Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

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

viva saúde

TODO MUNDO ERRA

E perdoar é a melhor forma de construir relações com mais significado

NÃO É NORMAL SENTIR TONTURA

Ela já é uma das principais reclamações no consultório médico. Tratar a causa-raiz é a melhor forma de se livrar do desconforto

E mais: tontura não é sempre igual. Conheça os quatro tipos existentes

O que você pode fazer para ter uma **CIRURGIA PLÁSTICA SEGURA**

Para manter o **CORPO BEM HIDRATADO** não adianta só beber água

EDITORA escala

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Mara é você!

A revista que vai tornar sua vida mais fácil, prática e gratificante!



CASA * BEM-ESTAR * MODA * BELEZA * SAÚDE * FAMÍLIA * NUTRIÇÃO * FINANÇAS * ESPIRITUALIDADE * CADERNO DE RECEITAS

TODO MÊS NAS BANCAS
Ou acesse **www.escala.com.br**

EDITORA escala
PAIXÃO POR LEITURA

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



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

Fique de olho



+ PERDÃO

Errar é humano, dizem por aí, mas o ímpeto de castigar o erro também o é. Basta alguém confessar que errou para muitos começarem a pensar em como podem "fazê-lo pagar" para que aprenda uma lição. Tal comportamento começa lá na infância, com as "correções" que muitos ainda planejam para as crianças, e perdura pela vida adulta. Errar parece algo feio, indesculpável, mas será que tem de ser assim? A verdade é que nem todo erro merece uma consequência. Muitas vezes, acima de tudo, o que mais é necessário é o perdão. Porque mesmo dessa forma fica o aprendizado para aquele que errou, uma vez que, ao ser perdoado, ele entende que aquilo prejudicou uma relação sua muito importante, mas mesmo assim ele é amado para receber desculpas verdadeiras. Perdoar não precisa ser divino, dá para qualquer um de nós praticar. Saiba mais na matéria BONS FLUIDOS na pág. 44.

FOTO: HELENSTOCK/SHUTTERSTOCK

Tontura, vertigem, fraqueza, zoeira nos ouvidos... são vários os nomes que o brasileiro costuma usar para descrever o sintoma. Tamanho repertório tem motivo de ser, afinal, os especialistas estimam que 30% da população mundial, ou seja, 2,3 bilhões de pessoas, sofra com esse problema – se formos considerar pessoas acima dos 65 anos, o percentual sobe para 85%.

É por isso que, hoje, essa é uma das queixas mais comuns feitas aos médicos durante uma consulta. Mas, mesmo sendo tão rotineira, nem sempre a tontura se manifesta de forma igual para todos. Alguns se queixam de perda de equilíbrio, outros sentem fraqueza e muitos sentem até mesmo o ouvido "apitar". É que existem vários tipos de tontura, como são muitas também as doenças que têm esse sintoma evidente: mais de 60, para ser exata.

Um problema de saúde grande como esse não deve nunca ser negligenciado. Está mais do que na hora de entender que tontura não é normal e, quando aparece de forma recorrente, é preciso buscar ajuda médica para investigar os reais motivos que levam ao quadro. Na consulta com o otorrinolaringologista é possível avaliar outros sintomas clínicos e receber encaminhamento para os exames necessários ao diagnóstico.

O tratamento pode ser medicamentoso ou até mesmo demandar uma internação, tudo vai depender do real entendimento do sintoma. Justamente por isso consultar logo o especialista é tão importante. Na matéria de capa desta edição, mostramos as principais causas para a tontura recorrente e como é possível se livrar desse desconforto. Começa na página 12.

Um abraço, e tenha uma ótima leitura!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Sumário

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



NA CAPA
Foto: Andrey Korshenkov Shutterstock



12 MATÉRIA DE CAPA
Os diferentes tipos de tontura e suas formas eficientes de tratar

Medicina & tratamento

Seções

9 ALERTA
O que está por trás do cansaço físico e mental

21 MEDICINA
Vacina contra a pólio passa a ser só injetável

38 ESTÉTICA
A busca deles por melhorar a aparência

Reportagens

24 CARDÁPIO SAUDÁVEL
10 erros comuns na hora de cozinhar

28 O PREÇO DA BELEZA
Como realizar uma cirurgia com segurança

34 ATENÇÃO ÀS VARIZES
Cirurgiões vasculares falam sobre o assunto

SEMPRE AQUI

Tira-dúvidas 06
Papo Saudável 10
Mito ou verdade..... 20
Meu Pet.....57
Onde Encontrar.....97
Caixa de entrada..... 98

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Bons Fluidos & autoconhecimento

Seções

41 BONS FLUIDOS
Mandalas contra a ansiedade

50 SIMPLES ASSIM
7 formas de aliviar queimadura solar

62 BEM-ESTAR
Benefícios das roupas inteligentes

Reportagens

52 UMA RELAÇÃO NATURAL
O clima e o seu organismo

44 ERRAR É HUMANO
Perdoar é uma forma de cura emocional

58 SAÚDE CAPILAR
Nova rotina de cuidados com os fios

Colunas

Vamos conversar? 40
Terapia integrativa 49
Longevidade 65
Cozinha de memórias 66

Nutrição & alimento

Seções

67 NUTRIÇÃO
Alerta para uso excessivo de melatonina entre os jovens

78 COZINHAR
O impacto da escolha alimentar na qualidade do sono

Reportagens

70 HIDRATAÇÃO ALÉM DA ÁGUA
Alimentos que são potentes nessa tarefa

74 EXCESSO DE SÓDIO
Sal demais também causa diabetes

Família & corpo e mente

Seções

81 FAMÍLIA & CORPO E MENTE
Diagnóstico precoce de HPV pode salvar vidas

Reportagens

84 MEDO DE MULTIDÃO
Cresce número de pessoas que não querem sair

90 TOSSE SECA TEM JEITO
Identifique a causa e saiba como cuidar

94 ADEUS ÀS CÃIBRAS
Treine para evitar os espamos musculares

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

Acesse nossa página no Facebook:
Revista VivaSaúde

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Sumário

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



NA CAPA
Foto: Andrey Korshenkov Shutterstock



12 MATÉRIA DE CAPA
Os diferentes tipos de tontura e suas formas eficientes de tratar

Medicina & tratamento

Seções

9 ALERTA
O que está por trás do cansaço físico e mental

21 MEDICINA
Vacina contra a pólio passa a ser só injetável

38 ESTÉTICA
A busca deles por melhorar a aparência

Reportagens

24 CARDÁPIO SAUDÁVEL
10 erros comuns na hora de cozinhar

28 O PREÇO DA BELEZA
Como realizar uma cirurgia com segurança

34 ATENÇÃO ÀS VARIZES
Cirurgiões vasculares falam sobre o assunto

SEMPRE AQUI

Tira-dúvidas 06
Papo Saudável 10
Mito ou verdade..... 20
Meu Pet.....57
Onde Encontrar.....97
Caixa de entrada..... 98

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Bons Fluidos & autoconhecimento

Seções

41 BONS FLUIDOS
Mandalas contra a ansiedade

50 SIMPLES ASSIM
7 formas de aliviar queimadura solar

62 BEM-ESTAR
Benefícios das roupas inteligentes

Reportagens

52 UMA RELAÇÃO NATURAL
O clima e o seu organismo

44 ERRAR É HUMANO
Perdoar é uma forma de cura emocional

58 SAÚDE CAPILAR
Nova rotina de cuidados com os fios

Colunas

Vamos conversar? 40
Terapia integrativa 49
Longevidade 65
Cozinha de memórias 66

Nutrição & alimento

Seções

67 NUTRIÇÃO
Alerta para uso excessivo de melatonina entre os jovens

78 COZINHAR
O impacto da escolha alimentar na qualidade do sono

Reportagens

70 HIDRATAÇÃO ALÉM DA ÁGUA
Alimentos que são potentes nessa tarefa

74 EXCESSO DE SÓDIO
Sal demais também causa diabetes

Família & corpo e mente

Seções

81 FAMÍLIA & CORPO E MENTE
Diagnóstico precoce de HPV pode salvar vidas

Reportagens

84 MEDO DE MULTIDÃO
Cresce número de pessoas que não querem sair

90 TOSSE SECA TEM JEITO
Identifique a causa e saiba como cuidar

94 ADEUS ÀS CÃIBRAS
Treine para evitar os espamos musculares

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

Acesse nossa página no Facebook:
Revista VivaSaúde

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Tira-dúvidas > por Murilo Toretta

Imunização

Existe uma vacina indicada contra a rinite alérgica?



Sim. Ela é chamada de imunoterapia e pode ser aplicada de forma sublingual em crianças a partir de 2 anos de idade, ou de maneira subcutânea para crianças com 5 anos ou mais. Segundo o coordenador do Departamento Científico de Imunoterapia da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI), Fernado Aarestrup, a imunoterapia auxilia no tratamento da rinite e da asma alérgica, mas ela deve ser prescrita, personalizada e orientada somente por um médico especialista em alergia e imunologia, variando de acordo com o tipo de alergia do paciente.

Desequilíbrio

Por que a ansiedade faz mal para o nosso corpo?



A ansiedade pode elevar o cortisol, conhecido como o hormônio do estresse. "Isso pode levar a uma série de problemas de saúde, como distúrbios do sono, ganho de peso, pressão alta e enfraquecimento do sistema imunológico", explica Rodrigo Neves, endocrinologista. Essa alteração, na maioria dos casos, é resultado da vida moderna, que inclui preocupações financeiras, pressões profissionais e as demandas constantes das redes sociais. O desequilíbrio do hormônio também tem sido associado a distúrbios emocionais como a depressão.



Saúde masculina

Homens com hemorroidas podem fazer exame de toque?

Sim, hemorroidas ou doenças retais não impedem a realização do exame de toque. Harley de Nicola, radiologista e superintendente médico da FIDI, ressalta a importância do exame, já que os homens são 50% mais propensos a morrer de câncer do que as mulheres. "Muitas vidas podem ser salvas se diminuírem os preconceitos e a vergonha em torno do cuidado masculino", afirma o especialista. Alguns médicos recomendam a realização do toque retal e da dosagem do PSA a todos os homens acima de 50 anos. Para aqueles com história familiar de câncer de próstata (pai ou irmão) antes dos 60 anos, recomendam realizar esses exames a partir dos 45 anos.

FOTOS: NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Fertilidade

Qual a idade ideal para congelar óvulos?



A indicação é que os óvulos sejam congelados antes dos 35 anos, considerando a sua qualidade. Quando se avaliam as taxas de fecundidade por óvulo, até os 35 anos elas giram entre 25-30%, ao passo que aos 40 anos encontram-se entre 7 e 8%. “Contudo, é importante ressaltar que óvulos podem ser congelados após os 35 anos, as mulheres precisam apenas estar cientes de que as chances de gravidez por óvulo serão menores”, explica Roberto Antunes, ginecologista especialista em reprodução humana e diretor médico da Fertipraxis Clínica de Reprodução Humana.

Gestação



Grávidas devem diminuir consumo de carboidratos?

A nutrição depende do período de gestação de cada mulher, mas o ideal é diminuir a ingestão de carboidratos ao longo dos nove meses, uma vez que eles podem elevar o risco de diabetes gestacional e comprometer o ambiente fetal. No último mês gestacional, reduzir os carboidratos e aumentar as proteínas torna-se mais importante, para diminuir as chances de interferências e comprometimento da saúde da mãe e do bebê, de acordo com a obstetra Bruta Pitaluga. “Além disso, pessoas que convivem com gestantes devem evitar o estímulo ao consumo de alimentos industrializados, auxiliando na saúde da mulher grávida”, pondera.



Prevenção

Usar meia elástica reduz o inchaço das pernas no calor?

O hábito pode ser benéfico, sim. O uso de meias elásticas é indicado para comprimir os vasos sanguíneos, melhorando o retorno venoso e, consequentemente, prevenindo ou tratando problemas vasculares como varizes e trombose, além de ser indicada para reduzir os temidos inchaços, comuns nos dias mais quentes do ano. “Porém, o mais importante é consultar um cirurgião vascular regularmente, principalmente se você tiver predisposição ou agravantes individuais associados a essas condições. Apenas ele poderá acompanhar a situação, realizar um diagnóstico correto e, se for o caso, indicar o melhor tratamento individual”, aconselha Aline Lamaita, cirurgiã vascular, já que as meias têm diferentes níveis de compressão, modelos e tipos.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Tira-dúvidas > por Murilo Toretta

Além da coceira

Urticária pode estar relacionada a causas emocionais?



Sim, já que o estresse crônico e a ansiedade estão entre os principais desencadeadores da urticária emocional. "Há casos de pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade generalizada (TAG) e relatam episódios de urticária associados a momentos de preocupação intensa", explica Jair Soares, psicólogo e presidente do Instituto Brasileiro de Formação de Terapeutas (IBFT). A urticária emocional, além de vermelhidão, coceira e inchaço pelo corpo, pode vir acompanhada de dor de cabeça e sintomas de depressão.

Sinais de alerta

Falta de equilíbrio pode ser AVC?



Pode. Entre os principais sinais de um acidente vascular cerebral (AVC) estão a falta de equilíbrio e a dificuldade em realizar tarefas coordenadas, alerta Celso Ricardo Bregalda Neves, angiologista e cirurgião vascular. Além desses sintomas, deve-se observar ainda uma manifestação súbita de fraqueza ou formigamento em um dos lados do corpo, que muitas vezes afeta o rosto, o braço ou a perna. Confusão mental é outro indicador crítico, juntamente com alteração na fala, na capacidade de compreensão ou na visão.

Dor lombar

Hérnia de disco é caso de cirurgia?

Nem sempre. "Primeiro, é realizado o chamado tratamento conservador, que vai ativar todo o sistema biológico do paciente para que a hérnia de disco seja reabsorvida pelo organismo", explica o ortopedista Maurício Martelletto. Caso a hérnia persista, a cirurgia é indica. A técnica de endoscopia de coluna vertebral é a mais moderna. "Através de um corte menor que 1 cm, o cirurgião insere um endoscópio e, com o auxílio de uma tela de TV digital, guia o endoscópio até o local da hérnia, removendo-a com segurança."

ALGUMA DÚVIDA

Envie sua pergunta para o email:

vivasaude@escala.com.br

Ou nas redes sociais da Viva Saúde

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

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CANSAÇO FÍSICO E MENTAL

É normal sentir-se cansado após um dia cheio de atividades. Porém, se a causa está longe do desgaste decorrente de um cotidiano atribulado, fique atento: a indisposição é o primeiro sinal de infarto



INSUFICIÊNCIA CORONARIANA

O infarto é caracterizado pela formação de placas que grudam nas paredes das artérias coronárias e obstruem o fluxo sanguíneo até o coração. O cansaço sem causa aparente é o principal indicador do problema.

PODE SER A TIREOIDE

No hipotireoidismo, a glândula opera abaixo dos níveis normais e provoca o cansaço. A doença reduz a produção do hormônio TSH, e assim a glândula não libera seus hormônios. A patologia pode ser controlada com medicamentos.

SONO SEM QUALIDADE

O cérebro só descansa na fase do sono REM, que dura duas horas. Para atingir esse estágio são necessários outros 120 minutos de repouso, e o mesmo tempo para sair dele devidamente descansado.

HISTÓRICO DE ANEMIA

As células vermelhas do sangue são responsáveis por levar oxigênio para os tecidos do corpo. Uma pessoa com anemia tem defasagem na distribuição do oxigênio pelo corpo, resultando na sensação de canseira.

ESTRESSE DEMAIS

Nesse caso, o corpo libera altos níveis de adrenalina, elevando o ritmo de trabalho, ainda que você esteja em repouso. Dessa forma, o cansaço chega, uma vez que o gasto energético está elevado. Dieta leve e atividade física ajudam no quadro.

SÍNDROME DA FADIGA CRÔNICA

É resultado do processo prolongado de estresse agudo. Ocorre com pessoas que vivem em estado de atenção por longos períodos sob forte pressão. Até mesmo quando a rotina desacelera, o corpo não sai do ritmo e se sente cansado.

TEXTO: IVAN ALVES FONTES: JOSÉ RENATO DAS NEVES, CARDIOLOGISTA CHEFE DA EQUIPE DE RETAGUARDA DA CARDIOLOGIA NO HOSPITAL SAMARITANO (SP)
ILUSTRAÇÃO: ASIYA HOTAMAN/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

UMA NOVA SOLUÇÃO PARA DIÁSTASE

Cirurgia robótica dá mais segurança e precisão para o médico realizar os movimentos necessários nas mulheres com afastamento abdominal pós-parto



FOTO: AVELINA/SHUTTERSTOCK

Diástase abdominal é o nome dado ao afastamento do músculo reto do abdome ou reto abdominal. Esse afastamento ocorre verticalmente em cada lado da parede anterior do abdome. Os dois músculos são paralelos e se encontram na linha média do abdome, sendo separados por uma faixa de tecido conjuntivo chamada linha alba ou linha branca. Quando há o afastamento, a barriga fica saliente e há dor lombar. Esse quadro acontece na grande maioria das gestações e persiste em um número significativo de pacientes durante o pós-parto.

O pós-parto é um período muito importante na vida da mulher, e a diástase abdominal precisa ser avaliada com cuidado. Mas é importante saber que, para dar início a algum tratamento ou realizar qualquer técnica de cirurgia plástica, a mulher precisa ter parado de amamentar por no mínimo três meses. Esse período é necessário para que haja um equilíbrio dos hormônios, que passaram por alterações da gravidez até a amamentação. Também é importante que a mulher volte ou dê início à prática de uma atividade física para estabilizar o peso corporal, para assim, finalmente, o médico avaliar a diástase e as condições de saúde da paciente.

A avaliação antes do procedimento é realizada por exame físico, feito na clínica, e por meio do ultrassom, exame que vai medir quantos centímetros tem a diástase abdominal. Se o afastamento for pequeno, pode-se

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

É possível corrigir o problema, eliminar gordura e flacidez com menos dor e um pós-operatório mais rápido



Alexandre Sanfurgo é médico cirurgião plástico e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) e da International Society of Aesthetics Plastic Surgery (ISAPS) | Instagram @sanfurgo_cirurgiaplastica

corrigir a condição com exercício. Já para diástase com afastamento maior, a cirurgia é de fato necessária para o bem-estar da paciente.

Para o procedimento cirúrgico, existem duas opções: a cirurgia tradicional, com grandes cortes e a cicatriz da abdominoplastia, na parte inferior do abdome; e a cirurgia robótica. A distância do afastamento e outros fatores, como quantidade de gordura ou flacidez, são pontos importante para o médico definir qual o procedimento ideal.

Técnica mais precisa

A *Minimal Invasive Robotic Endoscopic Lipoabdominoplasty* - MIRELA, ou seja, cirurgia robótica, é considerada a maior evolução da medicina nesse tipo de tratamento. Entre os benefícios e diferenciais pode-se destacar a maior precisão e segurança para que o médico realize movimentos reais das mãos, por meio do robô, durante todo o procedimento e, consequentemente, maior eficácia nos resultados e menor tempo de recuperação.

O procedimento é feito com o uso de robô com tecnologia 3D, que garante essa eficiência e a delicadeza dos movimentos sem que seja necessária uma cicatriz como a da abdominoplastia tradicional. Essa técnica cirúrgica tem o objetivo de corrigir a flacidez e a diástase da maneira menos invasiva possível, sendo realizada através de três pequenos orifícios na região pubiana. Ou seja, não é uma inteligência artificial, mas sim um mecanismo que permite ao médico ver de forma clara o corpo e, assim, ele mesmo manusear o robô com todos os movimentos complexos que a cirurgia requer, tendo a garantia de segurança e precisão das ações, além de manter a integridade da saúde da paciente.

Pós-operatório

Concluímos que, com a cirurgia robótica MIRELA, é possível corrigir a diástase, eliminar gordura e flacidez, ter menos dor no pós-operatório e menor tempo de recuperação. Após o procedimento, em cinco dias a paciente pode voltar ao trabalho no modelo home office, mas deve seguir os cuidados e orientações médicas, que variam para cada caso. Há, porém, situações pontuais em que a cirurgia de diástase robótica é combinada com outros procedimentos. Nessas situações, o pós-operatório pode levar de sete a dez dias.

O propósito médico com essa técnica é ajudar a mulher a fazer um procedimento cirúrgico seguro e sem os estigmas das cicatrizes e da aparência de quem realizou uma lipoaspiração, com aquele aspecto de pele puxada demais.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

TONTURA É COISA SÉRIA

Apesar de considerada apenas um sintoma, ao começar a sentir com frequência que o chão está girando, é hora de buscar ajuda médica. É que isso pode indicar a presença de um problema de saúde realmente mais grave

por VERIDIANA MERCATELLI



WWW.REVISTAVIVASAUDE.COM.BR

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FOTO: ANDREY_POPOV/SHUTTERSTOCK

Já teve a impressão de que tudo ao seu redor estava girando, como se o chão estivesse de brincadeira, mesmo sem uma razão evidente (além de talvez algumas taças a mais de vinho)? Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que mais de 30% da população mundial já vivenciou ou está vivenciando a tal sensação de girar a cabeça de um lado para o outro ou de flutuar no espaço. Especialistas explicam que essas sensações, incluindo a de zumbido nos ouvidos ou a percepção de que o corpo está se movendo sozinho, podem ser agrupadas sob o termo "tontura". E, embora não se trate de uma doença em si, ela é considerada como um sinal de que algo pode estar acontecendo no organismo.

Muitas vezes, a tontura ocorre por conta de alterações pontuais, como queda de pressão repentina ou movimentos bruscos com a cabeça, mas também pode ser indício de problemas de saúde >

Diabetes, colesterol alto, estresse excessivo e até mesmo transtornos emocionais podem estar entre as causas. Por isso é sempre necessário investigar esse sintoma a fundo

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Não confunda: tontura é uma ilusão de movimento que pode se originar no próprio cérebro ou no ambiente. Já a vertigem é a perda de equilíbrio causada pela sensação de estar girando

que não devem nunca ser desconsiderados. "A tontura é comum a várias condições clínicas diferentes. No consultório, vejo com frequência casos de origem metabólica, como o diabetes, proveniente de alterações nos níveis de glicemia, ou de problemas cardíacos com registros de colesterol alto. Encontro também pacientes com tontura provocada por transtornos emocionais, causados por estresse excessivo, entre outros fatores", diz Marcelo Alfredo, otorrinolaringologista do Hospital Assunção (SP).

Vários nomes, uma sensação

É muito comum também que a tontura seja confundida com vertigem ou com labirintite, que, apesar de serem quadros clínicos diferentes, têm muita coisa em comum. "Podemos definir tontura como uma ilusão de movimento, que pode se originar no próprio cérebro do paciente ou no ambiente onde ele se encontra. Mas esse movimento que ele sente não existe de fato ou não ocorre da forma como é percebido pelo paciente", diz Fernando Ganança, chefe do Ambulatório de Otoneurologia do Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

A vertigem, por sua vez, é a perda de equilíbrio que acontece pela sensação de estar girando em um ambiente ou de ter o ambiente girando em torno de si, mesmo que a pessoa não se mexa nem saia do lugar. É considerada um pouco mais danosa que a tontura, porque pode causar uma perda de equilíbrio real, além de vir acompanhada de outros sintomas, como náusea, vômito e palidez. O distúrbio pode acontecer devido a várias doenças, como infecção de ouvido, enxaqueca, traumatismo craniano, tumores cerebrais e acidente vascular cerebral.

Já a labirintite não é sensação em si, pois é classificada como uma doença. Definida como uma inflamação no labirinto, estrutura que se encontra no ouvido interno, ou dos nervos que ligam essa parte do cérebro ao sistema nervoso central, é desencadeada por uma infecção, como um resfriado ou uma gripe. Uma perda auditiva transitória, assim como tontura e vertigem são sintomas frequentes nesse quadro.

Um problema comum

Um dos problemas que mais provocam confusão e ansiedade entre os pacientes sujeitos a tontura é a vertigem posicional paroxística benigna (VPPB), desencadeada por mudanças bruscas de posição da cabeça, para cima e para baixo ou de um lado para o outro. O movimento rápido e inesperado pode provocar tontura, vertigem e, em casos mais sérios, até instabilidade, perda de equilíbrio e náusea. A boa notícia é que, depois de alguns segundos, o indivíduo percebe que o mundo está no mesmo lugar de sempre, apesar da sensação ruim que teve momentos antes.

A VPPB é uma espécie de tontura que dá a sensação de que todos os objetos ao seu redor estão girando. A crise dura apenas alguns segundos, mas a intensidade é forte. Em geral acontece quando a pessoa se levanta da cama, ou estica o pescoço para pegar algo no armário, ou baixa a cabeça para ver o que caiu no chão. A VPPB, no entanto, é classificada com uma vertigem, embora sua origem >

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Um mal nada silencioso

30% da população mundial – cerca de 2,3 bilhões de pessoas – **sente tontura diariamente**

É **mais comum nas mulheres (74,9%)** e em pessoas entre **65 e 74 anos**

65+

Após os 65 anos, 85% das pessoas podem ter tontura



Tontura representa entre **5% e 6%** **dos motivos das consultas médicas**

Mais de **90%** das pessoas **apresentam melhora parcial ou total** depois de iniciar um **tratamento no labirinto** – se essa for a causa da tontura

95% dos casos de queda entre idosos estão associados à tontura

FONTES: OMS, REVISTA FISIOTERAPIA BRASIL, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE OTORRINOLARINGOLOGIA E CIRURGIA CÉRVICO-FACIAL ILUSTRAÇÃO: KERONN ART /SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Formas eficientes de tratar

É viável gerenciar e tratar a tontura visando uma melhor qualidade de vida. Grande parte dos cuidados pode ser incorporada à rotina diária, desde que esteja alinhada com as orientações médicas. Abaixo, apresentamos algumas recomendações dos especialistas:



1 CUIDE BEM DA SUA ALIMENTAÇÃO E EVITE:

CAFEÍNA: presente no café, em chás e refrigerantes, é uma substância estimulante e tóxica para o labirinto;

ÁLCOOL: em excesso, causa irritação aguda no labirinto e prejudica a percepção do cérebro sobre a posição da cabeça;

SAL: pode acarretar o aumento da pressão nos vasos sanguíneos e prejudicar a irrigação da área do labirinto;

AÇÚCAR: alimentos com muito açúcar podem causar hiperglicemia, o ideal é trocar doces por frutas, como banana, laranja, mamão e abacaxi.



