

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

# viva saúde



**QUEM ME OUVES?**

A escuta ativa  
pode ajudar  
a superar o  
sofrimento

O alto uso de  
**ANTIBIÓTICOS**  
coloca todos  
nós em risco

Como a dieta  
pode tratar a  
**COVID LONGA**



## O DESAFIO DE ENVELHECER BEM

E o melhor: dá  
para aprender  
a levar a vida de  
forma mais leve!

Nem sempre é fácil manter o pensamento positivo enquanto os anos passam, mas a **atitude otimista** é capaz de melhorar a saúde e até reduzir as dores





“Não desejo que as  
mulheres tenham  
poder sobre os  
homens, mas  
sobre si mesmas.”


mary  
WOLLSTONEcraft

Reivindicação dos  
Direitos da **Mulher**

Lafonte

Nas bancas  
e Livrarias

Ou acesse [www.escala.com.br](http://www.escala.com.br)

 /escalaoficial

Lafonte





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

## Fique de olho



### + BONS FLUIDOS

Nesses muitos meses de pandemia, foi grande o número de pessoas que relataram um enorme sofrimento mental causado pela solidão do isolamento social. É mais um sinal de que a falta de ser (ou se sentir) ouvido pode fazer mal para a saúde.

Mas agora que os encontros voltam aos poucos a acontecer, você tem sentido que está sendo ouvido de verdade? Na matéria BONS FLUIDOS deste mês vamos falar sobre a escuta ativa, um caminho possível apenas quando há calma para vivenciar uma conversa sem julgamentos e com empatia. E quem desacelera para ouvir começa a vivenciar trocas muito mais profundas e com acolhimento.

A partir da página 42, você encontra o passo a passo para praticar mais essa comunicação em suas relações diárias e voltar a se sentir uma parte (ouvida) de um todo.

ILUSTRAÇÃO: INTRONWIZ/SHUTTERSTOCK

**Esquecimentos e perda de memória são os mais comuns.** Mas a lista das principais reclamações relatadas durante o processo de envelhecimento não para por aí e ainda inclui falta de agilidade corporal e das habilidades motoras finas, privação da liberdade, perda da autonomia e, claro, muitas e diferentes dores pelo corpo todo. Se em muitos casos tais sintomas são intrínsecos ao passar dos anos, tudo fica ainda mais difícil quando o idoso desenvolve uma doença crônica e começa a depender de alguém em tempo integral para poder continuar a viver.

**Mas a verdade é que envelhecer bem é uma conquista diária.** E, portanto, existem certas características durante o processo que resultam em uma longevidade com mais saúde. Mas não se preocupe porque, embora desafiador, sempre é tempo de começar a cuidar melhor de si. E não estou falando de adotar fórmulas prontas como “coma mais [complete com o alimento da vez]” ou “pratique 30 minutos de exercícios todos os dias”, ainda que algumas vezes isso de fato ajude a viver melhor. Nosso objetivo nesta edição de **VivaSaúde** foi listar os principais problemas relacionados ao envelhecimento no Brasil e, a partir disso, indicar comportamentos para superá-los.

**Conhecer mais sobre o perfil do brasileiro e da brasileira 60+** é nosso ponto de partida para contar quais são os segredos das pessoas que conseguiram envelhecer bem, listando principalmente como elas agem, o que pensam e, claro, como se sentem durante o passar dos anos. Em comum entre elas, favorecendo todas as esferas da saúde (física, psíquica e social), encontramos o chamado “pensamento positivo”, uma atitude que comprovadamente contribui para uma vida mais longa, ainda que os cientistas não compreendam exatamente o porquê disso. Dá para aprender a ser mais positivo com treino e planejamento diário que você pode começar a adotar ainda hoje. Pois, para toda boa ação realizada agora, uma reação saudável futura o aguarda.

**Um abraço, e tenha uma ótima leitura!**



# viva saúde

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



NA CAPA

Foto: Sirtravelalot  
e Kitsana1980/  
Shutterstock

Tratamento e  
fusão de imagens:  
Edson Minoru



**12 O DESAFIO DE ENVELHECER BEM**  
Dá para aprender a levar a vida de forma mais leve

## Medicina & tratamento

### Seções

**21 MEDICINA**  
Dengue, zika e chikungunya ainda preocupam

**36 ESTÉTICA**  
Como funciona a reconstrução mamária

**38 ALERTA**  
Aparência do xixi pode revelar doenças

### Reportagens

**24 PREVENÇÃO DE VIROSES**  
10 dicas para se livrar do quadro, comum no verão

**28 SUPERBACTÉRIAS NO ATAQUE**  
Um mal invisível e silencioso contra a saúde

**32 MAIS CALMA NA MEDICINA**  
Ana Coradazzi fala sobre *slow medicine*

**SEMPRE AQUI**

Tira-dúvidas ..... 06  
Meu Pet..... 09

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

Onde Encontrar.....97  
Caixa de entrada..... 98



## Bons Fluidos & autoconhecimento

### Seções

#### 39 BONS FLUIDOS

Ventosaterapia além do alívio da tensão

#### 48 SIMPLES ASSIM

7 dicas caseiras para fortalecer o cabelo

#### 62 BEM-ESTAR

Musicoterapia, um instrumento contra a depressão

### Reportagens

#### 42 O PODER DA ESCUTA ATIVA

Ouvir o outro com atenção faz bem à saúde mental

#### 50 A CURA NAS ÁGUAS

Watsu trabalha o reequilíbrio físico e energético

#### 56 BELEZA AYURVEDA

Prática ajuda a cuidar melhor da estética

### Colunas

Espiritualidade.....	47
Vamos conversar? .....	55
Terapia integrativa.....	61
O Poder da Colaboração .....	65
Cozinha de memórias.....	66

## Nutrição & alimento

### Seções

#### 67 NUTRIÇÃO

Centeio é a farinha da vez para o preparo de massas e bolos

#### 78 COZINHAR

Os melhores chás e seus benefícios para cada hora do dia

### Reportagens

#### 70 NUTRIÇÃO ANTIESTRESSE

Conheça o aminoácido que reduz a irritação

#### 74 DIETA APÓS A COVID

Nutrição é aliada na recuperação do organismo

## Família & corpo e mente

### Seções

#### 81 FAMÍLIA & CORPO E MENTE

O que mudou na limpeza da casa

### Reportagens

#### 84 BURNOUT MATERNO

Quais os sinais e como superá-lo

#### 90 SOLUÇÕES PARA A TENDINITE

Evite que o quadro se torne crônico

#### 94 RESULTADO RÁPIDO

Movimentos mais eficientes para a boa forma



Converse diretamente com a nossa redação pelo e-mail: [vivasaude@escala.com.br](mailto:vivasaude@escala.com.br)



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



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



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



## ? Disfunção de integração

### O que é Desordem do Processamento Sensorial (DPS)?



Quando o paciente é diagnosticado com DPS significa que o cérebro e o sistema nervoso estão com dificuldade para processar estímulos do ambiente e de sentidos. Segundo a fonoaudióloga Carla Deliberato, o quadro pode afetar pacientes

diagnosticados com Transtorno do Espectro do Autismo. Maria Emília Briant, terapeuta ocupacional especialista em integração sensorial, alerta para alguns sinais: fique atento quando a criança não suporta ser tocada e não gosta de brincadeiras táteis, não para quieta. Já em relação à alimentação, a criança é mais seletiva com a comida, não gosta de se sujar e reclama de cheiros, além de ter aversão a certos ingredientes devido à textura ou às cores.

## ? Saúde mental



### É depressão comum ou sazonal?

Assim como a depressão comum, a sazonal traz variação frequente de humor, desinteresse por atividades do cotidiano, falta de concentração, dificuldade para dormir ou sono excessivo, tristeza, afastamento social, fraqueza e

dores no corpo. O quadro também está relacionado às estações com menos luz solar. "Tendemos a mudar comportamentos devido à baixa temperatura, como ficar mais tempo em casa, diminuindo a exposição ao ar livre. Por consequência, reduzimos a produção de hormônios responsáveis pelas sensações de bem-estar e prazer", explica Adiel Rios, mestre em psiquiatria pela Unifesp. O transtorno sazonal é mais comum nas mulheres após os 20 anos.



## ? Primeiros sintomas

### Quais os sinais da doença de Parkinson?

Os movimentos involuntários de braços, pernas e cabeça, ao contrário do que se imagina, não são os primeiros indícios de Parkinson, patologia causada por uma degeneração progressiva dos neurônios. De acordo com Hélio Osmo, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Farmacêutica, lentidão nos movimentos e rigidez muscular são sinais dessa doença, assim como distúrbios do sono, depressão, ansiedade, dor muscular difusa, retenção urinária, mudanças repentinas de humor e variação da pressão arterial. Embora o Parkinson não tenha cura e seja uma doença progressiva, com o tratamento correto é possível controlar melhor os sintomas e evitar a deterioração das funções cerebrais, mantendo a qualidade de vida do paciente.





## Dificuldade em engravidar

### Mioma tem relação com infertilidade?

Sim. O mioma é o tumor benigno mais comum no sistema reprodutivo feminino e pode atingir até 80% das mulheres em idade fértil.

Ele cresce na parede do útero e, dependendo do tamanho e da localização, pode impactar a fertilidade. "Um mioma muito grande ou localizado na região do endométrio merece atenção especial com relação às chances de gravidez. A mulher até pode engravidar, mas também pode apresentar menos chances de que a gestação evolua", pontua Cláudia Navarro, médica especialista em reprodução assistida. O tratamento com medicamentos se restringe a casos específicos, e a cirurgia só será necessária se o mioma for muito grande ou de fato levar a infertilidade ou abortos. Em casos extremos, é realizada a retirada do útero.



## Alimentação dos pequenos



### A partir de que idade a criança pode beber leite de vaca?

Somente após completar os 2 anos de idade os pequenos podem consumir leite de vaca, se possível, na versão semidesnatada. Antes disso, o

recomendado é o aleitamento materno. Isso porque a quantidade de proteína e caseína presente no leite de vaca é muito maior que a necessidade da criança, por isso ele não é recomendado antes dos 24 meses. "E apenas na falta do leite materno, o indicado é que ela consuma fórmula láctea própria para a idade, de acordo com a recomendação do pediatra", ressalta Nelson Douglas Ejzenbaum, pediatra e neonatologista.



## Boca saudável

### Uma má higiene bucal causa problemas de saúde em outras partes do corpo?

Sim, as chamadas doenças orais (como cárie e problemas na gengiva) podem ter relação direta com problemas respiratórios e cardiovasculares. Isso porque as bactérias presentes na boca circulam por todo o corpo e, caso se alojem nos pulmões ou no coração, podem contribuir para a instalação ou o agravamento de problemas preexistentes. Isso acontece se o biofilme oral, conhecido como placa bacteriana, estiver em desequilíbrio. De acordo com o odontologista Maurício Rufaiel Matson, a cavidade oral possui uma série de bactérias benéficas ao nosso organismo, mas, se elas ficam muito tempo aderidas aos dentes, bactérias patogênicas se juntam a elas. Assim, é importante fazer diariamente uma escovação dental bastante criteriosa.



## ? Covid-19

### Quais as diferenças das variantes do coronavírus que circulam no país?



A Alfa foi a primeira variante a ser identificada. Tem transmissibilidade até 50% maior que a cepa original. A Beta tem uma mutação diferenciada e faz com que o vírus escape um pouco da resposta imune e vacinal, com capacidade de transmissão menor, mas pode causar reinfecção. Já a Gama tem um potencial de transmissibilidade bem maior e aumenta a chance de reinfecção. A Delta é uma

variante de contágio até 60% maior que as demais e tem algumas mutações que podem causar escape na resposta imunológica. Guilherme Furtado, líder médico da Infectologia do Hcor, explica que, em relação aos sintomas, não há muita alteração.

## ? Sono infantil

### Criança ronca?

Sim, e na maioria dos casos o ronco nos pequenos é provocado pelo aumento de tecidos na rinofaringe e na orofaringe, que dificultam a passagem do ar das vias aéreas superiores para as inferiores. “O barulho é produzido principalmente quando estão dormindo em decúbito dorsal, e não há remédio caseiro para solucionar a questão”, explica Luiz Augusto de Lima e Silva, otorrinolaringologista. “A indicação do tratamento do ronco infantil deve ser feita após avaliação médica e, dependendo da causa, pode ser clínico ou cirúrgico”, ressalta. A situação merece mais atenção quando acompanhada de sono agitado, com movimentos de braços e pernas; dificuldade de se alimentar (precisa parar de mastigar para respirar); respiração bucal frequente durante o dia, mesmo em repouso; sonolência diurna; dificuldade de concentração e baixo rendimento escolar.



## ? Doença cardíaca

### O que é hipotensão postural?

É a queda da pressão quando o indivíduo muda de posição, seja sentado para em pé, deitado para sentado ou deitado para em pé. A situação é mais comum no idoso. “Na maioria das vezes, o paciente tem uma leve tontura, desequilíbrio ou sensação de desmaio que passa rápido”, diz Christiane Machado Santana, diretora científica da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Os principais riscos são a queda e suas possíveis consequências.

## ALGUMA DÚVIDA



Envie sua pergunta para o email:



[vivasaude@escala.com.br](mailto: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



## COMO EVITAR QUE A CASA FIQUE COM "CHEIRO DE CACHORRO"

Eles estão em todos os lugares, por isso, adotando alguns cuidados com os cães, é possível reduzir os odores nos ambientes e, principalmente, no próprio animal. Saiba o que fazer:



**Escove o pelo:** Além do banho tradicional, penteie o cão de duas a cinco vezes na semana. O hábito distribui os óleos naturais da pele e elimina os pelos mortos, responsáveis por acumular o mau cheiro.

**Mantenha-o seco:** Espalhar um pouco de bicarbonato de sódio ou amido de milho no pelo ajuda a neutralizar os odores.

**Fique de olho na alimentação:** Priorize rações de qualidade e alimentos saudáveis. Ao melhorar a digestão, a emissão de gases será menor e dentes e gengivas permanecerão limpos por mais tempo.



FOTO: NURAK PONCPATIMEY/SHUTTERSTOCK

## CÃES JÁ NASCEM SABENDO COMPREENDER OS HUMANOS

→ Os filhotes são fofos e também inteligentes. Um estudo da Universidade do Arizona, EUA, comprova que o melhor amigo do homem já nasce com a capacidade de compreender os humanos. A pesquisa, realizada com mais de 300 filhotes de Golden Retriever e Labrador, mostrou que a maioria dos cãesinhos é capaz de encontrar comida escondida seguindo uma pista humana indicando sua localização. Os filhotes também olharam para os rostos dos cientistas, mostrando que os reconheciam, enquanto falavam por mais de seis segundos. Embora o relacionamento individual possa influenciar o comportamento, pelo menos 40% dessa capacidade de interagir com os humanos por meio da linguagem corporal vem da genética.

**Cachorros de pequeno porte têm até**

**5x**

**mais chances de ter doenças dentárias quando comparados aos de médio e grande porte**

FONTE: THE VETERINARY JOURNAL



# CÂNCER HEREDITÁRIO E OS RISCOS

Histórico familiar da doença nem sempre é sinônimo do diagnóstico. Saiba o que deve ser considerado e qual o tipo de acompanhamento mais indicado



FOTO: XKOTIN/SHUTTERSTOCK

**A**o contrário do que se imagina, a maioria dos casos de câncer não tem relação com a hereditariedade. O risco de desenvolver a doença aumenta ou diminui conforme interagimos com o que está ao nosso redor. Não fumar, beber com moderação, praticar atividade física, controlar o peso e adotar uma dieta equilibrada são comportamentos protetores que reduzem o risco de nossas células terem uma proliferação descontrolada e, consequentemente, sofrerem mutações que levem ao desenvolvimento de câncer.

Isso significa que o modelo mais comum de desenvolvimento de câncer é o esporádico, que evolui conforme o DNA sofre danos ao longo da vida. Tanto o câncer esporádico como o hereditário

ocorrem por alterações genéticas. No entanto, enquanto os erros no código genético acontecem no esporádico conforme a pessoa envelhece, no câncer hereditário o paciente apresenta uma mutação herdada ao nascimento.

## As reais chances

Ter uma mutação genética hereditária não significa que a pessoa com certeza terá câncer em algum momento. O câncer hereditário representa entre 5% e 10% dos casos. Por sua vez, quando o assunto é, por exemplo, o câncer de ovário hereditário, falamos em 20% a 25% dos diagnósticos, sendo mais frequentes os que ocorrem nos genes BRCA1 e/ou BRCA2. Mutações nesses genes fazem parte da síndrome de câncer



**Ter uma mutação genética hereditária não significa que a pessoa com certeza terá câncer em algum momento, mas sim que o risco de desenvolver a doença é maior**



de mama e ovário hereditário, que não só aumentam de forma significativa o risco de câncer de ovário, como também de câncer de mama, um tema que ganhou visibilidade mundial quando a atriz Angelina Jolie publicou, em 2013 e 2015, dois textos no jornal *The New York Times* relatando sua história e a decisão de retirar preventivamente as duas mamas, ovários e trompas.

Mas como saber se você tem uma mutação germinativa e, portanto, risco aumentado de ter câncer? O principal sinal de alerta é a ocorrência da doença em um ou mais parentes de primeiro grau. Nesse caso, é recomendável o encaminhamento a um serviço de oncogenética. Durante a consulta será feito o heredograma, que é a árvore genealógica na qual o especialista analisa o risco a partir das informações fornecidas sobre os familiares. Com esse cenário representado no heredograma, o médico poderá solicitar o teste genético, que, por sua vez, é feito a partir de uma coleta de amostra de sangue ou saliva para leitura do código de DNA em busca de possíveis mutações.

### **Situações importantes**

Tomando novamente como exemplo o câncer de mama e ovário hereditário, dependendo do histórico familiar ou pessoal, se houver suspeita de uma

mutação, a paciente já é encaminhada para o teste genético. São consideradas aqui características suspeitas: ter uma ou mais mulheres na família diagnosticadas com câncer de mama aos 45 anos ou menos, ou após os 50 anos com história familiar adicional de câncer, como de próstata e de pâncreas; diagnosticadas com câncer de ovário em qualquer idade; casos de câncer de mama e/ou ovário em várias gerações no mesmo lado da família. Também é característica suspeita o diagnóstico de um segundo câncer de mama na mesma ou na outra mama ou de câncer de ovário. O alerta vale ainda para parente do sexo masculino com câncer de mama ou ascendência judaica Ashkenazi.

Embora o teste genético não esteja disponível no sistema público, há cobertura na saúde suplementar para os indivíduos que atendam aos critérios estabelecidos pela Agência Nacional de Saúde. A informação trazida pelo teste genético é fundamental para definir o acompanhamento clínico do paciente. Caso a mutação germinativa seja confirmada, serão discutidas, entre oncogeneticista e paciente, as possíveis condutas clínicas, que são as cirurgias redutoras de risco, a realização de exames de imagem com maior frequência e até mesmo medicações que inibem o potencial surgimento da doença.

**Fernando Maluf**, oncologista clínico da BP, presidente do Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA) e presidente do Instituto Vencer o Câncer (IVOC)  
**Andréa Gadelha Guimarães**, oncologista clínica do A.C. Camargo Cancer Center e coordenadora da área de apoio ao paciente do grupo EVA  
**Rodrigo Guindalini**, oncologista clínico e oncogeneticista do Oncologia D'Or e do grupo EVA e consultor científico da Igenomix Brasil







# O DESAFIO DE ENVELHECER BEM

Nem sempre é fácil manter o pensamento positivo enquanto os anos passam, mas a atitude otimista é capaz de melhorar a saúde e até reduzir as dores

por VERIDIANA MERCATELLI

**E**squecimentos, falta de agilidade e passos mais lentos, dores nas articulações e nas pernas. Essas são queixas comuns entre pessoas com 60 anos ou mais. Além dos desconfortos físicos, a ideia de que o fim da vida se aproxima provoca angústia, que só aumenta as dores físicas e também as emocionais.

No Brasil, três em cada quatro idosos têm uma doença crônica, como hipertensão ou diabetes, o que não significa que sejam consequências diretas da idade. Fatores como estresse e preocupações com o trabalho e com a família, entre outros, aumentam o risco. “Essas enfermidades afetam a qualidade de vida do idoso. Dores nas articulações provocadas por artroses, por exemplo, dificultam movimentos como subir e descer escadas e muitas vezes impedem que a pessoa faça suas atividades diárias tranquilamente”, diz Nathan Chehter, geriatra do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo e membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

O envelhecimento traz mudanças que nem sempre são assimiladas positivamente. “Por isso, muitos sentem-se inseguros para encarar as dificuldades que

possam vir pela frente. O medo de ficar só e ser esquecido também aflige os que entram nessa nova etapa da vida”, diz a psicóloga Fabiana Tintori Shoji, especialista em terapia cognitivo-comportamental, membro da equipe do Programa Cérebro Ativo do Hospital Sírio-Libanês (SP). Além disso, a preocupação com uma possível perda da capacidade funcional – e a possibilidade de depender de alguém – também gera incertezas, como quanto a ter condições financeiras para cobrir as despesas com os cuidados necessários ou, em caso negativo, ter de onerar os filhos ou familiares próximos, diz a psicóloga.

## Ser idoso no Brasil

Não são apenas as mudanças físicas, psicológicas e sociais que alteram toda uma vida, fatores econômicos e culturais respondem por boa parte das dificuldades que os idosos enfrentam no Brasil. >

**Os idosos lideram o ranking dos mais afetados pela depressão: a doença atinge 13% dos brasileiros entre os 60 e 64 anos de idade**



**Uma pessoa positiva, quando entra na terceira fase da vida, tem mais vontade de viver. Por isso, cuida mais da saúde, tende a ser mais resistente a doenças e se recupera melhor das enfermidades**

Para muitos profissionais de Saúde, envelhecer por aqui significa enfrentar inúmeros desafios, principalmente para os que não conseguem suprir nem mesmo suas necessidades básicas. Apesar de a população idosa vir crescendo desde a década de 1970, ainda não existem políticas públicas que consigam atender a população idosa com qualidade e atenção.

Outro fator negativo é que, no Brasil, a velhice quase sempre é encarada como uma fase decadente e incapacitante. Não à toa, muitos brasileiros, ao se aposentar, começam a se sentir inúteis e incapazes, ainda que tenham acumulado muita experiência e conhecimento durante toda sua vida ativa.

### O problema chamado depressão

Apesar de associada também aos jovens, são os idosos que lideram o ranking dos mais afetados pela depressão. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE), a doença atinge 13% da população entre os 60 e 64 anos de idade.

As principais causas estão mais relacionadas a fatores psicossociais, como a sensação de inutilidade, falta de uma atividade remunerada e distanciamento da família, originados pelas mudanças ocorridas nessa fase da vida, do que do próprio envelhecimento. “Existem também causas clínicas como pressão alta, diabetes, neoplasias (câncer) ou doenças degenerativas, como Alzheimer, que representam importantes fatores de risco ➤

## Top 5 doenças entre idosos



### 1. PRESSÃO ALTA

É a doença mais comum acima dos 60 anos: 56,6% das pessoas entre 65 e 74 anos sofrem de hipertensão. Embora não tenha cura, pode ser controlada com medicamentos e um estilo de vida mais saudável.



### 2. PROBLEMAS PULMONARES

Gripes e bronquites crônicas podem desencadear pneumonia, uma das doenças que mais afetam os idosos. Além de abolir o cigarro e reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, é fundamental se vacinar contra a influenza (gripe) e a pneumonia pneumocócica.



### 3. DIABETES

É a quarta maior causa de mortalidade no Brasil. Quase 20% dos brasileiros entre 55 e 64 anos são diabéticos. Uma alimentação balanceada e rica em vegetais fibrosos auxilia na diminuição da absorção da glicose.



### 4. OSTEOPOROSE

Uma em cada cinco pessoas acima de 60 anos apresenta ossos mais frágeis, o que aumenta o risco de fraturas. Para prevenir, consuma cálcio, pratique esportes e tome dez minutos diários de sol.



### 5. ALZHEIMER

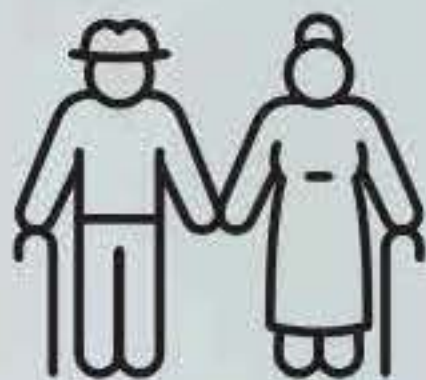
As dificuldades, que começam com simples esquecimentos, podem evoluir com o tempo. Ainda que não exista uma prevenção específica, manter a cabeça ativa, ter uma vida social e hábitos saudáveis pode retardar ou até mesmo inibir sua manifestação.



# Quem é o brasileiro e a brasileira 60 +

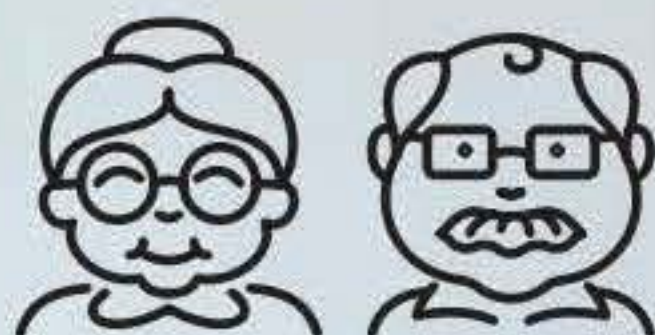
34 milhões de  
brasileiros têm  
60 anos ou +

Em 2060, 1 em 4  
brasileiros terá  
+65 anos



Superam em  
6 milhões o número  
de crianças com até  
9 anos de idade

São 16,2% da  
população do país



Expectativa de vida das  
mulheres: 79,31 anos

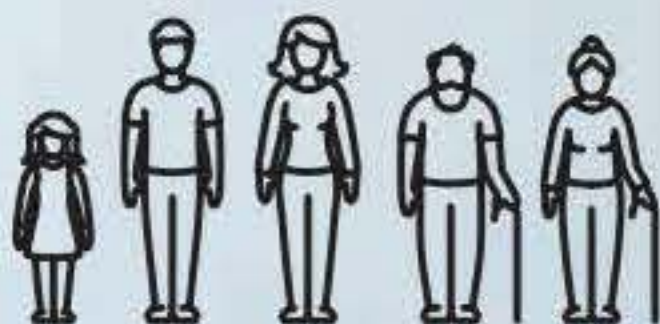
Em média elas vivem 7 anos a  
mais do que os homens



16,8% vivem  
sozinhos



Idosos são **chefes  
de família** em  
19,3% dos lares\*



83,2% dos idosos moram  
com outras pessoas



22,9% estão  
trabalhando\*

Isso representa 8,2%  
dos ocupados\*

Mas só 8% continuam  
no mercado de  
trabalho formal



25% dos  
domicílios  
no Brasil têm  
moradores  
60 anos ou +



Eles **contribuem**  
com 50% da renda  
**domiciliar**, seja com  
aposentadorias,  
pensões ou salários





# O segredo do envelhecimento saudável

Aprender a lidar com os aspectos negativos do passar dos anos e adotar um estilo de vida simples ajuda a manter o corpo e a mente cheios de energia e vontade de viver

## Cuide de sua saúde física



- Siga as recomendações de tratamento e cuidados que seu médico lhe indicar. Quanto melhor você cuidar de si mesmo, melhor será sua memória, disposição e vontade de viver.



