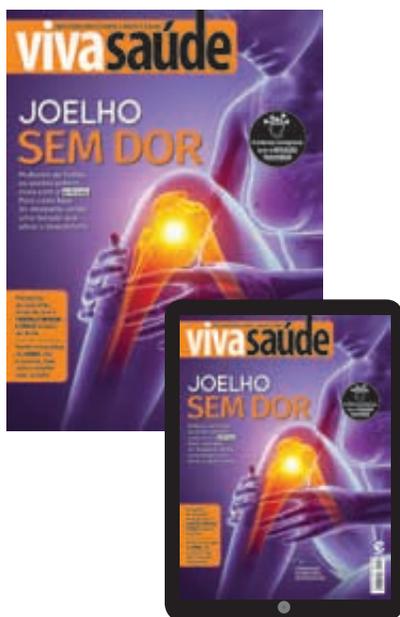
VENDA AVULSA REVISTAS E LIVROS
(11) 3855-1000

ATACADO REVISTAS E LIVROS
(11) 3855-2275 / 3855-1905
atacado@escala.com.br

LOJA ESCALA
Confira as ofertas de livros e revistas
www.escala.com.br

ATENDIMENTO AO LEITOR
De seg. a sex., das 9h às 18h. (11) 3855-1000
ou.atendimento@escala.com.br

Bate-papo com a redação



Nós, da **VivaSaúde**, estamos sempre curiosos para saber o que você achou da edição e tem a nos dizer. Por isso, se quiser compartilhar sua opinião conosco, ou perguntar sobre o conteúdo, faça como os leitores ao lado e nos escreva enviando mensagem para vivasaude@escala.com.br ou nas redes sociais ([@revistavivasaude](https://www.instagram.com/revistavivasaude)). O seu recado pode aparecer aqui e a sua sugestão, contribuir para prepararmos uma revista ainda melhor.

Aguardamos seu contato!



Pele saudável e sem pelos

Depois de usar a lâmina para depilar os pelos da minha panturrilha, senti uma coceira insistente. Por isso, queria saber qual é o melhor método para remover os pelos, se devo trocar a marca da lâmina ou se é melhor optar por um procedimento a laser.

Tânia Lopez, via Facebook

Oi, Tânia, como vai? A técnica de depilação ideal varia de acordo com cada pessoa e tipo de pele. Quem tem pele seca, por exemplo, precisa hidratar após qualquer tipo de procedimento. Já em peles oleosas, é preciso controlar a oleosidade antes de um tratamento a laser.

No nosso Instagram [@revistavivasaude](https://www.instagram.com/revistavivasaude) listamos algumas dicas.

Suor excessivo

Minha namorada percebeu que sudo muito dormindo tanto nas noites quentes quanto nas frias. Isso pode ser sintoma de alguma doença?

Enrique Quirino, via Instagram

Olá, Enrique. Na maior parte dos casos, o suor noturno é inofensivo e as causas podem variar desde a temperatura do quarto até o tecido do pijama, por exemplo. Porém, existem casos em que os hormônios, tanto das mulheres como dos homens, podem causar o suadouro.

Por isso, se persistir por mais de dois ou três meses, o ideal é buscar ajuda médica para entender a causa do suor noturno.

Fale com a gente

Dúvidas e sugestões podem ser respondidas na seção Tira-dúvidas ou servir como inspiração para matérias. Entre em contato por e-mail, carta ou pelas redes sociais!



Converse diretamente com a nossa redação pelo e-mail: vivasaude@escala.com.br



Curta nossas fotos e dicas no Instagram: [@revistavivasaude](https://www.instagram.com/revistavivasaude)



Endereço para cartas: Av. Profª Ida Kolb, 551 São Paulo/SP, CEP: 02518-000



Acesse nossa página no Facebook: [Revista VivaSaúde](https://www.facebook.com/RevistaVivaSaude)



Um dos principais nomes da literatura portuguesa. Sua poesia equilibra coragem e fragilidade numa impressionante construção do feminino. Esta coletânea reúne seus dois únicos livros publicados em vida, além de textos produzidos entre 1915 e 1917, e também outras duas obras póstumas.