2 REGULARIDADE NO HORÁRIO DA ALIMENTAÇÃO

Procure alimentar-se a cada três horas, e cuide da ingestão adequada de água para não ficar desidratado, principalmente nos dias quentes.



3 LIVRE-SE DO SEDENTARISMO

Os exercícios físicos melhoram a circulação sanguínea, a capacidade cardiorrespiratória e o bem-estar de todo o organismo, além de atuar diretamente na melhora do equilíbrio corporal. Os especialistas recomendam caminhadas de 30 a 40 minutos por dia. Lembre-se de se alimentar bem antes de praticar exercícios, para evitar quedas glicêmicas, que causam tontura e podem levar a desmaio.

FONTE: MARCELO ALFREDO, OTORRINOLARINGOLOGISTA ILUSTRAÇÕES: INSPRING.TEAM/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

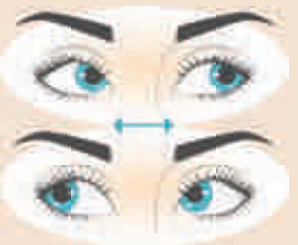
Faça você mesmo

Com a orientação de seu otorrinolaringologista, você pode fazer estes exercícios simples para complementar o seu tratamento médico e diminuir os incômodos da tontura.

EXERCÍCIOS OCULARES:



Olhe para cima e para baixo, depois, da esquerda para a direita, aproximadamente 20 vezes em cada sessão. Faça esse exercício sentado, começando devagar e aumentando gradativamente a velocidade do movimento.



Segure um objeto com uma mão, posicionando-o à frente dos olhos. Depois, movimente o braço para o lado e, com a cabeça parada, siga o objeto somente com os olhos. Repita 10 vezes para cada lado.



Estique o braço à frente dos olhos, segurando um objeto. Depois, fixe o objeto com os olhos e, lentamente, traga-o para mais perto dos olhos até ficar a um palmo de distância. Afaste e aproxime o objeto por 10 vezes.

EXERCÍCIOS COM O CORPO:



Sentado em uma cadeira, gire o corpo de um lado para o outro, aproximadamente 20 vezes.



Sentado em uma cadeira, incline o corpo para frente, quase encostando as mãos no chão à sua frente. Depois, retorne à posição de origem. Repita o processo 20 vezes.

EXERCÍCIOS DA CABEÇA:



Com os olhos abertos, incline a cabeça para frente e para trás e de um lado para o outro, aproximadamente 20 vezes cada. Você pode fazer esse exercício deitado ou sentado. Comece devagar e aumente a velocidade aos poucos.



Sentado, com o braço esticado, segure um objeto com uma mão, posicionando-o à frente dos olhos. A seguir, mova o braço esticado para o lado e siga o movimento com os olhos e com a cabeça. Repita 10 vezes para cada lado. >

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Por que o mundo gira?

As tonturas podem ser classificadas em quatro diferentes tipos



1.
TONTURA DO APARELHO LABIRÍNTICO

Costuma ser desencadeada ou agravada por movimentos, como virar a cabeça de um lado para o outro na cama. Essa tontura, em geral, é causada por problemas no ouvido interno (labirinto) e pode vir acompanhada de zumbido e perda parcial ou total da audição.

2.
TONTURA DE ESTRUTURAS NEUROLÓGICAS

Acontece com mais frequência em idosos ou em situações adversas como doenças neurológicas, pancadas na cabeça, alterações na visão quando os nervos periféricos são afetados, quadro comum em diabéticos, ou devido ao consumo excessivo de álcool ou drogas.

3.
TONTURA HEMODINÂMICA

É desencadeada por alterações cardíacas ou circulatórias e manifesta-se quando há uma queda súbita na pressão arterial ou o sangue não é devidamente bombeado para o cérebro. Essa sensação pode ocorrer durante atividades físicas ou até mesmo de maneira abrupta quando a pessoa está em repouso.

4.
TONTURA EMOCIONAL

Mudanças psicológicas, como a depressão e a ansiedade, também são responsáveis por esse desconforto. Em situações desse tipo, a tontura pode ser resultado da hiperventilação, uma alteração na respiração comum em quadros de ansiedade.

FONTE: MARCO TÚLIO CINTRA, GERIATRA E PRESIDENTE DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG) ILUSTRAÇÃO: GOOD MORNING VECTOR ART/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

seja no labirinto, estrutura que fica na orelha interna ligada à audição, à noção de equilíbrio e à percepção da posição do corpo. Quando acontece com frequência (como várias vezes ao dia, por exemplo), é possível realizar a manobra de reposicionamento dos otólitos, feita em consultório pelo especialista. Geralmente, o paciente sente melhoras já na primeira execução da manobra.

Causas mais frequentes

De acordo com os especialistas, as doenças que podem causar tontura com maior frequência são: problemas cardíacos, diabetes descompensado com hiper ou hipoglicemia, pressão alta ou baixa, beber pouca água, desidratação, qualquer tipo de infecção, estresse, ansiedade, depressão, síndrome do pânico e distúrbios do sono. "Além das causas metabólicas, hormonais, cardiovasculares, hematológicas, neurológicas e genéticas, entre outras, as tonturas também podem vir por conta da toxicidade de certos medicamentos ou de substâncias indicadas para o tratamento de tumores ou neoplasias", explica Ganança.

Tonturas e vertigens podem aparecer em qualquer faixa etária, principalmente em adultos. Mas, sem dúvida, os idosos são os mais suscetíveis ao quadro: "As causas são inúmeras, principalmente devido às condições crônicas de saúde do paciente. Nessa idade, o sistema cardiovascular está mais sujeito a arritmia, infarto e acidente vascular cerebral (AVC), assim como a problemas neurológicos como enxaqueca, Parkinson e esclerose múltipla. Além disso, o uso de certos medicamentos aumenta o risco da presença de tonturas e vertigens", diz o geriatra Marco Túlio Cintra (MG).

Entretanto, é crucial dar uma atenção especial à tontura em idades mais avançadas devido às potenciais repercussões na vida dos idosos. O risco de queda aumenta significativamente nessa faixa etária, podendo resultar em consequências sérias, como traumatismo cranioencefálico e fraturas, devido à fragilidade óssea associada à osteoporose, que é mais comum entre os idosos, alerta o geriatra. Além dos danos físicos, que incluem ferimentos e fraturas, o temor de cair também pode levar a um aumento na dependência, isolamento e perda da autonomia por parte dos idosos.

Atenção à tontura em idades mais avançadas. A partir dos 60 anos, o risco de queda aumenta significativamente, podendo resultar em consequências sérias, como traumatismo e fraturas

A tontura é mais comum no sexo feminino, mas o motivo ainda não está totalmente esclarecido pela ciência. Os especialistas acreditam que as variações hormonais ocorridas durante o ciclo menstrual podem contribuir para que o desconforto ocorra de forma mais intensa, explica Cintra.

Hora de ir ao médico

A compreensão da história do paciente é fundamental para que o médico seja capaz de definir as causas mais prováveis do sintoma, pois não existe um exame específico para identificar o agente causador da doença. Daí a importância de o paciente anotar tudo o que sente com suas próprias palavras, sem se preocupar com termos técnicos, e passar essas informações ao médico. Esse é o primeiro passo para que o profissional, considerando também dados obtidos durante a conversa com seu paciente, possa chegar a um diagnóstico preciso. ●

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

SUPLEMENTO DE VITAMINA C

Com a promessa de benefícios que vão da saúde da pele e dos cabelos ao sistema imunológico, é preciso conhecer as reais indicações da suplementação do nutriente

Para suplementar é preciso mix de vitaminas

A vitamina C, também chamada de ácido ascórbico, é absorvida na região do intestino delgado. Mas, para que isso aconteça, é importante que haja apenas um outro mineral, que é o sódio, presente no sal de cozinha e em alimentos naturais.
Já outras vitaminas, como a D e a E, não são necessárias para esse processo.

É possível suprir a necessidade por meio da alimentação

Ao incluir alimentos ricos em vitamina C no cardápio, não há a necessidade de suplementar. Porém, essa não é a realidade de países em desenvolvimento, como o Brasil. Aqui, o consumo de hortaliças e frutas (que são as fontes de vitamina C) é satisfatório em menos de 35% da população.



É boa para a pele

A vitamina C é um potente antioxidante. Quando indicada por dermatologistas, o uso tópico trata e previne alterações associadas ao fotoenvelhecimento e à hiperpigmentação.

Todos devem tomar

Só grupos específicos precisam suplementar, como por exemplo os atletas, por estarem sob maior estresse, e também indivíduos com um risco aumentado de desenvolvimento de infecções, como pessoas obesas, com diabetes ou com mais de 60 anos. Nesses casos, a vitamina C agirá como anti-inflamatório.

Previne gripes e resfriados

Por mais que a vitamina C beneficie o sistema imunológico ao melhorar a resposta do corpo e reduzir o risco de infecções, não deve ser indicada para prevenir gripes e resfriados.
O motivo é que ela não terá ação em pessoas que já atingem o nível ideal da vitamina por meio das refeições.

Idosos devem complementar

Com o passar do tempo, por uma questão de paladar, os idosos apresentam dificuldade para consumir alimentos ricos em vitaminas e minerais. Dessa forma, é necessário reforçar esses nutrientes por meio da suplementação, para garantir que absorvam a dose diária recomendada.

FONTE: RODOLFO CAMARGO, NUTRICIONISTA E ESPECIALISTA EM SUPLEMENTAÇÃO; E DADOS DO COVITEL 2023
ILUSTRAÇÃO: JULIST/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

MEDICINA
& TRATAMENTO



FONTE: UNESP FOTO: ALEXANDER RATHS/SHUTTERSTOCK

VACINA ORAL DA PÓLIO PASSA A SER SÓ INJETÁVEL

A partir de 2024, a gotinha ou vacina oral contra a pólio, aplicada gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS), começa a ser substituída por uma versão injetada. A mudança, segundo o Ministério da Saúde, segue a diretriz global da Organização Mundial da Saúde (OMS) e será gradual considerando critérios epidemiológicos, evidências relacionadas às vacinas e as recomendações internacionais sobre o tema. A forma injetável, vacina inativada poliomielite (VIP), já é aplicada no país em crianças, aos 2, 4 e 6 meses de vida, e ela também será usada no reforço aos 15 meses de idade, atualmente feito com a forma oral. A versão oral do imunizante permanece eficaz na prevenção da doença e ainda continuará em uso nos postos de saúde até o final da transição. A meta é até 2030 erradicar mundialmente a poliomielite e finalizar a troca do imunizante em todo o planeta.

5 COISAS sobre PANCREATITE

1. **Classificação:** Na pancreatite aguda a inflamação causa dor intensa e repentina, já na crônica as crises podem prejudicar outros órgãos.
2. **Agravantes:** Excesso de alimentos gordurosos, de bebidas alcoólicas e o abuso de medicamentos.
3. **A relação com pedras biliares:** O excesso de cálculos biliares pode ser um indicativo de pancreatite.
4. **Sintomas:** Náusea, dores no abdome, febre, suor excessivo, perda de peso e diarreia.
5. **Tratamento:** Reposição de líquidos e nutrientes e, em casos mais graves, uso de antibióticos.

FONTE: ERNESTO ALARCON, CIRURGIÃO ESPECIALISTA EM VIDEOLAPAROSCOPIA ILUSTRAÇÃO: M. STYLE /SHUTTERSTOCK

34%

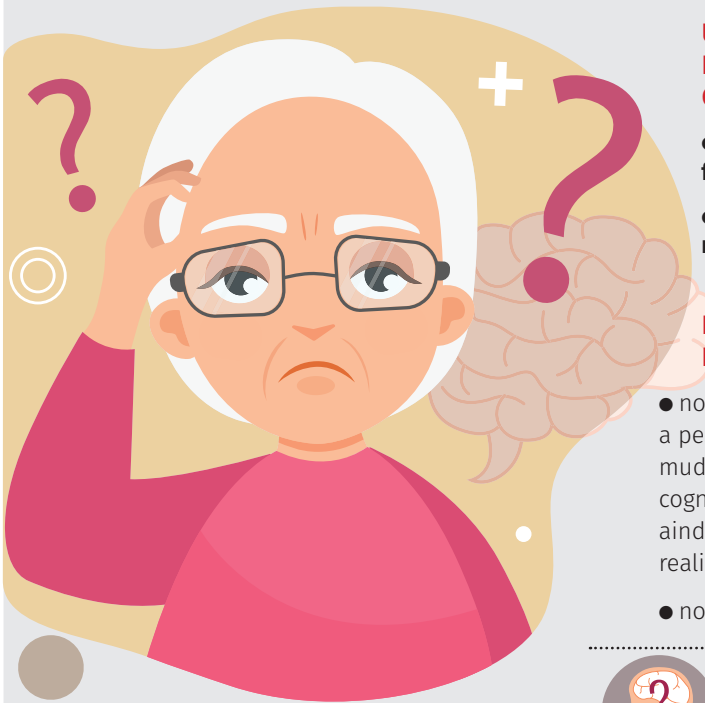
dos brasileiros fazem uma avaliação médica geral ao menos uma vez ao ano

FONTE: TICKET EDENRED BRASIL

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Comprometimento cognitivo

Conheça os sinais de alerta para a doença e saiba como é feita a investigação até o veredicto do diagnóstico



UM COMPROMETIMENTO COGNITIVO PODE SER DEFINIDO QUANDO O INDIVÍDUO TEM DIFICULDADE EM:

- lembrar de **fatos recentes**
- aprender **novos assuntos**
- manter a **concentração** ao realizar suas tarefas
- **tomar decisões** que afetam seu cotidiano

ESSE COMPROMETIMENTO PODE VARIAR DE LEVE A GRAVE:



- no **quadro leve,** a pessoa observa mudanças nas funções cognitivas, mas ainda consegue realizar as atividades
- no **quadro grave**, pode levar a comprometimento da capacidade de compreender a importância de um fato, da capacidade de se orientar, falar, escrever e de viver de forma independente

COMO FUNCIONA A INVESTIGAÇÃO DIAGNÓSTICA



Avaliação laboratorial: Exames avaliam a função tireoidiana, deficiência de vitamina B12 e investigam a infecção sífilis terciária, que podem levar a comprometimento cognitivo. Podem ser necessários também testes como hemograma, painel metabólico, ácido fólico, vitamina D, metais pesados e provas inflamatórias.

Avaliação do sono: É realizada uma polissonografia para identificar a apneia do sono e outros distúrbios.

Exames de imagem: Recomenda-se uma tomografia ou ressonância de crânio sem contraste para identificar causas secundárias e quadros degenerativos.

Exames de imagem específicos: Quando o diagnóstico ainda é indefinido, outras técnicas de imagem podem auxiliar na confirmação, como o PET cerebral (tomografia por emissão de pósitrons), glicose marcada e fluorodeoxiglicose (FDG), capaz de avaliar o padrão da atividade cerebral.

Biomarcadores: É possível identificar os marcadores patológicos da doença de Alzheimer no líquor e no sangue.

Concluída a investigação, o médico conversa com o paciente e seus familiares sobre o diagnóstico, o grau de comprometimento e possíveis causas do quadro.

DE 5% a 7% dos brasileiros **têm demência**

77% não possuem um diagnóstico da condição

DE 15% a 20% dos casos diagnosticados **são reversíveis**

JOVENS ADULTOS TAMBÉM PODEM SER DIAGNOSTICADOS



Algumas causas de comprometimento cognitivo nessa faixa etária são:

- transtorno depressivo
- transtorno de ansiedade
- déficit de atenção
- distúrbios de sono, como apneia e insônia
- distúrbios nutricionais, como carência de vitaminas como B1, ácido fólico e B12
- distúrbios hormonais, como climatério e hipotireoidismo
- uso crônico de medicamentos para distúrbios do sono
- abuso de álcool e de outras drogas
- doenças cerebrovasculares

FONTE: AURÉLIO PIMENTA DUTRA, NEUROLOGISTA DO FLEURY MEDICINA E SAÚDE
ILUSTRAÇÃO: ICDEEVA ALENA/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FOTO: VGSTOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK

CREME DENTAL QUE TRATA REAÇÃO ALÉRGICA

Para quem tem alergia a nozes ou amendoim, um novo método pode ajudar a reduzir sintomas relacionados a esse tipo de reação. Cientistas do American College of Allergy, Asthma and Immunology (ACAAI), nos EUA, desenvolveram uma pasta de dente capaz de servir como imunoterapia oral para diminuir a gravidade de alérgenos alimentares. No estudo, os investigadores avaliaram as respostas imunitárias após a escovação dental usando o produto e observaram biomarcadores sanguíneos e também realizaram desafios alimentares orais para avaliar as respostas alérgicas. Como resultado, os pacientes puderam tolerar consistentemente o uso da formulação. Espera-se que, um dia, outros tipo de alergias também possam ser evitadas por meio da mesma técnica.

CIÊNCIA COMO ALIADA DO SEU CARDÁPIO

Em *Uma dieta além da moda – Uma abordagem científica para a perda de peso e a manutençãoda saúde* (Editora WMF Martins Fontes), o médico José Carlos Souto traz detalhes sobre a dieta *low carb*, que propõe a baixa ingestão de carboidrato para tratar a obesidade e o diabetes.

À venda por R$ 59,90



NOVO EXAME DETECTA FEBRE AMARELA

De difícil diagnóstico, a febre amarela muitas vezes é confundida com dengue, zika ou Chikungunya. Porém, pesquisadores brasileiros e britânicos desenvolveram em parceira um biossensor eletroquímico que consegue detectar a infecção. O sensor é construído a partir de cápsulas de café recicladas, usadas para desenvolver fios na impressora 3D. Com a adição de outros componentes, feita a impressão, os eletrodos do dispositivo são capazes de encaixar fragmentos do DNA da febre amarela à sequência genética do soro sanguíneo do paciente. O procedimento pode ser feito com apenas uma gota de sangue. Por ser de material reciclado, o sensor se torna mais acessível, e o seu tamanho, o equivalente a uma moeda, facilita o transporte para áreas remotas.

FONTE: CHEMICAL ENGINEERING JOURNAL E MINISTÉRIO DA SAÚDE FOTO: FRANK60/SHUTTERSTOCK



A exposição ao calor pode acarretar danos ao DNA no esperma e, consequentemente, contribuir para a infertilidade masculina. Por isso, é importante evitar banhos quentes, o uso de notebook no colo e de roupas apertadas, além de procurar por ajuda médica para auxiliar na mudança de estilo de vida

RODRIGO ROSA, GINECOLOGISTA ESPECIALISTA EM REPRODUÇÃO HUMANA E DIRETOR DA CLÍNICA MATER PRIME

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

10 ERROS COMUNS NA HORA DE COZINHAR

Tudo o que você quer é ter um estilo de vida mais saudável? Pois uma maneira eficiente de conquistar esse objetivo é rever os ingredientes utilizados na hora de preparar as refeições

Uma distração aqui, uma bobeada ali e um exército de bactérias pode pegar carona naquela comidinha deliciosa que você preparou com carinho. E não são apenas os microrganismos que ameaçam a sua saúde e a de quem vai provar suas especialidades à mesa. Alguns inimigos são bem visíveis, mas podem passar despercebidos por pura falta de informação. Estamos falando de ingredientes que, se usados de maneira inadequada, tornam-se nocivos. Por fim, os diferentes modos de cozinhar ou assar determinados alimentos também podem influir positiva ou negativamente no seu propósito de viver mais e melhor. Felizmente, contornar tantos erros comuns não é tão difícil quanto parece. Veja a seguir as orientações de especialistas no assunto, que explicam tim-tim por tim-tim nossos deslizes mais frequentes. ●

Pode até doer o coração, mas o certo é jogar a colher e todos os utensílios de madeira que você tem em casa no lixo. Troque por similares de plástico ou vidro, que podem ser higienizados facilmente e não juntam tantos resíduos

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



1 Não lavar as mãos antes

Já parou para pensar que na superfície de uma mão extremamente bem cuidada, macia e sedosa podem estar alojados diversos vírus, bactérias e até coliformes fecais sem emitir nenhum sinal de vida? Pois os especialistas garantem que uma das maiores fontes de contaminação para os alimentos são, sim, as mãos de quem cozinha! "Esses microrganismos nocivos que ficam na superfície da pele contaminarão automaticamente alimentos crus ou prontos, bastando o contato com eles. O resultado pode ser uma intoxicação alimentar", explica a nutricionista Maria Aparecida R. Silveira, coordenadora da área de qualidade alimentar da Controlare Segurança Alimentar. Para acertar: "Lave as mãos antes de entrar na cozinha, com água e sabão", indica a médica-veterinária Cynthia Rubião, diretora da BioSafe, empresa de consultoria em segurança de alimentos. Simples assim!

2



Esfriar a comida fora da geladeira

Se você é do tipo que morre de medo de estragar o refrigerador guardando o feijão quentinho, espere até ouvir essa! "Conforme a temperatura do alimento vai baixando, vamos criando condições cada vez mais propícias para a multiplicação das bactérias dentro do alimento", afirma Maria Aparecida. Em duas horas, o seu delicioso feijão já poderá estar tóxico.

3



Guardar latas na geladeira

"Uma vez aberta, a lata já não pode ser vedada da maneira adequada. Com isso, fica muito mais fácil acontecer a contaminação por microrganismos potencialmente perigosos", esclarece Cynthia. Como alternativa, "basta transferir imediatamente o alimento para um pote plástico ou de vidro que possa ser fechado", diz o biomédico Roberto Figueiredo.

4



Usar colher de pau

A madeira é um material poroso que vai acumulando resíduos dos alimentos em seu interior. Daí, por mais que você lave depois de usar, muitos microrganismos nocivos continuarão bem acomodados ali, comendo o que sobrou nas fissuras e nas lascas. Como se não bastasse, os bichinhos se multiplicam! Troque por similares de plástico ou vidro, que podem ser higienizados. >

TEXTO: RITA TREVISAN E LOUISE VERNIER FOTOS: NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



5 Cozinhar vegetais em água fria

Brócolis fresquinhos reúnem uma porção de propriedades nutricionais interessantes. Porém, ao colocá-los para cozinhar, boa parte desses compostos ficarão boiando na água, em especial as vitaminas hidrossolúveis e os minerais. O mesmo acontece com a maioria dos vegetais que você não consome crus. A pior forma de cozinhar os vegetais é mergulhando-os na água fria, esperando até que ela ferva. "Ao colocá--los já na água fervente, o tempo de cocção será menor e a perda de nutrientes, também", explica a nutricionista funcional Fernanda Granja. A melhor solução é cozinhá-los no vapor. "Aproveite a água da cocção para fazer molhos ou regar carnes", ensina.



6 Usar apenas azeite de oliva

Ele tem compostos antioxidantes, gordura monoinsaturada e é fonte de vitamina E. O problema é que boa parte desses benefícios desaparece quando o azeite é aquecido em temperaturas acima de 190 °C, o que é comum na preparação de frituras. "Nessas condições, além de perder grande parte das propriedades nutricionais, o azeite pode oxidar, formando compostos que são tóxicos", alerta Fernanda.



7 Abusar do creme de leite

Não dá para negar que ele é capaz de transformar qualquer molhinho borocoxô em uma iguaria. O único problema é que o tal creme também multiplica as calorias da sua receita. "O creme de leite é obtido a partir da gordura do leite, que se acumula na superfície, formando aquela camada de nata. Por isso mesmo ele torna qualquer preparação mais gordurosa e, consequentemente, mais calórica", avisa a nutricionista Fernanda.

A OMS recomenda utilizar apenas 2 g de sódio por dia. Só que o brasileiro ingere, em média, entre 8 g e 12 g de sal (uma colher de sopa), o que equivale a 4,5 g de sódio. É mais que o dobro do recomendado

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Quer saber como deve adicionar os ovos na sua receita? Antes de usar, lave um a um com água corrente e detergente neutro. Depois, use uma colher limpa para quebrar a casca



8 Tostar a carne ou colocá-la na grelha

"Quando alimentos gordurosos, como as carnes, são expostos a altas temperaturas por um determinado período de tempo, formam-se substâncias tóxicas chamadas de hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (HPAs), que são absorvidas pela preparação. A queima do carvão também pode levar à produção desses compostos, que são carcinogênicos", explica Cynthia. Prefira o bife sempre ao ponto.



9 Quebrar o ovo na pia

Que é prático, é. Mas existe um motivo forte para mudar o hábito. Os ovos podem conter salmonella, uma bactéria que provoca diversas doenças gastrointestinais graves. "Em muitos casos, o alimento contamina a pia e, por contaminação cruzada, atinge outros alimentos", ressalta Figueiredo. O contrário também acontece. Microrganismos que caminham pela sua pia podem ir parar nos ovos.



10 Salgar demais

Não é nenhuma novidade o fato de que o sal faz mal à saúde. O que pouca gente sabe é que, sem querer, acaba abusando desse condimento no dia a dia, expondo-se a muitos riscos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda utilizar apenas 2 g de sódio por dia. Só que o brasileiro ingere, em média, entre 8 g e 12 g de sal (uma colher de sopa), o que equivale a 4,5 g de sódio. É mais que o dobro do recomendado. "Cozinhe os alimentos sem sal nenhum, só com temperos naturais, como ervas. Depois, adicione uma colher de café (1 g) de sal direto no prato, no almoço e no jantar", sugere Fernanda. Mas só isso não basta. É preciso controlar a ingestão de alimentos prontos e que já vêm de fábrica com uma quantidade enorme de sódio.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O PREÇO DA BELEZA

As cirurgias estéticas continuam crescendo no Brasil e no mundo, embora notícias de complicações e mortes apareçam com frequência. Avaliar bem os diversos riscos e reais benefícios de um procedimento desse tipo continua sendo uma chave de segurança **por VERIDIANA MERCATELLI**

Notícias que relatam complicações e, em alguns casos, mortes decorrentes de procedimentos cirúrgicos estéticos inevitavelmente capturam a atenção do público, servindo como alerta sobre os riscos associados à incessante busca dos padrões de beleza. Um exemplo marcante é o falecimento da influenciadora Luana Andrade, de 29 anos, devido a uma embolia pulmonar maciça, uma complicação decorrente de uma lipoaspiração nos joelhos. Essas histórias, que ecoam na mídia, reforçam a noção de que a beleza pode ter um custo elevado.