- Manter o peso ideal e a pressão arterial e o colesterol nos níveis adequados pode adicionar quatro anos à sua expectativa de vida.



- Inclua a atividade física em sua rotina diária. Exercícios aumentam o fluxo sanguíneo, melhoram a circulação, fortalecem o músculo cardíaco, ativam seu cérebro e sua memória. Uma rápida caminhada diária de 30 minutos é o suficiente para propiciar esses e outros benefícios.



- Uma dieta com frutas, vegetais, grãos e proteína com baixo teor de gordura (como peixe, feijão e aves sem pele, por exemplo) pode ser tão boa para o cérebro quanto para o coração.



- Durma bem, já que problemas com o sono podem resultar em prejuízo na qualidade de vida, sonolência diurna, atrapalhar as tarefas diárias e/ou os compromissos sociais. Um certo grau de ansiedade e irritação no contato com o outro é sinal da necessidade de buscar ajuda.





## Trate bem da sua mente



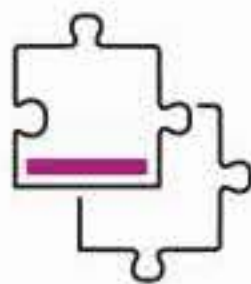
- Atividades mentais ajudam a manter o cérebro eficiente e produtivo. Mas ele precisa sempre de um novo desafio para continuar nesse ritmo. Além disso, uma boa noite de sono ajuda seu cérebro a trabalhar cada vez mais e melhor.



- Experimente coisas novas. Alterne as rotas que usa todo dia, aprenda a tocar um instrumento ou um novo idioma. Qualquer desafio que tire o seu cérebro da zona de conforto ativa as funções de aprendizagem e cria conexões das células nervosas, o que ajuda a melhorar a memória e o funcionamento do cérebro como um todo.



- Leia livros. Para entender a história dos personagens, por exemplo, você ativa várias áreas do seu cérebro, estimula sua criatividade, aciona a memória para relacionar o tempo e os fatos da narrativa, libera sua imaginação.



- Monte quebra-cabeças. Relaxante e prazerosa para muitos, a atividade estimula a percepção do espaço e o raciocínio para fazer com que todas as peças se encaixem.



- Jogue cartas, além de estimular o raciocínio e a memória, o jogo pode ser uma atividade realizada em grupo ou, no mínimo, com mais uma pessoa, o que faz um bem enorme para acabar com a solidão e o isolamento.



## Socialize mais

- É importante manter atividades sociais que tragam prazer, por isso, participe de reuniões de grupos com pessoas que tenham interesses comuns.
- Programe-se para fazer caminhadas e ginástica junto com amigos.
- Participe de grupos de leitura ou pintura da sua comunidade.
- Dedique-se a atividades com pessoas que façam você se sentir bem e produtivo.





## Aprender a ser mais positivo é uma questão de treino e planejamento, pois todos os dias temos de fazer escolhas

para a presença de um quadro de depressão no idoso”, diz Célia Gallo, especialista em Psiquiatria Geriátrica, psiquiatra do Instituto de Psiquiatria Paulista.

Em geral, o paciente se queixa de um problema físico, como falta de energia ou dificuldade de mobilidade, sem relatar tristeza ou desânimo. Por isso, nem sempre os sinais são claros. “Daí a importância da avaliação do especialista para descartar causas clínicas, como deficiência de vitaminas, alterações de tireoide, uso de alguns tipos de medicamentos, entre outros, e indicar um tratamento com medicação apropriada e psicoterapia”, conclui Célia Gallo.

### Positividade em alta

Entretanto, essa nova etapa não precisa ser, obrigatoriamente, cheia de dores, medos e incertezas. Com disposição, cuidados físicos e psicológicos, o período pode ser marcado por uma ótima descoberta: o quanto ainda dá para viver de forma saudável e plena.

A ciência ainda não conseguiu determinar por que o pensamento positivo contribui para uma vida mais longa, mas acredita-se que tudo esteja associado à atitude. Ou seja, uma pessoa positiva, quando entra na terceira fase da vida, tem mais vontade de viver. Por isso é mais cuidadosa com a saúde, tende a ser mais resistente às doenças e se recupera melhor das enfermidades. “Quando uma pessoa foca os pontos positivos de situações como seu próprio envelhecimento, em seu cérebro ocorre a liberação química de neurotransmissores responsáveis

por sensações prazerosas e relaxantes. Daí ela se sente fortalecida e age procurando fazer boas escolhas”, diz a psicóloga Fabiana Tintori Shoji.

E, como o corpo sempre reage fisicamente frente aos pensamentos e às emoções, quando o indivíduo percebe o mundo de forma negativa ou ameaçadora, seus circuitos cerebrais, responsáveis por reações de defesa, provocam tensão muscular, dor de cabeça e sudorese, sinais próprios de quem está com medo e pretende sair correndo. “Quem só enxerga o lado negativo se esquece de que pode ter esperança e capacidade de construir uma realidade melhor”, diz Yuri Busin, psicólogo, neurocientista e diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental - Equilíbrio (CASME). “O pensamento positivo nos leva a sermos mais otimistas e acreditar que podemos mudar para melhor, mas sem negar o lado ruim da situação. É preciso refletir sobre todos os pontos da questão para escolher a melhor saída”, completa o psicólogo.

### Reação e ação

Só pensar positivamente não basta. É preciso agir e encarar o envelhecimento com mais positividade nas atitudes do dia a dia. Por exemplo, essa pode ser a hora de começar a caminhar todos os dias com seu grupo de amigos ou mesmo sozinho.

E dá para aprender a ser mais positivo? “Claro que sim. Qualquer mudança pode ocorrer, independentemente da idade e da situação. Aprender a ser mais positivo é uma questão de treino e planejamento, pois todos os dias temos de fazer escolhas. Então, se possível, que sejam as melhores para o momento. Isso não quer dizer que seja fácil, mas é possível, sim, aprender a construir uma vida melhor e mais saudável”, conclui Yuri Busin. ●



# O que NÃO é normal durante o envelhecimento



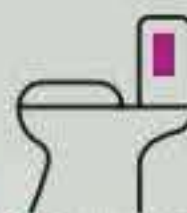
**PROBLEMAS COM O SONO:** A falta (insônia), o excesso (hipersonia) ou alterações do ciclo do sono podem ser indícios de doenças como insuficiência cardíaca e apneia.



**QUEDAS E DESEQUILÍBRIOS FREQUENTES:** Podem ser ocasionados por tonturas ou problemas musculares. A causa precisa ser investigada e tratada.



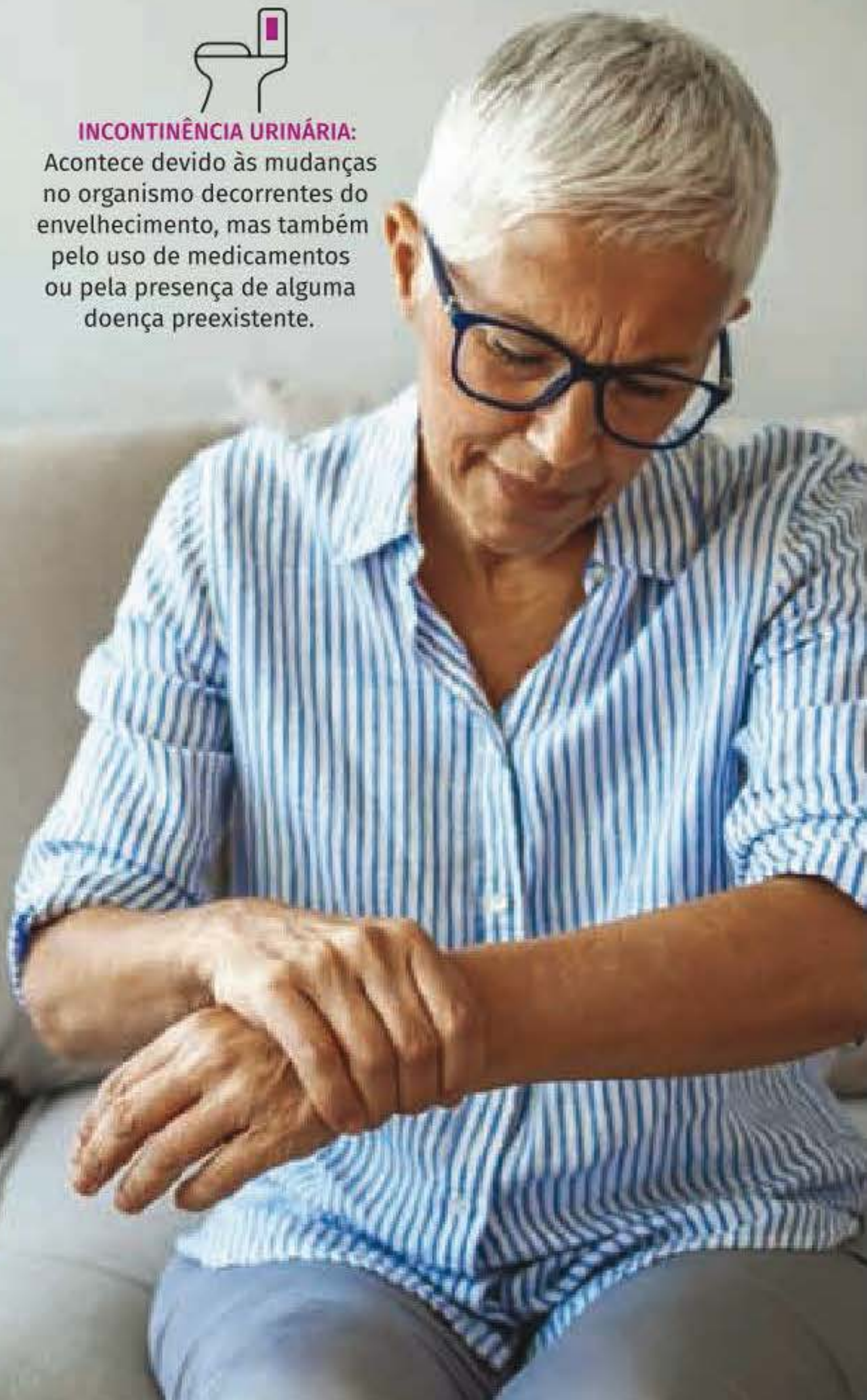
**REDUÇÃO DA VISÃO E DA AUDIÇÃO:** Se os óculos antigos não ajudam mais a ver televisão ou se for necessário aumentar muito o volume do aparelho, é preciso consultar especialistas para melhorar a qualidade de vida.



**INCONTINÊNCIA URINÁRIA:** Acontece devido às mudanças no organismo decorrentes do envelhecimento, mas também pelo uso de medicamentos ou pela presença de alguma doença preexistente.



**DORES ARTICULARES:** Merecem atenção, pois limitam os movimentos, promovem desconforto e inflamações.





# TONTURA

Mais de 40 doenças estão por trás do mal-estar. Por isso, vale a pena investigar a real causa

## É a mesma coisa que vertigem

Não. A tontura pode se apresentar de várias formas, tais como sensação de flutuação, desequilíbrio para um determinado lado do corpo e sensação de “pisar em ovos”, enquanto a vertigem se caracteriza por tontura rotatória, ou seja, os objetos ao redor da pessoa rodam, apesar de ela estar em posição estática.

## É característica de idosos

Jovens e até crianças podem apresentar essa condição no labirinto. No entanto, o problema tem maior prevalência em idosos pelo fato de que eles podem ter doenças associadas – pressão alta, dislipidemia, diabetes, aumento do ácido úrico, entre outras – que provoquem uma diminuição do fluxo de sangue no ouvido, causando a vertigem.

## O motivo é sempre labirintite

Diversas doenças podem ser a causa da tontura. Já a labirintite é uma alteração do labirinto, uma estrutura interna da orelha, cuja função está relacionada à audição e é responsável pelo equilíbrio. A labirintite apresenta-se de forma clínica variada, inclusive com a sensação de tontura.



## Chocolate pode ser a causa

Sim. Na lista de vilões podemos incluir também o café, chá-mate, chá-preto, bebidas energéticas, doces, frituras, refrigerantes de cola, queijos envelhecidos e muito condimentados e bebidas alcoólicas, principalmente consumidas em excesso.

## Não existe cura

Nenhuma pessoa sente tontura sem razão clínica, por isso é preciso investigar o motivo para receber o real diagnóstico do problema. Somente dessa forma o profissional de saúde poderá indicar o tratamento mais adequado para a condição e o paciente estará livre dos sintomas.

## Covid-19 provoca tontura

A doença causada pelo novo coronavírus pode apresentar diferentes sinais e sintomas sistêmicos e neurológicos. Por isso, como qualquer afecção causada por vírus, em determinadas pessoas, o vírus SARS-Cov2 pode ocasionar crises de tontura provenientes de alterações no labirinto.



# MEDICINA

& TRATAMENTO

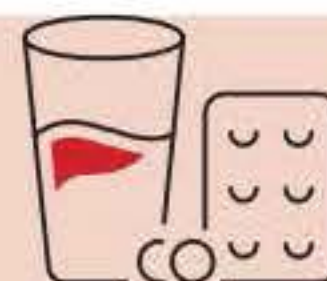


## O EXERCÍCIO IDEAL CONTRA O CÂNCER

→ A prática regular de exercícios de força muscular e atividades aeróbicas pode reduzir a mortalidade por câncer em até 28%. Já se a rotina de exercícios incluir apenas atividades de força, como prancha, agachamento, remada, também tem benefícios. Aqui a diminuição da taxa de mortalidade representa 14%, mas esse mesmo treino é bem mais representativo quando se fala especificamente do câncer de rim: o risco reduz em 26%. A afirmação é de um estudo envolvendo pesquisadores da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, em parceria com universidades internacionais, como a de Harvard.

FONTE: AGÊNCIA FAPESP FOTO: JACOB LUND/SHUTTERSTOCK

## 5 INFORMAÇÕES sobre o HIV



- 1 | O que é o HIV:** É uma Infecção Sexualmente Transmissível que atinge o sistema imunológico e leva à aids.
- 2 | Diagnóstico:** Feito por meio do teste de HIV. É ofertado de graça pelo Sistema Único de Saúde (SUS).
- 3 | Tratamento:** Inclui medicamentos antirretrovirais (ARV). Atualmente existem 22 remédios considerados ARV.
- 4 | Dia a dia:** Com os cuidados indicados, as chances de transmissão do vírus diminuem e a expectativa de vida se torna quase igual à de uma pessoa não infectada.
- 5 | Cura:** Apesar dos avanços da ciência, o paciente infectado tem que conviver com o vírus.

FONTE: LUNAIDS BRASIL MINISTÉRIO DA SAÚDE ILUSTRAÇÃO: M. STVIE/SHUTTERSTOCK

69%

das brasileiras  
desconhecem os sintomas  
da endometriose

FONTE: ESTUDO REALIZADO PELO PORTAL TROCANDO FRALDAS



## O mosquito ainda ronda

O *Aedes aegypti*, transmissor da dengue, do zika vírus e da chikungunya, preocupa. Embora em 2021 o Brasil tenha registrado quedas nos casos de dengue e zika, o diagnóstico de chikungunya disparou. A seguir, confira um panorama do cenário das três doenças no país.

### RAIO-X DOS CASOS

#### DENGUE

**+ 481 mil casos prováveis**  
(redução de 47,6%  
com relação ao mesmo período  
de 2020)

**309 casos graves**

**200 óbitos confirmados**

#### CHIKUNGUNYA

**+87 mil casos  
prováveis**  
(aumento  
de 28,5%)

**10 óbitos  
confirmados**

#### ZIKA

**+ 5,5 mil  
casos prováveis**  
(redução de 19,1% com  
relação ao mesmo  
período de 2020)

**Sem óbitos**

### REGIÕES COM MAIS CASOS EM 2021



#### DENGUE

Amapá  
São Paulo

#### ZIKA

Paraíba  
Sergipe

#### CHIKUNGUNYA

Pernambuco

São Paulo  
(aumento de 8.603,70%  
comparado a 2020)

### O COMBATE AO AEDES

- Tampe caixas-d'água ou recipientes que acumulem água
- Mantenha o quintal limpo
- Retire a água dos pratos de plantas
- Coloque garrafas vazias de cabeça para baixo
- Escove bem vasilhas de água e de comida dos animais na hora de higienizá-las



### OS SINTOMAS DE CADA DIAGNÓSTICO

SINTOMAS	DENGUE	ZIKA	CHIKUNGUNYA
<b>Febre</b>	Alta	Não	Não
<b>Dores</b>	Atrás dos olhos, de cabeça, no corpo e no abdome	Nas costas, articulações e atrás dos olhos	De cabeça, nas articulações, nas costas e musculares
<b>Perda de apetite</b>	Sim	Não	Não
<b>Tontura</b>	Sim	Não	Não
<b>Fadiga</b>	Não	Não	Sim
<b>Náusea</b>	Acompanhada de vômito	Não	Sim
<b>Sinais específicos</b>	Enxaqueca	Manchas avermelhadas pelo corpo; Conjuntivite; Diarreia; Pequenas úlceras na mucosa oral	Inchaço articular bilateral





## VÍRUS RESPIRATÓRIOS REAPARECEM NAS CRIANÇAS

→ Com a volta das aulas e outras atividades com interação presencial, os vírus respiratórios circulam com mais frequência e, como resultado, há aumento nos diagnósticos de Síndrome Respiratória Aguda (SRAG) em crianças de 0 a 9 anos. O alerta foi dado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). A entidade, inclusive, aponta quais os vírus que mais rondam as estatísticas, como o Bocavírus, Parainfluenza 3 e 4, Vírus Sincicial Respiratório (VSR) e o Rinovírus. Desses, o reaparecimento de um, em especial, requer atenção. É o VSR, o principal causador da doença respiratória em crianças pequenas e recém-nascidos.

### MATURIDADE BEM VIVIDA

O que é preciso para envelhecer bem? Em *Pra vida toda valer a pena viver* (Editora Sextante), a médica geriatra e paliativista Ana Claudia Quintana Arantes traz orientações sobre como cuidar da saúde do corpo e como lidar com situações desafiadoras ao longo da vida, sempre em busca de bem-estar e alegria de vida. À venda por R\$ 39,90



### Saber médico

## RETOME O CUIDADO COM A SUA SAÚDE

Um estudo multicêntrico em andamento nos EUA acompanha 1,8 milhão de pacientes hipertensos e vem mostrando que durante a pandemia de Covid-19 houve uma queda no número daqueles que controlam a pressão arterial. Até o final de 2019, 60% dos pacientes apresentavam pressão arterial controlada. Durante o ano de 2020 a proporção de pacientes controlados caiu para menos de 50%. Cada 5 mmHg de redução de pressão arterial pode levar a uma diminuição de até 10% no risco cardiovascular. O inverso é quase certamente verdadeiro, ou seja, o impacto desse fenômeno sobre a população é que uma onda de eventos cardiovasculares pode estar se aproximando. Isso ocorrerá mais rapidamente nos pacientes mais idosos e vulneráveis. A mensagem é clara: cuide da sua saúde e da saúde de toda sua família, mantendo o tratamento das doenças crônicas que necessitam de acompanhamento.

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



*A população brasileira está aderindo às vacinas. O brasileiro entendeu que não existe um mundo sem Covid-19 se não se vacinar, que não existe mundo seguro sem ciência*

LUIZ CARLOS DIAS, QUÍMICO, PROFESSOR DA UNICAMP, MEMBRO DA ACADEMIA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS E DA FORÇA-TAREFA DA UNICAMP NO COMBATE À COVID-19



# 10 FORMAS DE EVITAR AS VIROSES

Assim como as famosas chuvas, as doenças causadas por vírus já são parte do verão. Mas essa é uma tradição que pode sumir de vez! Saiba como

**O**s dias mais quentes são sinônimo de diversão, alegria e bons momentos. E normalmente isso ocorre conforme o esperado. A família arruma as malas, todos entram no carro com destino aos bons momentos. Mas já no segundo dia um membro da família começa a passar mal. Sim, diarreia. Já viu esse filme? Pois é, chega a ser engraçado como o roteiro se repete. Porém, não precisa ser assim, pois dá para prevenir.

Antes de tudo, é importante saber quais são as viroses que mais atuam no verão. “As mais comuns são as gastroenterites, causadas por vírus, como norovírus,

rotavírus, enterovírus e adenovírus entéricos”, conta Ligia Pierrotti, médica infectologista do Delboni Medicina Diagnóstica. Essa virose provoca diarreia, vômito, dores no corpo ou musculares e febre, com duração, em geral, de no máximo cinco dias. Mas Ligia alerta que outras viroses também dão as caras, como as respiratórias, incluindo a gripe e a dengue.

## Como o vírus te encontra

“Há um número grande de agentes causadores de viroses, desde infecções mais brandas, como resfriados e faringites, até doenças muito graves, como a raiva”, diz Marcelo Gonçalves, infectologista do Hospital Caxias D’Or (RJ).

Embora todos possam desenvolver a patologia, crianças, idosos e pessoas com imunidade mais baixa podem apresentar um quadro pior. Confira agora as melhores formas de prevenção. ●

**As gastroenterites são causadas por má condição de armazenamento de alimentos, pelo calor excessivo e pelo maior contato com água, muitas vezes não tratada**



## 1 Atenção ao que come

“De regra, alimentos crus e não lavados ou manipulados por mãos sujas podem transmitir doenças”, avisa Ligia. Sendo assim, abra bem os olhos quando for comer fora de casa. Veja como os ingredientes são armazenados, como é a apresentação do prato que você recebe e, se houver qualquer sinal suspeito, não coma! Dê preferência a comer frutas, legumes e verduras cruas em casa, com a garantia de que esses alimentos foram lavados e manipulados corretamente.



## 2



### Mantenha as vacinas em dia

Existe vacina contra o rotavírus, sim! Ela está disponível na rede pública e na rede privada. “Deve ser aplicada em duas doses orais em crianças a partir de 1 mês e 15 dias de idade até 5 meses e 15 dias”, informa Ligia. Gonçalves alerta que várias infecções virais podem ser prevenidas por meio das vacinas. Então, estar com o esquema de vacinação em dia já é um ótimo começo.

## 3



### Beba muito mais água

Um dos benefícios é que a hidratação maior, pelo menos de 2 litros ao dia, apresenta um grande impacto no sistema imunológico: a água é responsável pela eliminação de toxinas, auxilia na oxigenação do sangue e melhora a digestão. Mas evite tomar água da torneira. Em vez disso, prefira as industrializadas em garrafas ou copos lacrados e de marcas confiáveis.

## 4



### Lave uma mão, lave a outra

(Re)Aprendemos esse hábito durante a pandemia: manter as mãos limpas previne (e muito!) a infecção por diferentes vírus. Lave-as antes de preparar a sua comida, antes e depois de ir ao banheiro, quando voltar para casa de um passeio, após o contato com outras pessoas e animais de estimação e sempre que necessário. “Use sabão neutro e hidratantes para não ressecar as mãos”, indica Ligia. ➤





### 5 Organize a geladeira

Esse eletrodoméstico tem de estar funcionando perfeitamente bem, pois é imprescindível manter os alimentos, como carnes, ovos, hortaliças e queijos, fresquinhos. Use recipientes próprios para isso e deixe-os refrigerados. Evite ficar abrindo a geladeira muitas vezes, pois esse hábito prejudica a manutenção de temperatura. O consumo de alimentos estragados pode desencadear uma virose.

6



### De roupas limpas

Outra forma de contaminação é por meio das roupas. Essas devem ser lavadas sempre que usadas. Nada de "Dá para usar mais uma vez...". Principalmente se há alguém já doente na casa. Aí que esse cuidado deve ser redobrado. E não estamos falando apenas de vestimentas, mas também das roupas de cama. Para garantir, lave-as duas vezes com água quente e, se possível, use cloro. E não se esqueça de usar luvas.

7



### Cada um com seus talheres

Quando estamos mais vulneráveis a contrair viroses, devemos redobrar a atenção também na lavagem das louças. Portanto, dê destaque a essa tarefa na sua lista de afazeres diários e o faça de forma bem caprichosa. E nada de compartilhar copos e talheres com os outros. Esse hábito pode ser bem prejudicial. Não só pelas gastroenterites, mas é possível ser infectado até mesmo com o vírus da herpes.

**Quando estamos mais vulneráveis a contrair viroses, devemos redobrar a atenção ao lavar as louças. E nada de compartilhar copos e talheres**



Se você faz parte do grupo de risco, converse com o médico para saber outras formas de prevenir as viroses no seu caso específico

8



### Conheça o grupo de risco

Todos podem sofrer com a virose. É sério, qualquer um mesmo. Mas algumas pessoas estão mais suscetíveis: os idosos, as crianças, as pessoas com baixa imunidade, os portadores de doenças crônicas como diabetes, AIDS, insuficiência cardíaca ou renal, anêmicos, usuários de corticoide e transplantados de rim ou fígado. Se você se encaixa em um desses grupos, prepare-se ainda mais para garantir um verão saudável.

9



### Deixe o doente em paz

Quando há alguém que já foi infectado pelo vírus, a chance de outras pessoas terem a virose é maior. Não é recomendado que o indivíduo doente prepare as refeições da família, por exemplo. Quando for cuidar dele, se possível, use uma máscara facial e sempre lave as mãos após qualquer contato com a pessoa e com seus pertences.

10

### Esqueça sua “farmacinha”



A automedicação deve ser evitada! Mesmo porque, pelos sintomas, é impossível saber se a infecção foi causada por vírus ou bactérias. Por esse motivo, só os médicos podem prescrever os fármacos após um exame clínico que comprove a origem do mal-estar. O consumo errado de antibióticos faz com que os micro-organismos desenvolvam uma mutação, tornando-se resistentes ao medicamento. Então nada de brincar de médico, ainda mais com sua família.



# SUPERBACTÉRIAS AO ATAQUE

O uso indevido e abusivo de antibióticos causa a resistência bacteriana, um mal invisível e silencioso que pode colocar em risco a vida de milhões de pessoas em todo o planeta, alertam as autoridades mundiais de saúde pública **por VERIDIANA MERCATELLI**

A preocupação não é recente. Desde 2017 a Organização Mundial da Saúde faz alertas sobre o perigo mortal das infecções resistentes a antibióticos, que matam cerca de 35 mil pessoas por ano nos EUA e levam outros 2,8 milhões a adoecer gravemente. Sem novos medicamentos para combater as superbactérias, a OMS estima que até 2050 os óbitos por infecções resistentes poderão chegar a 10 milhões a cada ano.

