

Euler Ribeiro



+100 MINUTOS

editora
itacaiúnas

Euler Ribeiro

+100 MINUTOS

1ª edição

Editora Itacaiúnas
Ananindeua - PA
2025

© 2025 por Ivana Beatrice Mânica da Cruz, Fernanda Barbisan, Henrique Buffon, João Arthur Bitencourt Zimmermann (Organização)

© 2025 por Euler Esteves Ribeiro
Todos os direitos reservados.

1ª edição

Conselho editorial / Colaboradores

Márcia Aparecida da Silva Pimentel – Universidade Federal do Pará, Brasil
José Antônio Herrera – Universidade Federal do Pará, Brasil
Márcio Júnior Benassuly Barros – Universidade Federal do Oeste do Pará, Brasil
Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso, Brasil
Wildoberto Batista Gurgel – Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Brasil
André Luiz de Oliveira Brum – Universidade Federal de Rondônia, Brasil
Mário Silva Uacane – Universidade Licungo, Moçambique
Francisco da Silva Costa – Universidade do Minho, Portugal
Ofélia Pérez Montero - Universidad de Oriente – Santiago de Cuba, Cuba

Editora-chefe: Viviane Corrêa Santos – Universidade do Estado do Pará, Brasil
Editor e web designer: Walter Luiz Jardim Rodrigues – Editora Itacaiúnas, Brasil

Diagramação e capa: Walter Rodrigues

Foto de capa: criada por Inteligência Artificial (Openai/ChatGPT)

Revisão textual: o autor

Ilustrações: Gerada por: Chat GPT, em 11 de abril de 2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

R484	Ribeiro, Euler Esteves
	+100 minutos [recursos eletrônico] / Euler Esteves Ribeiro, organizada por por Ivana Beatrice Mânica da Cruz, Fernanda Barbisan, Henrique Buffon, João Arthur Bitencourt Zimmermann – 1.ed. – Ananindeua: Itacaiúnas, 2025.
	134p.; PDF; 5 MB
	Inclui bibliografia
	ISBN: 978-85-9535-332-9 (E-book)
	DOI: 10.36599/itac-978-85-9535-332-9
	1. Educação em saúde. 2. Envelhecimento saudável. 3. Promoção da saúde. I. Título.
	CDD - 613.0438 CDU - 613.95

Índice para catálogo sistemático:

1. Higiene e saúde das pessoas idosas: 613.95

E-book publicado no formato PDF (*Portable Document Format*). Utilize software [Adobe Reader](#) para uma melhor experiência de navegabilidade nessa obra.

Todo o conteúdo apresentado neste livro é de responsabilidade do(s) autor(es). Esta publicação está licenciada sob [CC BY-NC-ND 4.0](#)

Esta obra foi publicada pela **Editora Itacaiúnas** em junho de 2025.



Sumário

INTRODUÇÃO	9
AÇAI	10
ACNE	11
ACÚMULO GASOSO NO INTESTINO	12
ALCACHOFRA	13
ALCOOLISMO NA IDADE TARDIA	14
ARRITMIA	15
ARTRITE	16
ATIVIDADE FÍSICA	17
BACTÉRIAS RESISTENTES	19
BANANA PACOVÃ VERDE	20
BEBA ÁGUA	21
CÃIBRA	22
CÁLCULOS NA VESÍCULA	23
CALOSIDADE NOS ARTELHOS	24
CÂNCER DE BEXIGA	25
CAPIM-SANTO	26
CATALEPSIA	27
CEGUEIRA NOTURNA	28
CEGUEIRA POR HIPERGLICEMIA	29
CHEIROS ALÉRGICOS	31
COMBATE AO CÂNCER DA CABEÇA E PESCOÇO	32
DEGENERAÇÃO DOS CORPOS DAS VÉRTEBRAS	33
DIA NACIONAL DO COMBATE AO COLESTEROL	34
DIARREIA	35

DIETA ADEQUADA	36
DISTROFIA MUSCULAR	37
DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO	38
DOENÇAS CARDÍACAS EM PESSOAS IDOSAS	39
DOR TORÁCICA	40
DORES ARTICULARES EM PESSOAS IDOSAS	41
DPOC	41
EJACULAÇÃO PRECOCE	42
ESPINHEIRA-SANTA	43
ESPIRROS COM SANGRAMENTO	44
ESQUIZOFRENIA	45
EVITE O CIGARRO	46
EXERCÍCIOS FÍSICOS E LONGEVIDADE	47
EXTRASSÍSTOLE	48
FIMOSE	50
FRIEIRA NOS PÉS	51
FUMAÇA ASPIRADA	52
GENGIBRE	53
GERIATRIA	54
GERONTOLOGIA	55
GORDURA NO FÍGADO	56
HEMOPTISE	57
HEMORRAGIA GENGIVAL	58
HIPERIDROSE PALMAR	59
IATROGENIA	60
IMOBILIDADE	61
INCAPACIDADE COGNITIVA	62