Mas os casos que repercutem na imprensa, evidenciando a questão de riscos *versus* segurança, não têm sido suficientes para frear a procura por intervenções estéticas nas salas de operação. Dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) revelam que, em 2022, no mundo todo, foram realizadas 14.986.982 cirurgias plásticas (um aumento de 16,7% em comparação a 2021). Dessas, 2.049.257 foram feitas no Brasil, que está no topo dos países que mais fazem procedimentos desse tipo. Em segundo lugar estão os Estados Unidos e em terceiro, o Japão.

Brasil, Estados Unidos e Japão lideram, respectivamente, a lista de países que mais fazem procedimentos estéticos no mundo

De acordo com Eduardo Perin, psiquiatra e psicoterapeuta especializado em terapia cognitivo-comportamental (TCC), observa-se uma valorização crescente da beleza: "Essa busca incessante da beleza ideal, muitas vezes influenciada por padrões socialmente construídos, impacta significativamente as decisões das pessoas em relação à cirurgia estética – e certamente tem repercussões emocionais."

Cada vez mais específicas

A evolução na medicina acontece em todas as especialidades, e com a cirurgia plástica não é diferente. Até a década de 1970, por exemplo, a lipoaspiração era inexistente, e as pessoas que desejavam remover gordura precisavam recorrer a intervenções como o *lifting* corporal. "A lipoaspiração foi desenvolvida para retirar gordura localizada. Infelizmente, muitas vezes, é mal indicada ou mal executada, mas é um procedimento excelente, não só para melhora do contorno corporal, mas para se adquirir gordura para enxertos no corpo, em tratamento de queimaduras ou >

FONTE: TÁCITO FERREIRA, CIRURGIÃO PLÁSTICO FOTO: ROMARIOIEN/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



Cirurgias mais procuradas no país

Em 2022, foram feitas 2.049.257 cirurgias estéticas no Brasil. Veja, a seguir, quais são os 5 procedimentos cirúrgicos mais procurados pelos brasileiros:

Cirurgia	Nº de procedimentos	Percentual
Lipoaspiração	275.191	13,4%
Aumento de mama	243.923	11,9%
Cirurgia de pálpebra	201.396	9,8%
Aumento de glúteos	175.899	8,6%
Abdominoplastia	151.218	7,4%

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Até a década de 1970, a lipoaspiração era inexistente e as pessoas que desejavam remover gordura precisavam recorrer a intervenções como o *lifting* corporal

de acidentes, em tratamento de malformações faciais, entre outros", conta Suzy Vieira, cirurgiã plástica, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Brasileira de Laser.

O desenvolvimento de cirurgias plásticas cada vez mais específicas, como a própria lipo de joelho, que virou notícia, vem exatamente dessa demanda. Mas não só. Segundo Tácito Ferreira, cirurgião plástico membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS), existem diversas razões para esse fenômeno. O avanço nas técnicas possibilita abordagens menos invasivas em regiões específicas do corpo. Além disso, observa-se um aumento na procura, impulsionado pelos próprios pacientes em busca de soluções para suas diversas queixas estéticas. "Também temos uma maior popularização da cirurgia estética, muito influenciada pelas mídias sociais, que desempenham um papel significativo na indústria da beleza, fazendo com que os cirurgiões se sintam impelidos a desenvolver técnicas para solucionar as demandas", conta o especialista.

Riscos reais

Antes de realizar qualquer cirurgia, estética ou não, o paciente deve ser informado de todos os riscos que o procedimento envolve. No entanto, segundo Heloise Manfrim, cirurgiã plástica e sócia-fundadora da Associação Brasileira de Cirurgia Plástica (BAPS), a cirurgia estética é considerada de menor risco justamente porque não há urgência na realização. Sem falar que, ao escolher se submeter a uma intervenção desse tipo, subentende-se que o paciente esteja saudável, o que deve ser, via de regra, levado em consideração pelos profissionais. "Temos tempo para habilitar o paciente. A gente vai sempre tratá-lo de forma funcional previamente à cirurgia, para que ele tenha uma operação tranquila e uma recuperação mais rápida", acrescenta a médica.

Pacientes com maior propensão a complicações geralmente são aqueles que apresentam excesso de peso, tabagistas, com idade avançada ou alguma comorbidade não adequadamente controlada, como diabetes ou pressão alta. Nessas situações, é crucial gerenciar os riscos.

Como esses fatores devem ser levados em conta, a cirurgiã Suzy Vieira lembra da importância de o cirurgião plástico solicitar avaliações dos especialistas nas áreas em questão, que fazem o devido preparo, orientam e, se necessário, acompanham o pós-operatório em conjunto. Porém, conforme a especialista ressalta, "O corpo humano nem sempre nos dá respostas previsíveis, há intercorrências que independem da técnica ou do profissional. Infelizmente, a medicina não é uma ciência exata e está sujeita às nuances de cada organismo."

Segurança: o passo a passo

O bom resultado de uma cirurgia não depende apenas de técnica bem aplicada e talento do cirurgião. É necessário que o profissional garanta o máximo de segurança possível seguindo uma jornada de preparação, sem pular etapas.

Tudo começa pela consulta pré-operatória, quando o especialista examina o paciente em todos os aspectos, incluindo condições gerais de saúde, hábitos de vida, histórico familiar e médico, suas >

Distribuição 100% gratuita – Clube de Revistas



FOTO: GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK

Impactos diretos na autoestima

Segundo o psiquiatra Eduardo Perin, quando a cirurgia plástica é recomendada de forma apropriada, proporcionando resultados estéticos satisfatórios, pode contribuir, e muito, para melhoria na autoestima e até mesmo elevação do humor do paciente. “Essa transformação leva a uma percepção corporal mais positiva, fazendo com que a pessoa se sinta mais bela. Esses impactos positivos na saúde mental são óbvios”, conta o especialista. No entanto, ele ressalta que o efeito pode ser bastante negativo, caso o resultado estético não atenda às expectativas da pessoa ou surjam complicações que demandem reparos ou gerem resultados inadequados. Essas situações tendem a intensificar a insatisfação com a imagem corporal, levando a problemas como depressão, por exemplo. Portanto, é crucial uma abordagem cuidadosa e acompanhamento psicológico adequado antes e após procedimentos cirúrgicos.

ADOLESCENTES PRECISAM DE ATENÇÃO EXTRA

Suzy Vieira lembra que, no caso dos adolescentes, a cirurgia bem indicada e realizada no momento adequado melhora a integração social, diminui a incidência de importunações como *bullying* e todas as repercussões decorrentes da baixa autoestima em jovens com dificuldades de aceitação. “Algumas cirurgias plásticas são indicadas inclusive na infância, visando prevenir os traumas adquiridos na adolescência”, explica. Um caso muito frequente, segundo Heloise Manfrim, é o desejo de corrigir a orelha de abano. A questão, porém, é que adolescentes mudam de opinião com frequência, característica própria da idade. “É crucial investigar se esse anseio por mudança é algo duradouro para evitar arrependimentos após o procedimento”, diz o psiquiatra Eduardo Perin.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



Como realizar uma cirurgia estética com segurança

Embora o aspecto econômico seja relevante, não é o único a ser considerado. A seguir, veja as medidas que os pacientes devem adotar para elevar o nível de segurança no procedimento:

ESTEJA SAUDÁVEL. O paciente deve entrar e sair da cirurgia com a sua saúde plena. Portanto, a escolha de um momento propício, no qual a saúde física e a mental estejam robustas, é de suma importância.

PESQUISE SOBRE O MÉDICO. O profissional selecionado deve ser habilitado e devidamente qualificado para o procedimento, com respaldo do Conselho Regional de Medicina e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

ESTUDE O PROCEDIMENTO. Buscar informações entre pessoas que já passaram pelo mesmo procedimento e conhecer as recomendações sobre os profissionais também é uma prática válida.

ESTEJA ATENTO AO HOSPITAL. Certifique-se de que o local onde a cirurgia será realizada está em conformidade com as normas técnicas da ANVISA.

TIRE TODAS AS DÚVIDAS. Durante a primeira consulta, é fundamental questionar sobre o procedimento que deseja realizar, seus riscos, suas limitações e repercussões.

OUÇA O SEU MÉDICO. É importante acatar as recomendações do especialista.

FAÇA UM BOM PRÉ-OPERATÓRIO. Realize todos exames solicitados, para se certificar que estejam dentro dos padrões de normalidade.

NÃO MINTA SOBRE A SUA SAÚDE. Nunca deixe de mencionar toda e qualquer medicação tomada ou o uso de drogas ou substâncias lícitas ou ilícitas logo no início do processo de avaliação.

TENHA PACIÊNCIA NO PÓS-OPERATÓRIO. É importante seguir as recomendações, já que o resultado de uma cirurgia depende não apenas do ato cirúrgico.

FOTO: BIGBLUESTUDIO/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

motivações e estado emocional. Em seguida, começa a bateria de exames pré-operatórios e avaliações especializadas, de acordo com o histórico do paciente. Depois, vem a avaliação do anestesiologista e todas as recomendações dos especialistas envolvidos.

O planejamento do procedimento vem a seguir, considerando seu porte e as condições clínicas do paciente. "A ampliação das áreas em que podemos intervir gera procedimentos mais amplos e, algumas vezes, mais agressivos. E, dessa forma, podemos ter mais tempo de cirurgia, mais sangramento, mais debilidade no pós-operatório. Cabe a nós, cirurgiões, inicialmente, fazer um planejamento adequado, evitando excesso de procedimentos em conjunto e buscando condutas que minimizem os riscos", diz Suzy.

O procedimento deve ser realizado em instalações adequadas, com toda a estrutura necessária, inclusive para tratar eventuais intercorrências. Por fim, para assegurar que tudo está conforme planejado, há o acompanhamento pós-operatório, que necessita ser feito com rigor por profissional e paciente.

Tecnologia que ajuda

A utilização de tecnologias avançadas, como ultrassonografias intraoperatórias e monitorização anestésica por meio de equipamentos modernos, desempenha um papel fundamental na garantia de procedimentos anestésicos e cirúrgicos seguros. Na lipoaspiração, por exemplo, têm-se utilizado tecnologias que facilitam a quebra da gordura, aspirando-a com vibração para reduzir o trauma mecânico. Além disso, a aplicação da ultrassonografia durante o procedimento tornou-se uma prática concreta, auxiliando na identificação de estruturas mais profundas, na localização precisa de músculos e vasos, prevenindo lesões ou injeções inadvertidas de gordura, entre outros benefícios, conforme explica Suzy Vieira.

Não há urgência na realização de uma cirurgia estética e, justamente por isso, ela pode ser de menor risco, já que o profissional tem tempo para habilitar o paciente para o procedimento

Saúde mental levada a sério

Quando se fala em cirurgia plástica, o primeiro pensamento que vem à cabeça, em geral, é sobre o resultado estético, o que está por fora. Mas e a saúde mental, como fica? "Não existem dúvidas quanto aos impactos de uma cirurgia plástica na saúde mental dos pacientes. Mesmo os procedimentos bem-sucedidos demandam um processo de recuperação que culmina em limitações físicas, dependências e confronto entre as expectativas e os resultados. Muitas vezes, os pacientes sofrem um processo de depressão nesse momento", conta Suzy Vieira.

Para compreender o contexto da saúde mental do paciente, portanto, é crucial que o profissional faça uma triagem que inclua essa questão. Questionários específicos são fundamentais para avaliar aspectos da saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e qualidade de vida, além de identificar possíveis casos de transtorno dismórfico corporal. Esse último é uma condição em que o indivíduo percebe sua aparência de forma distorcida, buscando nas cirurgias plásticas uma solução incessante para questões psicológicas projetadas em supostos defeitos corporais. Esses instrumentos, combinados ao acompanhamento de um psicólogo, fortalecem a decisão do paciente. Em alguns casos, a ênfase recai mais na saúde mental do que na estética. ●

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

NÃO SUBESTIME AS VARIZES

Muita gente ainda ignora os problemas que costumam surgir quando as varizes não são devidamente tratadas. E isso pode resultar em dores frequentes, inchaço e até casos sérios de trombose

por CRISTINA THOMAZ

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Elas são muito mais do que um simples problema estético. Causam dor, inchaço e, nos casos mais extremos, podem resultar em sangramentos, úlceras e trombose. As varizes merecem toda a atenção de quem sofre com elas – e, embora seja algo relativamente comum, ainda há muita desinformação sobre o tema. A boa notícia é que o tratamento vem se modernizando, com novas tecnologias que podem até evitar a cirurgia. Esse é um dos aspectos abordados na entrevista com dois especialistas no assunto: o brasileiro Vitor Gornati, cirurgião vascular, que recebeu recentemente, em São Paulo, Enric Roche – médico da mesma especialidade que veio de Barcelona, na Espanha, para apresentar inovações para tratar varizes. Confira a entrevista exclusiva que ambos deram para a **VivaSaúde**.



Vitor Gornati
é cirurgião vascular e diretor da Prime Care Medical Complex



Enric Roche
é PhD em Cirurgia Vascular e diretor da Clínica Vascular Barcelona

Varizes é um assunto que parece que todo mundo sabe do que se trata, mas há muitas dúvidas e desinformação por aí. Então, para começar, o que são varizes?

Vitor Gornati - Varizes são veias dilatadas e tortuosas que se desenvolvem principalmente nas pernas. Elas ocorrem quando as veias não trazem o sangue adequadamente de volta para o coração, resultando num acúmulo de sangue nas pernas e aumento da pressão nas veias, o que leva ao aumento do seu calibre.

Como elas surgem?

Vitor Gornati - Elas surgem devido a uma combinação de fatores como fraqueza nas paredes das veias e mau funcionamento das válvulas venosas. Panturrilhas fracas também estão nessa lista, uma vez que são consideradas o "coração das pernas", ajudando a bombear o sangue para cima. Esses problemas dificultam o retorno do sangue ao coração, especialmente nas pernas, onde a gravidade atua contra o fluxo sanguíneo.

Há fatores de risco que predispõem ao problema?

Vitor Gornati - Vários fatores de risco contribuem para o desenvolvimento de varizes, incluindo genética, idade, gravidez, estilo de vida sedentário, obesidade e o hábito de permanecer em pé ou sentado por longos períodos.

Quais os sintomas que indicam que é preciso intervenção médica?

Vitor Gornati - Os sinais de que é necessário tratamento médico incluem dor, inchaço, sensação de peso nas pernas, alterações na cor da pele ao redor das veias afetadas e, em casos graves, trombose, formação de úlceras ou sangramento das varizes. Não podemos deixar de citar o incômodo estético que as varizes causam também.

E como é feito o diagnóstico?

Vitor Gornati - O diagnóstico é feito principalmente por meio do exame físico. Exames como o ultrassom Doppler podem ser feitos pelo médico já na consulta e são utilizados para avaliar o fluxo sanguíneo e a estrutura das veias, além de descartar a presença de trombose. Também ajuda a determinar o melhor tratamento, uma vez que identifica a causa-raiz do problema.

Existem sinais que indicam que a pessoa pode ter varizes?

Vitor Gornati - Sim, existem sinais que podem indicar a presença de varizes. Os "vasinhos", pequenas veias >

FOTO: STEKLO/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Fraqueza nas paredes das veias e o mau funcionamento das válvulas venosas, além de panturrilhas fracas, são as principais causas do problema

dilatadas na superfície da pele, são um desses indícios. Eles podem ser um sinal inicial de problemas de circulação venosa. Além disso, é importante destacar inchaço, sensação de peso e dor nas pernas. Outras condições como lipedema (acúmulo desproporcional de gordura nas pernas ou nos braços) ou linfedema (acúmulo de linfa nos tecidos que resulta em inchaço) podem ser confundidas com varizes devido a sintomas semelhantes e, portanto, uma avaliação médica é essencial para um diagnóstico correto.

Varizes podem ser evitadas?

Vitor Gornati - Embora a predisposição genética não possa ser evitada, algumas medidas ajudam a reduzir o risco, como manter um peso saudável, exercitar-se regularmente, evitar ficar em pé ou sentado por muito tempo e elevar as pernas sempre que possível. A investigação e o tratamento precoces das varizes e o uso de meias elásticas compressivas também podem ser recomendados depois da avaliação médica.

No tratamento precoce das varizes, o uso de meias elásticas compressivas pode ser recomendado depois da avaliação médica



FOTO: HENADZIPECHAN/SHUTTERSTOCK

Entrando agora na questão do tratamento, como ele é feito?

Enric Roche - Não há uma única resposta. As varizes são uma condição clínica secundária a uma doença crônica: a insuficiência venosa. Essa doença tem múltiplas manifestações, portanto, cada caso necessita de um tratamento personalizado. Hoje podemos evitar a cirurgia clássica com incisões na pele e remoção das veias. As veias varicosas podem variar desde dilatações salientes sob a pele até pequenas varicosidades. Para cada caso temos tratamentos diferentes. O mais comum, atualmente, é recorrer à cirurgia minimamente invasiva ou à escleroterapia com espuma.

E no que consiste a escleroterapia com espuma?

Enric Roche - A escleroterapia é um tratamento minimamente invasivo, sem cirurgia, feito no consultório. Trata e elimina as veias doentes quando nelas injetamos um agente esclerosante em forma de espuma.

Dá para dizer que os tratamentos menos invasivos são uma tendência?

Enric Roche - Sim, e posso dizer que, na Espanha, estamos comprometidos com tratamentos menos agressivos realizados em consultório. Minimizar incisões na pele, reduzir ou eliminar possíveis cicatrizes nas pernas e facilitar as atividades diárias do paciente (evitando a interrupção do trabalho) são objetivos a serem alcançados.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FOTO: EVGENIY KALINOVSKIY/SHUTTERSTOCK

Vitor Gornati - No Brasil, também observamos uma tendência crescente em tratamentos menos invasivos e que são mais eficazes para varizes. No meu dia a dia, lidamos com procedimentos de ponta, que incluem novas técnicas minimamente invasivas com laser e espuma, que oferecem recuperação rápida e resultados esteticamente agradáveis.

Dr. Enric, o senhor esteve aqui no Brasil justamente para apresentar uma inovação desenvolvida pelo senhor. É possível nos explicar do que se trata?

Enric Roche - Trata-se do primeiro dispositivo automático para a produção padronizada de microespuma para o tratamento de varizes por meio de escleroterapia. Conforme já expliquei, o tratamento consiste na injeção de um medicamento irritante na veia doente para ocluí-la e eliminá-la. Esse novo dispositivo é capaz de preparar uma espuma homogênea e muito estável por meio de um processo padronizado e automatizado.

O que o levou a desenvolver esse novo dispositivo?

Enric Roche - Há quase 20 anos me perguntei como evitar a cirurgia aberta ou tratamentos agressivos. Depois, comecei a usar a escleroterapia com espuma e outras soluções não cirúrgicas. Durante dez anos, tive a oportunidade de aprender com grandes flebologistas, mas, em relação à escleroterapia com espuma, percebi que os métodos manuais não ofereciam a qualidade e versatilidade que um sistema automatizado poderia garantir. Esse foi o ponto de partida para o desenvolvimento desse novo dispositivo.

As varizes são uma condição clínica secundária a uma doença crônica: a insuficiência venosa. E, como a doença tem múltiplas manifestações, cada caso necessita de um tratamento personalizado

Como o senhor avalia a sua experiência aqui no Brasil?

Enric Roche - O Brasil é um país enorme, com muitos médicos especialistas preocupados com novos tratamentos. A flebologia e as varizes têm implicações estéticas, e esse novo dispositivo melhora a prática da escleroterapia. Tive a oportunidade de conhecer grandes profissionais. Pude explicar como e por que desenvolvi esse dispositivo revolucionário e compartilhei algumas dicas e truques de uso, além de participar de um debate sobre as tendências no tratamento de varizes no país e no mundo.

Por fim, podemos dizer que é possível curar varizes?

Enric Roche - Eu diria que hoje em dia conseguimos estancar e controlar as varizes, além de evitar as principais complicações. Além disso, podemos oferecer ótimos resultados estéticos eliminando as veias visíveis. Mas vale ressaltar que todos os tratamentos devem ser realizados por médicos especialistas na área. ●

O tratamento ajuda a estancar e controlar as varizes, além de evitar as principais complicações e de oferecer ótimos resultados estéticos ao eliminar as veias visíveis

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FONTE: MAYLA CARBONE, DERMATOLOGISTA MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA (SBD)
FOTO: VERSHININ89/SHUTTERSTOCK

MASSAGEM BUCAL: INDICAÇÕES E RESULTADOS

Em busca de um queixo mais firme ou maçãs do rosto mais definidas, uma técnica tem se tornado viral nas redes sociais: a massagem bucal. Ela consiste em pressionar os tecidos que revestem o maxilar e a gengiva, podendo ser feita antes mesmo da rotina de *skincare*. Mas é preciso ter atenção a alguns pontos:

Alívio da tensão: A massagem bucal é eficaz também para liberar as tensões nas bochechas e ao redor do queixo, principalmente em pessoas que sofrem de bruxismo, além de ativar a circulação do sangue. Porém, é comum um pouco de desconforto durante o procedimento.

Associação: Pode ser combinada com drenagem linfática para estimular a circulação e reduzir o inchaço do rosto. Mas é melhor evitá-la em casos de acne ativa ou cística, pois os movimentos aumentam a inflamação. Técnicas de estimulação muscular também podem ser usadas entre as sessões para manter os resultados.

Consistência é a chave: A recomendação é fazer a massagem bucal uma vez na semana, sempre com um profissional apto para o procedimento.

"O uso de cintas compressivas no período pós-operatório, principalmente em cirurgias plásticas como a lipoaspiração, pode gerar complicações relacionadas ao aumento da pressão intra-abdominal e à redução do fluxo sanguíneo na veia, o que facilita eventos tromboembólicos

FÁBIO NAHAS, CIRURGIÃO PLÁSTICO E MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA



5 CUIDADOS NA DEPILAÇÃO

1. **O aparelho:** Troque as lâminas usadas na depilação a cada cinco sessões e lembre-se de higienizar o aparelho, para evitar o risco de infecção.
2. **Dê tempo aos pelos:** Entre uma sessão e outra, espere que os pelos cresçam. Isso evita que a pele inche após a depilação.
3. **Rotina antes e depois:** Use sempre creme hidratante e loção calmante durante e após a depilação.
4. **Sentido certo:** Depile-se no sentido em que o pelo cresce, já que ir na contramão pode piorar a irritação.
5. **Pós-depilação:** Aplique uma toalha morna e úmida no local para evitar que os poros fiquem inchados.

FONTE: AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY FOTO: AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

78%

dos brasileiros adquirem pelo menos um produto para cuidar dos cabelos por mês

FONTE: OFFERWISE E GOOGLE TRENDS

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Procedimentos estéticos para homens

Eles têm driblado o preconceito e procurado técnicas cirúrgicas para melhorar a aparência e elevar a autoestima. A seguir, saiba quais são as intervenções mais realizadas e como se preparar para elas.



CENÁRIO NACIONAL

- Em cinco anos **quadruplicou** o número de homens que buscam um procedimento estético
- Atualmente são **276 mil** pacientes ao ano
- Eles têm de **18 anos a mais de 65 anos**
- Entre os motivos desse crescimento estão: menos preconceito e resultados mais naturais

TÉCNICAS MAIS PROCURADAS

Ginecomastia: cirurgia que corrige o aumento excessivo do tecido mamário masculino.

Rinoplastia: procedimento que altera a forma ou o tamanho do nariz para melhorar a aparência ou corrigir imperfeições.

Lipoaspiração: remove o depósito de gordura indesejada em áreas como o abdome, flancos (pneuzinhos) e papada.

Blefaroplastia: elimina bolsas e excessos de pele ao redor dos olhos, auxiliando no rejuvenescimento da região.

Otoplastia: corrige orelhas proeminentes ou malformações na região.

Lifting facial: combate sinais de envelhecimento no rosto e pescoço.

COMO SE PREPARAR

- Uma boa comunicação entre médico e paciente contribui para entender as queixas e as opções que a medicina oferece para cada caso. Também é na consulta que o profissional **avalia a saúde como um todo.**
- No **pré-operatório** é preciso realizar alguns exames e é comum tirar fotos – para avaliação do médico tanto antes do procedimento como após a técnica.
- Também devem ser discutidos os **possíveis riscos** e custos por trás de cada procedimento.
- Por fim, vale ainda ter expectativas realistas e lembrar que a **cirurgia oferece melhora, mas não uma perfeição.**

FONTE: ANTONIO PITANGUY, MÉDICO CIRURGIÃO PLÁSTICO ILUSTRAÇÕES: ANASTUDIO22 E M. STYLE (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

POR FAVOR E OBRIGADO

O motivo mais comum da nossa dificuldade em receber gratidão é não ter consciência de nosso próprio poder de contribuir para a vida das pessoas

Por favor e obrigado são as únicas duas coisas que as pessoas expressam por trás de tudo que falam e fazem. Isso é o que nos ensina Marshall Rosenberg, sistematizador da Comunicação Não Violenta (CNV).

Segundo ele, independentemente das palavras que as pessoas usam, por trás delas há sempre um "por favor", ou seja, uma busca de apoio para conseguir o que é importante e valioso para elas; ou um "obrigado", uma apreciação ou celebração por terem suas necessidades supridas. Fazemos isso desde que nascemos. Quando um bebê chora, está fazendo um pedido: "Por favor, me ajude". E quando sorri, está dizendo: "Gratidão por atender às minhas necessidades".

A CNV baseia-se na ideia de que, a todo momento, estamos buscando atender às nossas necessidades humanas universais, quer estejamos cientes disso ou não. Tudo que falamos e fazemos é uma expressão de nossos anseios e desejos. As necessidades humanas universais representam na CNV um vocabulário que busca dar linguagem para a experiência de humanidade compartilhada que temos, aquilo que lá no fundo nos une além de nossas diferenças.