Em abril de 2021, o diretor-geral da instituição, Tedros Adhanom, foi categórico em sua declaração: “A resistência antimicrobiana é uma emergência de saúde global.” Além da tuberculose multirresistente, a OMS identificou outras 12 classes de bactérias causadoras de infecções comuns, como pneumonia e infecções do trato urinário, que se mostram refratárias aos antibióticos existentes no mercado e podem até levar os pacientes a óbito.

**Além da tuberculose multirresistente, há outras 12 classes de bactérias causadoras de infecções comuns que se mostram cada vez mais refratárias aos antibióticos existentes**

## De volta ao passado

A penicilina, primeira medicação para tratar doenças infecciosas a ser amplamente utilizada em seres humanos a partir da década de 1940, sem dúvida, revolucionou a medicina moderna. Cientistas e médicos chegaram a acreditar que doenças como meningite, pneumonia, endocardite e septicemia não seriam mais uma ameaça à saúde humana. Porém, atualmente o cenário não é nem um pouco otimista. Frente ao aumento no número de infecções por superbactérias e à falta de novos antibióticos no mercado, uma sinusite comum poderá ser uma grande ameaça à saúde.

## Em tempos de pandemia

O uso desenfreado do antibiótico azitromicina durante a pandemia, cuja indicação foi contestada por cientistas do mundo inteiro, pode complicar ainda mais a resistência bacteriana. Como algumas pesquisas sugeriam que o remédio, habitualmente usado para combater infecções nas vias aéreas superiores, poderia ter também um efeito anti-inflamatório benéfico no controle de uma eventual reação exagerada do sistema imunológico, seu uso indiscriminado foi enorme. >





## Antes da prescrição do antibiótico

Cabe ao médico analisar e avaliar cada caso, claro, mas é fundamental que ele faça um exame clínico minucioso e converse com o paciente antes de prescrever qualquer medicação. Veja outras atitudes importantes do profissional:

- É preciso avaliar se o quadro clínico é compatível com uma infecção viral ou bacteriana.
- Em casos mais graves, o médico deve pedir exame de cultura bacteriana para confirmar o diagnóstico.
- É importante que o antibiótico não seja prescrito para uso preventivo.
- Deve-se evitar o uso prolongado dos antibióticos e prescrever a dose adequada.
- Sempre deixar claro para o paciente a dosagem correta e o horário de cada dose.
- Eventuais efeitos adversos também devem ser explicados.
- Qualquer suspensão do medicamento só deve ser feita depois de uma segunda avaliação do profissional.



### É possível que daqui a dois, três anos, uma pneumonia simples ou até mesmo uma infecção de pele que seria tratada em casa poderão demandar internações hospitalares

Segundo Geraldo Druck Sant'Anna, ex-presidente da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF) e professor de otorrinolaringologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, o abuso vai gerar um aumento de resistência bacteriana à azitromicina: “Esse antibiótico foi muito usado no chamado tratamento precoce, principalmente em pacientes leves. E essa prática continuou, mesmo depois de as evidências demonstrarem que não há nenhuma indicação para o SARS-Cov-2. Esse abuso pode trazer consequências graves para a saúde.”

Luciano Cesar Pontes Azevedo, professor de Emergências Clínicas no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), aponta os riscos para a população do uso abusivo e indiscriminado de antibióticos desde o início da pandemia: “Daqui a dois, três anos, uma pneumonia simples ou até mesmo uma infecção de pele que seria tratada em casa poderão demandar internações hospitalares. Em muitos desses casos, precisaremos de antibióticos novos e mais eficazes, pois não será possível tratar essas infecções com os medicamentos que temos disponíveis hoje.”

#### O primeiro antibiótico

Bactérias resistentes não são exatamente uma novidade para os especialistas. Os primeiros casos de infecções causadas por esse tipo de micro-organismo surgiram poucos anos depois do início da larga utilização da penicilina. O mesmo

fenômeno foi observado em relação a outros antibióticos lançados no mercado nos anos seguintes, criados para combater bactérias diferentes do *Streptococcus pneumoniae*, o vilão responsável pelas pneumonias da época.

À medida que as bactérias foram expostas aos antibióticos, elas começaram a desenvolver estratégias para garantir a sobrevivência de sua espécie. “Os micro-organismos que sofrem mudanças, conhecidos como superbactérias, ganham força até ficarem resistentes a vários antibióticos”, diz Hugo Morales, infectologista cofundador da healthtech Laura.

#### Aumento da resistência

Os especialistas são unânimes em afirmar que a resistência aos antibióticos tem aumentado muito por causa do uso abusivo e indiscriminado desses medicamentos. “Isso acontece porque as bactérias se reproduzem de uma forma muito rápida, a cada 20 minutos, em média. E a cada reprodução podem ocorrer mais mutações, em sua maioria destinadas à defesa do ataque dos antibióticos”, explica Morales. Vale lembrar que, ao tomar antibióticos de forma desnecessária, você pode estar diminuindo suas próprias defesas porque o medicamento também é capaz de matar as chamadas “boas” bactérias que ajudam na defesa do organismo.

Em abril de 2021, a OMS publicou um relatório denunciando que a falta de desenvolvimento, fabricação e distribuição de novos antibióticos eficazes ameaça a capacidade de tratamento de infecções provocadas por superbactérias. Segundo a OMS, apenas dois novos tipos de antibióticos foram introduzidos no mercado nos últimos 20 anos. Como se não bastasse, nenhum dos 43 antibióticos atuais resolvem o problema de acabar com as bactérias mais perigosas do mundo. ●



# 7 fatos cruciais sobre as superbactérias


- 1** Se você toma antibióticos por conta própria, sem orientação médica, corre o risco de criar bactérias resistentes ao medicamento produzido para combater infecções.
- 2** O antibiótico, quando usado de forma incorreta pelo paciente, mata apenas os micro-organismos mais sensíveis. Os resistentes permanecem no organismo e se reproduzem com maior rapidez e facilidade.
- 3** A dosagem única, recomendada e administrada a todos os pacientes sem levar em conta as características particulares de cada caso, como idade, ajuda a criar bactérias resistentes.
- 4** O uso indiscriminado de antibióticos por instituições de saúde e pela população também contribui para o aumento da resistência aos antibióticos.
- 5** Algumas práticas agropecuárias, como o uso de antibióticos para evitar doenças em plantas e animais destinados à produção de alimentos, têm contribuído para o aumento da resistência aos antibióticos. É que as bactérias presentes no solo e na água se adaptam ao medicamento e tornam-se resistentes antes mesmo de entrarem no organismo junto com os alimentos.
- 6** A resistência aos antibióticos é um sinal de que esses não estão tendo a mesma eficiência de quando foram lançados no mercado.
- 7** Infecções resistentes podem afetar qualquer pessoa, de qualquer idade, em qualquer lugar do mundo.

## O que você pode (e deve) fazer

- Não se automedique. Tome somente medicamentos que foram indicados por médicos.
- Respeite os horários e as doses indicados pelo especialista.
- Mesmo que não tenha mais sintomas, não interrompa o tratamento antes do tempo indicado.
- Não tome medicamentos que estejam fora do prazo de validade.
- Caso os sintomas voltem, não use novamente o antibiótico sem antes consultar um médico.
- Sempre higienize as mãos para evitar um eventual contágio se tocar em alguma área ou objeto contaminado.
- Lave bem os alimentos antes de prepará-los.
- Evite contato íntimo com pessoas que estão infectadas.
- Mantenha sua carteira de vacinação em dia.







Entrevista

# MAIS CALMA NA MEDICINA

Você já ouviu falar sobre a *slow medicine*? A oncologista Ana Coradazzi conta como essa medicina sem pressa tem ajudado o tratamento contra o câncer

por ALINE GUEVARA



Quando Ana Coradazzi, médica referência em cuidados paliativos, descobriu a medicina sem pressa, encontrou o caminho que buscava dentro da profissão. “Nós temos cada vez mais gente interessada em uma medicina mais sensata, e o Brasil é o único país do mundo que tem ligas acadêmicas de *slow medicine*, ou seja, os próprios estudantes de medicina estão buscando essa filosofia”, revela Ana, entusiasmada.

Hoje, ela defende que os médicos precisam ouvir os pacientes de outra forma, colocá-los no centro, sempre respeitando seus valores e expectativas individuais, para conseguirem achar melhores estratégias. “Ao fazer isso, comecei a ter uma grande satisfação pessoal de exercer a medicina, porque entendi que conseguia ajudar em um nível muito mais profundo ao criar uma parceria com o paciente. Assim, o médico torna a vida do paciente melhor, e vice-versa”, garante.

Em setembro de 2021, a oncologista lançou pela editora MG Editores o seu novo livro, *De mãos dadas - O olhar da slow medicine para o paciente oncológico*. E na publicação a médica explora os conceitos e princípios dessa filosofia, conforme ela chama, e desse novo olhar dentro da medicina. Em bate-papo com a VivaSaúde, Ana debateu o tema.

### Quero começar esse bate papo perguntando o que é essa tal medicina sem pressa?

A *slow medicine* é um movimento mundial, mas o berço dele é na Itália. O termo é derivado da *slow food*, que também prega a alimentação sem pressa. A ideia da *slow food* é que a gente valorize o ato de comer com mais res-



Ana Coradazzi é médica graduada pela Faculdade de Medicina de Botucatu - Unesp, com residência em Cancerologia Clínica no Hospital Amaral Carvalho, em Jaú (SP), e pós-graduação em Cuidados Paliativos pelo Instituto Pallium, na Argentina. Há quatro anos conheceu o movimento Slow Medicine Brasil e desde então participa ativamente das atividades realizadas pelo grupo.

peito e sensatez, sem essa loucura que é a alimentação das pessoas hoje. Um cardiologista italiano pegou essa ideia e percebeu que existe um “*fast food*” dentro da medicina também. Atendemos os pacientes, recebemos as queixas, fazemos os exames de acordo com elas. É tudo muito rápido.

### E como esse conceito chegou aqui no Brasil?

Esse cardiologista fez o primeiro artigo sobre a *slow medicine*, falando justamente sobre ter mais tempo, valorizar a saúde de outra forma, e aplicou isso na prática. Isso foi, se não me engano, em 2002. De lá para cá muitos outros artigos foram escritos. No Brasil, o movimento começou em 2016 com o lançamento do site ([slowmedicine.com.br](http://slowmedicine.com.br)). A ideia inicial era oferecer um material sobre esses princípios em português, mas acabou virando algo muito maior, e hoje temos um movimento tão ou mais organizado que a Itália. A ideia, portanto, é mudar a postura enquanto profissional da saúde, oferecendo cuidados de uma forma mais sóbria, mais respeitosa, mais justa e sem pressa. Precisamos ter uma atuação fortemente baseada na ciência, mas também fortemente voltada para a necessidade do paciente individual. É uma filosofia de trabalho.

### O que muda no atendimento para o paciente?

A *slow medicine* é regida por dez princípios que foram elaborados na Holanda e devem ser aplicados durante todo o atendimento. O primeiro princípio é o tempo. Isso não significa que você tenha de fazer uma consulta longa, mas devemos usar o tempo com o que é realmente necessário para o paciente. ➤



**Foi um cardiologista italiano que percebeu que existe um conceito de *fast food* dentro da medicina também: “Atendemos os pacientes, recebemos as queixas, fazemos os exames de acordo com elas. É tudo muito rápido”**

É preciso conhecê-lo bem, individualizar o atendimento, entender de onde ele veio e o que espera, além de saber qual é sua necessidade real. Só depois disso utilizamos o nosso conhecimento técnico para propor uma estratégia que faça sentido para aquela situação. Essa é a diferença entre a medicina tradicional atual e a *slow medicine*.

### Como funciona hoje?

O paciente chega com uma queixa e você determina qual é o protocolo para aquela reclamação específica. Se ele vem com dor no peito, por exemplo, o médico normalmente pede um eletrocardiograma e uma radiografia, certo? Mas na *slow medicine* a conduta não é baseada na queixa, mas sim na necessidade do paciente. Você tenta conhecer a pessoa na sua frente para compartilhar com ela uma estratégia individualizada. Esse é o princípio

**A *slow medicine* quer mudar a postura do profissional da saúde, para que ofereça cuidados de uma forma mais sóbria, mais respeitosa, mais justa e sem pressa**

fundamental. Uma outra ideia muito importante é o conceito positivo de saúde. O conceito não encara a saúde como a ausência de doença, mas como uma sensação global de bem-estar. Então você precisa ajudar esse paciente inclusive em questões sociais e emocionais. A abordagem tem de ser sempre multiprofissional.

### Pode dar um exemplo de uma abordagem multiprofissional?

Você não precisa, por exemplo, ter um psicólogo na sua clínica médica. Mas você deve identificar que o seu paciente tem necessidade de um acompanhamento psicológico e encaminhá-lo para que consiga um atendimento. A ideia é que o médico não esteja focado estritamente no biológico, mas também nas outras áreas. Ele precisa pensar no atendimento de uma forma mais holística, identificando a necessidade de outros profissionais.

### No fim isso vai diminuir a prescrição de medicamentos?

Sim, é possível. Outro foco bem importante da *slow medicine* é o da autonomia e do autocuidado, além da qualidade de vida. E todos estão bem interligados. A ideia maior é ajudar o paciente a ter uma vida mais saudável, e isso não quer dizer necessariamente uma vida com mais medicamentos que controlem a pressão. Uma das coisas que são muito valiosas para a *slow medicine* é que você use o mínimo necessário de tecnologia. Sim, devemos usar sempre o que é necessário, mas usamos só o que ele realmente precisa. Se tem hipertensão ou diabetes, o paciente deve precisar de medicamentos em um primeiro momento, mas, se você conseguir que ele vá mudando



FOTO: NUTNUTCHAR NAV/SHUTTERSTOCK



o estilo de vida, aos poucos vai tirando essas medicações quando não são mais necessárias. Queremos que o paciente conquiste a própria saúde no maior grau possível.

### **E como tudo isso se aplica a pacientes com câncer?**

Os princípios da *slow medicine* são muito importantes na oncologia, na geriatria e no manejo de condições crônicas porque, em muitas dessas situações, nós não conseguimos resolver o problema em si. Então, muitas vezes, impactamos mais a vida do paciente quando o ajudamos a conviver com a doença da forma mais saudável possível. A base do livro que acabo de lançar é a obra do Dennis McCullough chamada *My Mother, Your Mother: Embracing Slow Medicine*, na qual ele aplica os conceitos da *slow medicine* no envelhecimento. Ali mostra como um olhar diferente e menos agressivo pode levar a um envelhecimento mais saudável. Quando eu li, percebi que é exatamente o que vivemos na oncologia. Pois temos um medo muito grande da doença e lidamos com ela sempre como um inimigo a ser vencido. Às vezes, a doença não pode ser vencida. Ajudar o paciente a lidar com isso de uma forma mais honesta, mais ativa, com ele participando mais das decisões, pode levar a escolhas melhores, considerando como ele quer



FOTO: VISTOCKSTUDIO/SIUTTERSTOCK

**Muitas vezes, a vida do paciente é mais impactada quando o profissional de saúde o ajuda a conviver com a doença da forma mais saudável possível**

viver convivendo com a doença. Acho essa uma alternativa muito mais sensata e justa para lidar com o câncer nesses pacientes.

### **E a família também faz parte desse tratamento?**

Sim, e penso que em toda a medicina deveria ser assim. Afinal, temos de entender que o ser humano é um ser social. Quando alguém adoece com uma doença grave, como o câncer, a família participa disso em maior ou menor grau. Imaginar que precisamos cuidar só do doente, achando que ninguém mais está em sofrimento, é no mínimo ingênuo. Família é uma das coisas mais importantes da vida dessa pessoa. Na prática, o que procuramos fazer é sempre ter os mais próximos envolvidos no processo para que entendam o que está sendo decidido e, inclusive, possam respeitar as decisões do próprio paciente, pois isso aumenta a sua autonomia. Às vezes pode acontecer de o paciente não estar mais disposto a se submeter a um tratamento quimioterápico, por exemplo, e a família não concordar, por achar que ele tem de fazer o tratamento até o fim. Se você ignora as expectativas da família, o tratamento pode ser muito mais traumático. Então a ideia é trazê-los para participar da discussão. ●

**Na *slow medicine* a conduta não é baseada na queixa, mas sim na necessidade do paciente. O médico precisa conhecer a pessoa na sua frente para compartilhar com ela uma estratégia individualizada**





FONTE: SAUDI JOURNAL OF BIOLOGY SCIENCE E ACTA POLONIAE PHARMACEUTICA - FOTO: SOFINOS/SHUTTERSTOCK

## ABACAXI É ALIADO DA PELE

➔ Conhecido por ser uma fruta tropical e refrescante, o abacaxi também tem nutrientes benéficos para a pele quando utilizado na composição de cosméticos. A ação aqui é tanto do extrato de abacaxi como do extrato de bromelaína, que faz parte da sua composição. A seguir confira as indicações:

**Combate à acne:** Produtos com extrato de abacaxi ou bromelaína podem inibir a proliferação de bactérias causadoras da acne na região facial.

**Contra irritações:** O cosmético com extrato de abacaxi também é capaz de reduzir sintomas de irritação e de melasma, as famosas manchas solares.

**Regulador natural:** Já o extrato da bromelaína pode ser aliada no controle da oleosidade da pele. Confira sua presença no rótulo do produto.

*Muitas pessoas sentem a necessidade de lavar os cabelos todos os dias após a caminhada ou a musculação, mas o cuidado precisa começar antes de qualquer exercício: passe um óleo para proteger os fios e promover uma umectação*

ANDREA FRANGE, DERMATOLOGISTA (SP)



## 5 FLORES para a ROTINA DA BELEZA

**1 Calêndula:** Seu óleo é eficaz para minimizar rugas e suavizar as marcas de expressão.

**2 Lavanda:** Conhecida pelo aroma calmante, pode servir como antisséptico e cicatrizante.

**3 Alfazema:** A essência é indicada para aliviar o aspecto cansado da pele nas temporadas.

**4 Camomila:** Atua clareando e pode ser combinada a hidratantes faciais.

**5 Rosa branca:** Possui função esfoliante, indicada após o banho por meio de massagens.

FOTO: FREEDOM MASTER/SHUTTERSTOCK

FONTE: JAVIER TEJADA, HOMEDATA

1 EM 10  
CADA

personas desenvolverá  
dermatite atópica  
ao longo da vida

FONTE: AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY ASSOCIATION



# Como funciona a reconstrução mamária

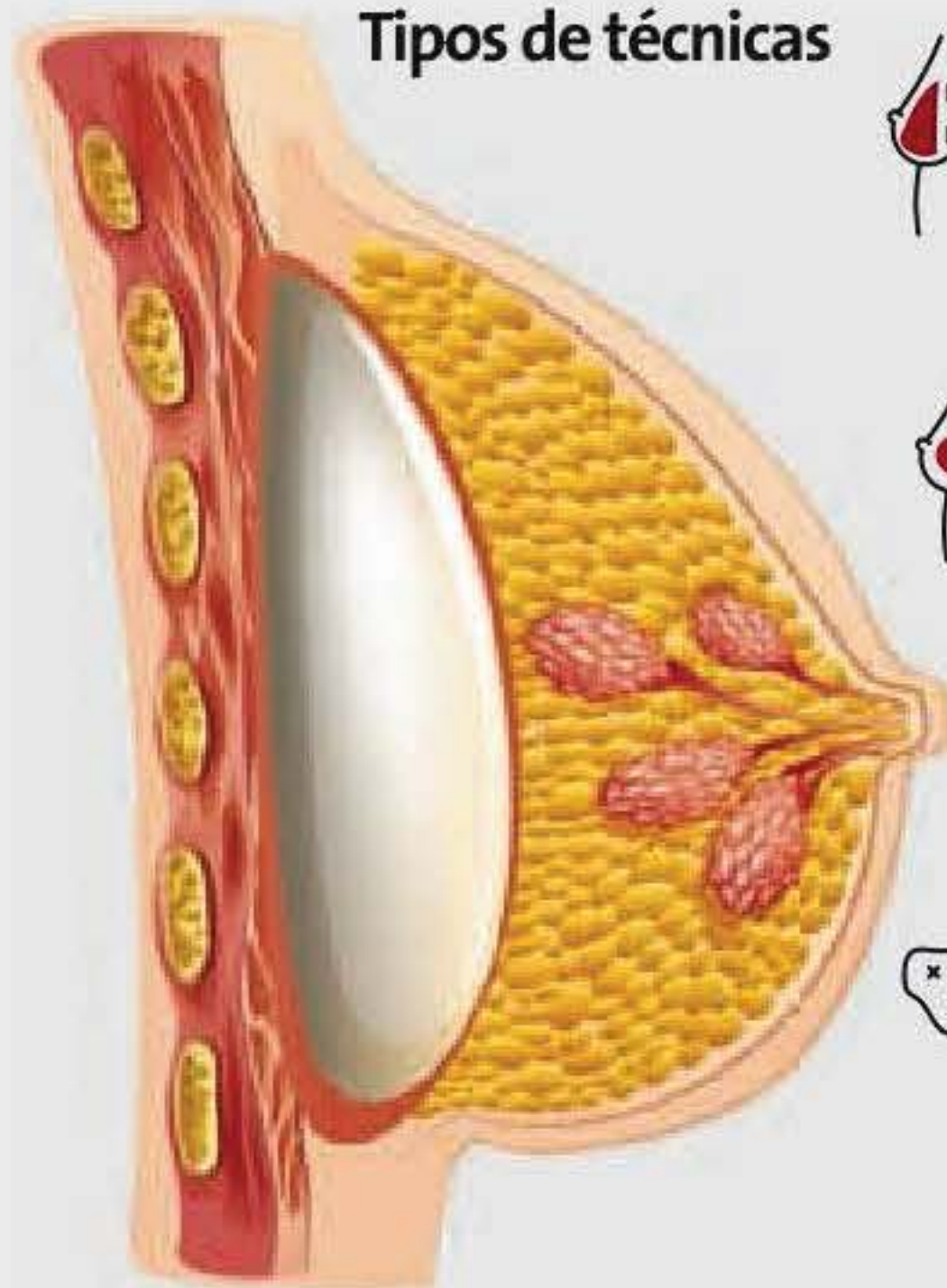
A cirurgia é indicada para pacientes que realizaram a mastectomia, que é a remoção completa da mama devido ao câncer. A reconstrução, além de refazer a aparência da mama, contribui para melhorar a autoestima. A seguir saiba quais os tipos de procedimentos e os cuidados necessários.

## ESPECIALISTAS

Uma equipe multidisciplinar trabalha em conjunto para a reabilitação integral da mulher:

- O diagnóstico é feito pelo **oncologista**
- O **mastologista** faz a cirurgia de retirada do tumor
- A reconstrução mamária é realizada pelo **cirurgião plástico**

## Tipos de técnicas



### IMPLANTE MAMÁRIO

- É utilizada uma prótese para alterar o tamanho, a forma e o contorno das mamas
- Na cirurgia plástica reconstrutiva, os implantes podem ser colocados para restaurar a aparência



### EXPANSOR DE TECIDO

- A escolha entre prótese e expansor depende do cirurgião, da extensão da cirurgia e do tipo de tratamento complementar
- O expansor pode ser descrito como uma espécie de balão, que é colocado vazio no leito cirúrgico e possui válvula para a insuflação
- É utilizado para a criação de tecido transplantável por meio da expansão do tecido mamário após mastectomia ou ablação mamária



### RETALHOS DE PELE

- São retiradas porções do músculo que pode vir do abdome, das costas ou até mesmo do glúteo
- A técnica é usada para dar naturalidade para as mamas e sem muitos riscos pós-operatórios
- Após a reconstrução mamária, a sensibilidade local pode não voltar, principalmente nos retalhos

## Cuidados pós-operatórios



Hematomas e inchaços podem durar até três meses e precisam de acompanhamento



A liberação para a prática de exercícios físicos e o uso de sutiã devem ser analisados pelo médico



É preciso seguir uma alimentação equilibrada antes e após a cirurgia



É importante também não fumar e suspender o uso de determinados medicamentos



# COR DA URINA

A aparência do xixi pode mostrar seus hábitos alimentares e revelar possíveis doenças



## ÀS VEZES, É ROSADO

Se acompanhadas de dor ao urinar e aumento na frequência das idas ao banheiro, as cores esbranquiçada ou rosada indicam infecção urinária. A coloração sinaliza a presença de bactérias, pus e sangue na secreção.



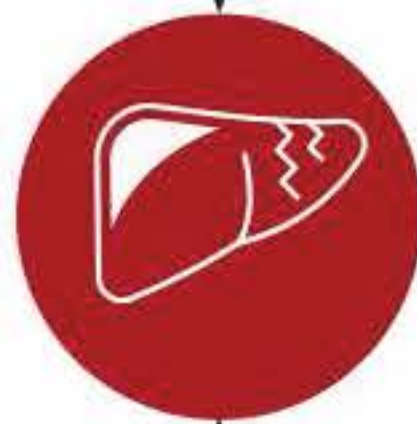
## A URINA ESTÁ VERMELHA

Pacientes com cálculo renal, mesmo sem sintomas, podem fazer xixi de cor avermelhada devido ao movimento das pedras no trato urinário. Outras situações como doença de Berger, lúpus, diabetes e câncer de rim devem ser consideradas.



## APÓS OS 50 ANOS, MUDOU

O câncer de bexiga atinge principalmente pacientes acima de 50 anos, com histórico de tabagismo ou que tenham trabalhado com tintura. Aqui, a urina é avermelhada por causa da presença do sangue.



## O MARROM PREDOMINA

Xixi castanho ou alaranjado podem indicar alterações no fígado ou nos ductos biliares e sinalizar tanto cirrose hepática como hepatite. No corpo, icterícia, coceira, cansaço, manchas nas mãos e nos pés são outros sintomas.



## ESTÁ QUASE LARANJA!

Se a urina apresentar cor alaranjada ou castanha, pode ser sinal de desidratação, ainda mais se o paciente apresentar boca e pele seca, sede, olho fundo e baixa frequência urinária. Capriche na ingestão de água e, se persistir, procure um médico.



## TEM CORES EXÓTICAS

Outros fatores também colorem a urina. Beterraba ou alimentos com corante podem deixar o xixi vermelho. Medicamentos com fenazopiridina, prometazina ou amitriptilina deixam o líquido verde.



# BONS FLUIDOS



## MANJERICÃO X ALZHEIMER

➔ O manjerição pode ser um aliado na prevenção do Alzheimer. A erva, assim como outras plantas, é rica em fenchol, um composto natural que, segundo um estudo pré-clínico realizado por pesquisadores da Universidade do Sul da Flórida, afeta dois mecanismos no cérebro. Ele reduz a formação de células neuronais “zumbis” semimortas e age na eliminação da proteína beta-amiloide, cujo acúmulo é tóxico e está associado ao desenvolvimento do Alzheimer. No entanto, essa pesquisa ainda busca mais respostas. Uma delas é saber se o fenchol obtido por meio do consumo do manjerição seria mais eficaz ou não que isolar o componente em uma pílula, por exemplo.

