

JC
MATÃO



momentto

saúde

Cuidados com a alimentação no verão



Divulgação

Dr. Amilton Sandrin afirma que período favorece a ocorrência de doenças de origem alimentar

O verão está associado a calor, férias, viagens, roupas curtas e maior exposição do corpo, assim no verão, ou próximo dele, surge uma maior preocupação com a alimentação.

No verão nosso corpo necessita de uma menor quantidade de energia do que no inverno, isto é, não é necessário que nosso organismo faça grande esforço para a manuten-

ção da temperatura corporal.

O período deste aumento da temperatura que surge no verão favorece a ocorrência de doenças de origem alimentar.

Usar alimentos muito calóricos pode sobrecarregar o organismo e dificultar o seu funcionamento.

Para isso, o melhor é investir em 5 a 6 refeições pequenas ao longo do dia, mantendo o bom fornecimento de energia.

Beba água sempre que possível, de dia e de noite. A desidratação pode trazer consequências indesejáveis como: fadiga, dor de cabeça, tontura, fraqueza, etc.

Sentir sede já pode ser um pequeno sinal de desidratação, por isso, não espere a sede chegar.

Para estes dias quentes

de verão:

- Verduras e legumes devem ser a principal opção da nossa alimentação, pois são alimentos pouco calóricos e cheios de vitaminas e minerais. Alimentos como couve, brócolis e ervilhas são fontes de luteína e zeaxantina, que atuam como filtro para os raios ultravioletas.

- Frutas além de refrescantes, ajudam na nossa proteção, são ricas em vitamina C e betacaroteno, têm efeito antioxidante, que atuam no combate aos danos causados pela excessiva exposição solar. Exemplo: mamão, goiaba, manga, melão, laranja, morango, melancia; e também vegetais, como abóbora, cenoura, couve, brócolis, tomate, etc.

- As castanhas, amê-

doas, nozes, gérmen de trigo, semente de girassol, milho e amendoim atuam também na proteção por serem ricos em selênio e vitamina E.

- Os cereais integrais e as carnes magras devem completar nossa alimentação com os benefícios vindos das proteínas fundamentais para crescimento e reparação do nosso organismo.

- Alimentos fontes de ômega 3, como salmão,

sardinha e linhaça, melhoram a inflamação e consequentemente as manchas da pele por exposição solar.

- Água de coco, sucos e chás também são bons para hidratar com doses naturais de minerais e ainda vitaminas antioxidantes necessárias para a proteção do organismo.

Aproveite o verão com moderação!

| Dr. Amilton Sandrin - Nutricionista



Dr. Amilton Sandrin
Nutricionista CRN 49838

Emagrecimento • Home Care
Reeducação Alimentar

WhatsApp (16) 99790-9997
(16) 3382-5074

Facebook Amilton Sandrin Instagram nutricionistaamilton

Av. Tiradentes, 440, Centro • Matão-SP
(Clínica Fisiomed)



A SUA SAÚDE É NOSSA MISSÃO.

HOSPITAL
Carlos Fernando Malzoni - Matão-SP



di hervas
farmácia de manipulação

WhatsApp (16) 3382.3554
WhatsApp (16) 99630.9951

Facebook Di Hervas
Instagram @dihervas

Av. 15 de Novembro, 708 • Centro | Matão-SP

Perda auditiva associada à depressão e demência

Divulgação



Pessoas com perda de audição vivenciam um declínio de 30 a 40% maior nas capacidades cognitivas em comparação às pessoas sem perda auditiva

De acordo com o IBGE, cerca de 9,8 milhões de brasileiros possuem algum

tipo de deficiência auditiva, desses, 81% têm idade acima de 65 anos. Sem

saber que a dificuldade de ouvir traz consigo vários agravantes à saúde em geral, e por acharem que seu problema não tem solução ou ainda por vergonha, muitas dessas pessoas não procuram ajuda.

A perda auditiva é dividida em tipos e graus, na perda auditiva de grau leve nota-se uma discreta dificuldade para compreender a fala e conforme o grau aumenta outras dificuldades surgem, como por exemplo, dificuldade para compreender uma conversa em um grupo de pessoas.

Estudos já correlacionam a perda auditiva com uma maior chance do desenvolvimento de demência, como o Alzheimer. Isso acontece porque a informação auditiva não chega ao cérebro como deveria e assim deixa de estimular

partes importantes do cérebro. Pessoas com perda de audição vivenciam um declínio de 30 a 40% maior nas capacidades cognitivas em comparação às pessoas sem perda auditiva.