Quando compreendemos que as palavras e ações das pessoas são manifestações de suas necessidades, estabelecemos uma conexão empática, e isso muda a forma como interagimos. Em vez de reagir defensivamente a críticas e julgamentos, ou aos comportamentos que não gostamos por parte das outras pessoas, passamos a enxergar as necessidades subjacentes dessas expressões.



SANDRA CASELATO & YURI HAASZ são parceiros de vida e de projetos pelo mundo afora há 23 anos, sempre em busca de transformação pessoal e social por meio da conexão humana.
sinergiacomunicativa.com.br

Ao mesmo tempo, quando cultivamos a consciência de nossas próprias necessidades, conseguimos nos expressar com mais autenticidade e transparência nos nossos próprios "por favor" e "obrigado". A empatia conosco mesmo e com os outros torna-se a base para uma comunicação mais respeitosa e compassiva e ao mesmo tempo mais eficaz e significativa.

Quando reconhecemos que, mesmo nas situações mais desafiadoras, as pessoas estão apenas expressando pedidos de ajuda ou agradecimentos, abre-se espaço para uma abordagem mais empática. A CNV nos ensina a olhar para além das aparências e a escutar com empatia.

Quer experimentar? Nas suas interações, busque se fazer a pergunta "O que essa pessoa considera importante na sua vida e está tentando atender?", ou "O que ela já teve atendido?". Veja se consegue localizar o que a pessoa considera precioso. Provavelmente o que você irá encontrar é uma ou mais necessidades humanas universais, e saberá que a pessoa está dizendo "por favor" ou "obrigado".

A simplicidade dessas palavras encapsula a complexidade das nossas relações e necessidades humanas universais, e a CNV nos convida a explorar e compreender essa profundidade para construir conexões mais significativas e saudáveis.

A CNV nos convida a explorar e compreender a profundidade para construir conexões mais significativas e saudáveis

ARQUIVO PESSOAL

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

BONS FLUIDOS

& AUTOCONHECIMENTO



FOTO: G-STOCK STUDIO/SHUTTERSTOCK

HIPNOPARTO: MENOS MEDO E MENOS DOR AO DAR À LUZ

Na preparação para o parto com hipnose, o objetivo é dissipar os medos associados ao momento, utilizando afirmações e visualizações positivas. Assim, com o hipnoparto – que combina técnicas de hipnose e relaxamento –, a mulher vivencia uma experiência mais tranquila, focada, suave e confiante, segundo Susana Moscardini, hipnoterapeuta, doula, educadora perinatal e instrutora de ioga gestante. Isso acontece porque, no transe hipnótico, entra-se em um estado alterado de consciência caracterizado por grande foco e concentração. "A mente torna-se mais receptiva a sugestões, possibilitando a mudança de padrões mentais e a ressignificação de pensamentos e crenças enraizados, com o intuito de melhorar comportamentos prejudiciais", explica.

JARDIM SUSTENTÁVEL



FONTE: JOÃO QUEIROZ, PAISAGISTA FOTO: DIVULGAÇÃO

Com o paisagismo regenerativo, tem-se melhor aproveitamento da flora nativa, evitando a extinção de espécies. Saiba como praticar:

Solo saudável: Para que a adubação de um solo pós-obra perdure, adubo químico e corretivos às vezes não bastam. O ideal é adubar com microrganismos, fungos e bactérias, restaurando a biota do solo.

Bioma em equilíbrio: Busque saber o que havia ali antes, observe onde o sol bate, como a chuva cai e, com o tempo, veja que plantas estão indo melhor em cada ponto. O bioma cria seu próprio projeto e, a partir dele, conseguimos as informações.

Biodiversidade preservada: Um solo restaurado favorece a sobrevida de espécies nativas, inclusive aquelas em extinção.

69%

dos trabalhadores têm de média a baixa qualidade de sono

FONTE: ESTUDO "CHECK-UP DE BEM-ESTAR 2023", DA VIDALINK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FONTE: THAIS GALASSI, MENTORA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E ESPECIALISTA EM MINDSET FOTO: OLLYY/SHUTTERSTOCK

MANTENHA A MENTE CRIATIVA

Para ser criativo é preciso treinar a mente e oferecer a ela ferramentas para aguçar novas ideias. Confira algumas formas de fazer isso:

Espírito de criança ativo: Os pequenos não têm medo do fracasso e do julgamento das pessoas. Assim, expressam mais aquilo que está dentro deles e deixam a imaginação fluir sem se preocupar com o mundo ao redor. Além disso, sua curiosidade natural e sua vontade de explorar o mundo os mantêm sempre em movimento.

Foco no presente: Tudo aquilo que nos mantém no presente nos deixa menos ansiosos e ativa a nossa criatividade. Preocupar-se apenas com o presente é menos estressante e abre as portas da habilidade criativa.

Autoconhecimento: Quem conhece mais sobre si mesmo é capaz de evoluir e ser uma pessoa melhor tanto na vida pessoal como na profissional. A criatividade pode ser parte desse desenvolvimento, desde que você saiba quais características levam à capacidade de inovar. Quando, por exemplo, aparecem desafios na nossa vida, se deixarmos de olhar por um único ângulo e estimularmos a mente tentando observar por ângulos diferentes, entramos num processo de ativação da criatividade.



5 CUIDADOS para cultivo da ÁRVORE-DA-FELICIDADE

1. **Local** Originária de florestas tropicais e subtropicais, a planta gosta de solo levemente úmido, bem drenado e com boa iluminação. Adapta-se à meia-sombra ou ao sol pleno.

2. **Plantio** O segredo é fazer uma boa drenagem no vaso, com uma mistura de areia, perlita ou vermiculita junto ao substrato.

3. **Rega** Deve-se manter o solo sempre úmido, mas folhas em queda ou amareladas podem ser sinal de excesso de rega.

4. **Poda** Cortes devem ser feitos no inverno. Use uma tesoura para remover os galhos onde as folhas estiverem amareladas. Nos demais meses do ano, se preferir, retire com cuidado apenas as folhas secas.

5. **Adubação** Priorize nos meses mais quentes do ano. A árvore-da-felicidade aprecia um solo fértil, fibroso e rico em matéria orgânica.

FONTE: LIVIA DA ROCHA LIMA, DOCENTE DO SENAC LAPA TITO FOTO: ANUCHA PALAMA/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



RADIESTESIA CONTRA INVEJA

FONTE: MARIANA TORTELLA, TERAPEUTA HOLÍSTICA ESPECIALISTA EM RADIESTESIA FOTO: DIVULGAÇÃO

Quando esse sentimento negativo vem acompanhado de emoções, como rivalidade e hostilidade, melhor se blindar para evitar conflitos e tensões nas relações interpessoais. Radiestesia terapêutica é uma técnica milenar que pode ser um recurso para afastar pensamentos ruins sobre você. Veja como praticar:

Gráfico antimagia: Serve como uma espécie de escudo, protegendo a pessoa da negatividade presente em seu campo energético. Imprima a imagem e coloque uma foto sua atual no centro para receber a energia de proteção.

Uso de cristais: Para potencializar a ação do gráfico, adicione um cristal, como o quartzo branco, a turmalina negra ou a cianita. Ao final, retire a foto e o cristal de dentro do gráfico.

Relógio radiestésico: Com um pêndulo e um relógio radiestésico, identifique por quanto tempo o gráfico deve ficar montado.



EM FOCO, A SAÚDE MENTAL FEMININA

O livro *Autoconceito e autoestima* (Editora Viseu), de Daniela Raja, analisa a relação entre a saúde mental das brasileiras a partir de percepções sociais, culturais e econômicas. A autora aborda como o conhecimento de si próprio e como as qualidades de quem se valoriza podem impactar, de forma positiva, nos casos de depressão e de condições psicossociais. A obra busca compreender a ação desses elementos na melhoria da qualidade de vida. **À venda por R$ 46,70**

Médico de família

É FUNDAMENTAL MOVIMENTAR-SE

Em tom de descontração e brincadeira, procuro explicar aos meus pacientes idosos, independentemente da idade, a importância de se praticar musculação. "Não é preciso gostar, basta fazer", costumo dizer. Afinal, está comprovado que o aumento da massa muscular ajuda na prevenção de demência, uma das principais preocupações dessa faixa etária. Além disso, podemos listar outros benefícios, como: manutenção da massa muscular, melhoria da força óssea, aumento da resistência, controle do peso, melhoria na postura e no equilíbrio, aumento da independência e benefícios psicológicos, pois o exercício físico reduz o estresse e melhora o humor. É importante destacar que essas atividades devem ser orientadas por fisioterapeutas ou professores de educação física e adequadas à idade.



MARCO AURELIO JANAUDIS é médico

Muitas vezes, sentimentos considerados negativos, como o ódio e a tristeza, são invalidados, porém o verdadeiro equilíbrio consiste em saber se conectar com essas sensações assim como se faz com todas as outras

FILIPI COLOMBINI, PSICÓLOGO

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

SEM ERRO NÃO EXISTE PERDÃO

Saber perdoar funciona como uma cura emocional. Mas, para chegar lá, é preciso ter muita maturidade e até uma dose de empatia para compreender e aceitar que todo mundo falha **por CRISTINA THOMAZ**

Foi Platão (428 a.C. - 347 a.C.), um dos principais filósofos gregos de sua época, que disse assim: "Errar é humano, mas também é humano perdoar. Perdoar é próprio de almas generosas."

Falar em erro e perdão é, no mínimo, um assunto bastante complexo. Isso porque, apesar de todos nós cometermos erros – sem exceção –, nem sempre essas falhas são encaradas como algo próprio da natureza humana e, portanto, passíveis de perdão. Há quem não consiga se desculpar e há quem não consiga perdoar.

Para tornar a discussão ainda mais embolada, o que é errado para um nem sempre é para o outro, tudo é uma questão de referencial. E quando se fala em perdão, a exemplo do que disse Platão, entram em cena questões como a generosidade, o merecimento, o orgulho e a relação com o divino, entre muitas outras.

Daí surgem muitos questionamentos: o erro é sempre negativo? Todo erro merece ser punido ou perdoado? Perdoar é esquecer ou é um caminho de viver melhor? Todas as pessoas são capazes de perdoar?

Medo de falhar

Refletindo inicialmente sobre o erro, quem fala é o escritor e palestrante Alex Bretas. Segundo ele, o conceito de "errado" é relativo porque cada pessoa tem a sua realidade. "Se começarmos a enxergar os erros a partir de diferentes perspectivas, cada qual com seus ingredientes culturais e históricos, talvez isso nos faça perceber que nenhum erro é total."

No entanto, segue Bretas, "quando se pensa em erro, associa-se muito facilmente a falha, a imperfeição, o feio, o rejeitado, o fracassado, o incompleto, o impermanente, o difuso, o incoerente", diz. "É um crime moral, infringir uma lei, cometer um pecado. E, em muitos contextos da vida, você é bom quando não erra, por isso é recompensado. Você é mau quando erra, por isso deve ser punido."

É por isso que tanta gente tem medo de errar e não consegue – jamais – valorizar um erro. Para o escritor, é preciso obter o que chamou de "prazer de estar errado" porque assim, efetivamente, mudanças muito positivas podem acontecer. "Primeiramente é preciso permitir-se errar; depois, perceber e elaborar o erro. Em seguida, é indispensável tolerar ou suportar a vergonha e a irritação de errar para, então, apreciar o erro e perceber quais coisas novas ele pode apontar."

Bretas traz dois exemplos que comprovam sua tese. "O primeiro é que, por meio do erro, há uma chance de recalibrar a >

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Errar é importante, acredite!

É ERRANDO QUE A GENTE APRENDE
Todo erro é um aprendizado. E quando identificamos algo como errado, a percepção se transforma e ampliamos o nosso conhecimento.

O ERRO NOS FAZ PERCEBER A REALIDADE
Muitas vezes, é errando que percebemos a realidade. O real tem uma força desmedida e incomparável. Pode ser doloroso, mas é fundamental.

AJUDA A ENTENDER PONTOS DE VISTA DIFERENTES
Quando enxergamos o erro a partir de diferentes perspectivas, cada uma influenciada por ingredientes históricos e culturais, é possível entender que nenhum erro é total.

HÁ BELEZA NO ERRO
Superar as dores decorrentes de um erro pode deixar a pessoa mais madura e admirável. Há uma passagem do escritor e músico canadense Leonard Cohen que diz que "existe uma rachadura em tudo. E é assim que a luz consegue entrar".

ERRAR É HUMANO
Somos impermanentes, incompletos e imperfeitos. E, quando erramos, é possível lembrar o quão humanos somos.

COM ELE TEMOS A CHANCE DE IMPLEMENTAR MUDANÇAS
A partir da percepção de um erro, pode surgir o desejo e a força de acertar. E isso torna possível promover mudanças.

E NOS FAZ ENTENDER O QUE PARECE CERTO
Erro e acerto estão ligados. Sendo assim, compreender no que erramos nos dá clareza sobre o que é certo ou nos faz pensar sobre os nossos referenciais.

ERROS SÃO DESVIOS QUE FAZEM PARTE DA VIAGEM
Escapar das nossas certezas costuma nos deixar perdidos, mas a experiência pode ser enriquecedora e repleta de descobertas.

A REPETIÇÃO DE UM MESMO ERRO REPRESENTA PADRÕES
Erros frequentes carregam uma mensagem importante: há algo que precisa de atenção, talvez uma mudança se faça necessária.

RECONHECER UM ERRO NOS TORNA MAIS RESILIENTES
Admitir um erro nem sempre é fácil, mas é a primeira condição para a superação.

ADMITIR QUE ERRAMOS CRIA CONEXÕES PROFUNDAS
Assumir e reconhecer um erro publicamente é um gesto de humildade e vulnerabilidade que colabora para trazer ajuda.



Já parou para pensar em como o "errado" é relativo? Cada pessoa tem a sua realidade, seus ingredientes culturais e históricos. Por isso, nenhum erro é total

ILUSTRAÇÕES: EAMESBOT/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Você já sentiu o "prazer de estar errado"? Para tanto, é preciso permitir-se errar; depois, perceber e elaborar o erro, tolerando a vergonha que ele provoca e apreciando quais coisas novas ele pode apontar

percepção sobre o que é certo e o que é errado", ilustra. "E o segundo é que histórias sobre os erros, quando elaboradas e compartilhadas, têm o poder de ressignificar, gerar repertório e aprendizados, trazer leveza, humor e gerar conexão com o outro por meio da explicitação da nossa humanidade comum."

Como lidar

Na visão de Heloísa Capela, mentora, especialista em Autoconhecimento e Inteligência Emocional e autora do livro *Perdão, a revolução que falta* (Editora Gente), todas as pessoas merecem perdão e são capazes de fazê-lo pelo outro, independentemente da situação. "Perdoar é uma competência, um sentimento que podemos sentir por nós mesmos, pelos outros ou por algum acontecimento ou situação. Da mesma forma que o amor e a raiva são sentimentos, o perdão também o é. Por isso, ele não pode ser racionalizado, pois não passa pela inteligência intelectual. É uma experiência emocional."

Viver essa experiência emocional, no entanto, envolve, sim, alguns dilemas. O primeiro deles é que nem todo mundo que erra consegue pedir perdão. "Nós, por orgulho, temos dificuldade de reconhecer os nossos erros, mas isso é necessário", explica a especialista. "É preciso assumir a responsabilidade pelos danos causados, não importando se foi por querer ou sem querer, por uma circunstância ou outra. Se houve um prejuízo a uma pessoa, é preciso reparar de alguma forma. Muitas vezes, um simples reconhecimento já é o suficiente para o outro, mas o orgulho impede o pedido de perdão."

Por outro lado, há quem tenha dificuldade em perdoar. Para Heloísa, só com autoconhecimento as pessoas conseguem acessar a competência e a inteligência emocional do perdão. "Essas pessoas estão muito desconectadas de si mesmas, vivendo de forma superficial, longe da verdade que cada um de nós temos. As consequências desse desconhecimento e dessa fragilidade impactam diretamente a qualidade de vida", comenta.

O perdão como cura

Lucy Mari Tabuti, educadora, escritora e psicoterapeuta, diz que o perdão é uma cura emocional. Para chegar lá, reconhece, é preciso ter muita maturidade e até uma dose de empatia para compreender e aceitar o que o outro fez de errado.

"É importante olhar para o fato em si com alguma independência, ou seja, analisar a intenção daquele que nos afetou para entender se estamos julgando sob a nossa perspectiva ou se estamos repetindo e perpetuando o que nos foi ensinado de forma inconsciente e automática", detalha a educadora. "Vivemos numa sociedade dinâmica na qual, a cada geração, observam-se mudanças de comportamento e quebra de padrões. Precisamos estar atentos a isso para evoluir."

Lucy esclarece que perdoar não se trata de livrar aquele que errou das responsabilidades decorrentes do seu ato. Também não tem a ver com esquecer o que foi feito. "É perfeitamente possível perdoar e não querer mais conviver com a pessoa."

De acordo com ela, perdoar não é algo feito ao outro, mas, em primeiro lugar, uma atitude benéfica a nós mesmos. É libertar-se das âncoras da dor, do sofrimento e do vitimismo. ●

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

6 passos para o perdão verdadeiro

1 Comece com o autoperdão

O autoperdão é o primeiro passo para essa jornada libertadora. Quando olhamos para nós e para a nossa história com compaixão, acomodando esse sentimento e aquietando o coração, fica mais fácil olhar e perdoar o outro com muito mais rapidez e tranquilidade.

2 Repense seus padrões de controle, críticas, julgamentos e perfeccionismo

Muitas vezes, a dor que sentimos por não sermos perfeitos é tão profunda que exigimos demais de nós e, consequentemente, do outro. Seguimos comportamentos e padrões impostos por nossa ancestralidade, pela cultura, pela sociedade, sem nem ao menos refletir se eles são válidos ou ainda fazem algum sentido. Mudando referenciais é possível mudar também o entendimento do que é erro, bem como compreender melhor a intenção do outro.

3 Para perdoar, é preciso saber o que é o perdão

Perdoar é permitir que o passado não afete mais e, com isso, não guardar rancor por coisas que aconteceram no passado. É um caminho para tornar a vida mais leve, sem sofrimento, com uma visão mais positiva sobre os acontecimentos.



4 Perdoar não é esquecer

É possível perdoar alguém sem retomar a relação. Perdão não é reconciliação, é a soltura, a independência do outro, deixando o passado e suas consequências no passado. Não há problema algum em optar por não conviver com a pessoa que o magoou.

5 O perdão não é para o outro, mas para si mesmo

O perdão é um processo de cura que liberta pesos desnecessários, abrindo espaço para o novo e o positivo.

6 Todas as pessoas são capazes de perdoar

Da mesma forma que o amor e a raiva são sentimentos, o perdão também o é. Por isso, ele não pode ser racionalizado, pois não passa pela inteligência intelectual. Trata-se de uma experiência emocional. É um esvaziar-se para dar lugar a novos sentimentos, acontecimentos, emoções e aprendizados.

FONTES: HELOÍSA CAPELAS, MENTORA, ESPECIALISTA EM AUTOCONHECIMENTO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, AUTORA DO LIVRO *PERDÃO, A REVOLUÇÃO QUE FALTA*; LUCY MARI TABUTI, EDUCADORA, ESCRITORA E PSICOTERAPEUTA

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Não viva mais com medo...

... NEM DE ERRAR

Não existe verdade absoluta: cada um tem seu ponto de vista e seus referenciais para julgar o certo e o errado.

Querer estar sempre certo implica achar que o outro está sempre errado – assim as pessoas podem se afastar de você.

Todas as pessoas estão suscetíveis a cometer erros, sem exceção. Somos todos imperfeitos.

Reconhecer e aceitar os próprios erros traz aprendizado e evolução.

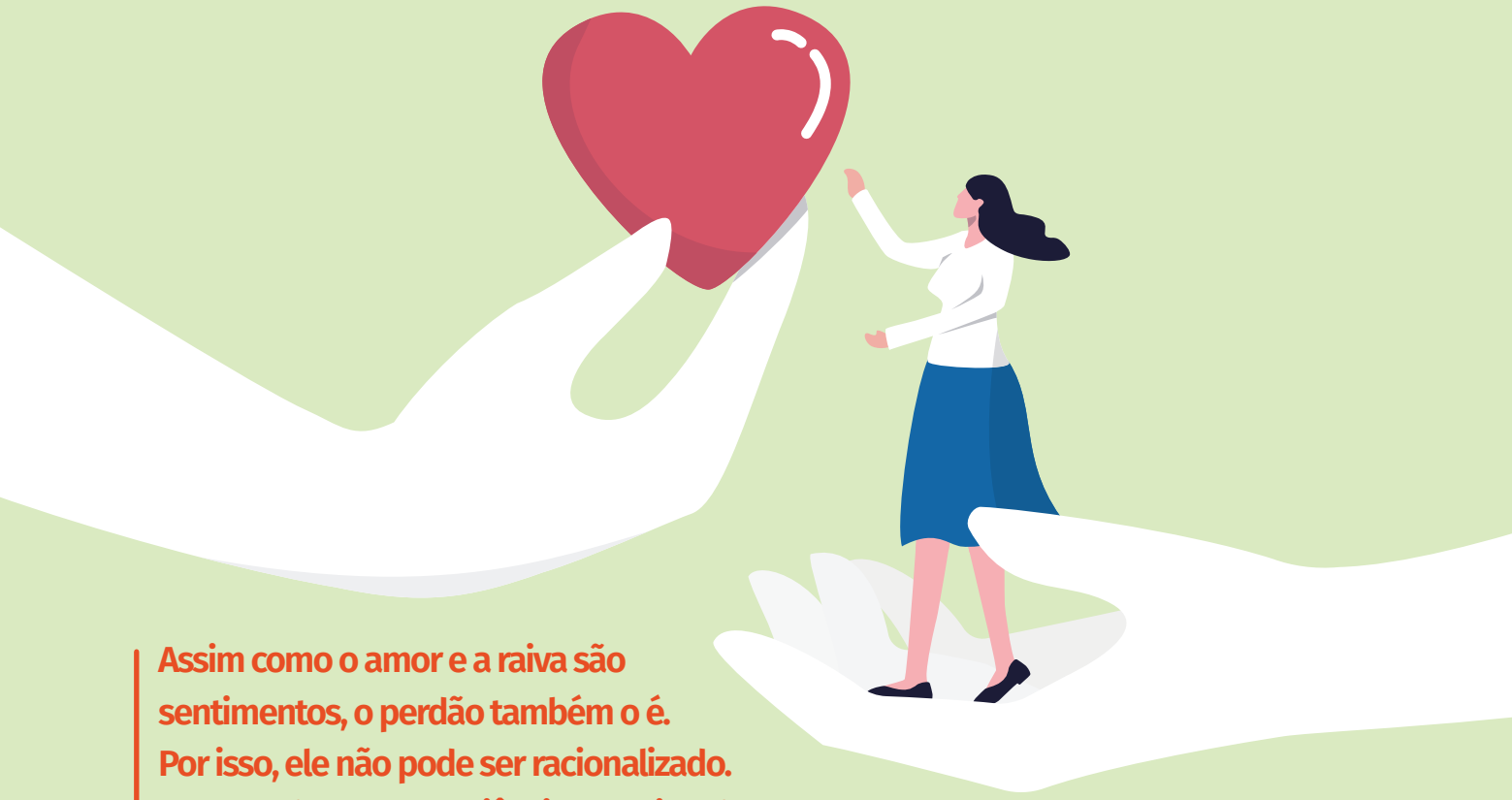
... NEM DE PERDOAR

Cultivar sentimentos como raiva e desejo de vingança só aumenta a dor e o sofrimento por ter sido ferido – e não resolve absolutamente nada.

O passado é um tempo que não existe mais, não pode ser modificado. Por isso, é preciso focar no presente, o que é necessário para libertar-se das memórias dolorosas e para perdoar.

Trata-se de uma escolha inteligente: o perdão permitirá relembrar um fato sem ressentimentos, ou seja, sem sentir novamente a dor.

Essa é uma decisão que só depende de você, não leve em consideração se as pessoas de seu convívio forem contra o perdão que você quer conceder. Lembre-se: só você sabe o que sente, o que lhe faz mal e o que lhe faz bem.



Assim como o amor e a raiva são sentimentos, o perdão também o é. Por isso, ele não pode ser racionalizado. Trata-se de uma experiência emocional

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O QUE É AUTOCONHECIMENTO?

Saiba como conhecer a si próprio e ter uma vida com mais sentido

Será que todo mundo sabe do que se trata esse tal de autoconhecimento? Podemos lembrar do aforismo atribuído ao filósofo Sócrates: "Conhece-te a ti mesmo". É esse exercício de ampliar a autoconsciência e a observância acerca de como você está vivendo a sua vida que leva ao autoconhecimento.

Fazer um percurso para se conhecer leva anos, leva a vida toda. E, muito mais do que compreender a dimensão desse trabalho interno, é preciso coragem para fazer esse mergulho em direção às profundezas. Nadar no raso é mais seguro, sem dúvida. Agora, onde você encontra a grande beleza da vida é lá dentro, no fundo desse oceano com belezas e sombras.

Somos seres complexos. Descobrir qual a sua luz e o que faz a vida ter sentido nem sempre é fácil. Quantas pessoas relatam que nunca ninguém as olhou e reconheceu seu brilho e sua importância?

Confira a seguir alguns pontos para entender como adquirir autoconhecimento:

● Observe-se e reflita sobre suas atitudes, busque identificar como as pessoas te afetam e reconheça os seus gatilhos de reação emocional. Nessa observação, entenda se tem algum motivo de que você se lembre, algum trauma... Mas, claro, nem sempre isso é visível ou está no seu campo de consciência.

● É preciso ter coragem para viver para além das expectativas de outras pessoas, especialmente da família. Tendo isso em mente, procure se ver como indivíduo em constante evolução e busque ouvir o que faz seu coração bater mais forte, perceba seus desejos e o que de fato o move.