## & AUTOCONHECIMENTO

### LINGUAGEM CORPORAL



O corpo fala, por isso, saiba como aprimorar essa comunicação não verbal no discurso do dia a dia.

- 1 | Atente à postura:** Evite deixar os ombros contraídos ou projetados para frente, tal posição transmite desânimo.
- 2 | Cuidado com os gestos:** O excesso de movimentos ao arrumar a roupa, ajeitar o cabelo ou se coçar desvia a atenção do seu discurso.
- 3 | Foco no olhar:** Em um diálogo, troque olhares com o locutor, tal atitude demonstra interesse no que está sendo dito.
- 4 | Pense antes de se mover:** Evite movimentos bruscos e rápidos, mantenha um equilíbrio entre o ritmo da fala e os gestos.
- 5 | Seja natural, mas na medida:** Ao expor suas ideias, mostre naturalidade, simpatia e busque entender o perfil do seu público para criar uma sintonia.

34%

**dos que começaram a fazer  
exercícios ao ar livre na  
pandemia pretendem ampliar  
esse hábito para adiante**

FONTE: "O VALOR DA SAÚDE", PESQUISA DA ABBOTT COM  
A QUANTAS INSTITUTO DE PESQUISA

FONTE: CRISTIANE ROMANO, MESTRE E DOUTORA EM CIÊNCIAS E EXPRESSIVIDADE E ESPECIALISTA EM ORATORIA | ILUSTRAÇÃO: M. STYLL/SHUTTERSTOCK





FOTO: JEANETTE DIEHL/SHUTTERSTOCK

## RIR É TERAPÊUTICO

→ Essa expressão facial tão universal faz muito bem à saúde. Saiba o que dizem os especialistas sobre o ato de rir.

**Diminui a dor:** Ao sorrir o corpo libera hormônios, como a serotonina e a endorfina, o que, segundo a biomédica Adriana Antunes, contribui para amenizar desconfortos corporais.

**Atenua rugas e linhas de expressão:** Adriana complementa que, ao rirmos, exercitamos 12 músculos faciais, já se considerar uma boa gargalhada o número de músculos a se movimentar chega a 22.

**Ajuda na saúde física:** O ato de rir é o responsável pela perda de 67 calorias em 20 minutos. Além disso, Gui Guedes, professor de educação física, afirma que o riso fortalece o abdome e melhora a respiração.

**Contribui para a imunidade e a digestão:** A médica Flávia Cohen, infectologista da clínica FVC, diz que o sorriso libera betaendorfina, que ajuda a estimular o sistema imunológico, e que as risadas funcionam como uma massagem para o sistema gastrointestinal.

**Melhora a saúde pulmonar:** As risadas também levam ao aumento da entrada de oxigênio no pulmão, o que contribui para eliminar o excesso de dióxido de carbono e de vapores residuais, segundo pontua o pneumologista José Roberto Zimmerman.

**Facilita a resolução de conflitos:** Já o dentista Márcio Ramos alerta que o sorriso enriquece quem oferece e presenteia quem recebe. Ester Gomes, especialista em desenvolvimento, completa que o ato de sorrir é sinônimo de bom humor e se faz presente em uma comunicação não violenta.



**1 Local:** A planta é originária da Ásia e da África e possui mais de 300 espécies com diferentes tipos de folhas e flores. Ideal para regiões de temperaturas mais quentes.

**2 Plantio:** Pode ser cultivado direto no solo ou em vasos. Para o plantio, use matéria orgânica com uma porção de areia e a mesma quantidade de farinha de osso e torta de mamona. Deixe a planta em área de pleno sol ou sob meia-sombra.

**3 Rega:** Diária, mas sem excessos. "O hibisco não tolera solos encharcados", ressalta Mauro Contesini, paisagista e engenheiro-agrônomo.

**4 Poda:** Geralmente no mês de outubro, após a floração. Evite podar em dias úmidos ou com chuva.

**5 Adubação:** Inicialmente com NPK 4-14-08. Quando desenvolvido, use NPK 10-10-10.

FOTO: NEIRY/SHUTTERSTOCK



## VENTOSATERAPIA: TRATAMENTO NATURAL



FOTO: ANDREY\_POROV/SHUTTERSTOCK

Elas vêm marcando presença no corpo de atletas, como vimos nas Olimpíadas de Tokyo, em 2021. Aquelas manchas arredondadas são “marquinhos” temporárias causadas pela ventosaterapia, uma técnica chinesa milenar. “É um dos recursos da acupuntura e consiste na aplicação de copos de vidro ou acrílico com o objetivo de estimular o fluxo sanguíneo, aumentando o aporte de oxigênio nos músculos e na região tratada”, explica Ana Carolina Betanho Efângelo,

fisioterapeuta e especialista em acupuntura. A seguir, a profissional indica os principais benefícios:

- Nutre músculos e tecidos.
- Ajuda a eliminar toxinas.
- Alivia quadros de dores na coluna, tensão muscular, câimbras, espasmos e limitação de movimento.
- Melhora a potência e o rendimento da musculatura.
- Contribui para a redução de cicatrizes, principalmente as mais recentes.
- Ameniza o aspecto da pele e os desconfortos causados pela lipodistrofia ginoide, que é a famosa celulite, e também reduz a gordura localizada.
- Melhora o rendimento dos atletas. “Como há aumento de sangue no músculo, há também mais oxigênio e nutrientes, logo, a descarga do músculo é muito maior”, ressalta a especialista.



### REFLEXÕES SOBRE O AMOR E A VIDA

Em *Meu sonho me contou*, a autora Camila Haik é também a protagonista de uma narrativa que propõe refletir sobre o quanto cada pessoa deve se colocar em primeiro lugar no amor e na vida. Camila se apaixona pelo marinheiro Miguel, e a história mostra o caminho da personagem para conectar o físico, o espiritual e o mental a partir dessa paixão.

**Por R\$ 47,96**



## Médico de família

### O ESTAR E O SENTIR-SE DOENTE

É comum observar na minha rotina profissional pessoas com doenças semelhantes, porém dando significados diferentes a elas. Por exemplo, diagnósticos similares de artrose ou depressão adquirem interpretações e atitudes muito diferentes nas pessoas. Uma sorri e busca ajuda. A outra não enxerga possibilidades de melhora. É a diferença entre o estar doente e o sentir-se doente. Sim, ambas estão doentes, mas apenas uma sente-se dessa forma. Num mundo cada vez mais massificado, individualizar o cuidado e a atenção é fundamental, afinal somos diferentes. Mas é possível irmos além da medicina e termos esse olhar atencioso em nossas vidas, buscando entender os que estão ao nosso lado, qual o motivo de seu sofrimento, quer seja do corpo ou da alma. Podemos sempre oferecer nossa atenção.

MARCO AURELIO JANAUDIS  
é médico de família



“O yoga, enquanto método, é um conjunto de técnicas, ou sugere um estilo de vida, para que tenhamos uma mente calma, tranquila

CARLOS HENRIQUE VIARD, PROFESSOR  
DE YOGA E MEDITAÇÃO





# ALGUÉM ESTÁ OUVINDO?

A escuta ativa, ou seja, o ato de ouvir o outro com atenção e compreensão, é muito menos comum do que imaginamos. E isso precisa mudar pelo bem da sua saúde mental

por ALINE GUEVARA



**V**ocê já se sentiu como se ninguém estivesse escutando realmente o que está dizendo ou entendendo o que está tentando comunicar porque não estão prestando atenção na sua fala e postura? Se sim, talvez esteja faltando uma tal de “escuta ativa” entre seus ouvintes.

A escuta ativa, para quem não conhece, consiste em ouvir atentamente o outro, buscando entender de fato o que está sendo dito. Mas não se trata apenas de ouvir. “Essa é uma forma de escutar o outro que vai além e considera a comunicação verbal e a não verbal do interlocutor para compreender melhor aquilo que o outro está dizendo, explicando ou desabafando”, esclarece Érika Almeida, psicóloga da clínica Grupo Reinserir Psicologia.

Pode parecer algo básico para a nossa comunicação, mas a desatenção durante conversas é muito comum. Basta lembrarmos como muitos têm o hábito de mexer no celular enquanto a outra pessoa fala. Ou quando apressamos o outro para que termine logo de falar, não tomando, assim, o nosso tempo. Ou ainda quando nos perdemos nos nossos próprios pensamentos, sem compreender o que escutamos. Todos esses comportamentos tornam-se ruídos no meio da comunicação. “[A escuta ativa] é essa coerência entre o que você está transmitindo e o que o mundo e as pessoas estão compreendendo”, completa a psicóloga Andréa Jotta, pesquisadora do Laboratório de Estudos de Psicologia e Tecnologias da Informação e Comunicação da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

### Ouvir e sentir-se ouvido

Como seres sociais, nós, humanos, precisamos sentir que pertencemos ao local onde estamos inseridos. “Nossa maior via de comunicação é a fala, logo, ser ouvido é ter a sensação de ser enxergado naquele

lugar e, possivelmente, ser validado por tal pensamento através da fala”, descreve Érika, citando que, em muitos atendimentos, seus pacientes manifestam que não são ouvidos o suficiente e que se sentem excluídos por causa disso.

Quanto menos a pessoa é ouvida, ou entende que é ouvida, mais isolada ela pode se tornar. Se por um lado a falta da escuta ativa impacta negativamente quem tenta ser ouvido, a presença dela traz ganhos para todas as partes. Afinal, a escuta ativa resulta em uma conexão muito mais profunda e no acolhimento do outro. “Não existe inclusão sem impacto emocional. A partir do momento em que você inclui o outro, tem também um ganho emocional incrível. É o que costumamos observar como ‘felicidade’”, esclarece Andréa. Segundo a psicóloga, não existe empatia fora da escuta. Seu princípio, afinal, é o respeito e a conexão com o outro. Para nos colocarmos em seu lugar, primeiro temos que estar dispostos a compreendê-lo.

### Durante a infância

A pessoa que não é ou se sente ouvida provavelmente será impactada negativamente, mas, quando isso acontece na fase adulta, ela já tem a sua autoestima construída, compreende melhor como funciona o mundo e as pessoas ao seu redor. “A pessoa já transitou por mais realidades e adquiriu uma série de repertórios que permitem a ela não ter a sua autoestima tão afetada ao ser ou não escutada. Por isso, necessita menos do retorno do mundo”, define a psicóloga Andréa. >

**A desatenção durante conversas é muito comum. Basta lembrarmos como muitos têm o hábito de mexer no celular enquanto a outra pessoa fala**



## Como a nossa maior via de comunicação é a fala, ser ouvido traz a sensação de ser enxergado e, possivelmente, validado por tal pensamento

Na infância, no entanto, a falta da escuta ativa gera implicações mais graves. “A construção do nosso subjetivo, desde pequenos, faz-se através da escuta. Sabemos que o doce é doce, que o salgado é salgado e que a banana é banana por termos sido escutados. Por termos perguntado. Ou por alguém ter nos mostrado. Toda a construção subjetiva, ou seja, tudo o que temos dentro da gente vem do mundo externo. Se você fala e não é escutado desde pequeno, a tendência é ir se calando cada vez mais por não se sentir compreendido”, explica a pesquisadora.

Essa carência de compreensão acaba sendo vinculada à autoestima da criança e à forma como ela enxerga o mundo, interferindo na sua socialização e no seu desenvolvimento. Outro momento crítico para a falta da escuta ativa é durante a adolescência, quando o jovem em perío-

do de transição se afasta da família e busca a aprovação dos outros. “Hoje vemos muitos adolescentes fazendo intervenções estéticas justamente em busca dessa escuta ativa. As pessoas acham que essa validação social faz com que elas estejam sendo vistas e ouvidas”, descreve Andréa.

### Em tempos de isolamento

A escuta ativa não ocorre somente de forma presencial. É muito possível alguém ouvir atentamente o outro através de uma ligação em vídeo ou até mesmo por troca de mensagens escritas. Mas o isolamento social decorrente da pandemia abalou a comunicação entre os indivíduos. “O isolamento retirou, por um período, a sensação de pertencimento das pessoas. Foi prejudicial para a vida social e a manutenção dela em si, mesmo nos relacionamentos pequenos que acontecem no cotidiano, com o vizinho, o porteiro, o prestador de serviço... O afastamento social estimulou também o distanciamento com a comunicação, mesmo que virtual, tendo como consequência a baixa autoestima”, informa Érika.

De acordo com Andréa, apesar de o ambiente virtual, muito usado para mantermos a comunicação durante a pandemia, não necessariamente atrapalhar a escuta ativa, ele possibilita uma fuga mais fácil. Seja desligando a conversa ou acessando outras informações ao mesmo tempo quando não há interesse naquilo que é dito. “Além disso, o isolamento dificulta a escuta ativa porque nesse período ficamos voltados muito para nós mesmos e para um pequeno grupo. E isso acaba dando uma sensação de que estamos cansados dessas mesmas relações. Mas estamos em uma transição. E acho que quem conseguir dar esse passo para se aproximar do outro vai sair desse momento fortalecido”, acredita a pesquisadora. >



### Como praticar a escuta ativa para ouvir de verdade?

#### ANTES DO PAPO

- Diminua o seu ritmo
- Acorde com calma
- Reduza o seu tempo no celular
- Observe o mundo ao redor
- Dedique tempo para as atividades diárias

#### DURANTE A CONVERSA

- Evite distrações

- Não fique checando o celular
- Não apresse a pessoa que está falando
- Não complete suas frases
- Não faça julgamentos prévios
- Deixe a pessoa terminar de falar
- Fique atento à linguagem corporal da pessoa
- Fique atento aos detalhes da história

FONTE: PSICÓLOGAS ÉRIKA ALMEIDA E ANDRÉA JOTTA



# Você ouve efetivamente, ou só espera sua vez de falar?

Assinale qual é a sua atitude durante uma conversa com outra pessoa.

(   )  
Fico totalmente  
presente

**OU**

(   )  
Fico disperso em  
meus pensamentos  
ou tenho desejo de  
fazer outra coisa

(   )  
Deixo de julgar o que  
ela está dizendo

**OU**

(   )  
Atribuo juízo  
de valor às falas

(   )  
Abstenho-me de  
oferecer conselhos

**OU**

(   )  
Sinto necessidade  
de falar também

(   )  
Evito interpretar a  
experiência dela

**OU**

(   )  
Uso minha própria  
experiência para  
interpretar o que  
ela diz





**A escuta ativa só existe dentro da calma. É preciso abrir espaço para que ela aconteça, fazendo tudo muito mais devagar e se permitindo olhar atentamente ao redor**

### **Desacelere para escutar**

Existe ainda um empecilho moderno que enfrentamos para conseguirmos ouvir atentamente os outros: a vida constantemente em estado de agitação. Segundo Andréa, a escuta ativa só existe dentro da calma. “Você tem que abrir espaço para ela, fazendo tudo muito devagar. É se permitir acordar, olhar para as coisas ao seu re-

dor. Temos que sair um pouco desse lugar de tumulto, onde você precisa produzir e produzir, e ganhar e ganhar. Esse não é o lugar da escuta.”

Para ouvirmos, olharmos, nos atentarmos, percebermos o outro e o acolhermos, primeiro precisamos desacelerar. “Como durante bastante tempo nós não cuidamos dessa parte dentro de nós, agora estamos sentindo falta. Nós achamos que temos que fazer mais para ganhar mais e comprar mais, não! Precisamos comer bem. Respirar. E precisamos do contato com o outro”, reforça a pesquisadora, explicando que a escuta depende de dedicarmos tempo e paciência ao outro. ●

## O caminho para a escuta ativa passa por...

### **NÃO JULGAR**

Quando julgamos a verdade do outro logo no início, não nos permitimos entendê-lo de verdade.

### **VIVER COM CALMA**

Só uma postura tranquila e não apressada vai permitir que você observe e escute o outro com atenção.



### **TER EMPATIA**

A comunicação atenta proporciona um vínculo profundo, um impacto emocional e respeito entre os envolvidos.

### **BUSCAR AUTOCONHECIMENTO**

Ao se autoconhecer, você deixa de carregar muitos fardos, preocupações, sentimentos, traumas, remorsos, desconfortos e barreiras. Com mais “espaço” interno, fica mais fácil deixar outras pessoas se aproximarem.



## METADE DA LARANJA

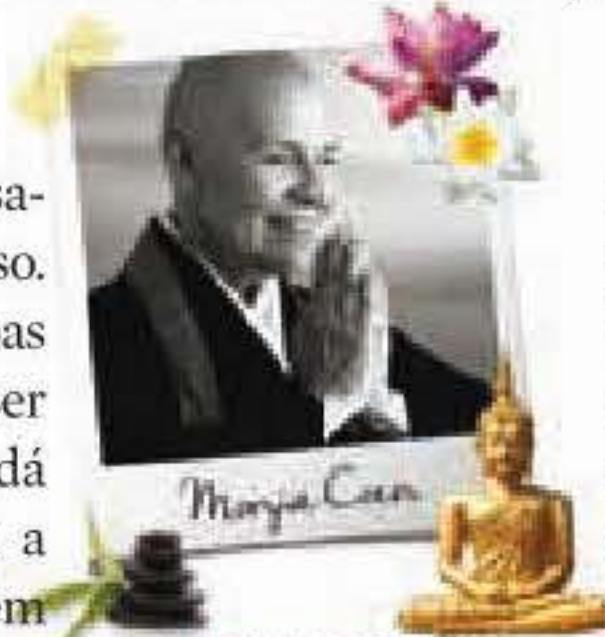
O amor nada tem a ver com a falta de alguém. A beleza está em cultivar a ternura, a alegria e o contentamento de compartilhar a vida

**N**ão importa se é namoro ou casamento, existe um compromisso. Compromisso entre duas pessoas e com o que os dois querem. Precisa ser um combinado entre ambos, pois não dá para um lado se impor; do contrário, a reclamação se instala e, depois dela, vêm as cobranças. Então, é junto que o casal deve chegar ao seu acordo. Esse é o compromisso do relacionamento.

Nós não somos seres iguais; somos semelhantes, o que nada tem a ver com a “metade da minha laranja”. As pessoas procuram pela “minha alma gêmea” porque “me falta alguma coisa”. Ora, não pode ser por faltar algo que nos casamos. Casamo-nos porque somos seres completos, encontramos outro ser completo e nos comprometemos a nos ajudar mutuamente. O ideograma de “ser humano” em japonês é desenhado com dois “pauzinhos”, um dando suporte ao outro. Ser humano é isto: nós nos apoiamos uns nos outros e por isso crescemos e conseguimos fazer coisas que pareciam impossíveis, porque temos o respeito, o afeto e o apoio de alguém.

Casamento é isso. Uma forma que encontramos para que possamos nos apoiar, para “juntos podermos ser melhores”. E as nossas rotas são paralelas, e paralelas não se cruzam, mas, lado a lado, elas podem criar um caminho maravilhoso. A ideia é que possamos manter a beleza do amor, cultivar a ternura, a alegria e o contentamento de compartilhar a vida.

O amor de fato existe e é cultivado, tratado como uma plantinha maravilhosa. Um amor longo vive cresce do alimentar a



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

semente do amor entre um e outro, reciprocamente. É um processo mútuo que, quando acontece, estabelece harmonia no relacionamento, resultado do compromisso do casal: esse mesmo que temos com a vida e conosco, de respeito, amor. A vida é incessante e encontrar alguém é até fácil, se comparado com o trabalho para manter a relação. Essa é a arte.

Quando não dá, em vez de lamentarmos o relacionamento que terminou, é mais fácil agradecermos por ele ter acontecido. Foi bom o que foi bom. Juntamo-nos e nos separamos em amor, ternura e respeito, sem apego e sem aversão. É difícil conseguir se separar, mas superável com treino. Porque o amor verdadeiro é incondicional. Mesmo seguindo caminhos diferentes, é um amor capaz de continuar a querer o bem do outro.

Tudo tem começo, meio e fim. Relacionamentos também. Mas pode-se dar um final feliz a eles. Se a caminhada de um está se distanciando da do outro, que seja uma separação harmoniosa. Nossas vidas não são apenas relacionamentos humanos. É frequente as pessoas se acostumarem a estar casadas e, pior, acharem que é preciso ter alguém ao lado, porque “sem alguém não há felicidade”. Mas não é verdade. Nós nos bastamos, de certa forma.

**O amor de fato existe e é cultivado, tratado como uma plantinha maravilhosa. Quando esse processo mútuo acontece, estabelece harmonia no relacionamento**



— Simples assim

# 7 DICAS PARA FORTALECER OS FIOS

Para evitar que os cabelos fiquem quebradiços e sem brilho, adote uma rotina de cuidados

## Regule a temperatura da água

Lavar os fios em água excessivamente quente pode impactar a resistência à tração e a elasticidade das madeixas, alerta um estudo feito pelo *International Journal of Trichology*. “A água muito quente retira toda a camada natural de proteção da pele, o que pode provocar descamação no couro cabeludo como caspa, aumento na oleosidade da raiz e ressecamento do fio no comprimento”, explica a cabeleireira Simone Prado (SP).



## Pegue leve ao pentear

O simples ato de pentear, se não feito de uma forma branda, pode danificar o cabelo bruscamente. Outro ponto que requer atenção é quando os fios estão molhados, pois são ainda mais frágeis. Para garantir a saúde do cabelo, dê preferência a escovas de madeira em vez das de plástico. E quando encontrar um nó nos fios, tenha atenção redobrada e não force ao escovar.

## A escolha do xampu

No cosmético convencional, substâncias como petrolatos e triclosan podem ser nocivas aos fios e ao couro cabeludo. Simone ressalta que até o sulfato, ingrediente responsável pela espuma, é um detergente agressivo para a pele e o meio ambiente. Portanto, é importante ficar atento ao rótulo e, se preciso, fazer novas escolhas.





4



## Evite óleos minerais

Além dos xampus, observe os rótulos de condicionadores e cremes. Invista em opções sem óleos minerais ou vegetais não refinados. Isso porque produtos que contêm a substância plastificam o cabelo sem nutrir o fio e obstruem os poros. “Em vez dos tradicionais silicones, use óleo de argan ou gel de aloe nas pontas”, diz Simone.

## Tenha a alimentação como aliada

Para ter cabelos fortes e saudáveis, fique atento também ao cardápio. Consuma alimentos naturais, evite ingredientes industrializados e capriche na hidratação com a ingestão de água e sucos naturais. Lembre que estar com a saúde em dia reflete no crescimento e na nutrição dos fios. Se necessário, procure um nutricionista para fazer as recomendações e indicar as quantidades necessárias no plano alimentar individual.

5



6



## Fique longe das colorações

Tinturas e colorações podem ser agressivas aos fios e ao couro cabeludo. Alguns sinais de reação são coceira, queda de cabelo, fios ressecados e fragilidade. “A solução é optar por colorações naturais e delicadas, como henna (hoje com várias opções de tons), que são apostas certas para ter os cabelos saudáveis como eram antes das tinturas químicas”, indica Simone.

## Faça hidratação caseira

Para cuidar dos fios em casa, óleos vegetais refinados e manteigas capilares são bem-vindos. No caso dos óleos, a indicação é passar no cabelo antes da lavagem e deixar agir por cerca de 30 minutos. Já a manteiga pode ser usada entre o xampu e o condicionador – deixe de 5 a 10 minutos e enxágue o cabelo normalmente. Como resultado, os fios ficarão mais fortes, saudáveis e livres de ressecamento.

7





Terapia complementar





# A CURA NAS ÁGUAS

Conheça o watsu, uma terapia corporal aquática que trabalha o reequilíbrio físico e energético do corpo todo para tratar as dores crônicas e beneficiar a saúde mental

Imagine-se dentro de uma piscina e, com movimentos lentos feitos em flutuação, poder trabalhar o alongamento dos músculos para diminuir as dores articulares. Essa é a proposta do watsu, uma técnica passiva de relaxamento originada do zen-shiatsu para ser conduzida dentro da água e que, além do aspecto físico, também ajuda no controle das emoções, como o estresse e a ansiedade.

A ampla abordagem da técnica é traduzida no próprio nome: watsu é a combinação da palavra *water* (em inglês), que significa água, com *shiatsu*, terapia oriental para o reequilíbrio físico e energético. Ela sempre deve ser aplicada por um profissional de saúde, que manipula ou pressiona os pontos meridionais (canais de energia corporal) do paciente.

Monik Ornellas, terapeuta corporal e especialista em watsu (RJ), diz que a essência da terapia reside na busca do conforto integral do indivíduo, impactando positivamente e de maneira equilibrada tanto o âmbito físico como o mental: “Costumo dizer que todo ser humano deveria fazer watsu, porque são muitos os ganhos. Ele traz alívio físico, claro, mas ajuda a desenvolver a saúde emocional. Por isso, embora seja uma técnica muito suave, é poderosa.”

Já Caroline Laghetto, watsuterapeuta (SP), conheceu os benefícios dessa terapia antes mesmo de se tornar uma profissional da área: “Eu era uma pessoa muito fechada, tímida. O watsu fez com que eu me abrisse para o mundo e aprendesse a comunicar as minhas emoções. Qualquer coisa que eu disser não será suficiente para traduzir o que a técnica significa e o poder que tem.”

## O corpo agradece

A maior parte das pessoas busca no watsu alívio para alguma dor crônica. Seja um incômodo articular nos joelhos, ombros ou cotovelos, seja um desconforto na região lombar ou cervical, essa dor previamente conhecida acaba servindo como porta de entrada para a terapia aquática. O watsu se baseia na sabedoria milenar oriental e manipula os pontos energéticos do corpo humano enquanto o envolve em água aquecida a 34 °C. ➤

**A maior parte das pessoas busca no watsu alívio para o incômodo que não passa, pois a técnica manipula os pontos energéticos do corpo humano enquanto o envolve em água aquecida**



**Além de trazer um alívio físico, o watsu proporciona uma reflexão sobre a causa do desconforto, o que pode ajudar a tratar a verdadeira origem do problema**

Na prática, a água e a sustentação contínua proporcionada pelo watsuterapeuta são ideais para liberar as tensões corporais. “Tudo isso gera um alívio geral muito grande e ajuda a descomprimir as vértebras no caso da coluna, por exemplo. Para as grávidas, o watsu também é muito bom, já que diminui a pressão que as mulheres costumam sentir na região lombar”, explica Monik.

Outra vantagem da terapia se dá com a menor força da gravidade na água, que ajuda no relaxamento dos músculos e membros, os quais, sem a contração necessária para sustentar o corpo, recebem um aumento da circulação sanguínea e da oxigenação dos tecidos, reduzindo a dor e a fadiga. “O watsu em si já ajuda na mobilização articular, e os alongamentos são muito importantes, mas a vantagem é que o olhar para o paciente é integral. Todos os casos de dor física têm um fundo emocional, e aí você descobre muito mais coisas”, completa Caroline.