Outro fator importante é a presença de zumbido, 90% das pessoas com zumbido também possuem perda de audição. Além disso, é comum as pessoas com zumbido sentirem irritabilidade e falta de atenção durante as atividades diárias, além de dificuldade para dormir durante a noite. Por ser muito incômodo para algumas pessoas, o zumbido pode levar à depressão e até mesmo ao suicídio. Pensando nisso, alguns aparelhos auditivos contam com um recurso a mais para tratar o zumbido.

Dessa forma, a perda

auditiva reflete em menor qualidade de vida, isolamento e atividades sociais reduzidas, levando à depressão e aumentando as chances do desenvolvimento de doenças cognitivas. A perda auditiva não afeta apenas a pessoa que a possui, mas também seus familiares e amigos.

Atualmente é possível unir conforto e tecnologia a um aparelho auditivo, que apesar de seu tamanho reduzido possui cone-

xão Wireless, Bluetooth, filtros para maior conforto em ambientes ruidosos, conexão com o celular e outros acessórios.

Lembre-se: melhorar a sua saúde auditiva poderá melhorar a saúde de todo o corpo. Comece pela audição e sinta a transformação na qualidade da sua vida. Hoje existem vários aparelhos que se adaptam ao seu dia-a-dia.

| Dra. Carla Linhares Taxini - Fonoaudióloga

Divulgação



Dra. Carla Linhares Taxini afirma que melhorar a saúde auditiva poderá melhorar a saúde de todo o corpo

Dra. Carla Linhares Taxini
CRFa 6-18167-2

Aparelhos Auditivos em até **60x**

Agende uma demonstração **gratuita**

☎ (16) 99646-5577 🌐 www.centrodaaudicao.com
📍 Rua Vicente Mastropietro, 854, Centro • Matão-SP

Como a cronobiologia se aplica ao dia a dia

A cronobiologia é um termo utilizado para descrever os estudos dos ritmos e fenômenos físicos e bioquímicos periódicos que ocorrem nos seres vivos, bem como o relógio biológico que gera estes ritmos. Os ritmos cronobiológicos são classificados em três grupos, os circadianos que são ritmos endógenos que expressam um período de aproximadamente 24 horas, um exemplo é o nosso ritmo de alternância entre dia e noite. Já os ritmos infradianos são aqueles que ocorrem em períodos superiores a 28 horas, tais como, período menstrual. E por fim os ritmos ultradianos que têm duração menor que 20 horas, como diver-

sos hormônios hipotalâmicos.

Dentro do ambiente clínico a abordagem do relógio biológico está diretamente associada às desorganizações do tempo. A vida moderna pode ser a causa destas desorganizações, por exemplo as jornadas de trabalho prolongadas com turnos alternados, "jet lag" provocado por viagens que envolvem alternância de fuso horário, são alguns dos fatores que podem contribuir para as modificações temporais que afetam nosso organismo. Algumas pesquisas demonstraram que se estas alterações ocorrerem por um período prolongado há uma maior incidência de doenças gástricas,



Divulgação

Conhecer o relógio biológico e respeitá-lo pode melhorar o desempenho na vida pessoal, social e profissional

cardíacas, metabólicas, e uma diminuição no desempenho das atividades cognitivas e físicas, também há uma maior propensão a acidentes, e ainda contribui na diminuição da longevidade. Sendo assim, conhecer o relógio biológico e respeitá-lo pode melhorar o desempenho na vida pessoal, social e profissional.

Os ritmos cronobiológicos influem tanto os fatores fisiológicos quanto as habilidades motoras, portanto o custo orgânico de uma tarefa não é o mesmo nas diferentes horas do dia, logo é necessário organizar atividades de modo a contemplar momentos de maior ou menor rendimento. Baseados nestas situações, cada indivíduo

pode ser classificado de acordo com suas preferências, ou seja, os indivíduos de cronotipo matutino têm facilidade para acordar cedo e sentem mais disposição neste período, já os indivíduos do cronotipo vespertino dormem até tarde e só começam a funcionar depois do almoço, apresentando um máximo de eficiência ao entardecer, existem ainda pessoas que não chegam nem a um extremo nem a outro e são denominadas de mistos, ora com predominância matutina, ora com predominância vespertina.