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

● Faça terapia com um profissional qualificado e também busque diferentes possibilidades de se conhecer. Como nem sempre temos claro o motivo de nossas atitudes, somente alguém que tenha técnica e neutralidade poderá te conduzir na experiência de autocompreensão. Isso virá para o campo da consciência. Assim você poderá elaborar melhor a sua vida.

● É preciso ser gentil consigo, a fim de acolher seu vazio existencial, porque muito do que sentimos e de nossas reações aos outros está ligado às nossas fragilidades, dores e necessidades.

● Responsabilize-se por suas atitudes e não se vitimize. Culpar os outros é atitude de quem não amadureceu e espera eternamente que resolvam suas questões, exatamente como uma criança.

● Tenha consciência de que crescer requer esforço e dedicação. Mas esta é uma das formas de sentir a potência da vida.

O ser humano é grandioso, ele é capaz de criar amor sem ter recebido amor e de dar a vida mesmo diante de todas as suas questões. Temos essa fonte da vida aqui dentro, e conhecer-se é o grande tesouro a ser descoberto.

Mantenha-se nesse processo contínuo de se conhecer. Quando mudamos, caminhamos com sentido e contemplamos com consciência o milagre da vida.

Fazer um percurso para se conhecer leva anos, leva a vida toda. E é preciso coragem para mergulhar em direção às profundezas

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

7 FORMAS DE ALIVIAR QUEIMADURA SOLAR

Receitas caseiras ajudam a amenizar a dor e a ardência, mas em casos mais graves o ideal é buscar aconselhamento médico

1 Babosa para o pós-sol

Com efeito calmante e regenerativo quando aplicada na pele, a babosa é ideal para ser usada como loção pós-sol. A consistência em gel é refrescante e ajuda a aliviar a ardência típica da exposição exagerada. "Passe o gel, deixe agir por 30 minutos e enxágue", ensina a esteticista Marisa Ávila (SP). Rica em vitamina A, B e C, a folha estimula a produção de colágeno da pele.





2 Vinagre para acalmar

Engana-se quem pensa que o vinagre é um ingrediente restrito apenas ao uso na cozinha e na alimentação. Entre seus usos secundários, é possível citar desde o alívio de queimaduras solares até o combate de acnes. "É comum que as pessoas utilizem vinagre ainda para lavar o corpo e o cabelo, ou como desodorante natural, por exemplo", afirma Fernando Goldenstein, biofísico. O uso do vinagre de maçã na pele ajuda a hidratar e recuperar o viço. Aplique antes do banho e, se quiser, deixe na geladeira para ficar mais refrescante.

Bálsamo de calêndula

Esta pomada pode ser usada para tratar queimadura ou dermatite. Você vai precisar de: 100 g de vaselina sólida, 4 col. (chá) de flor de calêndula e 1 col. (chá) de cera de abelha. Derreta a vaselina em banho-maria. Após dez minutos, misture as flores e a cera de abelha e cozinhe por mais dez minutos. Desligue o fogo, coe e guarde em local seco e fresco.
Use como hidratante na pele.

3



TEXO: ANA SNIESKO FOTOS: MK PHOTOGRAPSS, ANTONOVA GANNA, MADELEINE STEINBACH, AFRICA STUDIO, MK STUDIO, K.DECOR E LEONORI/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

4



Óleo de coco como agente de prevenção

Embora não seja um protetor solar natural, o óleo de coco pode ser usado como um hidratante para preparar a pele para a exposição solar. Por ser rico em antioxidantes, o ingrediente ajuda a pele a se manter nutrida e mais resistente à luz do sol. Aplique como um creme antes do banho e enxágue com água.

Argila hidratante

O uso terapêutico da argila pode tratar diferentes desequilíbrios do corpo. “Além de cuidar da beleza, é possível aplicá-la em casos de descamação e queimaduras”, explica a naturopata Letícia Souto (SP). Para a receita, use 1 col. (sopa) de argila branca e ½ xíc. (chá) de chá de camomila frio. Misture bem todos os ingredientes, passe no local da queimadura e deixa agir por 10 minutos. Depois enxágue com bastante água.

5



6



Compressa de hortelã

Aplicar um chá gelado na pele com o uso de compressa ajuda a acalmar a pele. Para isso, prepare a bebida com as folhas da hortelã e deixe esfriar. Se desejar acelerar o processo, coloque uma pedra de gelo na xícara. Use um tecido macio, como uma camiseta de algodão, para fazer a compressa e aplique no local da ardência. A erva possui propriedade bactericida, que ajuda a prevenir infecções e ainda acelera a cicatrização.

Lavanda é curativa

Se o local apresenta dor e ardência, o óleo essencial de lavanda é cicatrizante e pode ser usado de maneira pontual. O primeiro passo é dissolver uma gota da substância em uma colher de sopa de óleo vegetal, que pode ser de coco ou amêndoas. Use a mistura para massagear a área com delicadeza e deixe agir por alguns minutos. Não é necessário enxaguar.

7



Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FOTO: LOBODIN ANDREY/SHUTTERSTOCK

O CLIMA E O SEU ORGANISMO

Segundo a Ayurveda, cada estação do ano é capaz de impactar a nossa saúde e o nosso comportamento. Identificar o seu perfil e perceber essas alterações ajuda a aliviar desconfortos do corpo e da mente

Para entender como o ciclo de estações afeta diretamente a saúde humana, os hindus criaram há cerca de 7 mil anos um manual terapêutico chamado Ayurveda, que é usado até os dias atuais. A chef e terapeuta ayurvédica Ceci Luna (PR) explica que esse tipo de terapia utiliza métodos naturais para promover e manter a saúde, aumentar a vitalidade e a resistência do organismo, bem como revitalizar o corpo e a mente, tratando também doenças já estabelecidas. "Esse sistema demonstra uma visão integrativa do ser humano e atua não somente na cura do corpo físico, mas também inclui de forma holística a relação do corpo físico com a energia vital, com a mente e >

A Ayurveda incentiva uma harmonização maior com a natureza, buscando nela os princípios que proporcionam mais equilíbrio

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Paladar elementar

Ceci Luna, terapeuta ayurvérdica (PR), explica a seguir como a combinação dos cinco elementos pode estar associada à forma como sentimos o gosto dos alimentos naturais.



DOCE

É a mistura dos elementos terra e água, como o dosha Kapha. Presente nos amidos e nos demais tipos de carboidratos encontrados nos cereais, nas raízes, nos tubérculos e nos diversos tipos de açúcares.



PICANTE

Junta os elementos fogo e ar. Está bastante presente nas especiarias, como cravo, canela, cardamomo e gengibre, e mais intensamente nas pimentas em geral.

ADSTRINGENTE

O sabor mistura os elementos terra e ar. Encontra-se na maioria das leguminosas, como feijão, lentilha e grão-de-bico, e também em outros vegetais e frutas ainda não maduros, como a banana verde e o caju.





ÁCIDO

É a junção da terra com o fogo. Costuma ser mais presente nos alimentos fermentados, como queijos e iogurtes, e nas frutas ácidas, como o limão, a laranja e a acerola.

FOTOS: COLOA STUDIO, ITTIPON, XPIXEL, THONGDEN STUDIO, JIRI HERA E VINICIUS BACARIN/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Para a medicina Ayurveda, toda experiência humana, seja emocional, física ou ambiental, como as estações do ano, tem efeito sobre o equilíbrio dos três doshas no organismo

com a consciência. Desse modo, incentiva uma harmonização maior com a natureza, buscando nela os princípios que proporcionam mais equilíbrio, priorizando o que é natural de cada um", afirma.

Três divisões importantes

Para a Ayurveda, cada pessoa apresenta uma constituição de energia, idealizada no sistema conhecido como dosha. De acordo com Ceci, os doshas são as forças vitais primárias dos elementos, sendo eles Vata (éter e ar), Pitta (fogo e água) e Kapha (água e terra). "Quando em equilíbrio, essas energias sustentam os tecidos e as funções do corpo, pois são a base dos processos fisiológicos e psicológicos e controlam o funcionamento do organismo. Quando em desequilíbrio, podem gerar doenças", conta.

Uma relação natural

Para entender a relação entre essa medicina e as estações do ano, a terapeuta especializada em Ayurveda Leila Gusmão (SP) ressalta que, para esse sistema, tudo ao redor gera influência no organismo: "Desde que o universo foi criado, as forças de movimento (ar + éter), transformação (fogo + água) e acumulação (água + terra) causaram todos os tipos de mudanças na Terra e seus habitantes. Dado que essas forças vitais não são limitantes e se acumulam, a natureza criou um mecanismo de equilíbrio, e as estações do ano regulam essas energias. Dessa forma, a vida existe graças ao movimento contínuo das forças que a promovem", afirma. >



SALGADO

Une os elementos água e fogo, como o Pitta. Os únicos alimentos salgados por natureza são as algas marinhas e alguns frutos do mar. Portanto, o sabor salgado é obtido pela adição de sal na comida.



AMARGO

Assim como o Vata, une o ar e o éter. Pode ser encontrado predominantemente nos vegetais verdes e em plantas medicinais, como o boldo e a carqueja, por exemplo.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Cada perfil, uma estação

A terapeuta especializada em Ayurveda Leila Gusmão (SP) lista as características que cada período do ano pode trazer aos três doshas e como isso afeta seus comportamentos.



OUTONO SOB TRANSIÇÃO

Essa é uma estação com predomínio do dosha Vata, caracterizado pelo tempo fresco, seco, ventoso, que tende a ser irregular e instável. O outono é a transição do quente para o frio. Essas mudanças irregulares do tempo são confusas para o equilíbrio dos doshas e podem se tornar agravantes e perturbadoras. Por isso, devem ser priorizados alimentos que equilibram o Vata, como uma dieta mais cozida, ligeiramente mais pesada, regada com azeite, e evitados alimentos crus e gelados, além de intensificado o consumo de chás, sopas e frutas cozidas.

INVERNO PARA ABASTECER

O frio tem predomínio do dosha Kapha, que gera qualidades mais escuras, pesadas e úmidas com o distanciamento do sol, por isso esses meses são caracterizados por uma atmosfera mais quieta, nos fazendo ficar mais introspectivos e buscar alimentos que aquecem e nutrem o corpo. E carboidratos são o suporte que o corpo pede para passar bem esse momento, e que a natureza sabiamente nos provê nessa estação, como o pinhão e as raízes, além das frutas cítricas, que geram aquecimento. O agni (fogo digestivo) está forte, dando condições de metabolizar o doce.





PRIMAVERA EM EQUILÍBRIO

Trata-se de uma estação de transição. O frio e a umidade são liquefeitos pelas forças secantes e aquecedoras do sol. O calor penetra, aquece e começa a fluidificar o Kapha acumulado durante o inverno, por isso que essa estação é marcada também pelo desabrochar das alergias. Nessa época muitas pessoas passam a apresentar coriza, e rinites alérgicas são frequentes. É a inteligência do organismo removendo o Kapha que se acumulou durante os meses escuros que se passaram no decorrer do inverno.

VERÃO REFRESCANTE

É a estação em que Pitta predomina, pois a aproximação do sol faz aumentar o calor no nosso corpo. Com a prevalência do tempo seco, podem ocorrer desequilíbrios desse dosha, caracterizados como raiva, irritabilidade, inflamações, irritações na pele, acne, excesso de fome ou sede. Além disso, a imunidade e as capacidades digestivas são reduzidas. Por isso, a dieta deve priorizar alimentos leves, frescos e calmantes, como saladas, vegetais, frutas refrescantes, laticínios, sendo preciso aumentar a ingestão de líquidos e reduzir o consumo de gorduras. ●



FOTOS: YVONNE ECHO, IULIIA TIMOFEEVA, MIRONMAX STUDIO E NITR/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

AROMATERAPIA PARA CACHORRO

Os cães possuem cerca de 220 milhões de receptores olfativos. Ao inalar moléculas de odor, elas geram estímulos no sistema límbico, que processa instintos, emoções e memórias. Para os pets, a aromaterapia pode tratar alterações de humor e comportamento. E procure usá-la no difusor de ambiente:



Medo: Para aliviar sintomas associados ao medo, use angélica (raízes), cedro-do-atlas e erva-doce.

Agressividade: Bergamota, camomila (romana e alemã) e laranja doce estão entre as alternativas para acalmar cães bravos.

Apatia: Quando a apatia não tem causa física, óleos essenciais como os de alecrim, manjericão e rosas contribuem para o bem-estar emocional.

Ansiedade: Camomila (romana e alemã), jasmim e benjoim aliviam a ansiedade e o estresse. Mas é importante saber que o tempo de uso e o tipo de óleo variam com a preferência de cada pet.

FONTE: MÔNICA PEREIRA, MÉDICA-VETERINÁRIA ESPECIALIZADA EM AROMATERAPIA, ACUPUNTURA VETERINÁRIA, TERAPIA NEURAL E COSMETOLOGIA VETERINÁRIA DA CLINICÃO ILUSTRAÇÃO: ONRAITCREATIVEDESIGN/SHUTTERSTOCK



FONTE: DOGTIME FOTO: MEDIA LENS KING/SHUTTERSTOCK

POR QUE ACARICIAR CÃES FAZ TÃO BEM PARA NÓS?

Acariciar cachorros não é apenas uma experiência agradável, há uma resposta fisiológica para essa ação. Uma pesquisa coordenada pelo Center for Human-Animal Interaction da Universidade Virginia Commonwealth mostrou que até mesmo curtos momentos de interação com os cães são capazes de trazer benefícios duradouros à saúde mental dos humanos. O ato reduz os níveis de hormônios indutores de estresse, eleva as taxas de ocitocina e melhora as habilidades cognitivas. Entre as crianças em idade escolar, a interação, mesmo que quinzenal, aumenta as habilidades de raciocínio e concentração dos pequenos – e esses efeitos positivos duram meses.

7 ANOS

é a idade mínima em que os gatos começam a enfrentar mudanças físicas relacionadas à idade

FONTE: CORNELL FELINE HEALTH CENTER

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CABELOS BEM CUIDADOS TÊM SEUS TRUQUES

Saiba o que fazer para manter a saúde e a beleza dos fios

Ter uma rotina diária de cuidados com o cabelo é tão importante quanto o *skincare*, afinal, o sol, a chuva, o envelhecimento natural e o secador agridem os fios, deixando-os ressecados, arrepiados, desnutridos e sem vida. Para devolver a saúde e o brilho ao cabelo, certos cuidados rápidos e fáceis podem ajudar a reverter esses problemas comuns, como queda e falta de brilho.



FOTO: LIAM/SHUTTERSTOCK

DESIDRATAÇÃO

Por que acontece

A camada mais externa do fio, chamada de cutícula, é formada por escamas, que, quando o cabelo está saudável e bem hidratado, mantêm-se fechadas, evitando a entrada de água.

"No entanto, quando essa camada sofre alguma agressão, as escamas se abrem, deixando desprotegidas as outras duas camadas do fio (o córtex e a medula)", explica Adriano Almeida, médico tricologista.

A porosidade do fio é a sua capacidade de absorver água. E, quanto mais abertas as escamas, mais água o fio irá absorver. Além disso, as camadas internas também perdem componentes, pois estão pouco protegidas. Na prática, isso se traduz em cabelo arrepiado, áspero, sem brilho e rebelde.

O que fazer

Para lidar com a desidratação, reconstrução é a palavra-chave, pois o processo vai devolver ao cabelo elementos importantes que podem ter sido perdidos, ajudando a fechar a cutícula, devolvendo brilho e maciez.

A reconstrução pode ser feita em salão ou em casa, com produtos indicados para esse fim. Em casa, lance mão de produtos concentrados, como ampolas e séruns. Ambos possuem nutrientes concentrados e funcionam como uma espécie de injeção de hidratação.

TEXTO: MARIANA VIEIRA E CAROL SALLES. EDIÇÃO: PRISCILA PEGATIN FOTO: PEOPLEIMAGES.COM - YURI A/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



EFEITO REBELDE

Por que acontece

O frizz é uma consequência da porosidade do cabelo. Ao sofrer agressões, a cutícula se abre e deixa os fios mais propensos a absorver água, o que faz com que ganhem aspecto arrepiado. Mas não é só isso. Outros agentes agressores, como os raios UV, o cloro das piscinas e até o atrito do cabelo contra tecidos ou lençóis, por exemplo, também abrem as escamas.

O que fazer

Nesse caso, prefira pentes de madeira, já que os de plástico favorecem o frizz. Troque a fronha do travesseiro, se você acorda com o cabelo arrepiado, experimente dormir com fronhas de cetim ou seda – esses dois tipos de tecido não geram atrito e, portanto, evitam o problema. Quanto às toalhas, as de microfibra também podem ser uma melhor escolha do que as de algodão, pois o tecido preserva a cutícula e absorve mais água do que as toalhas comuns. Já na hora de lavar, enxágue com água morna (nunca quente) e finalize com um jato de água fria, que fecha as cutículas dos fios. >

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



Boas escolhas em qualquer situação

LAVAGEM SEM QUÍMICA

Com nome em inglês, o significado de *no poo* é "sem xampu", só que isso não significa excluir o xampu da sua rotina de limpeza, mas sim utilizar produtos que não contenham sulfatos, petrolatos ou parafina, substâncias que as norte-americanas que começaram a técnica julgam prejudicar a qualidade e a saúde do cabelo. A limpeza é feita utilizando métodos naturais ou produtos que não agridam tanto o couro cabeludo. A ideia é aceitar o cabelo natural e fugir dos padrões de beleza impostos pela sociedade nos dias de hoje.

Thiago Bianco, cirurgião especialista em implante capilar, não vê riscos nesse método, mas alerta que cada couro cabeludo tem uma característica própria. "Se você perceber sinais de alerta, como vermelhidão, prurido ou queda capilar, procure um especialista capacitado para realizar um check-up capilar e do couro cabeludo com auxílio do microscópio", alerta o especialista. É importante lembrar que o *no poo* não é indicado para mulheres com síndrome do ovário policístico. "A tendência é ter pele e cabelo muito oleosos, com propensão a dermatite seborreica no couro cabeludo – por isso que, nesses casos, a técnica não é adequada", explica.

No entanto, para o dermatologista Valcinir Bedin, o xampu é um agente limpante que não prejudica os cabelos, já que no enxágue é completamente retirado dos fios. "Até onde sabemos, o agente sulfactante não faz nenhum mal e tem sido usado há mais de 100 anos. Não há nenhum caso ou história de que ele teria feito mal para alguém", defende.

FOTO: SOFIA ZHURAVETC/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



ADOTE UM CRONOGRAMA CAPILAR

O cronograma é outra opção para cuidar dos fios, não uma regra necessária. As três etapas devem ser feitas separadamente, nunca no mesmo dia, com intervalo de 48 h.

1 **Hidratação:** Serve para repor a água dos fios. A hidratação é a etapa mais básica do cronograma capilar e é indicada para cabelos levemente ressecados e com frizz. Os produtos que estão liberados devem conter agentes como glicerina ou glicerina vegetal, extratos botânicos, pantenol, vitaminas, chocolate, mel, aloe vera e/ou sacarose.

2 **Nutrição:** Essa etapa ajuda a repor óleos e nutrientes (reposição lipídica). É indicada para tratar fios ressecados, quebradiços e porosos. Os produtos adequados são aqueles que contêm óleos vegetais, como o óleo de abacate, azeite de oliva, óleo de coco, óleo de rícino e óleo de semente de uva. Manteigas como de karité, de cupuaçu, de abacate, de murumuru e ceras vegetais também são bastante indicadas.

3 **Reconstrução:** Serve para repor proteínas e aminoácidos. É aconselhada para cabelos que sofrem com quebra, pontas duplas, frizz e porosidade. Produtos com queratina e seus aminoácidos, cisteína, serina, prolina, arginina e colágeno, estão liberados.



QUEDA DOS FIOS

Por que acontece

O fator genético pesa aqui. O dermatologista Werick França (SP) destaca que a queda de cabelo atinge 82% dos homens e 56% das mulheres. "Nesses casos, os folículos capilares (onde começa o crescimento do fio) são muito sensíveis à ação dos hormônios", pontua. Segundo o médico, outros possíveis fatores são carência de vitaminas e minerais, doenças autoimunes e ainda estresse e ansiedade. Quando a questão hormonal afeta as pessoas predispostas, inicia-se o quadro, como explica o cosmetologista Márcio Accordi (SC): "Quando há a combinação da testosterona com uma determinada enzima, existe a formação de um hormônio chamado DHT. Ele acaba criando uma barreira que impede o transporte dos suprimentos necessários levados pelo sangue até o folículo." A partir daí, o cabelo deixa de se desenvolver e os fios vão ficando mais finos e pequenos.

FOTO: JENG 468/SHUTTERSTOCK

O que fazer

Os tratamentos podem incluir remédios de uso oral ou de aplicação local e até procedimentos no couro cabeludo como o transplante capilar, feito inclusive com fios naturais. "Se identificado adequadamente e tratado logo no início, podemos reverter quase que completamente o quadro", ressalta o médico.

COR DESBOTADA

Por que acontece

Não tem jeito, as descolorações feitas em salões de beleza ou em casa agridem o cabelo. Isso porque o processo em si é pesado: por meio de produtos químicos (geralmente peróxido de hidrogênio e amônia), a cor dos fios é removida por oxidação. Os fios ficam fragilizados e pode haver queda, pontas duplas e falta de elasticidade. "O segredo, então, é devolver hidratação e restaurar a força", explica Marcela Buchaim, farmacêutica bioquímica (SP).

O que fazer

Invista nos seguintes cuidados: faça hidratação três dias antes de submeter os fios ao processo de descoloração, aplicando uma máscara de tratamento profundo; repita a aplicação da máscara três dias depois do processo, e mantenha o hábito a cada sete ou dez dias; diminua o uso de secador e chapinha; adicione vinagre de maçã à máscara de tratamento. ●

FOTO: B-D-S PIOTR MARCINSKI/SHUTTERSTOCK



Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

NANISMO NA INFÂNCIA

A farmacêutica Clarissa Faleiro recebeu ainda durante sua gestação a suspeita de que a filha teria acondroplasia, o tipo mais comum de nanismo, que afeta o crescimento de uma a cada 25 mil crianças todos os anos. Após o nascimento da filha Liz, foi realizado um exame de raio-X, no qual o geneticista confirmou o diagnóstico. “Ao nascer, muitos falavam que ela não tinha nada. E realmente minha filha não tem nada, ela apenas é uma criança com algumas características diferentes do que estamos acostumados a rotular como normal”, afirma. Hoje, com 5 anos, Liz segue uma rotina comum à sua idade, mas tem questões, como, por exemplo, não consegue andar longas distâncias, segundo Clarissa. “Como ela ainda é uma criança, sempre estou junto a ajudando. Mas um dos maiores desafios que as pessoas com nanismo enfrentam acredito que sejam as dificuldades do dia a dia com os locais públicos preparados para atender pessoas de estatura mediana. Fora os olhares com que convivemos diariamente ao sair nas ruas”, conta. Atualmente, Liz estrela a campanha Minha História Vai Além, que busca conscientizar mais pessoas sobre a acondroplasia.

PRIORIZE UMA ALIMENTAÇÃO BENÉFICA AO PLANETA

Nos últimos meses, nuvens de poeira, ondas de calor e catástrofes naturais se intensificaram. Parte desse cenário é consequência das mudanças climáticas, que podem ser agravadas até mesmo pelos hábitos não intencionais na hora das refeições. Saiba como se alimentar de forma mais sustentável.

Conheça a origem dos alimentos: Alguns ingredientes, como óleo de palma, presente em biscoitos e salgadinhos, são importados. Em vez de optar por esses produtos, priorize fabricantes locais que adotem políticas de reflorestamento.

Evite o desperdício: Reaproveite a comida, congelando, doando ou fazendo porções menores.

Varie nos ingredientes: Experimente plantas alimentícias não convencionais (PANCs), fermentados e brotos.



FONTE: UNIVERSIDADE DA CALIFÓRNIA E WWF FOTO: PIYASET/SHUTTERSTOCK

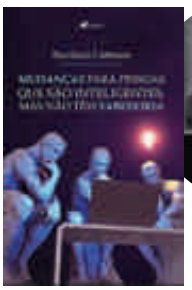
12 MIL

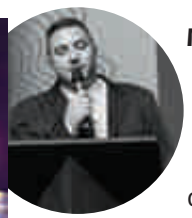
espécies da fauna brasileira estão ameaçadas de extinção, o que corresponde a 8,6% do total de animais catalogados

FONTE: ICMBIO

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

DA INTELIGÊNCIA À SABEDORIA





Marcelo Reginato era um calouro do curso de Medicina quando teve o primeiro contato com as drogas. O que começou por diversão logo se transformou em um vício. Desde então, foram 15 internações, inúmeras consultas psiquiátricas, terapias e grupos de apoio, até que pudesse se considerar livre das substâncias. Atualmente, ele retornou às atividades nas UTIs e é reconhecido pelo Conselho Regional de Medicina de São Paulo, além de ser autor do livro *Mudanças para pessoas que são inteligentes, mas não têm sabedoria*. Confira a entrevista:

1) Como foi escrever sobre sua própria experiência como dependente químico?
A ideia surgiu durante minha última internação, que teve duração de 12 meses. Precisei amadurecê-la e fazer como numa tese de conclusão de curso da faculdade, pesquisar sobre o tema, organizar em capítulos e a parte mais difícil foi realmente estar seguro e firme no propósito da recuperação. Se eu publicasse o livro e recaísse, perderia os créditos da conquista dessa obra.

2) Quais as dificuldades e conquistas de retornar à carreira de médico após a recuperação?
Antes de voltar a exercer, precisei passar por uma junta de psiquiatras do Cremesp para testar minha sanidade mental e realizar exames toxicológicos. Depois, minha família não queria que eu trabalhasse com uma carga horária extensa, para não ter estresse mental que justificasse a retomada do uso das drogas. Fora que, por morar em uma cidade pequena, no interior, meus costumes fora do trabalho repercutiam, fechando as portas dos hospitais para trabalhar como plantonista, pois foram dez anos nesse processo de internações. A saída foi ir para São Paulo, arregaçar as mangas e começar por baixo, nas periferias, e de cara limpa. Minha vida profissional alavancou de uma forma inesperável! Hoje conquistei meu sonho de trabalhar como médico coordenador e diarista de uma UTI em um hospital particular aqui na capital.