## **A mente se beneficia**

Paralelamente ao alívio físico, o watsu leva à reflexão da causa do desconforto. “Em um caso de dor crônica no joelho, por exemplo, o watsu vai cuidar da dor física em um primeiro momento, mas pode ajudar a tratar a origem do problema também, que pode ter a ver com uma dificuldade do paciente em aceitar determinada situação”, diz Caroline.

Durante uma sessão de watsu (que, além da água aquecida, conta ainda com música ambiente), a pessoa vai a níveis

profundos de relaxamento, experimentando novos estados de consciência, tendo a sensação nítida de prazer, paz e integridade. A partir daí, questões emocionais são trazidas à tona ou dissipadas.

## **Uma relação de confiança**

Entre as características que tornam o watsu uma terapia bastante singular, duas se destacam fortemente: a água e a proximidade física com o terapeuta. Se o primeiro aspecto pode representar algum tipo de “perigo” para quem se sente desconfortável com a ideia de permanecer 50 minutos “à deriva”, flutuando sem controlar os próprios movimentos, o segundo pode ser assustador para quem não está acostumado a estabelecer contato físico com pessoas não íntimas. “Cada professor tem um ritmo, e é importante existir uma boa dinâmica com o paciente, embora esse processo seja absolutamente profissional e terapêutico”, diz Monik Ornellas.

Ainda que gere algum desconforto, é essencial que o aluno esteja disposto a encarar essas questões. A manipulação na água exige uma confiança entre o paciente e o terapeuta, que controla todos os movimentos na piscina. Já a proximidade física e o toque humano proporcionados pela técnica têm tudo a ver com questões afetivas e de segurança própria que devem ser trabalhadas, pensando no aspecto emocional também.

“O toque é um alimento nutritivo, e nós precisamos dele para nos sentirmos amparados, seguros e felizes. É isso que o watsu proporciona na interação entre o terapeuta e o paciente”, diz Caroline, que acrescenta: “O watsu é uma terapia completa por cuidar de todas essas questões. Por mais que a gente fale, nunca será possível entender o que se sente na piscina durante o tratamento. Tem que fazer.” ●





## E quem não pode fazer?

Mesmo agindo contra o desconforto físico e mental, algumas pessoas não devem buscar o watsu. Os alertas são para os seguintes casos:



Doenças transmissíveis na água (infecções de pele, por exemplo)



Insuficiência cardíaca



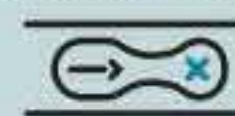
Osteoporose severa



Pressão arterial descontrolada



Incontinência urinária ou fecal



Doenças sistêmicas e sintomas de trombose venosa profunda



### Encontre alívio no watsu se você...



**SOFRE DE DOR CRÔNICA** – A sensação de relaxamento proporcionada pela água aquecida associada à manipulação dos pontos meridionais e aos constantes alongamentos trazem alívio imediato e colaboram para o controle da dor crônica.



**TEM FIBROMIALGIA** – Como a fibromialgia causa dores por todo o corpo, o watsu é altamente indicado, por ser uma técnica integral que busca confortar cada ponto físico do paciente.



**TEM DEPRESSÃO OU QUESTÕES EMOCIONAIS** – A sensação de relaxamento e prazer propiciada pelo watsu tem efeitos muito positivos em períodos especialmente complicados, facilitando a relação com temas sensíveis.



**SOFRE COM DISTÚRBIOS DO SONO** – Como o principal objetivo do watsu é o relaxamento do paciente, é natural que o alto nível de relaxamento oferecido pela terapia ajude a dissipar tensões que comprometem a qualidade do sono.



**APRESENTA QUADRO DE ANSIEDADE AGUDA OU ESTRESSE** – No watsu o paciente alcança níveis profundos de relaxamento, experimentando estados de consciência em que tensões armazenadas e traumas são gradualmente dissipados.



# EMPATIA SOCIAL

Conhecer o mundo interior das pessoas significa deixar de lado muitas vezes as condições históricas, estruturais e sistêmicas

**E** stávamos nas montanhas do Chile, em um retiro de Comunicação Não Violenta (CNV), com pessoas de diferentes contextos socioeconômicos, culturais e raciais. Numa das rodas de empatia, um rapaz indígena do povo Mapuche expressou como se sentia mal em certos ambientes onde percebia preconceito no olhar de pessoas brancas. Os ouvintes, atentos, realizaram “checagens empáticas”, procurando confirmar o entendimento do que escutavam e buscando se conectar com sentimentos e necessidades, além das palavras.

A prática da empatia é uma das bases da CNV. É uma habilidade essencial para construção de diálogos significativos e transformação de conflitos. Segundo Carl Rogers, “empatia consiste em aperceber-se com precisão do quadro de referências interno de outra pessoa, juntamente com os componentes emocionais e os significados a ele pertencentes, como se fôssemos a outra pessoa, sem perder a condição de ‘como se’”. Significa penetrar no mundo do outro, sem julgar, servindo de companhia em seu interior.

Depois de o rapaz se sentir plenamente escutado, os ouvintes expressaram como sua partilha chegava até eles. A expressão autêntica é outra habilidade da CNV. Consiste em nos conectarmos com nós mesmos e expressarmos com vulnerabilidade e honestidade nossos sentimentos e necessidades. Nesse momento, uma mulher questionou se as pessoas brancas olhavam para ele com preconceito ou se era apenas sua interpretação. A fala causou certo alvoroço.



**SANDRA CASELATO & YURI HAASZ** são parceiros de vida e de projetos pelo mundo afora há 20 anos, sempre em busca de transformação pessoal e social por meio da conexão humana. [sinergia comunicativa.com.br](http://sinergia comunicativa.com.br)

No discurso psicológico ocidental, a empatia foca em conhecer o mundo interior da pessoa, deixando de lado condições históricas, estruturais e sistêmicas. No livro *Empatia social*, Elizabeth Segal diz que, quando somos socialmente empáticos, consideramos também as circunstâncias sociais, econômicas e políticas que moldam a pessoa.

A sensação de desconforto e de não se sentir bem-vindo em ambientes predominantemente brancos não é uma percepção individual do rapaz que esteve em nosso retiro. Durante séculos o povo Mapuche foi de fato assassinado e expulso de suas terras sagradas. Ainda hoje não houve reparação histórica, e eles lutam por recuperação de seu território ancestral, mudanças constitucionais em prol dos direitos indígenas e reconhecimento por parte dos Estados.

A empatia social também nos convida a “ouvir sempre com uma consciência coletiva, escutar o que nossas comunidades, mundos sociais e naturais estão nos chamando a fazer enquanto pessoas; ler atentamente seus sinais, ouvir suas dores e encontrar seus pontos de transformação”, diz Maureen O’hara em “Empatia social: encontrando a sabedoria comum”. Somente assim cada um de nós podemos criar um mundo que seja muito mais saudável para todos.

**Ser empático é uma habilidade essencial para a construção de diálogos significativos e a resolução de conflitos**







# GUIA DE BELEZA AYURVEDA

Baseada na técnica milenar de medicina indiana, a prática ajuda a cuidar melhor da estética, mas traz benefícios para o corpo todo

**É** bem provável que você já tenha ouvido falar na medicina Ayurveda e lido sobre seus vários benefícios à saúde, mas talvez ainda não saiba que suas práticas também se estendem à estética. Porém, para conhecer os ganhos de beleza a partir dessa técnica, é importante saber mais sobre o princípio do Ayurveda como um todo. Então vamos lá!

O sistema de saúde milenar que leva esse nome foi criado na Índia há mais de 2.500 anos e tem suas bases nos chamados vedas, ensinamentos reunidos em quatro livros, divididos em centenas de capítulos, que abordam uma infinidade de assuntos, incluindo a saúde. E, para essa linha terapêutica, a saúde está sim relacionada à estética. “Por ser uma prática medicinal integrativa com abordagem holística, não podemos achar que a pele [que é o maior órgão do corpo humano] está separada dos outros sistemas e órgãos”, explica Aderson Moreira da Rocha, médico de família, reumatologista, acupunturista, especialista em Ayurveda e diretor científico da Associação Brasileira de Ayurveda (RJ).

Inclusive, o órgão é tão importante que Erick Schultz, especialista em ioga e Ayurveda, e diretor do Instituto Naradeva Shala (SP), complementa: “Durante a consulta, observa-se o estado da pele, >

## 7 mandamentos de uma vida plena

O Ayurveda tem como base três pilares para uma vida boa e plena, que são: alimentação, atividade física e sono. No entanto, a esses pilares o estudioso Erick Schutz acrescentou outros que, a seu ver, são adequados para os tempos atuais e se encaixam na rotina dos brasileiros:



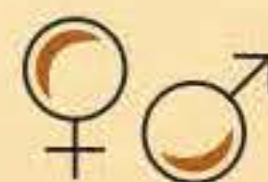
**DORMIR BEM**



**COMER BEM**



**PRATICAR UMA ATIVIDADE FÍSICA ADEQUADA**



**TER UMA VIDA SEXUAL SAUDÁVEL**



**TRABALHAR COM AMOR**



**MEDITAR**



**BUSCAR O AUTOCONHECIMENTO E NUNCA PARAR DE ESTUDAR**

**A unha de uma pessoa é reflexo do seu tecido ósseo. Já os tecidos digestivos estão relacionados com a pele**



**No tratamento ayurvédico, só são usados na pele ingredientes que também poderiam ser comidos. Produtos que passaram por processos químicos pesados estão vetados**

dos pelos, da unha, da boca, do ouvido e dos olhos, tudo para diagnosticar onde há desarmonia. A unha de uma pessoa, por exemplo, é reflexo do seu tecido ósseo. Os tecidos digestivos estão relacionados com a pele, e assim por diante”, diz.

## Nada de cremes

Mas então, para o Ayurveda, a beleza é sempre de dentro para fora? Na verdade, não. “Nós entendemos também que, quando o cuidado é de fora para dentro, dá para ter uma infinidade de possibilidades de tratamento e, então, é como se a gente estivesse tratando não só a pele, o cabelo, a unha... Sabemos que o inverso vai acontecer, ou seja, o tratamento vai entrar no corpo e acabar nutrindo internamente”, completa Schultz.

É justamente por causa dessa nutrição de mão dupla que uma das máximas dos tratamentos estéticos no Ayurveda é a de jamais usar ingredientes ou produtos que tenham passado por processos químicos pesados, como cremes e outros itens. “Dizemos que só passamos na pele ingredientes que também comeríamos”, resume Daiane Bortolon, naturóloga formada em Ayurveda (SC).

Portanto, para a indicação correta dos ingredientes, Schultz ressalta a importância de procurar um profissional da área. “Hoje, a formação é toda universitária e acontece uma mescla de medicina moderna com o Ayurveda. Só tem na Índia”, comenta. No Brasil, quem passou pela formação não pode ser considerado médico (a não ser que, claro, tenha feito faculdade de medicina também). São, portanto, chamados de terapeutas ayurvédicos e atendem em escolas ou clínicas. Antes de marcar a sua consulta ayurvédica, procure por instituições confiáveis, peça indicações e converse com quem já conhece o profissional. ●

## Reconheça o seu dosha

Eles são a combinação de aspectos mentais, emocionais, físicos e sociais que todo ser humano traz consigo. Quando estão em harmonia, tem-se um organismo saudável que reflete na aparência exterior. A seguir saiba quais são as características desses doshas.



### PITTA

Está

relacionado às transformações do corpo, incluindo o metabolismo. Seus elementos são o fogo e a água. Tem entre seus atributos o calor, a oleosidade e a umidade.

**Pele:** Pode ficar avermelhada e propensa a alergias e inflamações.

**Cabelos:** Oleosos, com couro cabeludo quente. Queda de cabelo e cabelos brancos prematuros também são sinais de desequilíbrio desse dosha.



### VATA

Ligado

aos movimentos do organismo, aos elementos ar e éter e às

qualidades de secura, leveza, frieza e rapidez.

**Pele:** Tem pele seca e fria com tendência a rachaduras.

**Cabelos:** São fracos, quebradiços e com pontas duplas.



### KAPHA

É ligado

ao peso do corpo e aos elementos água e terra.

Suas características são oleosidade, aspereza, umidade, frio e lentidão.

**Pele:** É grossa, com mais umidade e oleosidade, muitas vezes com manchas, e os pelos são grossos. A sensação de inchaço é comum.

**Cabelos:** Fio é grosso, com caspa e coceira.



# Conheça os ingredientes mais usados



**LEITE:** É bastante adotado em banhos terapêuticos e para o tratamento dos cabelos. O ingrediente é rico no chamado ácido láctico, um composto que auxilia na renovação celular e tem alto poder hidratante.



**MEL:** Esse tipo de alimento é muito usado em máscaras e massagens faciais, especialmente em pessoas com pele oleosa. Isso porque, entre seus benefícios, hidrata, regenera, limpa e tem propriedades adstringentes (elimina impurezas).

**MANTEIGA GHEE:** Também chamada de manteiga clarificada, é usada em alguns rituais de beleza. “Ela nutre as camadas mais profundas da pele e tem efeito cicatrizante”, diz Aline Tatsch Dias da Rosa, professora de Ayurveda (PR).



**CÚRCUMA:** “A especiaria deixa a pele com brilho e é ótima para quem tem problemas de inflamação”, diz a naturóloga Daiane Bortolon. Porém, costuma deixar um pigmento sobre a pele, que pode não sair de imediato. Se for usar, evite sair de casa.



**ÓLEOS:** São muito importantes e usados em massagens, limpezas e esfoliações. Alguns dos mais comuns são o de gergelim, excelente para nutrir os tecidos, e o de coco, que resfria e regenera a pele do corpo todo, além de ser bactericida.



**PLANTAS:** Usadas em chás ou em esfoliações (secas e transformadas em pó). “Usa-se o pó em massagens bem vigorosas”, explica Erick Schultz. Entre elas estão café, guaraná, catuaba, cáamo, tiririca, neem e triphala. Para peles sensíveis misturam-se óleos.





## Pequenos rituais para o dia a dia

A *dinacharya* é uma prática de saúde proposta pelo Ayurveda que consiste em hábitos saudáveis para serem incorporados no dia a dia. Eles envolvem desde o despertar antes das 6 da manhã até a prática diária de ioga. Aqui, sugerimos três pequenos rituais que podem ser incorporados. Que tal experimentar?



### BOCHECHO COM ÓLEO DE MANHÃ

A prática, que no Ocidente ficou conhecida como *oil pulling*, tem efeitos na saúde e na estética. A ideia é que os óleos eliminem bactérias e toxinas da boca. Para fazer, raspe a língua e depois coloque uma pequena quantidade do óleo escolhido na boca, bochechando por 15 minutos. É preciso estar em jejum, portanto, faça antes do café da manhã.



### AUTOMASSAGEM ANTES DE DORMIR

Com os dedos, faça movimentos suaves no topo da cabeça, orelhas, rosto, articulações (pescoço, ombros, cotovelos, punhos, quadril, joelhos, tornozelos e dedos dos pés e das mãos), pontos energéticos como o centro do peito e o umbigo também. Depois, com uma bucha macia, esfregue a sola dos pés. “O ritual ajuda a dormir bem e tranquiliza a mente. Quem já dorme bem pode fazer de manhã, começando pela sola do pé e terminando pela cabeça”, indica Aline Tatsch Dias da Rosa, professora de Ayurveda (PR).



### ENERGIA QUE VEM DO SOL

Um ritual mais sutil indicado por Aline é conectar-se com o nascer e o pôr do sol. “Esses horários são considerados sagrados para os indianos, chamamos de Brahma muhurta. Portanto, faça uma breve pausa para contemplar, observar, respirar por alguns minutos durante esses momentos”, diz Aline.



# CONEXÃO QUE TRAZ LONGEVIDADE

Ter uma possibilidade de escuta empática e consciente amplia a capacidade de criar laços verdadeiros, relações mais respeitosas, harmoniosas e seus efeitos são imensos

**V**ocê sabia que quem é escutado vive mais? Por isso, não vale se trancar do mundo e ficar cultivando solidão e tristeza, uma conversa com boas trocas torna a vida mais interessante. Existem psicólogos, psiquiatras e terapeutas que possuem a técnica terapêutica de escutar, incluir esse cuidado na rotina aumenta a qualidade de vida.

A escuta, se não for feita por profissional especializado, pode de alguma outra forma surtir ótimos efeitos também. Não vale qualquer escuta, aquelas em que a gente fala e o outro está absorto nos próprios pensamentos ou responde com uma opinião muito sua, ou sem sentir o que está por trás da fala, não são saudáveis. O que de fato a pessoa precisa de quem a escuta é a empatia!

Essa escuta empática foi objeto de estudos de Marshall Rosenberg, psicólogo americano que se debruçou sobre as formas de resolução de conflitos e a comunicação empática e, inspirado na teoria da terapia centrada do psicólogo americano Carl Rogers, cunhou uma metodologia conhecida como Comunicação Não Violenta (CNV). A CNV é uma abordagem que compreende as habilidades de falar e ouvir, para que sejam praticadas com entrega, para que haja de fato uma conexão entre as partes. Quando nos conectamos conosco e com os outros, o estado de compaixão fica patente no diálogo.

O termo “não violenta” que Rosenberg empregou veio da definição de Gandhi, para quem consiste em uma condição compassiva natural que aparece quando a violência é afastada do coração.



**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](http://www.adrianaperazzelli.com.br)

São necessários, na prática dessa comunicação, quatro componentes. A observação é necessária para investigar o que está acontecendo em uma situação – se a mensagem vem pela fala ou por ações. Depois da observação, é preciso nomear quais sentimentos surgem, além de se permitir estar vulnerável nesse momento. Importante aqui nesse componente diferenciar o que se sente do que se pensa ou interpreta. Quando compreendemos os sentimentos envolvidos, é necessário reconhecer as necessidades ligadas a eles.

Depois de ter consciência dos três elementos – observação, sentimentos e necessidades –, é possível deixar claro para a outra pessoa o que se quer. Aqui entra o quarto elemento, que é o pedido. E, quando esse for feito, que seja com uma atitude positiva e em forma de afirmação.

Assim, ter uma possibilidade de escuta empática amplia a capacidade de criar laços, relações mais respeitosas e harmoniosas. Uma pessoa quando sente de fato que foi escutada além da fala, abrangendo seus sentimentos, ganha uma conexão verdadeira, e isso é de uma importância imensa nos efeitos gerados dentro dela. Diminui muito suas angústias, ela se sente parte, isso aumenta a autoestima.

O maior presente que podemos dar a alguém é a nossa presença. Isso faz a vida ser mais longa e mais feliz.

**O maior presente que podemos dar a alguém é a nossa presença. Isso faz a vida ser mais longa e mais feliz**





FOTO: WAYHOME STUDIO/SHUTTERSTOCK

## A CURA PELA MÚSICA

➔ Enquanto o número de casos de doenças psicológicas ao redor do mundo, como a depressão, bate recordes diários, médicos e cientistas buscam incessantemente tratamentos para trazer alívio e bem-estar a esses pacientes. E a boa notícia vem do som da música, que tem o poder de silenciar a dor. Isso porque a musicoterapia tem a capacidade de descolar o foco da doença para o núcleo saudável do paciente. "Tristeza e depressão dão lugar à alegria e ao relaxamento. O que antes sofria disfunção no corpo, após a música gera um equilíbrio. Porém, não é simplesmente prescrever que alguém escute a canção preferida que a depressão deixará de existir, mas sim devem existir padrões de frequências sonoras estudadas, harmonizadas e escolhidas para produzirem o efeito necessário em cada caso", explica Juliana Marinho, pós-graduada em Psicologia Positiva e Ciência do Bem-estar. Para usufruir desses benefícios, um profissional de saúde pode auxiliar no melhor som para cada paciente.

## ESCREVER UM DIÁRIO FAZ BEM

A prática, na vida adulta, impacta de maneira positiva a saúde mental. Vale registrar o que se faz ao longo do dia e os planos futuros. A seguir, confira mais detalhes sobre o assunto, tema de um estudo publicado no periódico *Journal of Youth and Adolescence*:

- **Mais consciência:** Oferece um espaço seguro para nomear as emoções e pode ser uma forma de praticar a autoconsciência e apontar onde é possível melhorar ou mudar.
- **Humor em transição:** Com o tempo, o diário pode também melhorar o humor. Isso ocorre como uma forma de desabafar os pensamentos ruins para evitar o mau humor acumulado internamente.
- **Mais saúde:** O estudo também descobriu que o hábito de escrever no diário controla a pressão arterial, aprofunda o sono e melhora a saúde geral ao descarregar o estresse.



FOTO: VADAT/SHUTTERSTOCK

Apenas  
**1 EM  
CADA 4**  
pessoas sabe que uma lata de  
aerossol pode ser reciclada

FONTE: PAPER AND PACKAGING BOARD



## ENTRE O ROMANCE E O CRIME



Conhecer os direitos e ter noções e percepções de justiça a respeito da violência contra mulheres e suas

CAIU  
NA NET

interseções faz parte do trabalho da antropóloga e autora **Beatriz Accioly Lins**.

Em seu mais recente livro, *Caiu na Net: nudes e exposição de mulheres na*

*internet* (Editora Telha), ela mostra como nada é muito simples no trânsito entre os prazeres e os perigos na sociedade atual. Confira a entrevista com a pesquisadora:

### De que forma o avanço da tecnologia impacta a desigualdade e violência de gênero?

De maneira geral, as novas tecnologias digitais, como a internet, o *smartphone* e as redes sociais, têm um papel ambivalente para a violência de gênero. Se por um lado facilitam que mulheres se unam, se conscientizem e se mobilizem contra desigualdades e injustiças, como tem acontecido no Brasil e no mundo, por outro, também possibilitam novas formas de perpetuar violações, como as violências que acontecem contra mulheres em espaços digitais.

### O que tem sido feito no país para proteger as vítimas de crimes cibernéticos e o que ainda precisa ser feito?

O Brasil tem avançado muito nos últimos anos no que diz respeito à legislação de direitos digitais, com a proliferação de leis, protocolos e debates sobre a internet como um espaço de direitos e deveres. No entanto, a existência de leis, em especial as penais, que criminalizam certa conduta, não é suficiente para impedir ou erradicar um comportamento. É preciso tanto observar que essas leis sejam exercidas na prática como focar em outros elementos sociais, como a educação.

### Como a família e os amigos podem ajudar mulheres que sofreram um crime virtual?

Antes de mais nada, a primeira coisa que alguém deve fazer quando ouve uma história de violação na internet é não julgar. Muitas mulheres e meninas não contam o que se passou com elas por medo de serem condenadas e criticadas. É importante acolher as escolhas e os comportamentos das mulheres vítimas, mesmo que sejam diferentes de decisões que nós mesmos tomaríamos.



### 1 Escolhas simples:

Priorize flores e mudas fáceis de manejar e que não precisem de força ou altura para poda. Evite arbustos e árvores grandes.

### 2 Mude o design:

Use vasos na altura adequada para o manuseio. Deixe o caminho plano e sem pedras que induzam a escorregar ou tropeçar.

### 3 Cuidado com a água:

Utilize mangueiras com bicos adaptados e, se for usar um regador, faça com que a torneira seja de fácil acesso.

### 4 Proteja o portão:

Facilite o acesso para a saída do jardim, mas tranque as passagens que levem para a rua.

### 5 Ferramentas adequadas:

Priorize tesouras de poda e pás com cabo mais leve, e use material de proteção, como luvas e chapéu.

*A melhor das caridades é aquela que estimula a independência de consciência da pessoa, ou seja, que é efetiva e que se torna mais do que apenas um ato isolado”*

JOÃO GONSALVES, ASSESSOR DE AUTOCONHECIMENTO





FONTE: GARDEN ORGANIC & BETTER HEALTH  
FOTO: PROMETZ/SHUTTERSTOCK

## SAIBA COMO EXERCER A LIDERANÇA COLABORATIVA

Nunca é tarde para repensar as relações pessoais e profissionais. E isso vale, em especial, para o papel dos líderes nas companhias. Afinal, exercer uma liderança que colabore com todos é possível, basta seguir alguns cuidados. Veja as dicas da mestre em Psicologia Positiva Aplicada pela Universidade da Pensilvânia Flora Victória:

- **Comece com si mesmo:** Para ser um líder colaborativo, é importante desenvolver suas próprias habilidades emocionais para conseguir observar os potenciais de seus colaboradores.
- **Saiba ouvir:** Tenha como objetivo ser um profissional que inspira e tem escuta ativa, que é corajoso ao assumir riscos e que é resiliente para enfrentar turbulências com tranquilidade.
- **Mais positividade:** Seja um líder capaz de mapear o que a pessoa tem de potencial para crescer e de descobrir como contribuir para permitir esse desenvolvimento.

## DRIBLAR A INSÔNIA

Se você tem dificuldade de pegar no sono, saiba que não está sozinho. Segundo o Instituto do Sono, 66% da população se queixou de mais problema para dormir por conta da pandemia. Pensando em ajudar esses pacientes, um aplicativo de terapia digital para insônia foi aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Chamado SleepUp, a ferramenta oferece terapias digitais personalizadas e clinicamente validadas, que podem ser usadas de forma independente ou em conjunto com um tratamento farmacológico. O objetivo é melhorar a eficácia clínica, o engajamento e a jornada do paciente insone. O app está disponível para iOS e Android e conta com recursos de relaxamento, meditação e atendimento por meio de telemedicina.



FOTO: SAVANEVICH VIKTOR/SHUTTERSTOCK



## INTERNET MELHORA O ENVELHECER

Interações como amizades virtuais e pesquisas online contribuem para a função cognitiva de quem já se aposentou. De acordo com um estudo feito pela Lancaster University Management School, do Reino Unido, o uso da internet na terceira idade estaria associado a um maior número de pontos em testes neuropsicológicos, ajudando a decorar mais palavras e reduzindo consideravelmente o risco de doenças ligadas ao declínio cognitivo, em especial entre as mulheres.

FOTO: LIGHTFIELD STUDIOS/SHUTTERSTOCK



# O BOLO QUE VIROU SONHO

Visão empreendedora e atitude positiva de empresa são exemplos de que é possível dar um sabor especial para projetos sociais

Quando eu era pequena, minha avó me levava na casa da mãe dela todo domingo à tarde. Ainda me lembro da rua de paralelepípedo. Nós entrávamos pela garagem, que tinha um piso vermelho, bem típico da época. Já no portão sentia o cheiro do bolo que ainda assava no forno, e lá estavam meus tios-avós, conversando e rindo alto, e logo recebia o abraço da minha bisavó. Desde então, sempre que sinto cheiro de bolo, essa lembrança brota na minha mente. Foi assim que percebi que os aromas nos conectam às nossas memórias e nos transportam para momentos especiais.