Nas bancas e Livrarias

Ou acesse www.escala.com.br

 /escalaoficial

Lafonte

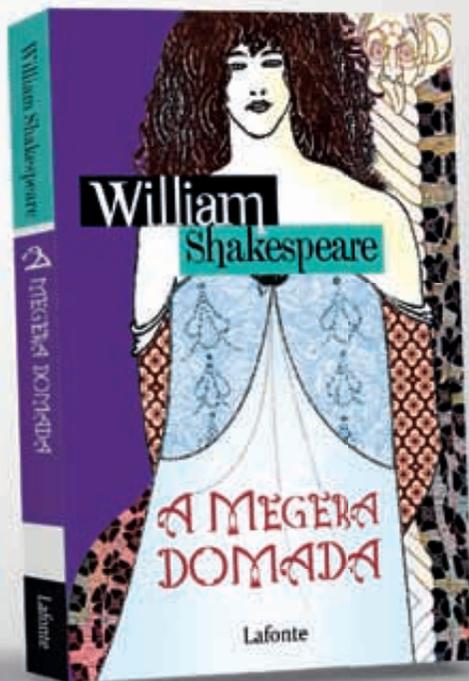
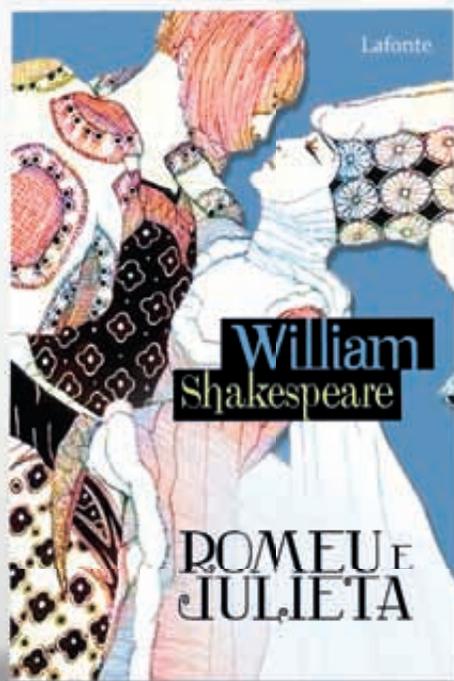
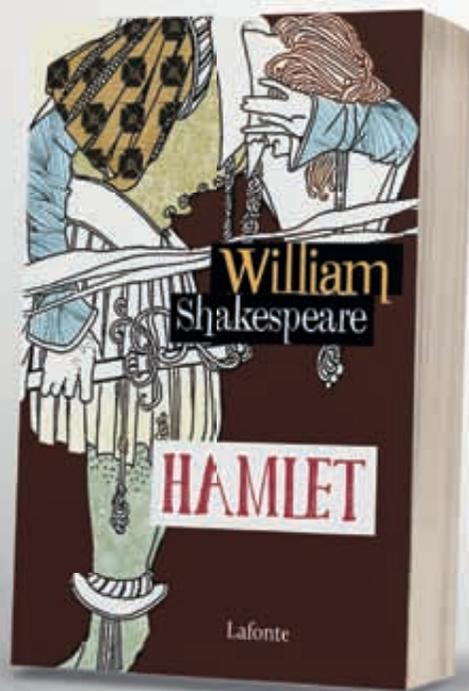
coleção

William Shakespeare

Shakespeare em três grandes atos, numa série superespecial.

Romances e dramas que se tornaram verdadeiros tesouros literários encantando gerações, são clássicos que não podem faltar na sua coleção.

Prepare-se, esses livros vão mexer com suas emoções.



Nas bancas e Livrarias

Ou acesse www.escala.com.br

 /escalaoficial

Lafonte