3) Qual a mensagem que gostaria de deixar com o seu livro?
Meu livro aborda vários temas, como inteligência emocional, programação neurolinguística, relação mãe e filho, médico e religião, felicidade, entre outros. A mensagem que quero transmitir é de força, fé e esperança.

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

Mensagens, e-mails e notificações que nos interrompem a todo instante comprometem nossa concentração e invadem a rotina, colocando em risco a saúde física e mental

FERNANDO FELIX, ORIENTADOR PROFISSIONAL



5 DICAS para descartar UMA CAIXA DE PIZZA

1 Estado de limpeza: Observe se a caixa está limpa ou se possui muita gordura. No primeiro caso, ela pode ser reciclada. Mas, quando muito suja, é melhor jogá-la junto ao lixo orgânico.

2 Corte a caixa: Use uma tesoura ou estilete para cortar a parte reciclável da caixa e separá-la do restante que está gorduroso, ajudando na reciclagem.

3 Compostagem garantida: Coloque as partes com restos de alimento na composteira, junto dos guardanapos usados.

4 Itens adjacentes: Antes do descarte, veja se a caixa não possui revestimentos ou discos acoplados para deixar a pizza mais quente. Caso possua, separe-os antes do descarte apropriado.

5 Papel em destaque: Se a embalagem estiver revestida com um papel de proteção, você também pode reutilizá-lo, transformando-o em papel para uso na cozinha ou papel higiênico.

FONTES: BUSINESS WASTE E CLEANRIVER FOTO: PICS FIVE/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FONTE: TECHNAVIO FOTO: MOCKUP CLOUD/SHUTTERSTOCK

ROUPAS COM TECIDO INTELIGENTE VALEM A PENA?

Os tecidos inteligentes são usados para compor peças de vestuário capazes de coletar, armazenar e trocar informações do corpo e do ambiente por meio de sensores. Os dados são transferidos para aplicativos no celular, nos quais os usuários podem acessá-los e obter benefícios na rotina. Veja algumas vantagens ao optar por esse tipo de roupa:

Questão de saúde: Esse tipo de material pode melhorar o monitoramento da saúde, medindo os batimentos cardíacos, a respiração, o desempenho esportivo, a qualidade do sono, entre outros fatores.

Proteção solar: Roupas feitas com microfibras inteligentes podem proteger a pele de raios UVA e UVB, além de se adaptar mais facilmente tanto ao clima frio como ao quente.

Viés ambiental: Por fim, as roupas com essa tecnologia podem produzir energia, utilizam menos recursos não renováveis e não são testadas em animais, sendo uma ótima alternativa para quem busca uma opção mais sustentável.

REFLEXOS DO MINDFULNESS NAS RELAÇÕES FAMILIARES

O *mindfulness*, que consiste em direcionar a mente para o momento presente, pode servir como base para ensinar atenção e comportamento entre as gerações. Ao menos é isso que sugere um estudo do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT), nos EUA, que revelou que crianças que recebem o treinamento de atenção plena desde cedo desenvolvem uma melhor relação com seus familiares e amigos e têm menos sintomas de ansiedade e estresse. Além disso, os cientistas revelaram que o uso de aplicativos de celular voltados para o *mindfulness* pode ser considerado como uma ótima ferramenta.



FOTO: FIZKES/SHUTTERSTOCK



LER NA INFÂNCIA CONTRIBUI PARA O BEM-ESTAR NA ADOLESCÊNCIA

As crianças que começam a ler por vontade própria tendem a apresentar um maior desempenho em testes cognitivos e uma melhor saúde mental quando entram na adolescência. Essa foi a conclusão de um estudo feito por pesquisadores da Psychological Medicine, no Reino Unido. Segundo a análise, crianças que passam pelo menos 12 horas por semana lendo podem desenvolver uma parte do cérebro relacionada à satisfação e ao relaxamento.

FOTO: GEORGE RUDY/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

IDADISMO: COMO COMBATER

Evite o preconceito de idade com pequenas mudanças no seu dia a dia

O preconceito de idade é nocivo para as pessoas e a sociedade. O idadismo está generalizado e pode ser encontrado no local de trabalho e até em estereótipos que vemos na televisão e na publicidade. Mas pequenas mudanças na maneira de falar ou escrever sobre envelhecimento e pessoas idosas podem ter impactos positivos e transformadores.

Por essa razão, compartilho um guia, que é uma síntese de artigos publicados para a Campanha Global de Combate ao Etarismo, da Organização Mundial da Saúde, de como adotar uma linguagem mais justa e inclusiva e, assim, desafiar o preconceito etário.

1 – Troque associações do envelhecimento a fragilidades ou dependências

Evite dizer "vô" ou "vó" a idosos que não sejam seus verdadeiros parentes. Não chame as pessoas dos lares ou institutos de longa permanência de "pacientes". Há pessoas que vivem nesses locais por opção. Experimente termos como adulto(s) mais velho(s), pessoa(s) mais velha(s) ou pessoa(s) idosa(s). Se possível, pergunte às pessoas que termos preferem.

2 - Evite o idadismo compassivo

A linguagem deve mostrar uma compreensão sobre a situação das pessoas sem ser compassiva, estereotipada ou paternalista. É melhor usar uma linguagem objetiva e não enfocar apenas a idade, a deficiência ou outros estereótipos associados a diferentes faixas etárias. Na prática, evite dizer "querida" ou "jovem de coração". Refira-se às pessoas por seus nomes. Não declare a idade de ninguém, a menos que seja relevante.

FOTO: FABIANO HERRERA



SILVIA TRIBONI é advogada, repórter e palestrante na área da Diversidade etária e Longevidade saudável e fundadora do projeto Across the Seven Seas. *www.acrosssevenseas.com*

3 - Evite conflitos entre gerações

A ideia de um "conflito intergeracional" tem ganhado destaque na sociedade. Há quem não concorde que os benefícios para as pessoas mais velhas custem tanto às pessoas mais jovens.

4 – Escolha as imagens com cuidado

As imagens usadas ao lado de histórias sobre as pessoas idosas frequentemente são caricaturas sobre o envelhecimento. É importante mostrar representações positivas e que reflitam a realidade da vida desses indivíduos. Sendo assim, evite imagens com adultos mais velhos fazendo paraquedismo ou com as mãos enrugadas entrelaçadas. O uso generalizado desse tipo de imagem é desumanizante. Priorize as mais positivas e diversificadas que possam ilustrar melhor as diferentes realidades do mundo.

5 – Evite generalizações

Ter a mesma idade não significa ser igual. Na verdade, tornamo-nos cada vez mais diversificados à medida que envelhecemos. Apesar dessa realidade, pessoas mais jovens e mais velhas tendem a ser retratadas de forma homogênea como uniformemente frágeis, vulneráveis e dependentes. As nossas experiências de vida e capacidades intrínsecas são apenas parcialmente correlacionadas com a idade. Portanto, assumir que todas as pessoas são iguais não reflete a realidade.

Pessoas mais velhas continuam ativas, participativas e contribuem de várias maneiras na sociedade

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

COMIDA E ESCREVER

Narrar as histórias ao redor da mesa é uma forma de se reencontrar na sua própria trajetória quando tudo parece não fazer mais sentido

Sempre quis ter filhos. Quando sonhava com meu futuro, a única certeza era a maternidade. Então, foi difícil quando me deparei com os primeiros problemas para engravidar. E, na sequência, com o fim do casamento. Nem sempre nossos planos saem como imaginamos. Ter filhos, para mim, era inegociável. Aos 36, Clara e Lucas nasceram. Gêmeos. Era meu terceiro casamento.

É difícil medir a importância ou o tamanho do amor que temos por um filho. É igualmente difícil quando os problemas e as dificuldades aparecem. Ser mãe não é uma experiência amorosa na sua totalidade. Os primeiros anos de vida deles demandaram muito de mim. Noites sem dormir, preocupações, chateações. Criança chorando, gritando, esperneando. Sono. Muito sono. Cansaço. Muito cansaço. Cobranças. Muitas e de todas as partes – inclusive de mim mesma. É entrar em um carro em alta velocidade e não saber quando será a próxima parada. Porque não existe próxima parada. Há apenas o movimento. Sempre para frente.

Dessa forma e nesse ritmo, quando meus filhos completaram 7 anos, o primeiro setênio, algo bem representativo para algumas crenças, sentia-me esvaziada. De mim. A doação para a maternidade foi tão grande e intensa que me perdi. Não sabia mais o que gostava.



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.

Aos 7, uma criança já ganha um pouco de independência. E o cordão que une mãe e filho começa a experimentar o primeiro esgarçamento, de muitos que ainda virão, até se romper. Fiz uma festa bonita para os meus pequenos. Eu mesma organizei. Quando acabou, precisei catar pedaços de mim. Um exercício doloroso de juntar, sem cola. Foi nesse momento que me voltei para a escrita e para a comida. As duas coisas juntas. Foi o início de uma jornada que me modificaria.

Pedi o caderno de receitas da minha mãe e comecei a fazer os pratos da minha infância. Visitei minha criança. Fiz bolos, suflê, assados, doces de travessa. Apresentei os pratos aos meus filhos e passei a escrever sobre isso, compartilhando com as pessoas minhas memórias em torno do cozinhar em uma rede social. Ao olhar para trás, percebo a importância desse passo. Vejo como determinou meu caminho até chegar onde estou – esta coluna inclusive é resultado desse processo.

Incentivo muito as pessoas a escreverem, mas existe uma beleza ainda mais peculiar quando decidem fazer isso por meio da comida. Porque se transforma em um exercício de se reescrever e refazer. Existe uma rota aberta para os nossos afetos quando falamos sobre o alimento. Escolhê-la é também traçar um mapa de acesso a si mesmo. Hoje, sei exatamente qual é o meu. Se você ainda tem dúvidas em relação ao seu, fica aqui meu convite: escreva sobre um prato importante. Você vai perceber que está tudo ali: o amor, a saudade, o carinho. Na história, que é só sua.

Incentivo muito as pessoas a escreverem, mas existe uma beleza ainda mais peculiar quando decidem fazer isso por meio da comida

FOTO: CAROLINA PIRES

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

NUTRIÇÃO & ALIMENTO



FOTO: ANJELIKAGR/SHUTTERSTOCK

CONSUMO DE BROTOS REGULA A SAÚDE INTESTINAL

Presentes em alguns vegetais, como brócolis e beterraba, e também nas leguminosas, como feijão, os brotos têm ganhado relevância na gastronomia e contribuído para a saúde. Combinados no preparo de saladas, pratos orientais e sopas, os brotos contêm uma maior quantidade de polissulfetos, substâncias que conferem o odor característico das verduras e que também concentram a maioria dos nutrientes presentes nos alimentos. Segundo um estudo da Universidade de Osaka, no Japão, após cinco dias deixando os brotos germinarem, foi possível obter uma maior quantidade de fibras, capazes de auxiliar na microbiota intestinal e facilitar os processos digestivos do organismo.

FONTE: BIOMEDICAL REPORTS

ABACAXI PARA UMA BOA DIGESTÃO

Com sabor cítrico, o abacaxi é uma fruta tropical com poucas calorias e que combina com pratos salgados e doces. Seu trunfo está na bromelaína, componente que facilita a digestão e ainda diminui os marcadores de inflamação ligados à obesidade.



FOTO: ROMIX IMAGE/SHUTTERSTOCK

52%

das pessoas que buscam emagrecer por meio de dietas não sabem se o que estão seguindo é realmente seguro ou funcional

FONTE: LOVE FRESH BERRIES

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ALERTA PARA O USO EXCESSIVO DE MELATONINA

A melatonina é um hormônio que indica o momento em que o organismo está pronto para dormir. Atualmente, existem versões em cápsulas e gomas que simulam sua função como um suplemento dietético, visando melhorar a qualidade do sono. Mas um detalhe chama a atenção: o alto consumo entre os jovens. De acordo com uma pesquisa publicada pela Universidade do Colorado, nos EUA, estima-se que um a cada cinco jovens use o hormônio todas as noites para deixar o corpo apto a dormir. A pesquisa alerta que faltam dados que apontem os riscos ligados a essa substância no organismo, mas um fator que requer atenção são as altas dosagens, que podem provocar envenenamento e intoxicação. De acordo com os autores do estudo, a melatonina deve ser prescrita somente por um médico e usada em casos em que há necessidade.



FOTO: IKROLEVETC/SHUTTERSTOCK

Prateleira

PARA SACIAR A VONTADE DE COMER DOCES

Após o almoço, depois do jantar ou mesmo no meio da madrugada, aquela vontade insaciável de comer algo doce pode surgir. Mas, em vez de descontá-la em uma panela de brigadeiro ou uma barra de chocolate, é possível optar por produtos mais saudáveis, com mais nutrientes e vitaminas e menos açúcares. Confira três opções a seguir:



UNIÃO DAS FRUTAS

A Selva e Paz conta em sua linha com as barrinhas feitas em parceria com a AMMA, com frutos do sistema agroflorestal, como cacau, banana, coco e cupuaçu. A barrinha sabor banana com cacau é fonte de fibras, rica em vitaminas B6 e B12.
À venda a partir de R$ 7,78



CREMOSO E REFRESCANTE

O açaí original com granola da Frooty é 100% vegetal, com açaí de cultivo sustentável, ingredientes naturais e extrato de guaraná. O produto é livre de lactose, gordura trans, xarope de guaraná e glúten.
À venda a partir de R$ 12,99



MIX DE NUTS

O Focus Nuts, da Fit Food, é 100% natural, composto de um mix de frutas com uva-passa, castanha-do-pará, nozes e banana desidratada. Contém selênio e ômega 3 e não contém glúten ou sódio.
À venda a partir de R$ 7,20

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Cactos comestíveis para incluir na dieta

Com espinhos por fora e uma polpa suculenta por dentro, os cactos são conhecidos pela resiliência em meio ao clima seco. Mas algumas espécies, para além da função de ornamentar a casa, podem ser incluídas até mesmo em pratos e receitas. Veja quais espécies experimentar:

Nopal: Considerado um dos alimentos do futuro, tem aspecto liso e polpa esverdeada, com sabor picante e textura levemente gelatinosa que lembra a do quiabo. Pode ser servido com ovos mexidos ou grelhado como um acompanhamento.



FONTE: PLANTLY FOTO: LAURA_VN/SHUTTERSTOCK

Pera-espinhosa: Essa espécie possui uma ponta avermelhada ao lado do tronco verde. É essa pontinha que recebe o nome de pera-espinhosa, tem sabor levemente picante e pode ser usada no preparo de sucos, smoothies e até geleias.

Cacto-barril: Com formato arredondado e similar ao de uma melancia, esse cacto repleto de espinhos oferece uma fruta saborosa, com gosto semelhante ao das nozes. Além disso, suas sementes são nutritivas e podem ser usadas em massas de bolo ou em molhos.

Nutrólogo de plantão

NUTRIÇÃO ENTERAL E PARENTERAL

Dentro da Nutrologia, entre as áreas que merecem atenção estão a nutrição enteral e a parenteral. Mas você sabe a diferença entre elas? A nutrição enteral e a parenteral atuam diretamente na desnutrição hospitalar e na forma de administração do alimento para o paciente, sendo ele acamado ou necessitando de tais cuidados em casa. A principal diferença desses tipos de nutrição está na via de alimentação: enquanto na nutrição enteral a alimentação é feita por sonda, na nutrição parenteral a alimentação intravenosa. Contudo, em ambos os casos, o objetivo é o mesmo, ou seja, intervir a partir dos nutrientes para manutenção ou recuperação do estado nutricional. Nesse contexto, o papel do nutrólogo é fundamental para uma terapia nutricional de sucesso, principalmente no que tange às estratégias traçadas na forma de nutrientes para suprir essa demanda do paciente e atuar juntamente com a equipe multidisciplinar visando a saúde.



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

Para quem busca uma alimentação saudável, é importante ter em mente a necessidade de descascar mais e abrir menos. Isso permite criar um ambiente não obesogênico, tanto em casa como no trabalho. Assim, num episódio de compulsão, por exemplo, o acesso a alimentos saudáveis se torna mais facilitado

JULIANA VIEIRA, NUTRICIONISTA (SP)

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

HIDRATAÇÃO NÃO É SÓ TOMAR ÁGUA

O que você come é igualmente importante na hora de manter o organismo bem hidratado. E certos alimentos são ainda mais potentes nessa tarefa

por MURILO TORETTA

Nos noticiários e nas redes sociais, as grandes catástrofes climáticas ganharam força nos últimos meses. Ondas de calor intermináveis, enchentes em locais que antes eram secos, rios abaixo do nível habitual... a natureza vai dando sinais de que algo está errado. E não apenas as árvores e os animais sentem essas mudanças, mas nós também.

Com o calor intenso, aumentam os casos de pessoas desidratadas no mundo. Um estudo publicado pelo periódico científico *StarPearls* sugere que três em cada quatro habitantes das Américas sofrem de desidratação crônica. Além disso, dados da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN) apontam que apenas 58% dos brasileiros adultos cumprem as recomendações da OMS do consumo de água necessário por dia.

Você sabia? Estima-se que três em cada quatro habitantes das Américas sofram de desidratação crônica

Como se o cenário já não fosse preocupante o bastante, a desidratação ocorre de forma silenciosa, e muitas pessoas nem sequer percebem que o corpo necessita de mais água. E engana-se quem pensa que a única solução para resolver esse problema seja consumir mais copos de água todo dia, afinal, os alimentos também fazem parte da hidratação.

Extremos na rotina

De acordo com Jô Furlan, médico e nutrólogo especializado pela Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), a desidratação pode causar desde um pouquinho de sede nas pessoas até a morte em casos mais agravados. “É uma causa maior e que parte das pessoas negligencia, não entende a importância de se reidratar ao longo do dia”, adverte.

O nutrólogo ressalta que, principalmente nos picos de calor e secas, o cuidado para se manter hidratado precisa ser redobrado. E isso não significa apenas tomar mais água, mas sim buscar pelo equilíbrio hidroeletrolítico. >

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Alimentos mais hidratantes



PEPINO
✔ 96,65 g



RABANETE
✔ 95,09 g



CHUCHU
✔ 69 g



TOMATE
✔ 94,54 g

ALFACE-
-AMERICANA
✔ 97,7 g

FOTOS: GVORGY BARNA/SHUTTERSTOCK, ALIMENTOS: BAIBAZ, XPIXEL, HONG VO E ELISANTH

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Aqui também tem muita água



LIMÃO-CRAVO
✔ 94,19 g



MELÃO
✔ 93 g



MELANCIA
✔ 2,50 g



MORANGO
✔ 91,8 g

COCO
✔ 94,25 g

FOTOS: GOWITHSTOCK/SHUTTERSTOCK. ALIMENTOS: PIXEL-SHOT, OLGA GUCHEK, MATRUB2499 E NATALY STUDIO
*VALORES DE UMIDADE EM PORÇÕES DE 100G DOS ALIMENTOS IN NATURA / FONTE: TBCA

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

"Nesse equilíbrio, você tem que ingerir eletrólitos suficientes no seu dia a dia para que a água seja suficiente no corpo. Mas tomar apenas água não repõe esses componentes. É possível, por exemplo, alternar o consumo com outras bebidas como água de coco e isotônicos, que são ricos em eletrólitos, mas levando em consideração sempre o cuidado de não exagerar, já que podem conter açúcar", destaca.

Importância alimentar

A água representa aproximadamente dois terços do nosso peso corporal, o que equivale a 65% a 70% de todo o organismo. "Esse líquido é difundido internamente e exerce várias funções, que vão desde a regulação da temperatura corporal e do transporte de substâncias até a manutenção e o funcionamento dos órgãos. Portanto, tudo passa pela nossa condição hídrica", afirma Celso Cukier, nutrólogo do Hospital Israelita Albert Einstein e do Instituto Cohen de Ortopedia, Saúde e Esporte.

E, para fazer a reposição necessária, o consumo de alimentos é parte crucial da reidratação. Cukier reforça que, especialmente nos dias quentes, é importante priorizar alimentos que sejam ricos em água nas refeições, em especial, frutas cítricas e vegetais in natura.

Sinais do corpo

Se você ainda tem dúvidas sobre os sinais que surgem quando o corpo está começando a ficar desidratado, é válido perceber alguns sintomas frequentes nos dias de calor. Furlan cita como exemplos sede excessiva, boca seca, sensação de moleza no corpo, febre, náusea, dor de cabeça e tontura.

"O cuidado deve ser ainda maior com as crianças e os idosos, que são considerados populações de risco. A desidratação se torna muito mais arriscada para eles devido à fragilidade no equilíbrio hidroeletrolítico nessas idades, além de possíveis comorbidades e falta de nutrientes como fósforo, cálcio, potássio e outros sais minerais", salienta o nutrólogo.

Quer saber a quantidade diária de água que você precisa? Multiplique 35 ml vezes o seu peso em quilos: uma pessoa de 70 kg, por exemplo, deve beber cerca de 2,5 litros por dia

Planejamento constante

Para não deixar de se hidratar ao longo do dia, Cukier sugere incluir mais bebidas saudáveis entre as refeições, como sucos naturais de melancia e limão, água de coco ou chás gelados. Vale também consumir mais frutas nos lanches da tarde, especialmente as que são ricas em água, como laranja, melão, morango, maçã, uva, amora, mirtilo e abóbora. E, nos pratos principais, invista nas hortaliças e nas saladas, como as de folha verde, pepino, tomate, chuchu e cenoura. ●

Como ajustar a dieta no calor

Evite alimentos pesados: Feijoada, pizza e churrasco são carregados de ingredientes ricos em sódio, além de serem de difícil digestão.

Nada de bebidas alcoólicas: Apesar de também serem líquidos, as bebidas alcoólicas desidratam o organismo mais rapidamente.

Cuidado com os condimentos: Evite o excesso de sal e de temperos ricos em sódio, especialmente os ultraprocessados, pois aumentam a sede.

Atenção à cafeína: Café, refrigerantes e chocolates estimulam o corpo a liberar mais líquido do que o normal, desequilibrando os eletrólitos.

De olho nos medicamentos: Alguns remédios diuréticos podem fazer a vontade de urinar ser mais frequente. Nesses casos, consulte seu médico.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

SAL DEMAIS TAMBÉM CAUSA DIABETES

Além do açúcar, o excesso de sódio pode trazer sérios riscos para a sua saúde metabólica, aumentando a chance de desenvolvimento da doença

por MURILO TORETTA

Um em cada dez brasileiros tem diabetes, segundo os dados da pesquisa Vigitel Brasil 2023. A condição costuma ser causada por diversos fatores, desde o excesso de peso e o comportamento sedentário até o histórico familiar. Porém, é inegável que a maioria das pessoas associa o diabetes com doces e açúcar. E, por mais que esses alimentos possam sim influenciar as causas, existem outros ingredientes presentes nas refeições diárias que também estão associados à doença, como o sal de cozinha. Em excesso, esse ingrediente pode ser um dos principais facilitadores do diabetes no organismo.

É o que sugere um estudo publicado pelo periódico científico *Mayo Clinic Proceedings*. De acordo com os pesquisadores, existe uma ligação forte entre a adição de sal em demasia nas receitas e a ingestão excessiva de alimentos na dieta ocidental, e por isso seria importante investigar os efeitos desse consumo desenfreado. Depois de analisar a alimentação de mais de 400 mil pessoas durante três anos, foi possível concluir que os indivíduos que adicionavam muito sal nas refeições tinham maiores chances de receber um diagnóstico de diabetes tipo 2 com o passar do tempo.

Consumir muito sal também sobrecarrega o pâncreas, que, por sua vez, eleva a quantidade de glicose circulante no organismo

Causa e efeito

Para a nutricionista Gabriela Cilla, a relação entre o consumo de sódio em excesso e o diabetes tipo 2 pode sim ocorrer, uma vez que a hipertensão desencadeia outras comorbidades no organismo, incluindo o diabetes: “Então há a possibilidade de que patologias e doenças crônicas não tratadas como a pressão alta acabem levando a uma produção ativa de órgãos vitais, tais como o rim, o pâncreas e o fígado, o que desregula suas funções e causa alterações metabólicas, como o diabetes”, aponta. Além disso, outra ligação possível >

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Isso tem sal e você nem percebe

Alguns alimentos e produtos ultraprocessados são conhecidos pelo excesso de sódio, como salgadinhos e bolachas. Mas outros podem conter altas quantidades do nutriente sem que muita gente perceba! Veja



QUEIJOS: Alguns tipos de queijo são altamente ricos em sódio. É o caso do parmesão, com 1.662 mg do nutriente em uma porção de 100 g. Outros a serem evitados incluem o provolone, com 876 mg, o gouda, com 819 mg, e o cheddar, com 653 mg.

O QUE COMER NO LUGAR: Opções como queijo minas frescal e ricota são mais indicadas, devido à menor quantidade de sódio.

FRIOS: Os embutidos estão entre as principais fontes de sódio – 100 g de salame, por exemplo, possuem 1.919 mg de sódio, a mesma quantidade de mortadela conta com 1.354 mg e o presunto cozido possui 1.296 mg.

O QUE COMER NO LUGAR: Priorize fontes proteicas mais saudáveis, como aves, carnes magras e ovos.

VEGETAIS EM CONSERVA: Assim como os peixes em conserva, vegetais enlatados, como picles, milho, ervilha e palmito, podem conter mais sódio do que se imagina – 100 g de picles possuem 1.208 mg de sódio, já o palmito pode conter 562 mg na mesma quantidade.

O QUE COMER NO LUGAR: Priorize o consumo de vegetais in natura ou com preparo caseiro, como saladas de folhas, legumes salteados ou no vapor.

TEMPEROS PRONTOS: Molhos para saladas, independentemente do sabor, são produtos com alta quantidade de sódio, podendo chegar a 1.960 mg a cada 100 g. O mesmo vale para ketchup, barbecue, molho de pimenta, molho de alho, entre outros similares.