Hoje quero falar sobre a “Bolo da Mãe” e suas ações de doação no seu projeto social e mostrar o poder da colaboração nas atitudes de pequenas empresas. A marca nasceu em 2013, quando a Daniela Pelipas decidiu se dedicar à arte de fazer bolos. Com os antigos livros de receitas de suas avós e tias em mãos, ela criou produtos diferentes e inspiradores. Mas foi em uma conversa com Fernanda Castanheda, uma empresária já reconhecida no ramo de franquias, que o modelo de negócio ganhou vida. Hoje, após oito anos, a empresa tem 70 lojas espalhadas por quatro estados brasileiros, e os planos de expansão não param.

Colaboração não é apenas ajuda, mas sim se engajar em ações que apoiem a sociedade. E, numa noite de 2014, o Lucca, filho da Dani, fez uma provocação: “Mãe, o meu doce favorito é o sonho de creme. Por que você não faz um sonho bem grandão em forma de bolo?” Na hora ela teve a visão do Bolo Sonho, um dos



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

carros-chefes da marca. E, como ela já tinha essa vocação latente no seu coração de fazer algo mais pela comunidade, nasceu o Projeto Social Sonho do Lucca.

Durante todo o ano, parte das vendas do Bolo Sonho das franquias é direcionada para os projetos sociais e educacionais da Associação Acorde, que acolhe mais de 200 crianças em Embu das Artes (SP). E em outubro, mês das crianças, a campanha ganha mais força e 100% das vendas são destinadas para a associação e projetos sociais, como a Casa do Zezinho (RJ).

Para ampliar o impacto, desde 2019 o ator Fábio Porchat abraçou a causa, e este ano ele fez algo incrível. Comprou mil Bolos Sonho para distribuir para as crianças. Ele não queria que cada um comesse um pedaço, mas sim que sentissem a alegria de levar um bolo inteiro para casa. Em sete anos de projeto, a rede já vendeu mais de 1,5 milhão dessas gostosuras e destinou mais de 4,5 milhões de reais para projetos sociais.

Você já parou para pensar que bolo é amor? Experimente esse tipo de colaboração, com você, com quem ama e com a comunidade. Sempre que vou visitar meus pais em Campinas (SP) ou quero presentear uma amiga, escolho um Bolo Sonho! Foi a forma que encontrei de levar carinho em forma de doçura. É como se eu estivesse dando e recebendo aquele abraço que eu ganhava da minha bisavó.

**Colaboração não é apenas ajuda, mas sim se engajar em ações que apoiem a sociedade**



# SEM MEMÓRIA

O que acontece quando não deixamos nossos modos de fazer para as gerações futuras

**S**ebastiana. Esse era o nome dela. Vivia na cozinha. Em pé, próxima a um fogão de lenha ou a gás. Era negra, de estatura baixa, cabelos presos por um lenço. Falava pouco, trabalhava muito. Era a cozinheira da minha tia-avó Enaura, que morava em uma fazenda, no interior de Alagoas. Eu visitava tia Enaura nas férias de verão. Sebastiana fazia o melhor doce de leite que já provei. Passava o dia mexendo o tacho, no fogão a lenha. Ao final – e depois de esfriar – o doce de leite era colocado em um vidro. Durava dois dias. Posso lembrar o sabor, a textura.

Sinto saudade de sabores assim, que se perdem com o tempo. Desses que a gente guarda na lembrança, mas não consegue reproduzir. E não conseguimos por motivos tão diversos. Um deles é por não termos um registro do modo de fazer. Outro é por não encontrarmos mais o ingrediente – alguns deles, infelizmente, deixam de ser produzidos com o tempo.

Mas o que perdemos quando não temos mais a possibilidade de resgatar um sabor de infância por meio de uma colheita ou garfada? Comida também é parte da história. Não só da individual, mas de uma comunidade, um povo. Então, quando perdemos referências assim, um elo com o passado se quebra.

Enquanto escrevo, me recordo de uma curadoria que fiz para o Museu da Imigração de São Paulo. A equipe do Museu



**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.

reuniu histórias de cadernos de receitas de famílias migrantes. O objetivo era contar, por meio desses registros, uma parte da saga de famílias que aportaram em São Paulo, em diferentes ciclos migratórios, nos últimos 100 anos. Entre os cadernos selecionados estava o de uma família libanesa. Conversando com a neta da dona das receitas, ela se emocionava com as recordações que aqueles registros lhe traziam. A avó era um pouco mãe. E, com a morte dela, o que ficou foram as receitas, escritas em cadernos divididos por “doce” e “salgados”. Mas algo faltava: o modo de fazer da esfiha. “Ela fazia quase todo dia e, como era algo muito comum, não deixou por escrito”, me contou a moça, entre lágrimas. Sem a receita, ela não sabia como chegar àquele sabor que poderia amenizar a saudade.

O mesmo acontece com o biscoito de polvilho de araruta, um tipo de raiz como a mandioca. Está sumindo, passou a ser pouco plantada. A escassez do ingrediente provoca o desbotamento da lembrança. Sempre perdemos algo quando deixamos nossos modos de fazer sem registro ou não valorizamos o que vem da nossa terra. Perdemos parte de uma história e ganhamos a lacuna do amor e do afeto que a comida provoca. Histórias sem memórias delegadas ao esquecimento.

Adoraria saber preparar o doce de leite da Sebastiana. Atualmente, escrevo tudo: dos pratos mais simples até aqueles reservados aos dias de festa. Para que a gente não se perca. Nem mesmo quando o corpo nos faltar. E a comida nos resgatar. Da memória amorosa.

**Comida também é parte da história. Não só da individual, mas de uma comunidade, um povo**



# NUTRIÇÃO

& ALIMENTO



## CENTEIO É A FARINHA DA VEZ

→ Substituir a farinha de trigo pela de centeio é uma opção mais saudável para o preparo de massas, bolos e tortas. E não é à toa que o cereal tem ganhado tanta fama. De acordo com uma pesquisa publicada pelo periódico americano *Clinical Nutrition ESPEN*, a simples mudança do ingrediente pode gerar uma série de benefícios à saúde, a começar pela maior saciedade – até oito horas a mais – graças ao teor de fibras presente no centeio. Outro benefício está na perda de peso: a farinha de centeio permite eliminar até 1,08 kg de peso corporal e 0,54% de gordura corporal a mais se comparada à farinha convencional. Portanto, ao fazer as próximas compras, vale apostar nesse cereal como uma alternativa mais saudável para o seu dia a dia.

FOTO: MARY SIBA/SHUTTERSTOCK

FONTE: OBESITY E NUTRIENTS FOTO: AMYLV/SHUTTERSTOCK

## FRUTA FUNCIONAL

Ideal para dias quentes e abafados, o melão tem poucas calorias e bastante água em sua composição. Fonte de antioxidantes capazes de combater os radicais livres, o melão também possui proteínas, que podem suprimir o apetite e estimular o metabolismo na busca pela perda de peso.



26%

**dos brasileiros acreditam  
que não conseguem gerar  
mudanças no peso sem  
apoio de outra pessoa**

FONTE: WW BRASIL



## É POSSÍVEL SUAR GORDURA?

→ Isso é o que pretende um grupo de pesquisadores da Universidade da Pensilvânia, nos EUA. O objetivo é desenvolver um tratamento para a obesidade em que o paciente possa suar sua própria gordura corporal. O estudo, inicialmente aplicado em camundongos, é realizado por meio de uma substância chamada citocina, que pode levar o organismo a sofrer uma perda significativa de gordura abdominal e peso. Durante as análises, os cientistas já descobriram que a diminuição da citocina não estava associada a uma menor ingestão de alimentos ou um metabolismo mais rápido. Em vez disso, eles acharam que a substância era capaz de estimular o sistema imunológico a liberar lipídios das glândulas sebáceas, ou seja, gordura através do suor. Agora os pesquisadores tentam encontrar uma forma de ativar a citocina na sudorese de humanos e, quem sabe, possibilitar o emagrecimento por meio do esforço e suor.



FOTO: GORODENKOFF/SHUTTERSTOCK

## Prateleira

### CACAU E CASTANHA: UMA DUPLA IMBATÍVEL

De um lado, uma fruta que auxilia na memória e no combate de radicais livres. Do outro, as oleaginosas, conhecidas por manter a saciedade e colaborar para o controle de peso. Não à toa, a combinação entre cacau e castanhas se tornou famosa entre os brasileiros, já que, além dos benefícios, ambos combinam no sabor. Veja a seguir alguns produtos que unem essa dupla:



#### NO PALITO

A Lowko é especializada em sorvetes de baixa caloria, sem adição de açúcar e com teor de gordura reduzido. Em sua linha, conta com o picolé de baunilha com cobertura de chocolate e amêndoas, feito com ingredientes de origem natural. À venda por R\$ 13,90



#### NO COPO

Rico em proteínas de alta qualidade, o achocolatado Choconuts, da Tal da Castanha, leva apenas quatro ingredientes: castanha-de-caju, cacau, açúcar demerara e água. Saboroso e nutritivo, contém ferro e manganês. Pode ser consumido puro ou em vitaminas. À venda por R\$ 19,90



#### EM PASTA

Adoçado naturalmente com taumatina, o creme de avelã da Flormel tem pedaços crocantes. É fonte de cálcio e fibras, sendo versátil como recheio de bolos e tapioca ou para ser consumido com frutas, torradas ou "de colher". Zero glúten. À venda por R\$ 17,90



# Retenção de líquido: saiba como evitar

Quando o corpo não consegue eliminar os fluidos em excesso, eles acabam se acumulando nos tecidos das pernas, tornozelos, mãos e abdome. Para driblar o inchaço devido à retenção de líquidos, a nutricionista Juliãna Vieira lista hábitos que podem ser adotados:

## Mantenha-se hidratado:

A ingestão de água colabora para o bom funcionamento dos rins e a eliminação de toxinas do organismo.

## Priorize alimentos ricos em fibras:

Eles auxiliam no bom funcionamento do intestino e previnem a retenção de líquidos. Mamão, laranja, ameixa e folhas em geral são boas pedidas.

**Evite ultraprocessados:** Ricos em sódio, açúcar e conservantes, alimentos como embutidos, refrigerantes e fast foods são responsáveis pela retenção de líquidos.

FOTO: NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK



Nutrólogo de plantão

## NOVOS REMÉDIOS PARA OBESIDADE

Fármacos como a liraglutida e semaglutida, usualmente indicados para tratamento de diabetes tipo 2, têm alcançado bons resultados no tratamento da obesidade. Estamos falando de medicamentos classificados como agonistas do receptor GLP-1, um análogo de um hormônio natural do corpo que atua sobre os níveis de glicose e o funcionamento de células do pâncreas, estimulando os receptores GLP-1 a produzirem mais insulina, o que provoca a redução do glucagon, além de retardar o esvaziamento gástrico e atuar em receptores do sistema nervoso central, controlando o diabetes tipo 2, reduzindo o apetite e diminuindo a gordura corporal. Devido aos seus benefícios, apesar de não constarem em bula e, por isso, receberem o nome de indicação *off label*, esses remédios injetáveis têm sido uma alternativa eficiente no tratamento da obesidade juntamente com a redução do consumo de calorias e exercícios físicos.

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



*Comer menos não é sinônimo de perda de peso saudável. Pular refeições faz com que nutrientes importantes fiquem em falta no organismo, e isso aumenta a sensação de fome e ansiedade*

BRUNA MANES, MÉDICA NUTRÓLOGA



# NUTRIENTE ANTIESTRESSE

Conheça o aminoácido essencial presente em alimentos do dia a dia que pode impactar positivamente as nossas emoções e até reduzir a irritabilidade

**A**o longo dos anos, muitas pessoas passaram a associar o bem-estar com a alimentação e atividades em torno dela. Seja na hora de preparar um jantar especial para a família ou mesmo ao degustar um prato com valor emotivo, como a macarronada da vovó, é inegável que a comida afeta os nossos sentimentos. E, mais do que somente a aparência ou o gosto desses alimentos em si, existem nutrientes que, segundo a ciência, podem mesmo mexer com as emoções.

Um estudo publicado pelo periódico *Journal of Dietary Supplements* destacou que um dos responsáveis por afetar o nosso humor e controlar fatores como estresse e ansiedade no organismo é um aminoácido chamado triptofano. De acordo com a nutricionista Vanessa Fialho Lopes (MG), esse nutriente essencial é utilizado pelo cérebro, juntamente com a vitamina B3 (niacina), a vitamina B6 (piridoxina) e o magnésio, para produzir a tão conhe-

cida serotonina, o neurotransmissor responsável pelos processos bioquímicos referentes ao sono, ao apetite e, consequentemente, ao nosso humor.

## Parte do cardápio

O triptofano não pode ser sintetizado pelo corpo, mas está presente em muitos dos alimentos que consumimos no dia a dia, como peixes, ovos e leguminosas. Alguns alimentos mais calóricos como o chocolate, por exemplo, também contêm a substância. Isso porque, segundo Vanessa, o ingrediente-base para a produção da gulo-seima é o cacau, que é rico em triptofano naturalmente. Porém, a dica para aproveitar melhor o nutriente é consumir, preferencialmente, chocolates que tenham alta concentração de cacau (procure sempre por 70% ou mais). Ainda fazem parte dessa lista cereais como a aveia, frutas como banana e abacate, oleaginosas como nozes e castanhas e também os famosos grãos ancestrais, como quinoa, chia, amaranto e linhaça.

**O triptofano não pode ser sintetizado pelo corpo, mas está presente em muitos dos alimentos que consumimos no dia a dia, como peixes, ovos e leguminosas**

## Medida de precaução

Por mais que o triptofano seja associado a uma melhora nas condições de humor, é preciso deixar claro que a substância não evita que o nervosismo se instale. ➤



## Onde encontrá-lo?



**ABÓBORA  
(COM SEMENTES)**  
✓ 576 mg



**SARDINHA**  
✓ 411 mg



**FILÉ DE  
FRANGO**  
✓ 404 mg



**SALMÃO**  
✓ 335 mg



**SEMENTES  
DE GIRASSOL**  
✓ 735 mg



Nutriente

**ERVILHAS**  
✓ 300 mg

FOTO: ALMAJE / FOTOS ALIMENTOS: TIGER IMAGES/MARCO MAYER,  
324782564\_HONG VO E PICTUREPIX/SHUTTERSTOCK



**CASTANHA-  
-DE-CAJU**  
✓ 287 mg



**TOFU**  
✓ 235 mg



**AMENDOIM**  
✓ 230 mg



**OVOS**  
✓ 153 mg



O que se sabe é que, combinado à serotonina, ele diminui as chances de picos de estresse ou mesmo reduz a irritabilidade. Além disso, o triptofano ajuda as pessoas a se sentirem mais confiantes, otimistas e a terem uma boa noite de sono. Já a sua falta pode gerar sensação de cansaço, irritação, problemas em se concentrar ou em memorizar as informações. “Baixos níveis têm sido vinculados a dor de cabeça, insônia, ansiedade, depressão, transtornos alimentares e fibromialgia”, acrescenta a nutricionista clínica Elenir Strutzel (SP).

### Quantidades diárias

O valor de triptofano a ser ingerido por dia varia muito, pois depende de uma análise concreta acerca das particularidades de cada pessoa. Mas diretrizes de saúde relatam que a ingestão média diária deve ser em torno de 1 a 3 g.

De acordo com Vanessa, essa quantidade pode sim ser obtida por meio de uma alimentação mais equilibrada, mas vai depender de cada pessoa. “Pensando numa quantidade de 1 a 3 g, é possível obtê-la ao mesclar diferentes alimentos. Como sugestão, dá para unir 1/2 concha de feijão mais uma colher de servir de arroz integral para obter metade desse valor, por exemplo”, exemplifica a nutricionista.

### Sem exageros

Ao exceder a quantidade recomendada de triptofano diária, o resultado pode gerar a chamada síndrome serotoninérgica. Segundo o psiquiatra Adriano Segal, o quadro se caracteriza por alterações mentais (irritabilidade, agitação, confusão), musculares (tremores, rigidez), sintomas neurológicos (convulsão, coma), bem como sinais autônomos (febre, taquicardia, hipertensão). “Essas manifestações podem ser leves ou graves, e devem ser tratadas rapidamente”, alerta.

**A substância não evita que o nervosismo se instale, mas, combinada à serotonina, diminui as chances de picos de estresse e reduz a irritabilidade**

### Suplementos e complementos

Atualmente, existem no mercado fórmulas de triptofano. Mas Vanessa enfatiza que seu consumo deve ser orientado por um profissional da saúde, que analisará a real necessidade de suplementação e a quantidade a ser ingerida ao dia, sabendo-se que isso é bem individual e varia de acordo com a sintomatologia.

“O que vemos são muitas pessoas suplementando sem orientação, e o risco é de piorar os sintomas de ansiedade, depressão, irritabilidade. Ao ingerir um suplemento com um intestino que possui uma predominância de bactérias ruins, o triptofano seguirá no cérebro de forma diferente, podendo ser prejudicial”, alerta. ●

### É fome ou é estresse?

Quando saber se seu corpo está realmente com fome e quando ele está apenas em um momento de estresse? Veja a seguir dicas para diferir a fome fisiológica da emocional:

#### FOME FISIOLÓGICA:

- Surge de maneira gradual e dá sinais constantes.
- Aumenta gradativamente de intensidade, como por exemplo a sensação de estômago “vazio” ou até mesmo o “roncar”.
- Se você não se alimentar, pode sentir alguma fraqueza ou dor de cabeça.
- Não é seletiva, ou seja, acaba quando se ingere qualquer tipo de alimento.
- Não surge sensação de culpa depois de comer.

#### FOME EMOCIONAL:

- Surge de repente, é uma necessidade de urgência, você não consegue controlar.
- Aparece em momento de ansiedade, nervosismo, em que você quer comer logo.
- Nela você tem dificuldade de parar de comer e sentir sensação de saciedade.
- Entre os alimentos preferidos estão chocolate, doces, salgadinhos e afins, portanto, é seletiva.
- Pode gerar sensação de culpa após a refeição.



# A DIETA APÓS A COVID

Para quem permanece com sequelas da doença, é importante saber que a nutrição pode ser uma aliada na recuperação do organismo

por POR MURILO TORETTA

Entre 2019 e 2020, o mundo parou o que estava fazendo para lidar com o início da pandemia causada pelo vírus SARS-Cov-2, que ficou conhecido popularmente como “novo coronavírus”, causador da Covid-19. Pessoas que foram infectadas passaram a sentir perda de olfato e de paladar, dificuldade para respirar e sintomas similares ao da gripe H1N1, como febre, dor de garganta e tosse.

Porém, mesmo depois de receber alta hospitalar, muitos dos pacientes sentiram as famosas sequelas da doença. A fadiga muscular ainda estava presente, os pulmões já não respiravam como antes e o olfato podia demorar meses a voltar. Apesar de ainda não existir uma fórmula que possa ser aplicada em todos os pacientes que desenvolvem a Covid longa, médicos e cientistas sabem que fatores ligados à qualidade de vida são essenciais na recuperação, e entre eles está a nutrição.

**Estudo brasileiro mostra que pacientes internados que receberam nutrição especializada reduziram em até 3,31 dias a internação e 1,4 dia o suporte respiratório**

## Energia e disposição

Um estudo apresentado no congresso da Sociedade Europeia de Nutrição e Metabolismo (ESPEN) e conduzido pelos médicos Dan Waitzberg (da Universidade de São Paulo - USP) e Paulo Cesar Ribeiro (do Hospital Sírio-Libanês) revelou que pacientes internados com Covid-19 que receberam nutrição especializada reduziram em até 3,31 dias a internação e em 1,4 dia o uso de suporte respiratório. Segundo os pesquisadores, a análise foi feita com a ingestão de 600 kcal em carboidratos de fácil absorção mais 35 g de proteína diariamente para poder diminuir o risco nutricional causado pela doença. E, de acordo com a nutricionista Gabriela Cilla (SP), essa combinação pode ser importante para uma boa recuperação da Covid-19 e suas sequelas.

“A reeducação alimentar deve ser proposta mediante o grau de sequelas de um paciente. Mas é necessário observar que os pacientes que ficam acamados, fadigados e cansados podem precisar de um aumento no consumo de carboidratos de origem integral para ter energia por mais tempo, além do aumento de proteínas que diminuam a fadiga extrema que sentem”, completa Gabriela. >



## Para cada sintoma, uma dica

● **Dor de garganta:** Um alimento que ajuda nesse caso é o alho, graças à sua função antisséptica. Ele pode ser adicionado a um chá com canela e gengibre, que promove alívio do sintoma. Outra dica é comer alimentos pastosos até a dor passar.

● **Perda de massa muscular:** Aqui é preciso priorizar a combinação de carboidratos, como pães e massas integrais, mais proteínas de origem animal ou vegetal.

● **Problemas na saúde pulmonar:** Para quem encontra dificuldades para respirar, um alimento aliado é a beterraba. A raiz possui efeito broncodilatador e pode ser consumida em forma de purê.

● **Perda de olfato:** Vale tentar a inclusão de alimentos e aromas a que o paciente estava acostumado. Um exemplo é uma salada temperada com vinagre e cebola, que são ricos em compostos sulforafanos, nos

quais os odores persistem por mais tempo e são mais potentes. Frutas como limão e mexerica e aromas como de café e canela também são interessantes.

● **Falta de apetite:** Priorize algo que possa ser tomado, mas que tenha consistência. Por exemplo, um **shake de manga** ou açaí garante alto valor calórico, sem que o paciente precise mastigar. Aposte em frutas como abacate e coco ou ainda um suco verde.





Para quem está se recuperando da Covid-19, em muitos casos, vale a pena bater, transformar em papinha ou amassar bem os alimentos para facilitar a ingestão

## É preciso evitar

Não existe um alimento proibido para quem está se recuperando da Covid-19, porém existem contraindicações:



Alimentos ultraprocessados e industrializados



Alimentos ricos em gorduras saturadas e excesso de açúcar



Fast foods em geral



Bebidas alcoólicas



Refrigerantes

## Recuperação nutricional

Para a nutricionista Débora Palos (SP), a alimentação pode ser a base para recuperar o estado nutricional de vitaminas, minerais e proteínas, além do estado físico e mental, acelerando o retorno do organismo à sua capacidade total. “A Covid-19 faz o organismo ficar num estado hiperinflamatório, com imunidade comprometida e tem influência nas mitocôndrias, que são responsáveis pela energia das células e, conseqüentemente, de todos os órgãos. Por isso, é necessário priorizar uma nutrição que leve em conta fontes de alimentos anti-inflamatórios e antioxidantes, com o objetivo de diminuir o crescimento viral e reduzir os sintomas”, destaca.

## Nutrientes essenciais

Uma das características de pacientes com sequelas, segundo Gabriela, é a anemia. Por isso, não somente é preciso aumentar o consumo de proteínas, como também associá-las a outros componentes como a vitamina C, o ferro e suplementos que melhorem a disposição. A suplementação de vitamina D também pode ser necessária para a melhora do quadro ósseo e para a imunidade de maneira geral. “Por isso é importante passar por uma avaliação nutricional”, afirma.

Por fim, a nutricionista ainda sugere que o suplemento de lactobacilos e probióticos pode ser usado para a melhora da imunidade e da função intestinal, contanto que seja indicado e supervisionado por um profissional de saúde.

## Do prato para a imunidade

Débora conta que algumas substâncias presentes em alimentos podem ser úteis para a melhora no pós-Covid. Como exemplo, ela cita a inclusão de curcumina, presente no açafrão-da-terra, e da quercetina, localizada em verduras e frutas como maçã e limão. “Outros alimentos capazes de auxiliar nesse aumento da imunidade são o chá verde, as frutas fontes de resveratrol, como as uvas, e os grãos ricos em beta-glucanas, como aveia e cevada. Todos esses possuem relação com a melhora do sistema de defesa natural do nosso organismo”, exemplifica.

## Consistência importa

Para muitas pessoas que estão se recuperando, fazer adaptações na forma como um alimento é servido pode ser um passo necessário na reabilitação. De acordo com Gabriela, não há problema em bater, transformar em papinha ou amassar alimentos para facilitar a ingestão. “Quem tem perda de apetite quer evitar a mastigação e o consumo de alimentos crocantes. E isso pode ser evitado, contanto que haja orientação para fazer essa substituição”, diz. Da mesma forma, Débora ressalta que, caso o paciente se sinta fadigado, com dificuldade de respiração ou problemas de deglutição, por exemplo, receitas de consistência pastosa ou em caldos podem facilitar na hora de engolir.

## Combate prolongado

A dica maior está em priorizar alimentos que forneçam mais energia por mais tempo. “Concentre sua atenção em alimentos que garantam energia, como grãos integrais e proteínas, mas leve em consideração que essa disposição precisa ser constante para não ter pico ou queda do índice glicêmico. E conte com ajuda de um nutricionista”, finaliza Gabriela. ●



# 10 alimentos para o cardápio pós-Covid



**1. BETERRABA:** É rica em óxido nítrico, que promove o relaxamento dos vasos sanguíneos, resultando num maior fluxo de sangue, oxigênio e nutrientes para o organismo. Além disso, é broncodilatadora, auxiliando na função pulmonar.



**2. CÚRCUMA:** Um tempero anti-inflamatório que ajuda a combater o estado causado pela doença. Além disso, sugere-se que a curcumina ajude a reduzir a replicação viral.



**3. UVAS:** São fontes de flavonoides, taninos e resveratrol, um potente antioxidante para o organismo.



**4. QUEIJO BRANCO:** É fonte de proteína, importante para a recuperação da força muscular, e possui base curada, que melhora as funções das enzimas gástricas e alimenta as "bactérias do bem" presentes no intestino.

**5. CENOURA:** É rica em vitamina A. O betacaroteno é um importante antioxidante, ajudando a combater os radicais livres e aumentando a função imunológica.



**6. FRUTAS CÍTRICAS:** Ricas em vitamina C, contribuem para a defesa imunológica e são capazes de prevenir e tratar infecções respiratórias e sistêmicas.



**7. CASTANHAS E OLEAGINOSAS:** Possuem selênio e zinco, além de serem fontes de gorduras boas (mono e poli-insaturadas), vitaminas do complexo B e vitamina E, que são antioxidantes e ajudam no processo de cicatrização.

**8. CEBOLA ROXA:** Possui quercetina com ação antioxidante e anti-inflamatória, além de efeitos antivirais.



**9. KEFIR:** Boa fonte de probióticos, fortalece a microbiota intestinal, ajudando no amadurecimento das células de defesa e no combate da infecção pelo vírus.

**10. CHÁ VERDE:** Possui catequinas anti-inflamatórias que diminuem alguns sintomas, melhorando a resposta imunológica.





# Os melhores chás para cada hora

De variados aromas e sabores, essa bebida traz benefícios para a saúde que vão além do estado de relaxamento. Para degustar e aproveitar o que cada chá tem a oferecer, confira suas indicações.

## AO ACORDAR

Melhorar a disposição



Por conterem **cafeína**, ao consumir no período da manhã, dão mais **energia**.

**DICA:** Beba em **jejum**, sem açúcar e sem adoçante, pelo menos 15 minutos antes do café da manhã.

## NA HORA DE DORMIR

Para relaxar



Têm propriedade **calmante** e ajudam na qualidade do sono, auxiliando na produção de melatonina.