INCONTINÊNCIA FECAL E URINÁRIA	63
INFORMAÇÕES SOBRE MEDICAMENTOS	65
INSOLAÇÃO	66
INSTABILIDADE POSTURAL	67
LESÕES NA LÍNGUA	68
LESÕES NO PALATO	69
LETOLOGIA	70
LIMPEZA DO UMBIGO	71
LIMPEZA DOS OUVIDOS	72
LONGEVIDADE E NUTRIÇÃO	73
LÚPUS ERITEMATOSO	74
MICOSE	75
MIOMA UTERINO	76
OBSTIPAÇÃO INTESTINAL CRÔNICA	77
ÓLEO DE ANDIROBA	78
ONICOFAGIA	79
ORGANIZAÇÃO E SAÚDE	80
OSTEOMIELITE	81
OSTEOPENIA	82
PELAGRA	82
PIOLHO	83
PROPRIEDADES DA AVEIA	84
PROPRIEDADES DA CAMOMILA	85
PROPRIEDADES DA LENTILHA	86
PROPRIEDADES DO ARROZ	87
PROPRIEDADES DO CÁLCIO	88
PROPRIEDADES DO CAPEBA	89

PROPRIEDADES DO CAPIM-SANTO	90
PROPRIEDADES DO CUPUAÇU	91
PROPRIEDADES DO FEIJÃO PRETO	92
PROPRIEDADES DO MAGNÉSIO	93
PROPRIEDADES DO MATE	94
PROPRIEDADES DO MILHO	95
PROPRIEDADES DO POTÁSSIO	96
PROPRIEDADES DO SELÊNIO	97
PROPRIEDADES DO SÓDIO	98
QUALIDADE DE VIDA	99
REFLUXO	100
RISCO DE CONTAMINAÇÃO	101
ROMPIMENTO DOS LIGAMENTOS DO OMBRO	102
ROUQUIDÃO	103
SALIVAÇÃO	104
SANGRAMENTO NASAL	105
SAÚDE DIGESTIVA	106
SAÚDE OCULAR	107
SEDENTARISMO	108
SENILIDADE	109
SÍNDROME DE BURNOUT	110
SÍNDROME DE DOWN	111
SONAMBULISMO	112
SURDEZ	113
TAQUICARDIA INTERMITENTE	114
TÉTANO	115
TOXOPLASMOSE	116

TRANSTORNO BIPOLAR.....	117
TRANSTORNO DISSOCIATIVO DE PERSONALIDADE.....	119
TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA.....	120
USO DO CIGARRO ELETRÔNICO.....	121
USO INADEQUADO DE ANTIBIÓTICOS.....	122
VACINAÇÃO.....	123
VIROSE DA MOSCA.....	124
REFERÊNCIAS.....	125

INTRODUÇÃO

Minutos com Euler Ribeiro, é um projeto de extensão em forma de programas curtos, com informações sintéticas, rápidas e seguras sobre assuntos relacionados ao envelhecimento e saúde. Nesta 2 edição do livro relacionado ao projeto, foram transcritos 100 programas curtos com informações diversas, as quais estão vinculadas a um dos 4 vieses do envelhecimento saudável:

1- Saúde: Manter um estilo de vida saudável é crucial em todas as fases da vida. Praticar atividades físicas, adotar uma alimentação balanceada, evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, além do uso adequado de medicamentos. São medidas que podem prevenir doenças e melhorar a qualidade da sua vida.

2- Aprendizagem ao longo da vida: O conhecimento é uma ferramenta poderosa. Promover a aprendizagem contínua, mesmo na fase adulta, contribui para o desenvolvimento de habilidades, crescimento pessoal e nos manter engajados e relevantes. Aprender é uma forma de enriquecer nossa vida e tornar a sociedade mais inclusiva.

3- Participação sociais: Engajar-se em causas sociais, culturais, intelectuais ou espirituais dá significado à vida. Participar ativamente, deixar um legado e sentir-se parte de algo maior promovem realizações e resiliência. Nunca é tarde para se envolver e fazer a diferença.