O QUE COMER NO LUGAR: Prefira o preparo de molhos caseiros à base de iogurte desnatado, azeite, vinagre ou limão. Para temperar, utilize ervas frescas e especiarias que não contenham sal.

PEIXES EM CONSERVA: Por mais que atum e sardinha sejam excelentes fontes de vitamina D, ômega 3 e outros nutrientes, é preciso ter cuidado para não exagerar na quantidade, por conta do sódio – 100 g de sardinha em conserva possuem cerca de 665 mg de sódio, já o atum ralado conta com 367 mg.

O QUE COMER NO LUGAR: Priorize pescados frescos comprados diretamente da peixaria em vez das versões em conserva.

FONTE: TBCA FOTO: SERSAN WANGJAISUK E KOSMOFISH (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O sódio ajuda a regular o volume sanguíneo e os impulsos nervosos, mas deve ser sempre consumido com moderação

é que produtos que são ricos em sódio também têm alta concentração de glicose na sua composição, uma vez que eles apenas levam o componente como forma de conservar o alimento por mais tempo.

Resistência hormonal

De acordo com o nutrólogo e especialista em medicina integrativa Daniel Bratan, existem provas científicas de que o excesso de sódio também pode levar a problemas relacionados aos hormônios: "Estudos feitos na Suécia e na Associação Europeia do Diabetes, em Portugal, mostraram que o excesso de sódio pode levar o paciente a desenvolver diabetes do tipo 2 por causar uma resistência insulínica no corpo", ressalta. Ele ainda explica que, quando um paciente consome mais do que 5 g de sal por dia, que é a quantidade-limite sugerida pela Organização Mundial da Saúde, ocorre um aumento no risco de desenvolvimento de condições como o diabetes tipo 2 porque o sódio afeta as células do pâncreas e cria uma resistência que não permite que a insulina coloque o açúcar dentro do organismo.

Desequilíbrio em cascata

Gabriela explica que, quando o pâncreas fica sobrecarregado, algumas condições internas passam a ser mais recorrentes. Por exemplo, ocorre o aumento de glicose circulante no organismo, que cria estoques de carboidrato no fígado e aumenta o risco de esteatose hepática, a famosa gordura no fígado. "Acontece ainda um aumento no nível de glicose na urina, o que pode causar uma sobrecarga renal por conta do diabetes descompensado. Existem até mesmo casos em que a insuficiência renal aguda pode chegar a uma diálise, então por isso que é preciso cuidar do diabetes assim que possível", sugere. Outros sinais que o corpo pode dar em caso de descontrole do diabetes incluem cansaço, tontura, suor excessivo, maior vontade de urinar (especialmente durante a madrugada) e outras alterações metabólicas.

Mudança de hábitos

Controlar o sódio na rotina nem sempre é uma tarefa fácil. Por isso, Bratan ressalta que pequenas alterações à mesa já podem ajudar a evitar o aumento no risco de diabetes tipo 2. Uma delas, por exemplo, é sempre experimentar um pouco da comida antes de servi-la no prato, para moderar o consumo de sal com mais precisão. "Também vale a pena criar uma regra para tirar o saleiro da mesa, substituindo por outros temperos quando necessário. Se mesmo assim não houver alternativa ao sal, experimente ao menos incluir a versão marinha, que é considerada mais saudável para o organismo", salienta.

Em busca do meio-termo

Gabriela reforça ainda que diminuir o consumo de sódio na alimentação não significa cortar todas as fontes do nutriente no dia a dia. Afinal de contas, ele é essencial para algumas das funções básicas do organismo, só não pode ser consumido em excesso por conta do risco de diabetes, hipertensão e outras doenças.

Por fim, é importante ressaltar que a quantidade sugerida pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) de consumo de sódio, por dia, é de 2 g, e que 1 g de sal de cozinha equivale a 400 mg de sódio, um quinto da quantidade total. ●

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Tem diabetes? Experimente estes temperos

Nem só de sal e de açúcar é que se tempera a comida! Conheça alternativas saudáveis de especiarias para quem quer evitar o risco de diabetes ou busca controlar a doença:

ALECRIM: Com um alto poder anti-inflamatório, pode temperar carnes, assados, massas e saladas e até mesmo ser adicionado a sucos e smoothies.





ORÉGANO: Ideal para quem busca relaxar os músculos, além de combater a flatulência. Combina com ovos, tapioca, massas e sopas.



PÁPRICA: Rica em vitamina D, ajuda na cicatrização de feridas e na formação de colágeno. Pode dar mais ardência a tubérculos, assados e carnes.



ALHO: Combate o colesterol e controla a pressão sanguínea. Além de usar no preparo do arroz e de carnes, você pode até mesmo fazer infusões com esse tempero.

CÚRCUMA: Com um alto poder anti-inflamatório, pode temperar carnes, assados, massas e saladas e até mesmo ser adicionada a sucos e smoothies.



CANELA: Termogênica, ideal para ajudar no controle do açúcar no sangue. Pode combinar com café, leite, bolos, tortas e até frutas, como banana e maçã.





GENGIBRE: Com sabor adstringente, é indicado para combater azia e desconfortos digestivos. Uma colher do rizoma é o suficiente para o preparo de chás e sopas, além de combinar com aves e peixes.

CEBOLA: A dupla imbatível do alho é fonte de vitaminas e ajuda a regular o açúcar no sangue. Pode ser consumida crua, assada ou refogada.



FOTOS: VOLOSINA, NEW AFRICA, GREY_AND E AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Comer certo para dormir bem

A escolha alimentar ao longo do dia pode impactar a qualidade do sono. Isso porque alimentos ricos em substâncias como triptofano, magnésio e vitaminas do complexo B promovem relaxamento e contribuem para um sono adequado. A seguir, confira o que incluir e o que evitar na dieta para dormir melhor.

APOSTE EM:

- Abacate
- Arroz integral
- Cereja
- Aveia
- Banana
- Tomate
- Batata
- Carnes magras (como frango e peru)
- Uva
- Vegetais verdes (como brócolis, couve-flor e espinafre)
- Chá de ervas claras (como camomila, cidreira, erva-doce, hortelã e valeriana)
- Mel
- Nozes
- Leite e derivados (como iogurte)
- Morango
- Peixes de água fria
- Ovo
- Sementes (como quinoa)



À NOITE EVITE:

- Bebidas alcoólicas
- Bebidas energéticas
- Café
- Chá verde
- Chocolate
- Gengibre
- Guaraná em pó
- Mate
- Pimenta
- Refeições pesadas
- Refrigerante

FALTA DE SONO X ALIMENTOS CALÓRICOS

Assim como a alimentação interfere no sono, dormir mal aumenta o desejo por alimentos calóricos. A privação de sono pode influenciar o apetite e as escolhas alimentares, aumentando a ingestão de calorias e, muitas vezes, de alimentos menos saudáveis, como os açucarados, carboidratos simples e gorduras.

FONTES: DEBORAH BERANGER, ENDOCRINOLOGISTA; FERNANDA LOPES, NUTRICIONISTA DA REDE EMAGRECENTRO; E MARCELLA GARCEZ, MÉDICA NUTRÓLOGA ILUSTRAÇÃO: PRETTY VECTORS E M. STYLE (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



5 BENEFÍCIOS da BERINJELA

1 Anticâncer: Contém compostos naturais capazes de inibir o crescimento de células cancerígenas.

2 Boa para o coração: As fibras da hortaliça retardam a absorção do colesterol, já os flavonoides presentes no alimento evitam a formação de placas nas paredes dos vasos cardíacos.

3 Antienvelhecimento: Sua casca arroxeada contém antocianinas, pigmentos que ajudam no combate aos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento das células.

4 Altamente nutritiva: O alimento é fonte de magnésio, cálcio, ferro, enxofre e vitaminas A, C e do complexo B.

5 Facilita a digestão: A berinjela ajuda a manter o intestino em movimento e previne a constipação por conta do seu alto teor de fibras.

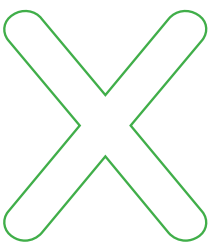
FONTE: SORAIA BATISTA, NUTRICIONISTA DA PLUXEE E ESTUDO DA UNIVERSIDADE ADAM MICKIEWICZ, NA POLÔNIA FOTO: BOONCHUAY1970/SHUTTERSTOCK

TROCA ESPERTA

Pão francês



RECEITA TRADICIONAL: Preparado com farinha refinada, água, sal e fermento, tem um índice glicêmico mais alto, o que leva a altos picos de glicose no sangue. 100 g contêm **310 kcal, 92,68 g de carboidrato e 5,36 g de gorduras**



VERSÃO INTEGRAL: Produzido a partir da farinha de trigo integral, tem um índice glicêmico mais baixo e aumenta a sensação de saciedade. 100 g contêm **246 kcal, 46,11 g de carboidrato e 4,21 g de gorduras**



FONTE: PATRÍCIA SANTIAGO, MÉDICA NUTRÓLOGA FOTOS: RH.PHOTOS E HERIVALDO ALVES PEREIRA/SHUTTERSTOCK

O PERIGO DO AÇÚCAR PARA PEDRA NO RIM

O alto consumo de açúcar está diretamente relacionado ao desenvolvimento de pedras nos rins, de acordo com um estudo realizado com mais de 28 mil norte-americanos. "Aqueles que consumiram 25% ou mais de suas calorias diárias de açúcares adicionados tiveram uma chance 88% maior de cálculos renais em comparação com os que mantiveram sua ingestão de açúcar adicionado a menos de 5% das calorias diárias", diz a nefrologista Caroline Reigada. Ela explica que açúcares adicionados são aqueles acrescentados em alimentos e bebidas rotulados com nomes como açúcar de cana, fontes de mel, rapadura, caldo de cana, sacarose, glicose, frutose, lactose e dextrose.



FOTO: IKROLEVETC/SHUTTERSTOCK

"Cerca de um mês antes da introdução alimentar, você pode colocar o bebê ao redor da mesa, para observar o que os outros estão comendo. Isso pode gerar interesse

CARLA DELIBERATO, FONOAUDIÓLOGA

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Inove no café da manhã

Para a primeira refeição do dia, aposte em boas fontes de energia, como os carboidratos, além de proteínas e cálcio e (claro!) fibras para garantir que o intestino funcione bem

Waffle de abóbora com calda de morango

Rendimento:
6 porções

Tempo de preparo:
25 minutos

Ingredientes

Waffle

- 150 g de purê de abóbora
- 2 ovos
- 1 col. (sopa) de adoçante sucralose
- 30 g de coco seco
- 50 g de farinha de trigo branca
- 50 g de farinha de chia
- 1 col. (sopa) de sumo de limão
- 1 col. (sopa) de mel (opcional)
- ½ col. (chá) de canela em pó
- 1 col. (chá) de fermento em pó

Calda

- 300 g de morangos picados
- 2 col. (sopa) de adoçante sucralose



Você sabia? A abóbora é rica em betacaroteno, um antioxidante natural que favorece nosso sistema imunológico, combate os radicais livres e diminui o risco de desenvolver problemas na visão

TEXTO: RITA SANTANDER RECEITA: KARIN REINA

Modo de preparo

Waffle:

1 Preaqueça a máquina de waffle. Pincele as placas com óleo alimentar. **2** Misture todos os ingredientes, na ordem mencionada. **3** Coloque uma dose de massa na máquina e deixe assar. **4** Desenforme e deixe arrefecer em uma grelha. **5** Corte com uma faca.

Calda:

1 Coloque em uma panela os morangos e o adoçante e tampe. Cozinhe por 5 minutos ou até os morangos ficarem macios e com uma calda levemente encorpada. Retire do fogo. **2** Ao amornar, bata a calda no liquidificador e coloque sobre os waffles.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

FAMÍLIA

& CORPO E MENTE



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PAIS, FAMILIARES, AMIGOS E CUIDADORES DE BEBÊS PREMATUROS – ONG PREMATURIDADE.; INSTITUTO ASL PERCEPTION; E PAMPERS
FOTO: OLESIA BILKEI/SHUTTERSTOCK

É PRECISO FALAR SOBRE PREMATURIDADE

Um bebê é considerado prematuro quando nasce antes de 37 semanas de gestação. Saber essa informação é importante até mesmo para evitar o nascimento prematuro. Porém, um levantamento encomendado por uma fabricante de fraldas ouviu mil brasileiros com idade entre 18 e 40 anos e mostrou que cerca de um terço dos participantes desconhecia o tempo de gestação para que o bebê seja considerado prematuro. Os participantes da pesquisa também afirmaram não ter recebido, no pré-natal, informações sobre possíveis causas de parto prematuro. No Brasil, a cada 100 crianças, 11 nascem prematuras.

OS PERIGOS DA DEPRESSÃO E DO DIABETES

O diabetes aumenta o risco de cegueira, amputação, doença dos rins e infarto e tem relação com a depressão, conforme alerta o endocrinologista Fernando Valente. Segundo ele, a depressão é de duas a três vezes mais frequente na pessoa com diabetes e, para além das consequências da doença mental em si, pode acarretar diminuição do autocuidado, resultando em negligência na alimentação, na monitorização do açúcar e no uso de medicamentos. São sinais de alerta para ambas as doenças o cansaço excessivo e alterações do sono.

FONTE: FERNANDO VALENTE, ENDOCRINOLOGISTA DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA REGIONAL SÃO PAULO FOTO: AHMET MISIRLIGUL/SHUTTERSTOCK



Cerca de

80%

das mulheres têm sua vida profissional impactada de alguma forma pela menopausa

FONTE: PESQUISA PUBLICADA NA REVISTA ACADEMY OF MANAGEMENT

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Diagnóstico precoce do HPV salva vidas

Mais de 90% dos casos de câncer de colo do útero estão associados a infecções genitais causadas pelo vírus HPV e, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), cerca de 80% das brasileiras sexualmente ativas são infectadas por um ou mais tipos de HPV em algum momento da vida. A seguir, confira um panorama mundial da doença e saiba quais cuidados ter para evitar o contágio.



O risco de **câncer de colo** de útero equivale a **13,25 CASOS A CADA 100 MIL MULHERES**

300 MIL ÓBITOS relacionados à doença são registrados anualmente no mundo

Estima-se que **25% A 50% DA POPULAÇÃO FEMININA** e **50% DA POPULAÇÃO MASCULINA** esteja **infectada pelo HPV,** mas parte dessas infecções é combatida espontaneamente pelo sistema imune

SINTOMAS

- Secreção vaginal anormal
- Dor abdominal
- Sangramento menstrual prolongado
- Sangramento pós-relação sexual
- Desconforto na relação sexual
- Alterações urinárias ou intestinais

PREVENÇÃO

- Vacinação (disponível para meninos e meninas de 9 a 14 anos, homens e mulheres transplantados, pacientes oncológicos em uso de quimioterapia e radioterapia, portadores de HIV e vítimas de violência sexual)
- Uso de preservativo
- Higiene íntima adequada
- Consulta anual com ginecologista
- Colpocitologia oncótica (papanicolau)
- Autocoleta vaginal

AUTOCOLETA PARA DETECÇÃO DE HPV

Com o dispositivo de autocoleta para diagnóstico do HPV, é possível **coletar material do canal vaginal para análise em casa.** A alternativa pode ser usada por mulheres e por homens transgênero que mantiveram o útero e é considerada segura, segundo a ginecologista Neila Speck, professora da Unifesp.

FONTES: EMILI G. MENEZES AYOUB, ONCOLOGISTA CLÍNICA DO HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ; LARISSA GOMES E MARCELA BONALUMI, ONCOLOGISTAS DA ONCOCLÍNICAS SÃO PAULO; E NEILA SPECK, GINECOLOGISTA E PROFESSORA DA UNIFESP

ILUSTRAÇÕES: BURAVLEVA.STOCK E M. STYLE (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FOTO: CRISPYPORK/SHUTTERSTOCK

Osteoporose afeta 24,2 mil homens por ano no Brasil

Ao contrário das mulheres, que são orientadas a fazer a densitometria óssea anualmente na pós-menopausa, os homens não recebem essa recomendação, sendo que o exame é o único que diagnostica a osteoporose quando ainda não há fratura. Assim, a doença, que atinge 24,2 mil homens por ano no Brasil, é subdiagnosticada e pode trazer consequências como fratura por fragilidade óssea em qualquer região do corpo, especialmente coluna, punhos e quadril, sendo que 20% das pessoas com fratura no quadril vão a óbito, representando um terço das vítimas no mundo. Segundo a reumatologista Mariana Ortega Perez, da Imuno Brasil, as fraturas aumentam o risco de tromboembolismo, agudização de comorbidades e óbito.

MÁSCARAS FACIAIS



PODER DAS FRUTAS

A máscara facial Sephora Collection Prebiotic Yogurt contém extratos de mirtilo, morango e prebióticos. Oferece oito horas de hidratação.
À venda por R$ 89



TOQUE SUAVE

Com extrato de aloe vera, chá verde, gengibre e pantenol, a Máscara Hidratante Refresh, de Natura Faces, tem ação antipoluição e antioxidante.
À venda por R$ 30,90



PELE RENOVADA

O carvão presente na Máscara Black Rednek, da B.URB, controla e absorve a oleosidade e elimina as células mortas da superfície da pele e do interior dos poros.
À venda por R$ 49,90

FOTOS: DIVULGAÇÃO

*FONTE: CARLOS ALBERTO PETTA É MEMBRO DA COMISSÃO NACIONAL ESPECIALIZADA EM ENDOMETRIOSE DA FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

Papo de atleta

HIPERTERMIA E RISCOS NOS TREINOS

Em tempos de muito calor e altas temperaturas em dias seguidos, deparamo-nos com dificuldade em executar os treinos. Devido ao incômodo do calor acentuado, existe o risco para a pele de alterações relacionadas à hidratação e aumento de temperatura corporal. Por isso, é importante lembrar que a atividade física gera muito calor e é fundamental equilibrar esse aumento com a temperatura ambiente. A ingestão líquida deve ser mais abundante, os horários de treino colocados em extremos do dia - cedo ou ao fim de tarde, noite -, evitando contato com temperaturas acima de 30 graus, principalmente na prática de esportes de maior resistência e competitivos. Cuidado com pisos que refletem muito calor, como asfalto. As consequências podem ser hipertermia, aquecimento da temperatura central, lesão muscular e desidratação. Mantenha-se saudável!

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



Um dos principais fatores de risco para a endometriose é o histórico familiar, além de evidências do estresse e da ansiedade

CARLOS ALBERTO PETTA, GINECOLOGISTA*

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

AGORAFOBIA: O MEDO DE MULTIDÃO

Você ainda tem receio de ficar em aglomerações em lugares fechados? Pois saiba que não está sozinho. Cresce o número de pessoas que se recusam até mesmo a sair de casa **por CRISTINA THOMAZ**

Não é incomum encontrar pessoas que não se sentem bem em locais fechados ou com muitas pessoas. Nessas situações, muitas relatam ter crise de ansiedade ou ataque de pânico e, por isso, preferem ficar (sempre) em casa.

Esse (novo) hábito pode ser visto como mais um resultado direto da pandemia da Covid-19, afinal, a recomendação de evitar aglomerações foi dita e repetida pelas autoridades em Saúde para frear a disseminação do vírus. "Só que isso também fez o nível de ansiedade das pessoas subir muito e, por essa razão, desencadeou quadros de pânico e de fobia, inclusive de multidões e de lugares fechados", sinaliza a psicoterapeuta Blenda Oliveira, doutora em Psicologia pela PUC-SP.

Normalmente, a pessoa sente uma certa ansiedade em lugares onde, no entendimento dela, a rota de fuga seja difícil ou onde tenha pouca possibilidade de receber ajuda caso se sinta mal

Em algumas pessoas, esse quadro foi transitório ou mais leve. Ou já passou ou deixou alguns resquícios que não comprometem a funcionalidade ou a vida social de uma forma mais intensa. "Mas em outras, que já apresentavam alguma predisposição, a ansiedade desencadeou transtornos fóbicos e ansiosos que até hoje comprometem a qualidade de vida", resume Blenda.

Perda do controle

Esse quadro tem nome: agorafobia. E quem explica é o psiquiatra Rodrigo Huguet, da Rede Mater Dei de Saúde: "Trata-se de um transtorno que faz com que a pessoa tenha medo e sinta ansiedade em lugares onde, no entendimento dela, a rota de fuga seja difícil ou onde tenha pouca possibilidade de receber ajuda caso se sinta mal", esclarece. "Normalmente isso acontece em lugares muito cheios, fechados ou mesmo em espaços amplos e vazios. Em casos mais graves, a pessoa tem receio de sair de casa sozinha."

Segundo o médico, a agorafobia pode ser secundária a crises de pânico, que se >

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



FOTOS: PEOPLEIMAGES.COM - YURI A/SHUTTERSTOCK

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O tratamento da agorafobia requer medicação e psicoterapia. Em geral, os psiquiatras indicam antidepressivos, com início de ação mais lento, e benzodiazepínicos – que reduzem a ansiedade imediatamente

caracterizam por uma sensação súbita de mal-estar com sintomas físicos como coração acelerado, falta de ar, formigamento e sudorese, entre outros, sem causa clínica. "A pessoa pode achar que vai infartar, ter um AVC, morrer ou perder o controle de suas emoções. Assim, fica mais ansiosa e tem mais sintomas", reforça. "O medo de ter crises de pânico pode levar à agorafobia, mas há casos de agorafobia sem crises de pânico."

Para que a compreensão da agorafobia seja mais didática, Huguet vê a necessidade de esclarecer a diferença entre fobia e medo. Segundo ele, o medo é uma emoção normal que tem a função de nos proteger. "Já a fobia é um medo exagerado, desproporcional ao risco, que não cede apesar das evidências em contrário e que prejudica a vida da pessoa", ilustra. "Esse prejuízo pode ser pelo sofrimento que ela sente ou pelas limitações em sua vida por evitar determinadas situações."

As fobias são transtornos psiquiátricos que, inclusive, constam na Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID). São três categorias: agorafobia, fobias sociais e fobias específicas. "No transtorno de ansiedade social, a pessoa sofre de medo e ansiedade diante de situações sociais, como apresentar trabalhos ou interagir com outras pessoas, e passa a evitá-las. As fobias específicas referem-se a alguma situação ou objeto determinado, como o medo de altura, de sangue e de aranhas, entre outros", exemplifica o psiquiatra.

Como surge uma fobia

As fobias podem acometer pessoas de todos os gêneros e idades, mas, em geral, os transtornos ansiosos são mais frequentes em mulheres. Os fatores desencadeantes são de natureza biopsicossocial. "Há pessoas com predisposição a ter algum transtorno psiquiátrico por sua genética, histórico de vida e temperamento. E o quadro surge quando há um momento de vida mais estressante", detalha Huguet. Em outros casos, basta uma situação de maior estresse – como a que vimos >

Você costuma ter medo quando...

Sempre que a pessoa sentir medo acentuado persistente ou ansiedade diante de duas ou mais das situações abaixo descritas deve buscar ajuda:

- está em um local fechado, como loja, teatro, agência bancária ou sala de aula, entre outros;
- usa transporte público, como ônibus, metrô ou trem;
- está em um espaço aberto com outras pessoas (estacionamento, parques etc.);
- fica numa fila ou no meio de multidão;
- sai sem a companhia de uma pessoa conhecida.

E COMO É O MEDO DA AGORAFOBIA?

- Envolve pensamentos como possibilidade de ter dificuldade para escapar de situação ameaçadora ou de não ter nenhuma ajuda em caso de incapacidade.
- Impede, com o tempo, que a pessoa saia de casa, evitando situações desafiadoras.
- É desproporcional à ameaça real.
- Causa sofrimento e prejudica as relações sociais.

FONTE: MANUAL MSD

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Outras fobias relacionadas

TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL
Também conhecida como fobia social, a pessoa evita o convívio com outras pessoas por medo de não corresponder às expectativas delas ou de ser julgada. Receia eventual humilhação ou sensação de vergonha. Quem sofre com esse tipo de transtorno evita qualquer situação social e falar em público, apresentar trabalhos, participar de atividades culturais em que tenha exposição (música, teatro etc.), conversar ou comer com outras pessoas e até mesmo frequentar um banheiro público.

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA
Nesse caso, a pessoa não sente ansiedade por algo em específico, mas sim por múltiplas razões que incluem desde pequenas tarefas e ações cotidianas até preocupações com o trabalho, dinheiro, familiares e segurança, entre outras. São comuns os ataques de pânico e a associação com outros transtornos, como a fobia por algo específico, fobia social ou a depressão.

ATAQUES E TRANSTORNO DE PÂNICO
São crises de ansiedade intensa, com forte sensação de medo ou mal-estar, que também trazem sintomas físicos, como falta de ar, sudorese, taquicardia, tremores, formigamento e tontura, entre muitos outros. Podem acontecer diante de um gatilho já conhecido ou de forma espontânea, sem que, aparentemente, nada tenha despertado a crise. São sintomas que perduram por 15 a 30 minutos, em média. Pessoas que sofrem com transtornos de pânico podem ter depressão.

DEMOFOBIA
A demofobia, oclofobia ou enoclofobia é o medo irracional e exagerado de multidões e grandes reuniões de pessoas que, normalmente, atinge pessoas muito introvertidas e tímidas. Por isso, elas evitam o convívio social e se isolam em lugares muito cheios. Pode estar ligada a outras fobias, como a claustrofobia e a agorafobia.

CLAUSTROFOBIA
Pessoas com claustrofobia sentem forte ansiedade em espaços fechados ou sem janelas por medo de se sentirem sufocadas ou presas. Normalmente, evitam transporte público, elevadores, espaços pequenos e até mesmo roupas apertadas. Pode estar associada à agorafobia.



FONTE: MANUAL MSD

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O que você precisa ter em mente

ABANDONE (PRÉ)CONCEITOS. O primeiro passo é encarar todo e qualquer transtorno psiquiátrico sem preconceito. Eles não surgem por fraqueza ou falta de força de vontade, mas sim por uma série de fatores – inclusive predisposição genética.

BUSQUE INFORMAÇÃO. Procure as ferramentas necessárias para melhorar, como uma psicoterapia ou um tratamento psiquiátrico. E siga todas as orientações que os profissionais passarão.