A aplicabilidade da cronobiologia no dia a dia se dá através da observação do ciclo circadiano, pois somos seres diurnos

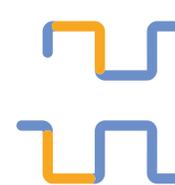
e estamos acordados e ativos durante o dia e dormimos à noite. De acordo com este ciclo, apresentamos durante o dia maiores níveis de cortisol sanguíneo (hormônio envolvido na mobilização dos estoques de glicose em situações de estresse, especialmente logo após despertarmos), e baixos níveis de melatonina (hormônio libera-

do à noite, envolvido na regulação do ciclo vigília-sono), no entanto durante a noite a situação se inverte. Com base nessa organização temporal interna, todos têm horários ótimos para se alimentar, para dormir, para fazer exercícios e para realizar atividades cognitivas. | Dr. Aroldo dos Santos Aguiar - Fisioterapeuta e Acupunturista

Divulgação



Dr. Aroldo dos Santos Aguiar diz que é necessário organizar atividades de modo a contemplar momentos de maior ou menor rendimento


SAÚDE
 seu plano seu hospital

empresarial | familiar | individual

fale com nossos especialistas e descubra o seu plano ideal!

Tel 16 3383 9333 | www.hsaude.net.br

6 dicas para evitar manchas na pele no verão

Ninguém pode escapar do processo natural do envelhecimento. Mas é possível prevenir algumas situações que podem acelerar o surgimento das marcas de expressão, rugas e manchas na pele. Isso é ainda mais importante no verão, estação em que os raios solares ficam mais incidentes e perigosos.

Segundo o cirurgião plástico Dr. Luiz Philippe Molina Vana, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, a prevenção deve começar desde cedo. “A falta de proteção da pele contra os raios solares é o principal fator de risco para o surgimento de man-

chas, rugas e marcas de expressão. Além disso, também aumenta o risco de desenvolver câncer de pele, o tipo mais prevalente no Brasil. Por isso, o uso diário de um protetor facial é mandatório, inclusive na juventude”.

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

1 Cuidado com cicatrizes cirúrgicas: quem fez uma cirurgia plástica, há pelo menos seis meses, deve redobrar a atenção com a cicatriz. A recomendação é usar prote-



Divulgação

Uso diário de um protetor facial é mandatório, inclusive na juventude para a proteção da pele

tor solar e não tomar sol diretamente na região da incisão para prevenir manchas ou piora do aspecto cicatricial.

2 Tratamentos faciais: Pessoas que passaram por sessões de laser de CO2 fracionado, peeling químico ou qualquer outra terapia abrasiva, devem evitar o sol por no mínimo 30 dias. Depois disso, é mandatório o uso de um protetor facial com fator de proteção 60 a 70. Alie ao protetor óculos de sol, chapéus ou bonés e evite ao máximo expor a região facial diretamente aos raios solares.

3 Uso de ácidos: Para quem usa ácidos em casa, a recomendação é planejar a suspensão do

produto no mínimo um mês antes de se expor ao sol. O ideal seriam dois meses. Todos os cuidados recomendados acima para os tratamentos faciais servem para quem faz uso de ácidos em casa.

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

5 Fique longe do limão: Quem nunca ganhou de presente uma mancha na pele causada pelo li-

mão? Embora não seja uma mancha permanente, pode ser esteticamente desconfortável. Portanto, ao manusear a fruta ou até mesmo ao consumir bebidas com limão, lave bem as mãos, a boca e reforce o uso protetor nessas regiões.

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

Quando retomar os tratamentos?

“No verão, é possível realizar alguns tratamentos faciais, como aplicação de toxina botulínica e preenchimento com

ácido hialurônico. Ainda assim, é preciso evitar a exposição ao sol e usar protetor sempre, reaplicando a cada quatro horas ou quando molhar/lavar o rosto. Em caso de transpiração excessiva, também é preciso reaplicar o protetor solar. A limpeza de pele também pode ser feita, desde que não sejam usadas substâncias abrasivas no procedimento”, ressalta Dr. Molina.

“Já o laser de CO2 fracionado, aplicação de ácidos e peeling químico são tratamentos estéticos que, idealmente, devem ser feitos entre o outono e o inverno para prevenir possíveis inconvenientes, como manchas e queimaduras”, finaliza o especialista.

| Assessoria de Imprensa



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