4- Bem-estar mental: Cuidar da saúde mental é fundamental. Gerenciar o estresse, manter conexões sociais e buscar apoio quando necessário são aspectos que favorecem o envelhecimento saudável. Uma mente equilibrada contribui para uma vida mais plena e feliz.

AÇAÍ



Em agosto, na região norte do Brasil, começa a época do açai, fruto de uma palmeira amazônica. Caiu no gosto dos brasileiros de todas as regiões do Brasil e fez forma até em outros países por suas propriedades energéticas e antioxidantes. A forma de consumi-la, porém, varia bastante conforme a região. Além de ser uma boa fonte de energia, o açai é rico em antioxidantes, ou seja, ele fornece

substâncias capazes de combater os prejuízos que os radicais livres podem causar no corpo. Os radicais livres são moléculas instáveis que circulam pelo organismo. Se estiverem em excesso, podem afetar nossas células e favorecer o desenvolvimento de doenças como diabetes, o câncer e doenças cardiovasculares. Açai melhora a saúde. Quando nós falamos da ação antioxidante, os compostos que dão cor ao açai e são importantes para os efeitos contra o estresse oxidativo, podendo beneficiar a circulação sanguínea, o controle do colesterol e o fortalecimento do sistema imunológico. O açai também pode melhorar o funcionamento do intestino, em função das fibras e a saúde cardiovascular, porque tem gorduras saudáveis, como ácidos graxos insaturados, que auxiliam na redução do colesterol, especialmente o LDL, que é o colesterol ruim.

ACNE



Geralmente, na adolescência, aparecem erupções cutâneas, principalmente no rosto e nas costas. Inflamações na pele causadas pela produção excessiva de sebo pelas glândulas sebáceas. As mulheres geralmente sofrem mais com as acnes, principalmente por conta dos hormônios aflorados. Recomenda-se não estourar, não arranhar ou cutucar os cravos e espinhas, pois isso geralmente causa lesões e deixa marcas permanentes na pele. Procure um dermatologista que irá passar os produtos mais adequados para usar na pele e orientar sobre os cuidados que inclui o uso de cremes, de medicamentos e boa alimentação. Pessoas com marcas de espinha podem sofrer ainda mais na vida adulta por causa do fator estético. Mantenha a pele sempre saudável.

ACÚMULO GASOSO NO INTESTINO



O organismo pode acumular gases e trazer uma situação de desconforto para você. Esses gases são chamados de flatulência e são causados por diversos fatores, entre os quais a ingestão de ar quando bebemos refrigerantes ou comemos muito rapidamente. Alguns alimentos podem produzir gases, como o feijão, a couve-flor, o repolho, os ovos e o brócolis. Os problemas digestivos e o uso de alguns medicamentos podem levar ao acúmulo de gases no organismo que são expelidos em forma de arrotos ou flatos, algumas vezes também seguidos de dores abdominais. Para evitar os gases, uma dica importante, por exemplo, é deixar o feijão de molho para que toda a acidez seja liberada antes do cozimento. Evite também as bebidas gasosas e coma com moderação alimentos que possam causar um acúmulo gasoso. Em caso de desconforto maior, procure seu médico.

ALCACHOFRA



A alcachofra é uma planta medicinal rica em água, fibras e flavonoides. Ela oferece diversos benefícios para a saúde e pode ser consumida de várias formas. Cozida, em saladas, assada, em sucos ou chás. E seus principais benefícios são:

1- Promove a perda de peso. A alcachofra é rica em inulina. Uma fibra que prolonga a saciedade e diminui a fome. Além disso, ela ajuda na

eliminação do excesso líquido do corpo. Sendo uma ótima opção para dietas de perda de peso.

2- Diminui o colesterol. Suas fibras ajudam a reduzir o colesterol ruim, o LDL, e o colesterol total no sangue. Os antioxidantes presentes também previnem a formação de placas de gordura nas artérias.

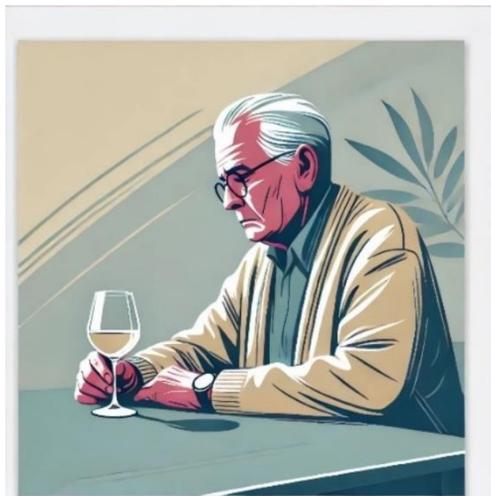
3- Prevenção da diabetes. Com baixo índice glicêmico, a alcachofra regula os níveis de glicose e insulina no sangue.