DÊ UMA CHANCE AOS REMÉDIOS. Se for necessário tomar algum medicamento psiquiátrico para controlar sintomas, não tenha medo. O psiquiatra saberá orientar sobre o uso correto e seguro e vai acompanhar o tratamento. O que não pode é tomar qualquer medicação por conta própria.

TENHA PACIÊNCIA – MAS SEJA FIRME. Enfrente seus medos sem julgamento e de forma gradual. Se você tem medo de lugares cheios e fechados, por exemplo, mas não os enfrenta, nunca vai melhorar. Mas, com a orientação de um psicoterapeuta, passo a passo, é possível ganhar autoconfiança, lidar com as emoções e vencer a fobia.

VIVA UMA VIDA SAUDÁVEL. Normalmente, são as situações estressantes que desencadeiam os transtornos psiquiátricos. Por isso, adote uma vida balanceada, com equilíbrio entre dever e lazer de qualidade; pratique atividade física; cuide do peso e da saúde; evite o abuso de álcool, de nicotina e outras drogas; e reduza os níveis de estresse. São medidas que podem ajudar a ter uma melhor saúde emocional.



FONTE: RODRIGO HUGUET, PSIQUIATRA DA REDE MATER DEI DE SAÚDE

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

durante a pandemia – para o problema surgir. “A ansiedade aumenta e vem o medo de adoecer”, acrescenta o médico.

Nesse caso, quando a agorafobia é consequência de um transtorno de pânico, e esse transtorno é tratado devidamente, o quadro tende a melhorar também. “Mas, nos casos em que a agorafobia é primária, sem o transtorno de pânico associado, a resposta ao tratamento é menor”, esclarece o médico psiquiatra.

O tratamento da agorafobia requer medicação e psicoterapia. Em geral, os psiquiatras indicam antidepressivos e benzodiazepínicos. De acordo com o especialista, os antidepressivos regulam os neurotransmissores cerebrais. Eles inibem a destruição da serotonina, potencializando sua ação e melhorando o humor e a ansiedade. São medicações com início de ação mais lento, e demoram cerca de duas semanas para fazer efeito.

Já os benzodiazepínicos são remédios que reduzem a ansiedade imediatamente, podendo ser usados em crises agudas. “Porém, seu uso crônico deve ser evitado, pois podem provocar dependência, sedação, abstinência e prejudicam a psicoterapia, que tem como objetivo o aprendizado na lida com a ansiedade, e não sua supressão”, alerta Huguet.

Terapia é indispensável

Sobre a psicoterapia, a mais efetiva, na opinião do psiquiatra, é a terapia cognitivo-comportamental. Uma das intervenções ajuda a pessoa a enfrentar gradualmente as situações que lhe causam medo e a lidar com as suas emoções. Essa estratégia é conhecida como terapia de exposição. Como muitos transtornos fóbicos apresentam esquiva, ou seja, a pessoa se afasta daquilo que teme, o psicoterapeuta a prepara para entrar em contato com a situação em questão.

A terapia de exposição tem se mostrado eficaz contra a agorafobia. Como a pessoa se afasta daquilo que teme, nesse caso o psicoterapeuta a prepara para entrar em contato com a situação em questão

A exposição acontece de forma estruturada e com o suporte do profissional, que orienta como deve se dar esse contato, além de ensinar estratégias para relaxar e conter os sintomas ansiosos quando o pânico ameaça tomar conta. Após um processo de habituação, a expectativa é que a ansiedade diante do objeto que causa medo diminua gradualmente. “No caso da agorafobia, por exemplo, o paciente pode ser preparado para se expor gradualmente num local fechado ou cheio. Pode ficar por pouco tempo, na companhia de uma pessoa de confiança, e vai aumentando a permanência aos poucos”, exemplifica a psicoterapeuta Blenda Oliveira. “Cada paciente tem um ritmo e isso deve ser sempre respeitado.”

Em geral, recomendam-se entre oito e 12 sessões de psicoterapia para a pessoa recuperar a sua funcionalidade, mas, obviamente, cada caso deve ser analisado individualmente, a fim de definir a melhor forma e tempo de intervenção. O que não pode é deixar de tratar. “São pessoas que têm um sofrimento muito grande que resulta numa disfuncionalidade. Sem ajuda, o quadro vai piorando ao longo do tempo”, alerta a psicoterapeuta.

Ela vai além: “A vida vai ficando restrita e empobrecida. Por isso, tanto a ajuda psiquiátrica como a psicoterápica são fundamentais. Já está provado que, juntas, em casos de transtornos fóbicos, ambas são eficientes e indispensáveis para que a pessoa não vire refém de seus medos.” ●

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

TOSSE INCOMODA, MAS TEM JEITO

Nem toda tosse seca é sinal de alergia. Aprenda a identificar possíveis problemas e a melhor forma de tratá-los durante o ano todo

Todo ano o "cof-cof" da tosse alérgica aparece. Aos poucos é possível ouvir alguém com uma crise de tosse no horário do almoço, na sala de cinema ou no ônibus. Sim, realmente é muito desagradável não conseguir parar de tossir ou não ter como ajudar uma pessoa com o sintoma. Mas, segundo o pneumologista Mauro Gomes (SP), a tosse nem sempre é ruim, já que é um mecanismo de defesa do organismo e serve para expulsar qualquer elemento que esteja irritando ou tentando entrar nas vias respiratórias.

Entre esses elementos, a lista dos mais comuns inclui: poeira, fungos, pelos de animais domésticos, pólen, cosméticos, perfumes, produtos de limpeza e a poluição do ar. E é verdade que nem toda tosse é apenas uma alergia, ela pode ser um alerta do corpo para outros problemas de saúde, tanto das vias respiratórias como do sistema digestivo.

Ela nem sempre deve ser associada ao pulmão, muitas vezes é um alerta de refluxo gastroesofágico ou sinusite

Quem é mais suscetível?

Pessoas de todas as faixas etárias estão sujeitas a esse quadro de tosse, porém pacientes portadores de algum tipo de alergia, quando expostos a poeira, ácaros domiciliares, pelos de animais, variações bruscas de temperatura ou poluição ambiental, podem desenvolver o sintoma de forma persistente, explica Gomes. O histórico de tabagismo também contribui para o sintoma. Já quando associada ao exercício, durante uma conversa ou exposição ao ar frio, a tosse é consequência de asma ou doença pulmonar.

Que tipo de tosse é a sua?

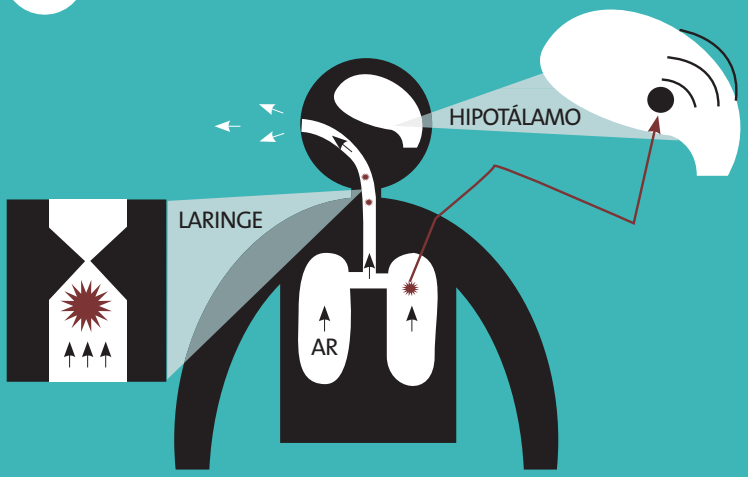
Alexandra Sayuri Watanabe, ex-diretora da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI-SP), explica que 90% dos casos de tosse estão divididos em três grupos. "O primeiro está ligado à asma e a síndromes relacionadas; o segundo, à doença do refluxo gastroesofágico; e o terceiro é constituído por patologias das vias aéreas superiores, como rinite e sinusite", diz. O último grupo corresponde a 30% da população mundial, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). E os >

TEXTO: PRISCILA PEGATIN E ROMULO OSTHUES FOTOS: FAUSTO ROIM PRODUÇÃO: JANAINA RESENDE

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Por que tossimos?

1. Quando algum elemento que possa interromper o fluxo de ar é identificado pelo organismo, o hipotálamo é ativado.
2. Do cérebro os nervos do aparelho respiratório respondem.
3. A válvula da laringe se fecha e produz um jato de ar que tem a função de expelir o elemento indesejado.



Procure um médico se houver:

- Catarro
- Febre
- Chiado no peito
- Dificuldade de respirar

Cuide-se

- Balas (do tipo de hortelã) podem aliviar a tosse seca e acalmar a garganta irritada. Porém, cuidado com as crianças.
- Use vaporizador para umidificar o ambiente.
- Beba líquidos. Se quentes, como caldos ou chás, aliviam a garganta.

ILUSTRAÇÕES: VECTORMINE/SHUTTERSTOCK FONTE: (DICAS) MAYO CLINIC

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O problema pode estar relacionado ao alargamento ou distorção dos brônquios

10% restantes do total de pacientes com o sintoma podem ser diagnosticados com fibrose pulmonar, bronquiectasias, que se caracterizam pelo alargamento ou distorção dos brônquios, tuberculose e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).

Com ou sem secreção

Para diferenciar uma tosse da outra, a médica explica que a do tipo alérgica ocorre quando o sintoma dura mais de oito semanas e é classificado como tosse seca, ou seja, sem a presença de catarro. "Já a tosse comum ocorre após uma infecção da via aérea, como gripes", esclarece Alexandra. Ainda sobre a tosse alérgica, Mônica Menon, otorrinolaringologista (SP), diz que pode vir acompanhada de coriza ou obstrução nasal.

Basta diagnosticar

O histórico do paciente, com relato dos momentos nos quais a crise de tosse aparece, tem grande importância durante a consulta. "Diferenciar uma tosse alérgica de outra causa pode ser muito difícil. Por isso essas informações ajudam na investigação", explica o pneumologista Gomes.

Exames complementares também podem ser solicitados, como radiografia do tórax e dos seios da face, dosagem de anticorpos alérgicos no sangue, provas de função pulmonar – espirometria. "Caso não apontem uma causa, há testes mais invasivos, como tomografia de tórax, broncoscopia (endoscopia da árvore brônquica), endoscopia digestiva, pHmetria do esôfago de 24 horas (que avalia a presença de ácido no estômago) e manometria (analisa o funcionamento do esôfago)", completa.

É preciso tratar a causa

"Não existe tratamento específico para a tosse, e sim para a doença que está causando o problema", explica Gomes. No entanto, quando a tosse persiste por várias semanas ou meses, torna-se um problema de saúde incapacitante que pode levar à perda de sono, dor muscular, costelas fraturadas, síncope, incontinência urinária de esforço e vômitos. Porém, as pessoas, na esperança de que o sintoma desapareça, adotam hábitos caseiros para amenizar o desconforto e se automedicam, sem pensar nas consequências disso.

Entre as estratégias adotadas, destacam-se chupar uma bala durante uma crise insistente, beber um copo de água ou ainda misturar leite com mel. Entretanto, os médicos alertam: é preciso descobrir a causa do problema antes de qualquer intervenção. "Xaropes ou misturas com mel, por exemplo, podem agravar a situação caso a tosse seja por refluxo", fala Gomes. "Já alguns xaropes vendidos sem receita podem possuir componentes que provocam alívio, porém apresentam efeitos colaterais", acrescenta.

Conselho médico

Para tratar o desconforto, Alexandra ressalta a prescrição de corticoides inalatórios (spray nasal e oral) e antialérgico para aliviar os sintomas. Outra indicação é "ingerir bastante líquido, e caso o problema decorra de asma, broncodilatadores devem ser usados. Inalações também podem ser realizadas para hidratar a via aérea", recomenda. Quanto aos xaropes antitussígenos, Alexandra explica que eles bloqueiam o reflexo da tosse. "Mas, assim que se suspende o medicamento, os sintomas podem retornar." Como a tosse alérgica depende de fatores externos, é importante manter o controle ambiental e das condições que causem alergia. ●

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Diferentes formas de tratar

COM REMÉDIOS: A tosse pode ser o principal sintoma de uma série de doenças ou situações, como a rinossinusite alérgica ou infecciosa, a asma e o refluxo gastroesofágico, ou mesmo efeito de alguns medicamentos para hipertensão. Uma vez diagnosticado o fator alergênico, podem ser recomendados medicamentos anti-histamínicos, antitussígenos, corticoides, entre outros, para o tratamento. Além disso, é importante identificar se são substâncias químicas, partículas ou micro-organismos os causadores da alergia e eliminá-los do ambiente. Geralmente, o problema está relacionado a ácaros, fungos e animais domésticos, assim como a poluentes, ar frio ou seco e até exercícios físicos. Fatores psicológicos como desencadeantes da tosse não devem ser ignorados, enfatiza Fábio Castro, alergista e imunologista.

FITOTERAPIA: "Água é sempre o melhor remédio", pondera o farmacêutico Sérgio Panizza, que defende uma abordagem herbal para aliviar a tosse alérgica com menos riscos de efeitos colaterais. Entre as ervas que originam fitoterápicos indicados para o problema estão o alcaçuz, o anis, a badiana, o eucalipto, o funcho, o guaco, a hortelã-pimenta, a polígala e o sabugueiro. De acordo com Panizza, xaropes mucolíticos, que tornam a secreção mais fluida, têm eficácia muito pequena. "Os broncodilatadores são mais eficientes para alguns casos de tosse, pois ajudam a abrir os brônquios para eliminar o muco acumulado", diz. Ele critica o uso de xaropes que contenham drogas (normalmente derivadas de morfina, como a codeína) que agem no sistema nervoso central, inibindo o reflexo da tosse: "Esses de fato funcionam, mas tratam a consequência, e não a causa da tosse." E orienta consultar um médico e um farmacêutico antes de começar a tomar quaisquer compostos, mesmo os de ervas.



Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



ALONGUE CONTRA AS CÃIBRAS

Se você sofre desse mal, saiba que é preciso treinar para evitar que os espasmos musculares apareçam e causem aquela dor profunda

Existem diversas teorias sobre o motivo de esses espasmos surgirem ao longo do dia – ou da noite. Uma delas é a chamada teoria da fadiga e sobrecarga muscular. "Ocorre quando o corpo sofre uma atividade muscular intensa, provocando a hiperexcitação do músculo", explica Rodrigo Rabbottini, fisioterapeuta (PR).

Outras duas hipóteses estão ligadas à falta de hidratação e à deficiência de alguns minerais e vitaminas, que impedem que as células musculares realizem as trocas metabólicas necessárias. "Durante o exercício, a contração muscular aumenta a produção de calor, e isso pode elevar a temperatura corporal, provocando perda de água e eletrólitos (principalmente magnésio, cloro, sódio e potássio) e, consequentemente, aumentando muito a chance de aparecer a cãibra", esclarece Luciano Pontes Júnior, fisiologista do exercício. Há também a hipótese de falta ou excesso de cálcio circulando no organismo. Isso porque o nutriente é um mineral que participa diretamente da contração muscular e, se em demasia ou em carência, pode favorecer o aparecimento desses espasmos musculares.

Pessoas com problemas de circulação e aterosclerose (que é o acúmulo de placas de gordura, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias, restringindo o fluxo sanguíneo) são mais propensas a ter cãibras. "Nesse grupo encontram-se os idosos, que fazem uso de diuréticos, podendo causar desidratação e, consequentemente, os espasmos", aponta Felipe Savioli, ortopedista especializado em Medicina Esportiva (SP). Já os diabéticos têm o problema por conta da desidratação provocada pela alta glicemia.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Estica e puxa

Uma ótima maneira de tentar prevenir a cãibra é realizar treinos de alongamento. Depois de realizar a posição, permaneça nela por 1 minuto e 30 segundos de cada lado.



▶ RELAXE O QUADRIL

Posição inicial: Em pé, com os pés afastados um pouco mais que a largura dos ombros.

Execução: Flexione o joelho esquerdo e mantenha os pés encostados no chão. Estenda a perna direita lateralmente, colocando apenas a ponta do calcanhar no chão. Evite que a ponta do pé esquerdo ultrapasse a linha do joelho. Volte à posição inicial.



Deu cãibra! O que fazer?

Se ela for de moderada a leve, a indicação é realizar o alongamento da região. Agora, se a dor for intensa, esqueça a extensão. Isso causaria uma forte lesão nas fibras musculares, podendo levar ao estiramento do local. Então, o mais recomendado é realizar massagens para estimular o músculo e a circulação e eliminar o excesso de cálcio e subprodutos das células. Além disso, colocar bolsa de água quente também ajuda bastante.



▲ FLEXÃO DE TRONCO

Posição inicial: Em pé, com os pés na largura dos ombros.

Execução: Deixe os joelhos ligeiramente flexionados e leve as palmas da mão em direção ao chão. Tente encostá-las no solo. Caso a posição esteja fácil, estenda os joelhos até sentir um leve desconforto.

.

▶ ALONGAMENTO DE QUADRIL

Posição inicial: Em pé, com os pés na largura dos ombros.

Execução: Mantenha o joelho esquerdo estendido. Evite projetar o tronco para a frente. Levante o joelho direito, segurando com as duas mãos em direção ao tórax. Volte à posição inicial e repita com o joelho esquerdo. >

TEXTO: DANIEL NAVAS FOTOS: ADRIANO CAMPOS / FONTES: ANDRÉ FUJITA E RODRIGO RABBOTTINI, FISIOTERAPEUTAS; FELIPE SAVIOLI, ORTOPEDISTA

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

▼ POSTERIOR DE COXA E PANTURRILHA

Posição inicial: Em pé, com os pés na largura dos ombros.

Execução: Estenda a perna direita à frente do corpo, deixando apenas o calcanhar encostado no chão. Com a coluna semiflexionada, leve a mão direita ao encontro do joelho direito, servindo como base de apoio. Então, leve a mão esquerda em direção à ponta do pé esquerdo até sentir um leve desconforto. Ao permanecer no tempo estipulado, troque de lado.



◀ MÚSCULO INTERNO DA COXA

Posição inicial: Em pé, com os pés afastados mais que a largura dos quadris.

Execução: Agache com as pontas dos pés abertas. Pressione os cotovelos contra os joelhos e relaxe sentindo os músculos internos da coxa alongarem.



▼ ATRÁS DA COXA

Posição inicial: Deite de bruços com os braços em repouso.

Execução: Com a mão direita, pegue o pé direito e puxe-o em direção ao quadril.



A alimentação contribui para manter o equilíbrio nutricional, que previne a dor. Mas não adianta focar na dieta só antes do exercício



◀ TODO O MEMBRO INFERIOR

Posição inicial: Em pé, com os pés afastados na mesma direção dos ombros.

Execução: Deslize o pé esquerdo para trás, na mesma direção do pé direito, até que as mãos encostem no chão. O joelho direito se flexiona de forma que não ultrapasse a linha da ponta do pé. A perna esquerda se mantém completamente estendida. •

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Onde encontrar

A

Adriana Perazzelli, colunista adrianaperazzelli.com.br
Alex Bretas, escritor e palestrante alexbretas.com
Alexandre Sanfurgo, cirurgião plástico @sanfurgo_cirurgiaplastica
Aline Lamaita, cirurgiã vascular alinelamaita.com.br
Ana Holanda, colunista anaholanda.com.br
Antonio Pitanguy, cirurgião plástico @pitanguy.antonio
Aurélio Pimenta Dutra, neurologista fleury.com.br

B

B.URB burb.com.br
Blenda Oliveira, psicoterapeuta @blenda_psi
Bruta Pitaluga, obstetra drabrunapitaluga.com.br

C

Carla Deliberato, fonoaudióloga @fono_carladeliberato
Carlos Alberto Petta, ginecologista drpetta.med.br
Caroline Reigada, neurologista dracarolinereigada.com.br
Celso Cukier, nutrólogo @institutocohen
Celso Ricardo Bregalda Neves, angiologista e cirurgião vascular celsoneves.com.br

D

Daniel Bratan, nutrólogo @dr.danielbratan
Deborah Beranger, endocrinologista deborahberanger.com.br
Durval Ribas Filho, colunista abran.org.br

E

Editora Gente editoragente.com.br/
Editora Planeta planetadelivros.com.br
Editora Viseu editoraviseu.com.br
Editora WMF Martins Fontes wmfmartinsfontes.com.br
Eduardo Perin, psiquiatra @dreduardoperin/
Elaine Dias JK, PhD em endocrinologia @draelainedias
Emili G. Menezes Ayoub, oncologista clínica hospitaloswaldocruz.org.br
Enric Roche, cirurgião vascular vascularbarcelona.com
Ernesto Alarcon, cirurgião especialista em videolaparoscopia drernestoalarcon.com.br

F

Fernanda Lopes, nutricionista emagrecentro.com.br
Fernando Aarestrup, alergista e imunologista asbai.org.br
Fernando Ganança, otorrinolaringologista unifesp.br
Fernando Valente, endocrinologista clinicavalente.com.br
Fit Food fitfoodbrasil.com.br
Frooty @frootybrasil

G

Gabriela Cilla, nutricionista @gabi_cilla

H

Harley de Nicola, radiologista fidi.org.br
Heloísa Capelas, mentora e especialista em Inteligência Emocional heloisacapelas.com.br
Heloise Manfrim, cirurgiã plástica @plasticaetal/

J

Jair Soares, psicólogo ibft.com.br
Jô Furlan, nutrólogo @dr.jofurlan

L

Larissa Gomes, oncologista grupooncoclinicas.com
Lucy Mari Tabuti, educadora, escritora e psicoterapeuta @lucymaricriativo
Luiz Sampaio, psiquiatra cmba.org.br/

M

Marcela Bonalumi, oncologista grupooncoclinicas.com
Marcelo Alfredo, otorrinolaringologista rededorsaoluiz.com.br/hospital/assuncao
Marcella Garcez, nutróloga @medica.nutrologa
Marco Janaudis, colunista @dr.marcoaureliojanaudis/
Marco Túlio Cintra, geriatra sbggmg.org.br/
Mariana Ortega Perez, reumatologista imunobrasil.com.br
Mayla Carbone, dermatologista @dramaylacarbone

N

Natura natura.com.br
Neila Speck, ginecologista unifesp.br

O

ONG Prematuridade prematuridade.com

P

Páblius Braga, colunista h9j.com.br
Pampers www.pampers.com.br
Patrícia Santiago, nutróloga drapatriciasantiago.com.br

R

Roberto Antunes, ginecologista fertipraxis.com.br
Rodolfo Camargo, nutricionista @dr.rodolfocamargo
Rodrigo Huguet, psiquiatra materdei.com.br/
Rodrigo Rosa, ginecologista especialista em reprodução humana materprime.com.br

S

Selva e Paz @selvaepaz
Sephora sephora.com.br
Silvia Triboni, colunista www.acrosssevenseas.com/
Soraia Batista, nutricionista sodexobeneficios.com.br
Suzy Vieira, cirurgiã plástica suzyvieira.com.br/

T

Tácito Ferreira, cirurgião plástico tacito.co/
Thais Galassi, mentora de inteligência emocional @thaisgalassioficial

V

Vitor Gornati, cirurgião vascular @dr.vitorgornati

Y

Yuri Haasz e Sandra Caselato, colunistas 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 239

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

FILIADA À
ANER www.aner.org.br

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
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.

2023

REALIZAÇÃO
BEM ESTAR conteúdo
www.bemestarconteudo.com.br

EDITORA-CHEFE: RENATA ARMAS
EDITORA ASSISTENTE: PRISCILA PEGATIN
EDITORA DE ARTE/PROJETO GRÁFICO: CRISTINA VASCONCELOS
REVISÃO: KARINA COBO E GUSTAVO FERREIRA
COLABORADORES: CRISTINA THOMAZ
LILA DE OLIVEIRA, MURILO 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

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

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***). O seu recado pode aparecer aqui e a sua sugestão, contribuir para prepararmos uma revista ainda melhor.

Aguardamos seu contato!



FOTO: AHMET MISIRLIGUL/SHUTTERSTOCK

Alívio imediado para a garganta

Gargarejo com água morna e limão realmente funciona para tratar o desconforto da garganta inflamada?
Ângela Castro, via e-mail

Oi, Ângela, tudo bem? Os gargarejos feitos com água morna ou soro fisiológico aliviam as dores de garganta e reduzem o desconforto local, mas não podem ser considerados uma maneira de curar o problema de saúde. É importante buscar o auxílio de um médico para a indicação do tratamento mais adequado em cada caso. No nosso site *vivasaudedigital.com.br* você encontra outras informações.

Dilema na gestação

Minha esposa está grávida de quatro meses e ela está em dúvida se pode ou não usar repelente durante a gestação. Existe algum risco?
José Carlos Beltrão, via Instagram

Olá, José Carlos, como vai? Para saber se um repelente é seguro para uso em gestantes, é importante observar os rótulos dos produtos. Os que são seguros contêm indicação na embalagem e aprovação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Além disso, evite receitas caseiras. No nosso Instagram *@revistavivasaude* você confere dicas sobre segurança na gravidez.

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

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

Curta nossas fotos e dicas no Instagram:
@revistavivasaude

Acesse nossa página no Facebook:
Revista VivaSaúde

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



Muito antes do sucesso de Drácula, Sheridan Le Fanu trouxe ao mundo Carmilla, uma das mais impactantes figuras do imaginário gótico.
A personagem inspirou grandes clássicos do gênero, inclusive o popular vampiro criado 25 anos depois por Bram Stoker



NAS LIVRARIAS
Ou acesse **www.escala.com.br**

Lafonte

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

vivaAtiva

Para você que está em busca de renovação!



Uma revista feminina recheada de passatempos ou uma revista de passatempos com conteúdo feminino variado?

CAÇA-PALAVRAS * MODA * CRUZADAS * BELEZA * LABIRINTO * SAÚDE * JOGO DOS ERROS * COMPORTAMENTO * ASTROLOGIA

TODO MÊS NAS BANCAS
Ou acesse **www.escala.com.br**

EDITORA escala
PAIXÃO POR LEITURA

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!