**DICA:** Se possível, consuma 4 horas antes de **dormir**, para dar tempo de a bebida fazer efeito.

## NO LANCHE DA MANHÃ

Aumenta a concentração



**Estimulantes**, ajudam na memória e na concentração.

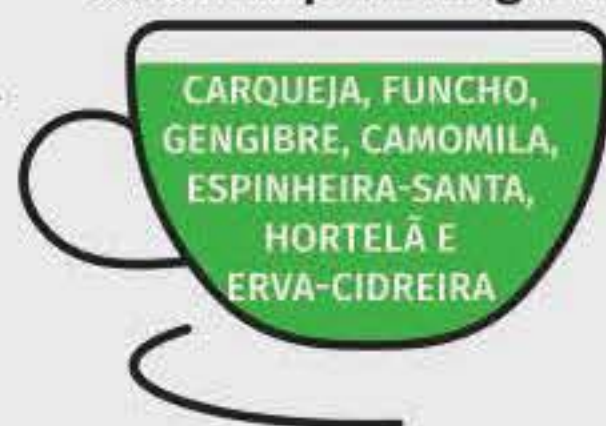
**DICA:** Na hora de preparar chás com flores e folhas frescas, coloque a água no fogo **até ferver**, desligue, junte as ervas, abafe e aguarde 10 minutos. Antes de tomar, coe.

## DO PREPARO AO CONSUMO

Não é recomendado o **consumo diário** superior a 1 litro de nenhuma planta. E, na hora de **preparar o chá**, utilize 1 colher (de sobremesa) da planta seca para 1 xícara (250 ml) de água.

## APÓS O ALMOÇO

Contribui para a digestão

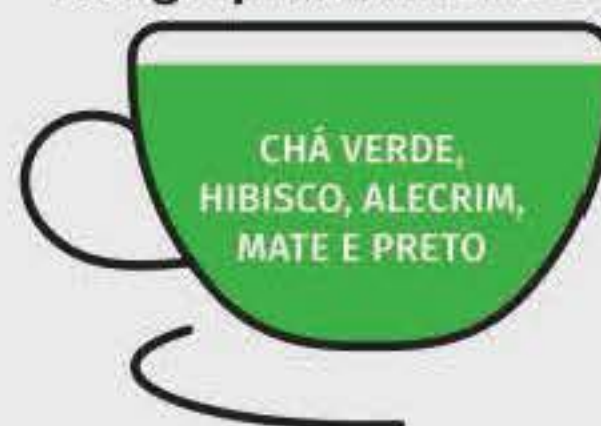


Regulam o pH do **estômago**, melhoram a digestão. Alguns têm **ação carminativa**, controlando os gases do intestino e o estufamento abdominal.

**DICA:** Beba preferencialmente 1 hora após a refeição.

## NO LANCHE DA TARDE

Energia para terminar o dia



**Ativam** neurotransmissores como a serotonina, dando **mais disposição**.

**DICA:** Consuma até as 16 horas para que não interfiram na **qualidade** do sono.





## 5 DICAS para controlar a ANSIEDADE

### 1 Inclua o magnésio:

Presente no espinafre, na aveia, banana, sementes de abóbora, sésamo, linhaça, chia, e frutos secos ajudam a reduzir o estresse.

### 2 Aposte no ômega-3:

Atum, salmão, sardinha, linhaça e chia são ricos em gorduras boas que melhoram o funcionamento do cérebro.

### 3 Invista no triptofano:

Para driblar a insônia e a ansiedade acrescente no cardápio frango, peixes, ovos, queijo, cacau e abacaxi.

### 4 Evite doces:

O açúcar, assim como a farinha de trigo geram a falsa sensação de felicidade. Se possível, reduza ao máximo o consumo.

### 5 Busque o equilíbrio:

Tenha o hábito de priorizar alimentos saudáveis e manter a ingestão regular de água.

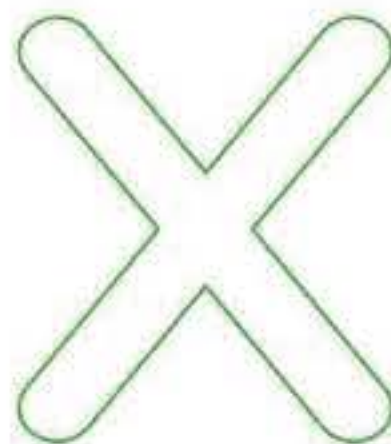
FOTO: DIANA TALUN/SHUTTERSTOCK

FONTE: FABIANO DE ABREU, PhD, NEUROCIENTISTA E NEUROPSICÓLOGO COM ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA

## TROCA ESPERTA Pão de queijo



**RECEITA TRADICIONAL:** Polvilho azedo, óleo, leite, ovos, sal e queijo parmesão. 30 g somam **82 kcal, 14,4 g de carboidratos, 2,55 g de proteínas e 1,43 g de gordura saturada**



**COM RICOTA E LINHAÇA:** O polvilho azedo é a base e os demais ingredientes são substituídos por chá de ricota, creme de ricota, iogurte natural e linhaça, que garante o aporte de fibras. 30 g somam **42 kcal, 6 g de carboidratos, 1,86 g de proteínas e 0 g de gordura saturada**.



FONTE: ANGÉLICA GRECCO, NUTRICIONISTA DO INSTITUTO ENDOVITA... FOTO: RODRIGO BARRE E JORGE FOTOKINATIA/SHUTTERSTOCK



## NOZ-PECÃ CONTRA O COLESTEROL

O consumo de 68 gramas de noz-pecã leva a uma queda média de 5% no colesterol total e entre 6% e 9% no LDL. Os dados foram comprovados em um estudo da Universidade da Georgia realizado com 52 adultos com idade entre 30 e 75 anos. Durante a pesquisa, que durou oito semanas, um grupo consumiu 68 gramas de nozes por dia; outro trocou uma quantidade de calorias de sua dieta habitual por nozes; e o grupo de controle não consumiu nozes. "A inclusão das nozes não apenas produziu uma redução no colesterol total e LDL, mas também pode ser uma abordagem mais sustentável no longo prazo", destaca Juliano Burckhardt, cardiologista, geriatra e nutrólogo. "A noz-pecã é rica em ômega 3 e fibras, ligados à redução do colesterol e ao controle de açúcar no sangue, o que diminui o risco de doenças cardiometabólicas", diz.

*O óleo extraído do fruto do coqueiro, se consumido com moderação, pode ajudar no emagrecimento e contribuir para elevar o nível de HDL, o chamado colesterol bom*

TATIANA AMALFI, NUTRICIONISTA



## Cúrcuma barra a fome e emagrece

Tempero ajuda a driblar episódios de compulsão alimentar, regula a saciedade, é anti-inflamatório e tem ação termogênica, eficaz na queima da gordura

### Purê de couve-flor termogênico



**Rendimento:**  
4 porções



**Tempo de preparo:**  
40 minutos



#### Ingredientes

- 1 couve-flor grande
- 1 col. (sobremesa) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 3 col. (sopa) de leite
- Sal a gosto



#### Modo de preparo

1. Corte a couve-flor em pedaços grandes e cozinhe no vapor ou na água, até ficar macia.
2. Seque a couve-flor com um pano ou papel-toalha e bata no mixer ou liquidificador.
3. Acrescente a cúrcuma e o leite e bata até ficar homogêneo.
4. Tempere com sal a gosto.



**Você sabia?** A couve-flor favorece a saciedade, tem baixo teor calórico e uma boa quantidade de fibras. Sem contar que contém vitaminas essenciais para os ossos e as funções cognitivas, minerais que ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares e é rica em antioxidantes, que combatem inflamações.

TEXTO: RITA SANTANDER / RECEITA: VIVIAN TALARICO, NUTRICIONISTA DA L&L ESPAÇO DA VIDA AO CORPO



# FAMÍLIA

& CORPO E MENTE

## CONSUMO DE BEBIDA ALCOÓLICA NA GESTAÇÃO

No mundo, a cada mil bebês, seis a nove nascem com Síndrome Alcoólica Fetal. No Brasil, não há dados oficiais, mas um estudo realizado na periferia de São Paulo apontou que 38 a cada 1.000 nascidos sofriam de algum transtorno relacionado ao uso de álcool. “Apesar da importante incidência, os danos causados pelo uso de álcool na gravidez ainda são pouco conhecidos, e suas consequências podem persistir por toda a vida. A prevenção é fundamental”, destaca Erica Siu, vice-presidente executiva do Centro de Informações sobre Saúde e Álcool.



FOTO: SPEEDKINGZ/SHUTTERSTOCK

## O TRATAMENTO PARA O ESCAPE DE XIXI NA INFÂNCIA

➔ A estimulação elétrica nervosa transcutânea parassacral trata 70% dos casos de incontinência urinária e constipação com quadros frequentes de infecção urinária, condição que atinge 7,5% das crianças entre 5 e 14 anos de acordo com um estudo feito na Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. “Muitos desconhecem a associação da incontinência urinária com a prisão de ventre. Essa é a principal causa de infecções urinárias recorrentes após o desfralde. Diagnosticar essa condição é importante para que o paciente não tenha síndrome da dor pélvica crônica ou bexiga hiperativa”, explica Ubirajara Barroso, urologista orientador do trabalho.

FOTO: 123005683/SHUTTERSTOCK

65%

**dos brasileiros  
têm baixa  
qualidade de sono**

FONTE: INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO PÚBLICA E ESTATÍSTICA (IBOPE)



## Higiene da casa: o que mudou?

Com a pandemia a rotina de limpeza ganhou uma responsabilidade extra, criar uma barreira para evitar o contágio pelo novo coronavírus. Com isso, entre melhorar o bem-estar dos moradores e garantir a segurança de todos, alguns hábitos foram alterados. Mas até quando e quais ainda devem ser seguidos? A seguir confira o que é indispensável para ter um lar saudável e seguro.



### CHEGANDO EM CASA

Lave as mãos com água e sabonete. Se não tiver como lavar, use **álcool 70%**. No caso do novo coronavírus, deixar os sapatos para fora não é mais necessário, pois o vírus vem muito mais pelo ar, onde ele flutua.



### LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

A **higienização diária** pode ser feita nas superfícies mais tocadas (maçanetas, corrimão, interruptores etc.) com **álcool 70%** ou desinfetantes. Limpe também **torneiras e vasos sanitários**, com água e detergente, água sanitária ou desinfetante.



### COMPRAS

É válido retirar os alimentos das embalagens primárias e substituí-las antes de armazenar em armário ou geladeira. Já para alimentos que forem guardados na embalagem original, higienize com **água e sabão ou álcool 70%**.



### PREPARO DE ALIMENTOS

Lave sempre as mãos e higienize o que será consumido cru, não só pela Covid-19, mas também por outras doenças. Deixe o alimento **de molho** em solução de hipoclorito (20 ml para cada litro de água) ou água e sabão.



### DELIVERY

Ao receber o pedido, abra a embalagem externa, **higienize as mãos**, retire a comida da embalagem de dentro e coloque-a sobre uma superfície. Jogue fora a embalagem externa e higienize novamente as mãos.



### LAVANDERIA

Não é preciso lavar a roupa toda vez que for usada, a não ser que esteja suja. Na hora de higienizar o **vestuário**, basta usar sabão em pó, líquido ou em barra. Não é necessário usar água sanitária, pois ao passar as peças o calor elimina o vírus.



### É MITO!

- Não há evidências de que o uso de vinagre garanta proteção contra o coronavírus.
- A temperatura da água para higienizar as mãos ou lavar as roupas não interfere na eficiência para matar o vírus.

### TEMPO DE SOBREVIVÊNCIA DO CORONAVÍRUS

**Aço inoxidável:** 72 horas

**Plástico:** 72 horas

**Papelão:** 24 horas

**Cobre:** 4 horas

**Poeira:** de 40 minutos a 2 horas e 30 minutos







FOTO: NINOON/SHUTTERSTOCK

## Espermatozoide: sua função vai além da fertilidade

→ Um estudo da Universidade de Adelaide, na Austrália, mostrou que as proteínas do fluido do sêmen modulam a resposta imunológica feminina na concepção para estimular seu corpo a aceitar o embrião. “Isso muda o entendimento sobre a função dos espermatozoides. Eles não são apenas portadores de material genético, mas também agentes para convencer a ‘fêmea’ a investir recursos reprodutivos com aquele ‘macho’”, afirma Rodrigo Rosa, especialista em reprodução humana e diretor clínico da Clínica Mater Prime. A descoberta sugere que a saúde do esperma é importante para a concepção e também tem efeitos contínuos sobre as chances de um bebê saudável. “Fatores como idade, dieta, peso, consumo de álcool e fumo e exposição a produtos químicos podem afetar a qualidade do esperma.”

## ECOLOGIA E SUSTENTABILIDADE



### BLOQUEADOR DE ODORES

Parceria com a Eu Reciclo, que comprova a logística reversa das embalagens, o bloqueador de odores sanitários FreeCô tem o Selo Vegano. À venda por R\$ 19,90



### ESCOVA DE DENTES

Com cabeça substituível e cabo de material premium, a escova Oral-B Clic garante redução de até 70% no uso de plástico em dois anos. À venda por R\$ 129,90



### HASTES FLEXÍVEIS

Feitas de papel e com pontas de algodão puro, as hastes flexíveis ecológicas da Positiv.a são alternativa às tradicionais. À venda por R\$ 9,99

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## Papo de atleta

### QUANTO MAIS INTERATIVO MELHOR

Em um tempo em que a atividade física passou do presencial ao virtual, milhares de pessoas criaram o hábito de se exercitar por programas de monitorização a distância via internet. Mas o que podemos desfrutar dessa nova era da prática de exercícios? Primeiro, conhecer sua aptidão física ou condicionamento físico atual é primordial para que as atividades sejam mais bem aproveitadas. Fazer exercícios de alta intensidade sem que o seu corpo esteja preparado pode ser uma cilada e atrapalhar sua evolução. Ter uma regularidade semanal e reservar um horário fixo é um ótimo ritual, uma vez que seu corpo irá se acostumar com esse hábito. Pesquisar bem os fornecedores, professores e equipes para que tenha orientações a distância também é o ideal. Já será um bom começo. Bons treinos.

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



*Nosso nariz bloqueia a entrada de partículas prejudiciais ao corpo. Por isso, fazer uma higiene completa ajuda a manter a saúde*

RICARDO GODINHO, OTORRINOPEDIATRA



# BURNOUT MATERNO: ELAS ESTÃO EXAUSTAS

O assunto vem ganhando cada vez mais repercussão devido à pandemia, por meio de relatos na rede social e entre a família e amigos. Saiba mais sobre como se instala esse quadro e confira dicas para superá-lo

por MARIANA AVINO

**P**ara muitas, é um trabalho exercido durante 24 horas. Pausas rápidas para comer e, eventualmente, para uma refeição que já está fria. Banhos mais demorados, sem chance. E quando tudo o que elas mais querem é uma cama, talvez nem mesmo isso seja possível. Sim, a maternidade é repleta de momentos mágicos e gratificantes, mas também tem muito desse cenário acima descrito. Só que o corpo e a mente das mães não são de ferro. E toda essa dedicação ininterrupta pode gerar o chamado burnout materno, nome dado à síndrome emocional relacionada à exaustão provocada pelo excesso de atividades na maternidade.

A síndrome é classificada como um estresse crônico e duradouro ligado ao trabalho. Layla Campagnaro, psiquiatra

**Entre os principais sintomas estão a exaustão física e mental, irritabilidade, sentimento de tristeza, desânimo e um distanciamento emocional da criança**

perinatal do Centro de Medicina Integrativa do Hospital e Maternidade Pro Matre, destaca que, atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) somente reconhece a síndrome de burnout como uma doença ocupacional, porém é sabido que o quadro tem várias particularidades e se volta para outras esferas da vida. “É necessário considerarmos que todas as atividades que provocam respostas estressantes e frequentes podem contribuir para o desenvolvimento do burnout. É por isso que falamos de burnout materno e agora começamos a falar de síndrome de burnout parental”, explica.

Entre os principais sintomas estão a exaustão física e mental, irritabilidade, sentimento de tristeza, desânimo para fazer coisas antes realizadas com prazer, agressividade e um sentimento que costuma gerar bastante culpa nelas, que é o distanciamento emocional da criança. “Os pais se sentem sem energia para realizar tarefas de cuidado infantil, e preferem não as fazer. O distanciamento emocional é observado nesse cuidado mecânico. ➤





## Como deve ser feito o tratamento

- O primeiro passo é sempre buscar ajuda profissional, que pode ser inicialmente com um psicólogo, um psiquiatra ou um ginecologista.
- Faça os demais acompanhamentos médicos para avaliação geral de saúde.
- Siga o tratamento recomendado de acordo com o seu quadro: dependendo do grau, será por meio da terapia com ou sem prescrição de medicamentos.
- Entenda que a maternidade é um processo construtivo e que você não precisa nascer sabendo como exercê-la.
- Entenda também que o filho terá suas necessidades próprias, não há como ter controle total sobre isso.
- Troque experiências com outras mães.
- Caso não seja mãe solo, é fundamental compartilhar e negociar o compartilhamento das atividades com o parceiro ou a parceira.
- Recorra à sua rede de suporte, o que inclui familiares, amigos e demais pessoas de confiança.
- Na falta de rede de apoio, se tiver condições financeiras, invista em um serviço pago, como uma babá.
- Pela sua saúde, priorize uma alimentação saudável. Mas vale também se permitir algumas exceções.
- Negocie com o/a parceiro/parceira ou com alguém da sua rede de apoio e procure encaixar alguma prática de exercícios físicos na sua rotina.
- Lembre-se de que todas essas medidas não farmacológicas também devem ser adotadas para a prevenção do burnout materno.



## Mulheres que são mais perfeccionistas, controladoras e que possuem dificuldade de aceitar ajuda têm mais risco de desenvolver o burnout materno

As diferenças do burnout parental em relação ao burnout profissional podem ser entendidas a partir da impossibilidade de renunciar ao relacionamento, pois os pais não podem desistir de seu papel, dando-lhe uma nuance característica”, afirma a psicóloga Katty da Silva Parise (SP).

Ela também reforça o quanto essa exaustão é mal interpretada pela sociedade, pois se opõe ao que é esperado. “Vários estudos foram iniciados por se tornarem cada vez mais comuns esses relatos, uma vez que os sintomas apresentados pelas mães são de exaustão e de fadiga em relação ao cuidado com o outro, sendo muito semelhantes aos apresentados por profissionais que realizam o trabalho assistencial e desenvolvem burnout no trabalho como resultado”, aponta.

### Como acontece

De acordo com Layla Campagnaro, o esgotamento surge quando o ambiente exige muito mais do que um indivíduo pode exercer, levando à sobrecarga e ao estresse crônico. A psiquiatra sugere três pontos principais para esse descompasso. “Um deles são as próprias transformações hormonais, físicas e psíquicas que a mulher vive na maternidade. Existem também as exigências sociais, com a ideia de que a mulher deve ter instintos maternos de cuidado e amor incondicional, e ainda conciliar com a provisão de cuidados para a casa, para o marido e para as suas próprias necessidades. E o terceiro ponto é a questão da personalidade de cada mulher. As que são mais perfeccionistas,

controladoras e que possuem dificuldade de aceitar ajuda têm mais risco de desenvolver o burnout materno”, afirma.

Layla acrescenta que o burnout materno vem crescendo de forma exponencial nas grandes cidades. Nesse sentido, Maria Francisca Mauro, mestre em Psiquiatria pelo Programa de Pós-graduação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (PROPSAM/UFRJ), indica como os novos padrões de vida nos centros urbanos trazem impactos na construção da ideia de maternidade e podem influenciar o desenvolvimento do esgotamento. “Antigamente, nas cidades do interior ou nas zonas rurais, as famílias costumavam ser maiores, inclusive era comum que filhos mais velhos cuidassem dos mais novos, e existia toda uma dinâmica de observação, de aprendizagem de maternagem, de convivência e dimensão sobre o que é ter um filho”, detalha Maria Francisca. Além da atual falta de rede de apoio, outro fator de risco apontado pela especialista diz respeito à situação em que essa criança chegou, como em uma gravidez muito precoce ou não planejada, ou ainda quando é resultado de um “grande projeto”.

### A chegada da pandemia

Se o modelo familiar e as definições do que cabe às mães cumprirem já não estavam favoráveis ao bem-estar delas, com a pandemia a situação piorou. É o que mostra, por exemplo, uma pesquisa feita pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) e apresentada em maio de 2021. Foram entrevistadas 822 mulheres de diversas regiões do país e, destas, 83,82% afirmaram sentir maior sobrecarga em cuidar dos filhos durante a pandemia. Além disso, 25,18% apresentaram sintomas depressivos, 26,76% de ansiedade, 22,63% de estresse e 39,05% sinais de estresse pós-traumático. ➤



# Se você conhece uma mãe, repare nos sinais

Até que ponto o cansaço na maternidade é normal? Confira os principais sinais de alerta para o burnout materno, segundo os especialistas aqui entrevistados pela VivaSaúde.



## SINTOMAS EMOCIONAIS

- Desânimo para fazer coisas que antes eram prazerosas
- Exaustão e fadiga no cuidar do filho
- Irritabilidade exagerada
- Sensação de incapacidade, de que não é uma boa mãe
- Sintomas ansiosos e depressivos, como melancolia, desânimo, choro e solidão
- Cansaço mental e físico
- Insegurança na prestação de cuidados
- Preocupação excessiva
- Agitação
- Explosões de raiva
- Vontade de fugir e largar tudo
- Desconexão emocional de pessoas do círculo íntimo
- Sentimento de culpa por não estar sentindo prazer em cuidar do filho
- Pessimismo
- Tristeza
- Agressividade

## DEPRESSÃO PÓS-PARTO

A pessoa se sente infeliz em relação à vida de maneira geral. Surgem pensamentos mais intensos, como grande desesperança, fracasso e até ideias suicidas.

## SINTOMAS FÍSICOS

- Dor de cabeça
- Enxaqueca
- Alterações gastrointestinais
- Dores musculares
- Crises de asma
- Pressão alta
- Insônia
- Cansaço
- Palpitações
- Sudorese



## FIQUE DE OLHO EM PENSAMENTOS FREQUENTES COMO:

- Achar que nunca fez o suficiente
- Pensar constantemente que era mais feliz antes da chegada do filho
- Dúvidas frequentes sobre a própria identidade: “Quem sou eu agora?”, “Onde está aquela mulher que existia antes e que não consigo encontrar?”
- Ideações de morte

## BURNOUT MATERNO

Os sintomas surgem com a sobrecarga diante de uma esfera específica da vida.



## Muitos parceiros de mulheres deprimidas dizem que elas são fortes, guerreiras e que dão conta de fazer tudo sozinhas. Mas essa ideia só contribui para o adoecimento psíquico dessa mulher

“O esgotamento materno tem muito a ver com um desenho que a sociedade deu para a maternidade, destacando-se a exigência de uma mãe extremamente disponível, tendo de ser a melhor mãe em todos os momentos. Isso dá uma sobrecarga muito grande, e não é toda mãe que tem um parceiro [ou parceira] que compartilhe essas tarefas com ela”, aponta Renato Caminha, psicólogo, professor e pesquisador na área de Psicoterapias Cognitivas na Infância, Transtorno do Estresse Pós-Traumático, Prevenção em Saúde Mental e Educação Socioemocional. Ele acrescenta: “Tem um detalhe evolucionista do bebê humano. Ele é o mais complexo filhote e não foi ‘desenhado’ pela natureza para ser criado por uma pessoa só. Quanto mais tempo essa pessoa passa cuidando de um bebê, menor a qualidade do cuidado.”

### Diagnóstico preciso

Segundo a psiquiatra Maria Francisca, é fundamental que a mulher, ao perceber os sintomas de esgotamento, busque ajuda profissional, que pode ser, inicialmente, por um psicólogo. Dependendo da intensidade dos sintomas e se já ultrapassou o nível de desconforto para um adoecimento emocional, é necessário o acompanhamento de um psiquiatra e, eventualmente, tratamento farmacológico.

Além disso, o burnout materno pode vir associado a outras doenças, como a depressão ou o transtorno de ansiedade. Quando a depressão está instalada, mes-

mo que os fatores de esgotamento sejam corrigidos, a mulher continua se sentindo exausta e sem prazer pela vida. “Por isso é importante ter um diagnóstico preciso de um psiquiatra”, indica a especialista. Katty da Silva Parise reforça que o diagnóstico deve avaliar corretamente a frequência, a intensidade e a duração dos sintomas. “Devemos sim estar atentos aos sintomas, pois nos possibilita o ato de proteger e cuidar dessa mãe, porém também precisamos nos ater ao não ‘patologizar’ e ‘medicalizar’ algo que pode ser natural e individual de cada mãe”, indica.

### Repensar o convívio

Stella Azulay, fundadora da Escola de Pais XD, educadora parental, especialista em Análise de Perfil e Neurociência Comportamental e mentora de pais e adolescentes, reitera que o esgotamento físico e mental das mães é um assunto que vem ganhando cada vez mais espaço, como nas redes sociais e no universo corporativo, apesar de ainda haver um bom caminho a ser percorrido. “É impossível dissociar as áreas da vida de uma pessoa. Somos um só. E cada vez mais as empresas percebem isso e entendem que elas ganham em produtividade, em valor agregado e em posicionamento quando acolhem uma colaboradora com essa visão, entendendo que o burnout afeta todas as áreas da vida da mulher e, por consequência, também impacta a empresa”, destaca.

Layla deixa um alerta para os companheiros dessas mães: “Ouço muitas vezes de parceiros de mulheres deprimidas que elas são fortes, guerreiras e que dão conta de fazer tudo sozinhas, sem conseguirem empatizar com a sobrecarga materna e vislumbrar que eles podem contribuir mais para essa casa e para essa mulher. Essa ideia da mulher forte só contribui para o adoecimento psíquico”, afirma. ●



# Para que a exaustão não volte

Além da importância de seguir o tratamento correto, confira alguns lembretes e reflexões para evitar o retorno da exaustão.

## ● Desenvolva a inteligência emocional:

Mães que investem nesse quesito ficam mais protegidas de transtornos emocionais de forma geral.

## ● Convivendo com os diferentes sentimentos:

Ter momentos bons e ruins e sentimentos antagônicos faz parte da maternidade e não interfere no tamanho do amor pelos filhos.

## ● Trabalho remunerado pode ser aliado:

Segundo a psicóloga Katty da Silva Parise, as mães que trabalham fora costumam ter menos chances de desenvolver o burnout materno.

## ● Sem culpa do arrependimento ou desejo de sumir:

De acordo com o psicólogo Renato Caminha, é muito importante que as mães não se sintam culpadas por esses sintomas, já que

eles são normais. E assegurar para elas espaço para falar promove grande alívio.

“É uma validação da falibilidade materna, não somos perfeitos.”

## ● Faça acordos parentais:

Boa organização e satisfação familiar e baixos índices de conflitos também atuam como fatores protetivos.

## ● Não queira dar conta de tudo:

Lembre-se de que mães são humanas, em primeiro lugar, e não é nada saudável ser tão multitarefas.

## ● Pratique a autocompaixão:

“Só podemos entender o amor se antes nos amarmos. O amor de mãe transcende, e é preciso curar culpas para enxergar esse amor com pureza, mas também com sabedoria”, explica Stella Azulay, fundadora da Escola de Pais XD.



# SOLUÇÕES PARA A TENDINITE

Entender por que a dor ocorre é o primeiro passo para evitar que o problema se torne crônico e afete o seu trabalho ou a sua atividade física preferida

**O** que tenistas, golfistas, jogadores de futebol, digitadores, bem como gestantes, cabeleireiros e trabalhadores braçais, em geral, podem ter em comum? Tendinopatia, ou melhor, problemas nos tendões. Essas estruturas em forma de fita ou cordão são fundamentais para o movimento, porque permitem a transmissão da força muscular aos ossos e articulações. A doença pode afetar a carreira de atletas, o bem-estar de quem limpa a casa e a produtividade no trabalho.

Formados por tecido conjuntivo de colágeno entrelaçado, os tendões funcionam como cabos de aço. Porém, quando sobrecarregadas, essas estruturas se desgastam ou inflamam, podendo até se romper. Nós, leigos, chamamos tudo de tendinite, mas nem sempre é o caso. “As tendinoses são mais comuns, ou seja, degenerações desencadeadas pelo uso excessivo do tendão, sem necessariamente estar relacionado a um processo inflama-

tório”, diz a ortopedista Alessandra Masi, docente do curso de medicina do Centro Universitário São Camilo (SP).

As doenças dos tendões (tendinopatias) ocorrem em qualquer parte do corpo, e são mais comuns em mãos, pulsos, cotovelos e ombros. “Os tendões deslizam dentro de bainhas (sinóvias), e nos membros inferiores os ‘túneis’ são mais apertados”, cita o ortopedista Milton Pignataro, chefe do setor na Santa Casa de Porto Alegre (RS). Embora não sejam rígidos como os ossos, tendões não são elásticos, pois seria impossível movimentar-se com precisão.

## Quem é mais vulnerável

Estima-se que o problema afete 3% da população, segundo Pignataro. Mas quando são consideradas populações específicas, como a de trabalhadores braçais, a incidência pode chegar a 15%. Problemas nos tendões estão entre as principais causas de lesão por esforço repetitivo/distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (LER/Dort), que gera mais de 100 mil afastamentos por ano, segundo a Previdência Social. Uma pesquisa do IBGE mostrou que mais de 3,5 milhões de brasileiros com mais de 18 anos já tinham recebido esse diagnóstico médico. >

**Problemas nos tendões, estruturas que conectam os músculos aos ossos, são comuns em mãos, pulsos, cotovelos, ombros, joelhos e tornozelos**



## Aprenda a se proteger seguindo estas dicas:

A melhor forma de evitar a tendinite é ficar de olho nos seus limites, cuidar da postura e fazer exercícios físicos



Evite atividades que exerçam muita pressão sobre os tendões por um período muito prolongado; se não for possível, faça pausas frequentes para descansar e se alongar.



Faça exercícios de alongamento: eles não apenas relaxam os músculos, como também permitem uma amplitude maior de movimentos nas articulações.



Compressas geladas podem trazer alívio. Sempre que sentir dor, dê um tempo.



Procure manter a postura correta do corpo ao executar movimentos da atividade; um fisioterapeuta ou educador físico podem ajudar.



Se você passa muito tempo no computador, invista em ergonomia: verifique se a cadeira e o teclado estão na altura adequada e se há apoios corretos para evitar uma sobrecarga prejudicial nos punhos.



Faça exercícios de reforço muscular: são importantes para evitar sobrecargas nas articulações.



Não deixe de se hidratar: a água que você consome também ajuda a manter as articulações lubrificadas.



Descansar e se divertir não são luxos: seu corpo e sua mente precisam de tempo para se recuperar do excesso de trabalho ou atividade física. Portanto, descanse sim.

### “COTOVELO DE TENISTA”

*(Epicondilite lateral)*

As dores na parte externa do cotovelo não afetam apenas atletas, mas também trabalhadores em atividades repetitivas.

### “COTOVELO DE GOLFISTA”

*(Epicondilite medial)*

É caracterizada por uma dor na parte interna do cotovelo, que pode se irradiar para o pulso

#### MAS O QUE É UM TENDÃO?

São estruturas que conectam os músculos aos ossos. Eles deslizam por bainhas (sinóvias), que, em certas regiões, são mais apertadas.



### **Os sintomas comuns são dor e limitação para se movimentar. Pode haver inchaço e calor local e, eventualmente, crepitações (estalos) ou sensação de areia**

Outras vítimas frequentes de tendinopatias são os atletas. Você já ouviu falar no “cotovelo de tenista”, no “joelho de saltador” ou no “ombro de nadador”? Ou sobre algum jogador de futebol que rompeu o tendão de Aquiles? Pois são todos tipos de tendinopatias, que às vezes incluem estruturas vizinhas. Indivíduos que se exercitam sem supervisão adequada e atletas de fim de semana podem ter problemas. O educador físico e fisiologista Gilberto Coelho (SP) está acostumado a recondicionar pacientes após tratamento fisioterápico para tendinite: “É possível que a pessoa esteja treinando de forma inadequada ou fazendo alguma atividade intensa demais para ela”, comenta.

Mulheres em geral, mas principalmente as grávidas, ou que acabaram de virar mães, são mais propensas a um tipo de tendinopatia conhecido como tenossinovite De Quervain, uma inflamação na bainha que envolve os tendões e causa dores e limitações de movimento no polegar e no pulso. Outros fatores que aumentam a chance, de acordo com os médicos, são doenças como diabetes, artrite reumatóide ou psoriática e distúrbios hormonais. Há indícios de que algumas pessoas tenham propensão genética ao problema. Os riscos, para todos, tendem a aumentar com a idade.

As tendinopatias podem ser agudas ou crônicas, e as providências dependem da intensidade e do tipo de lesão. O diagnóstico é feito a partir do relato do paciente, e confirmado por exames de imagens, como ecografia de partes

moles e ressonância magnética. Muitas vezes, há apenas uma irritação dos tendões pela movimentação repetitiva, e a dor passa em algumas semanas, com descanso, compressas geladas e uso de compressores, que ajudam a manter a articulação em repouso, sem apertar. O uso de anti-inflamatórios por via oral ou injeções (infiltração) só faz sentido quando de fato existe uma inflamação. O tratamento fisioterápico é fundamental não só para a dor, “mas também para trabalhar a amplitude de movimento, alongamento e o fortalecimento das fibras musculares comprometidas”, diz Alessandra.

### **Cirurgia nas emergências**

As cirurgias são reservadas apenas para quando as terapias conservadoras não trazem resultados, ou, é claro, para as emergências, quando é preciso reconstruir um tendão ou bainha rompidos, ou então conter uma infecção por germes – “nesse caso, é preciso agir rápido e de forma agressiva”, segundo Pignataro. O cirurgião reforça a necessidade de se fazer uma boa reabilitação após o procedimento, e depois, de prevenção, para que o problema não volte a ocorrer.

### **“Whatsappinite”**

Novas tecnologias tendem a fazer as tendinopatias ganharem destaque. Assim como na década de 1980 os problemas nos punhos dos digitadores chamaram atenção para a importância da boa ergonomia e das pausas para quem trabalha no computador, na década de 1990 a questão voltou à mídia com a febre dos videogames. Agora, os médicos têm alertado sobre exageros no uso do smartphone, e até usam o termo “Whatsappinite” – digitar no aparelho celular exige uma amplitude de movimento dos polegares a que não estamos acostumados. ●



## **TENDINITE DE AQUILES**

Jogadores de futebol são vulneráveis à dor no tendão entre o calcanhar e o músculo da panturrilha.



## **"JOELHO DE SALTADOR"**

É uma inflamação no tendão da patela, frequente em jogadores de basquete, vôlei, entre outros.



### **O QUE A MITOLOGIA TEM A VER COM MEDICINA**

"Tendão de Aquiles" significa "ponto fraco". O herói foi banhado pela mãe para ser invulnerável. A única parte desprotegida foi o calcanhar. A dor da lesão local é igual a levar uma pedrada.

## **TENDINITES NO OMBRO**

*(Supraespinhoso, bíceps ou manguito rotador)*

Elas podem gerar dor parecida com a da bursite, mas neste último caso é a bolsa que protege o tendão que inflama, e não o tendão em si.

## **TENOSSINOVITE DE QUERVAIN**

Essa inflamação que afeta a bainha do tendão, na ligação do polegar com o pulso, é comum na gestação.

### **COMO PREVENIR**

- Atente aos excessos. Faça intervalos durante o trabalho.
- Evite mover-se de forma brusca.
- Compense com fisioterapia, ginástica laboral e atividade física direcionada.
- Capriche no alongamento e reforço muscular.





# RESULTADO RÁPIDO

Descubra quais são os movimentos mais eficientes e que trabalham vários grupos musculares ao mesmo tempo para recuperar a boa forma

Você já se conscientizou de que, para chegar ao corpo que deseja, vai precisar investir no treino resistido, com peso. No entanto, está cansado de começar a treinar e desistir antes de alcançar a sua meta, por não ver logo de cara o seu corpo mudar. Pois saiba que a culpa dessa aparente falta de eficiência do seu treino pode ser a rotina. “O que acontece é que o organismo se acomoda ao treino sempre igual e, consequentemente, passa a se esforçar cada vez menos. Portanto, podemos afirmar que, se uma mesma atividade física é praticada por um longo período, ela tem seu efeito reduzido em relação ao resultado inicial, e essa perda é gradual”, explica a educadora física Carolina Pighinelli Pinto e Silva, de São Paulo (SP). Para evitar que ocorra essa adaptação, é fundamental variar sempre o treinamento, seja readequando a carga, tentando treinos diferentes ou simplesmente mudando a forma de fazer um mesmo exercício. “Novos estímulos são essenciais para que o organismo saia da zona de conforto e tenha um desgaste energético maior. E quando a gordura vai embora, os músculos aparecem”, complementa Carlos Renato Abreu, professor de educação física da academia GAFF Studio, do Rio de Janeiro. Porém, tão importante quanto mudar o treino no máximo a cada três meses é investir nos exercícios certos, capazes de colaborar para a perda de peso, a eliminação das gorduras localizadas e o fortalecimento do corpo todo.



# Aumente a eficiência

O educador físico Rodrigo da Silva, da academia Smart Fit, elencou os exercícios que não podem faltar no seu treino. Acompanhe.

## ► FLEXÃO DE BRAÇO

**Posição inicial:** Este é um dos exercícios mais completos para trabalhar os membros superiores, ativando todos os grandes grupos musculares. Elimina as gordurinhas em torno do “músculo do tchau”, que mais sofre com a flacidez.

**Iniciantes:** Comece praticando em seis apoios, com as pontas dos pés no solo, os joelhos no colchonete e as mãos espalmadas, afastadas na largura dos ombros.

**Dica:** Mantenha o abdome contraído, para não forçar a coluna. Assim que o exercício começar a ficar fácil demais, tente fazer a flexão sem apoiar os joelhos no solo.

**Frequência:** 4 séries de 10 repetições, com intervalos de 30 segundos



## ▲ ABDUÇÃO DAS PERNAS

Trabalha forte os membros inferiores e é um dos melhores exercícios para diminuir o culote, acabar com a flacidez e as gordurinhas das pernas e da região dos quadris. Os músculos mais ativados são os da parte externa das coxas e do glúteo.

**Dica:** Para aumentar o ângulo do movimento e ativar um número ainda maior de músculos, toque o pé no chão ao descer a perna e só então recomece o exercício. Com o tempo, adote uma tornozeleira.

**Frequência:** 3 a 4 séries de 15 a 20 repetições, com intervalo de 30 segundos entre as séries

## ▼ ADUÇÃO DAS PERNAS

Trabalha bem as coxas, especialmente a parte interna, secando as gordurinhas localizadas que adoram se instalar na região.

**Dica:** Depois de subir a perna, sustente-a no alto por alguns segundos antes de descer para intensificar o trabalho muscular. E aumente a carga pouco a pouco, usando tornozeleiras cada vez mais pesadas.

**Frequência:** 3 a 4 séries de 15 a 20 repetições, com intervalo de 30 segundos entre as séries ➤







## ◀ AGACHAMENTO COM PERNAS AFASTADAS

Esse é um dos exercícios mais completos e eficientes para fortalecer e enrijecer a coxa e o glúteo, duas regiões que são prioridade no treino da grande maioria das mulheres.

**Dica:** Mantenha o abdome contraído para proteger a coluna e melhorar a postura durante a realização do exercício. Se o exercício começar a ficar fácil, adote uma variação. Ao completar o agachamento, leve uma das pernas para trás e continue o movimento de descida, como se quisesse encostar o joelho dessa perna no chão, enquanto o outro continua flexionado, formando um ângulo de 90° entre a coxa e a canela.

**Frequência:** 4 séries de 20 a 30 repetições, com intervalos de 30 segundos entre elas

**Se o treino ficar fácil demais, aumente a carga ou o número de repetições. Novos estímulos aumentam o gasto energético**

## ▼ COSTAS COM PESINHOS

Trabalha forte as costas, ajudando a proteger a coluna, melhorando a postura e minimizando o risco de lesões e dores na região. Colabora para mandar embora aqueles pneuzinhos que se formam nas costas, perto do sutiã. Também fortalece os ombros.

**Dica:** Para aumentar o grau de dificuldade, ao subir mantenha essa posição e movimente apenas os braços, girando os punhos para cima. Só então retorne à posição inicial.

**Frequência:** 4 séries de 10 repetições, com 30 segundos de intervalo



## ▲ ABDOMINAL RETO COM ACESSÓRIO

Se você não é muito fã do exercício e quer incluir apenas um abdominal em seu treino, fique com este. Ele é bastante completo e ativa tanto os músculos superiores como os posteriores e os da lateral do abdome. A bola ajuda a intensificar a atividade. Com a prática, a região fica sarada e, quanto mais sequinha, mais os músculos aparecem.

**Dica:** Antes de encostar a cabeça no solo, recomece o movimento. Na subida, mantenha o olhar no horizonte, sem flexionar o pescoço para não forçar a região. Para aumentar o grau de dificuldade, segure o movimento por alguns segundos quando estiver com a bola bem próxima ao joelho.

**Frequência:** 4 séries de 30 repetições, com 30 segundos de intervalo entre elas ●



# Onde encontrar

## A

**A Tal da Castanha** ataldacastanha.com.br  
**Aderson Moreira da Rocha**, médico de família www.ayurveda.org.br  
**Adiel Rios**, psiquiatra www.ipqhc.org.br  
**Adriana Perazzelli**, colunista www.adrianaperazzelli.com.br  
**Adriano Segal**, psiquiatra fm.usp.br/fmusp/portal/  
**Aline Tatsch Dias da Rosa**, professora de Ayurveda www.cpics.com.br  
**Ana Carolina Betanho Efândelo**, fisioterapeuta e especialista em acupuntura @equilibrioentrecorpoemente  
**Ana Coradazzi**, médica paliativa www.slowmedicine.com.br  
**Ana Holanda**, colunista www.anaholanda.com.br  
**Angélica Grecco**, nutricionista www.institutoendovitta.com.br  
**Associação Brasileira de Ayurveda** www.ayurveda.org.br

## C

**Carla Deliberato**, fonoaudióloga www.carematernoinfantil.com.br  
**Carlos Henrique Viard**, professor de yoga e meditação @viard.yoga  
**Christiane Machado Santana**, geriatra www.sbgg.org.br  
**Cícero Matsuyama**, otorrinolaringologista www.cemahospital.com.br  
**CISA** www.cisa.org.br  
**Clínica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde** www.cpics.com.br  
**Cristiane Romano**, fonoaudióloga www.cristianeromano.com.br  
**Custodio Michailowsky Ribeiro**, neurologista www.hasabin.com.br

## D

**Dania Abdel Rahman**, infectologista www.hasabin.com.br  
**Débora Palos**, nutricionista saocamillo-sp.br/  
**Delboni Medicina Diagnóstica** www.delboniauriemo.com.br  
**Diogo Coelho**, cirurgião plástico famerp.br/  
**Durval Ribas Filho**, colunista www.abran.org.br

## E

**Editora Planeta** www.planetadelivros.com.br  
**Editora Sextante** www.sextante.com.br  
**Elenir Strutzel**, nutricionista unifesp.br/  
**Erick Schultz**, diretor do Instituto Naradeva Shala www.naradeva.com.br

## F

**Fabiana Tintori Shoji**, psicóloga www.vigilantesdamemoria.com.br  
**Fabiano de Abreu**, neurocientista @fabianodeabreuoficial  
**Fiocruz** www.portal.fiocruz.br  
**Flávia Cohen**, infectologista @clinicafv  
**Flormel** flormel.com.br/  
**FreeCô** www.freeco.com.br

## G

**Gabriela Cilla**, nutricionista sp.senac.br  
**Geraldo Druck Sant'Anna**, otorrinolaringologista www.ufcspa.edu.br  
**Guilherme Furtado**, infectologista www.hcor.com.br

## H

**Hugo Morales**, infectologista https://laura-br.com

## I

**Izabella Ceccato**, colunista www.opoderdacolaboracao.com.br

## J

**José Roberto Zimmerman**, pneumologista @alergoar  
**Juliana Vieira**, nutricionista www.juvieira.com.br  
**Juliano Burckhardt**, nutrólogo www.abran.org.br

## K

**Karen Mirna Loro Morejón**, infectologista www.hcrp.usp.br  
**Katty da Silva Parise**, psicóloga @psi.kattyparise

## L

**Layla Campagnaro**, psiquiatra www.promatresp.com.br  
**Lowko** lowko.com.br/  
**Luciano Cesar Pontes de Azevedo**, professor de Emergências Clínicas www.fm.usp.br  
**Luiz Augusto de Lima e Silva**, otorrinolaringologista www.saocristovao.com.br  
**Luiz Carlos Dias**, químico-cientista www.unicamp.br

## M

**Marcelo Gonçalves**, infectologista www.caxiasdor.com.br  
**Márcio Bernik**, colunista www.ipqhc.org.br  
**Márcio Ramos**, dentista @iriodontologia  
**Marco Aurélio Janaudis**, médico de família @marcoauréliojanaudis  
**Marcos Cyrillo**, infectologista www.infectologia.org.br  
**Maria Angélica Fiut**, nutricionista e fitoterapeuta

institutoanapaulapujol.com.br

**Maria Francisca Mauro**, psiquiatra www.ipub.ufrj.br  
**Marianna Tassara**, infectologista www.neurologico.com.br  
**Ministério da Saúde** www.gov.br/saude  
**Mirian Dal Ben**, infectologista www.siriolibanes.org.br  
**MG Editores** www.gruposummus.com.br  
**Monik Ornellas**, terapeuta corporal www.monikornellas.com/  
**Monja Coen**, colunista www.monjacoen.com.br

## N

**Nathan Chehter**, geriatra www.bp.org.br

## O

**Olavo Munhoz**, infectologista www.fmabc.br  
**Oral-B** www.oralb.com.br

## P

**Páblus Braga**, colunista www.h9j.com.br  
**Positiv.a** www.positiva.eco.br

## R

**Renato Caminha**, psicólogo www.intcc.com.br  
**Ricardo Godinho**, otorrinopediatra www.materdei.com.br  
**Rodrigo Rosa**, ginecologista e obstetra sbra.com.br

## S

**Saulo Nardy Nader**, neurologista www.einstein.br  
**Stella Azulay**, educadora parental www.escoladepaisxd.com.br

## U

**Ubirajara Barroso**, urologista www.ufba.br

## V

**Vanessa Fialho Lopes**, nutricionista ufv.br/  
**Vivian Talarico**, nutricionista www.vidaaoocorpo.com

## Y

**Yuri Busin**, psicólogo www.yuribusin.com.br  
**Yuri Haasz e Sandra Caselato**, colunistas www.sinergiacomunicativa.com.br

# viva saúde

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

ANO 15 - EDIÇÃO 215

**DIRETORA EDITORIAL**  
Ethel Santaella

## PUBLICIDADE

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

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

**COMUNICAÇÃO, MARKETING E CIRCULAÇÃO**  
GERENTE Paulo Sapata

**IMPRENSA** comunicacao@escala.com.br

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

## IMPRESSÃO



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

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

2021

## REALIZAÇÃO



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: ALINE GUEVARA, LILA DE OLIVEIRA,  
MARIANA AVINO, 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



### 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](mailto:vivasaude@escala.com.br) ou nas redes sociais ([@revistavivasaude](https://www.instagram.com/revistavivasaude)). O seu recado pode aparecer aqui e a sua sugestão, contribuir para prepararmos uma revista ainda melhor.

**Aguardamos seu contato!**



FOTO: COFFREIN PRO/SHUTTERSTOCK

#### Fissuras nos pés

Tenho diabetes e, por recomendação médica, passei a fazer caminhadas diariamente. Só que começaram a aparecer rachaduras pequenas na sola do meu pé. O que posso fazer?

**Rubens Rodrigo, via e-mail**

Oi, Rubens! Os cuidados com os pés devem ser constantes. A princípio, em casos mais leves, o ideal é usar cremes com ação hidratante ou óleos vegetais como o de amêndoas. E evite lixar a sola, isso pode piorar as fissuras. Caso não melhore, é fundamental procurar por ajuda médica. Confira mais dicas no nosso Instagram [@revistavivasaude](https://www.instagram.com/revistavivasaude).

#### Descontrole no xixi

Desde que engravidei passei a frequentar muito mais o banheiro. Até mesmo um espirro ou uma risada acabam servindo de gatilho para a vontade de urinar. Isso é mesmo comum durante a gestação?

**Mayara Santana, via Instagram**

Olá, Mayara, tudo bem? A incontinência urinária é, de fato, mais recorrente durante a gravidez. A Sociedade Brasileira de Urologia estima que 40% das gestantes lidem com esse problema, além de 35% das mulheres após a menopausa. Não deixe de consultar um urologista que possa te indicar o melhor tratamento.

**ERRATA:** Na edição 214, na seção de Estética, as entrevistadas de "O que fazer para o pelo não encravar" foram as dermatologistas Ana Carolina Sumam (RJ) e Natasha Crepaldi (MT).

### 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](mailto:vivasaude@escala.com.br)



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



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



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



NAS BANCAS  
E LIVRARIAS



**Kathleen Mansfield Beauchamp**, nascida em 1888, na Nova Zelândia. Morou em Londres em dois momentos, no primeiro, ainda bem jovem, para concluir os estudos, e depois, quando adulta, para viver sua bissexualidade de forma mais livre. Teve uma vida intensa e fazia questão de se contrapor ao modelo machista da época.

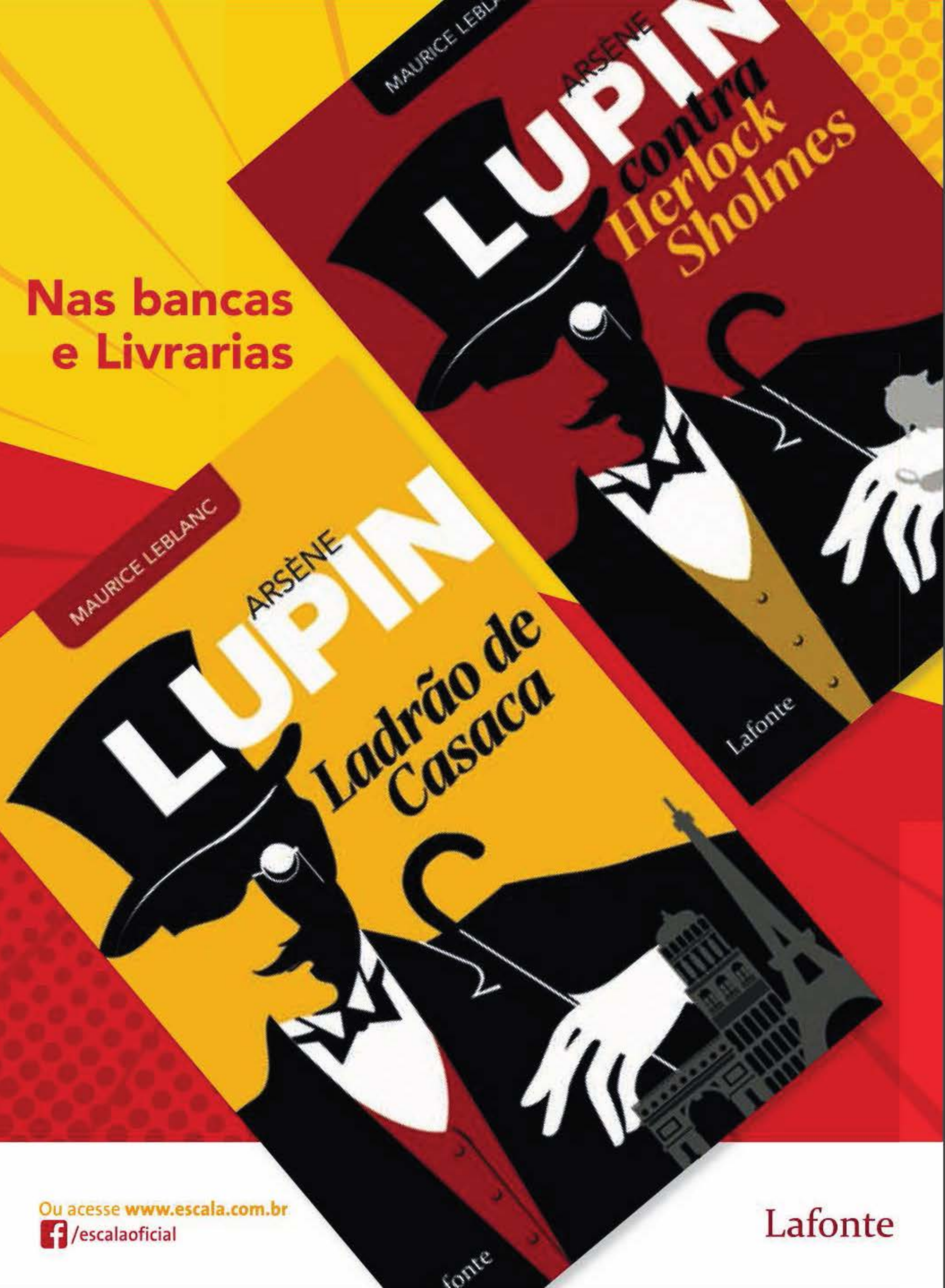
Ou acesse [www.escala.com.br](http://www.escala.com.br)

 /escalaoficial


Lafonte



**Nas bancas  
e Livrarias**



Ou acesse [www.escala.com.br](http://www.escala.com.br)

 /escalaoficial

**Lafonte**