4- Controle da pressão alta. Rica em potássio e antioxidantes, ajuda a manter a saúde das artérias e prevenir a hipertensão.

5- Benefícios para a pele. Os compostos bioativos da alcachofra combatem radicais livres, diminuindo rugas e flacidez.

Experimente incluir a alcachofra em sua alimentação e aproveite seus benefícios naturais.

ALCOOLISMO NA IDADE TARDIA



10% da população idosa no mundo se envolve com o alcoolismo, ou por depressão, ou por perda de pessoas muito ligadas a si dentro de casa, ou por aposentadoria e ficando isolada. Logo, as pessoas que se envolvem com o alcoolismo agravam a depressão, favorece o início de perda total da cognição, doença de Alzheimer, dá alterações sérias no coração e no fígado, pode promover uma dificuldade de filtração das proteínas no rim. O alcoolismo leva uma dependência tão grande que é até difícil de tratar, mas existem muitas maneiras de se tratar o alcoolismo, principalmente com o uso da psicologia, da psiquiatria, do companheirismo, e dando, com certeza, oportunidades de ele pensar a sua vida de maneira diferente para o futuro. Portanto, alcoolismo na idade tardia é uma tristeza e pode levar à morte.

ARRITMIA



Quando o coração bate fora do ritmo, de forma irregular, dizemos que você está com Arritmia. Esse descompasso pode ser de forma mais rápida ou mais lenta. Isso acontece porque os impulsos elétricos que viajam através do coração estão desregulados. Mas o que causa Arritmia? Pressão alta, diabetes, apneia do sono, doenças cardíacas, problemas da tireoide e uso de alguns medicamentos, uso de drogas e álcool e o estresse são os principais motivos da arritmia. Essa condição gera palpitações, tontura, desmaio, falta de ar, cansaço e dor no peito. É muito importante você fazer o acompanhamento médico e mudar o estilo de vida, controlar o peso, fazer exercícios regulares, evitar o estresse e não usar drogas e álcool. A saúde do coração é o termômetro da sua vida.

ARTRITE



A artrite é um problema que afeta muitas pessoas, especialmente à medida que envelhecemos. A artrite é uma condição que envolve a inflamação das articulações. Existem diferentes tipos de artrite, como a osteoartrite e a artrite reumatoide. Dor nas articulações é um sintoma mais comum. Pode ser constante ou intermitente. Rigidez matinal, dificuldades em movimentar as articulações são outros sinais. A idade é um fator importante. A artrite é mais comum em pessoas mais velhas. Lesões articulares, histórico familiar e obesidade também aumentam o risco. Consulte um médico para diagnóstico e orientação. Exercícios de baixo impacto, fisioterapia e medicamentos podem ajudar. Mantenha um peso saudável e evite sobrecarregar as articulações. A artrite não precisa limitar nossa vida. Com tratamento adequado, podemos manter a mobilidade e a independência. Lembre-se, cuidar das articulações é essencial para uma vida ativa e saudável.

ATIVIDADE FÍSICA



A atividade física é muito importante para trazer mais qualidade de vida para as pessoas. Quem se movimenta e se exercita está ativando os melhores circuitos do corpo para se proteger contra doenças e para viver com mais vigor, mais alegria e muito entusiasmo. A atividade física regular é estimulante, ajuda a melhorar as condições cardiorrespiratórias, as articulações, o bom humor e garante o bem-estar geral. A melhor atividade física recomendada é a caminhada. Se você está com idade avançada, procure orientação de seu médico sobre que atividade você pode fazer, como por exemplo, a prática de um esporte, a dança e até mesmo trabalhos manuais, como o artesanato.

AUSÊNCIA DE ORGASMO EM JOVENS



Vamos abordar um tema importante e muitas vezes mal compreendido: A ausência de orgasmo em mulheres e homens jovens. Para muitos jovens adultos, a incapacidade de atingir o orgasmo pode ser uma fonte de frustração e preocupação. É crucial entender que a resposta sexual varia amplamente entre indivíduos e isso alguns podem experimentar orgasmos com facilidade, enquanto outros podem precisar de mais tempo e estímulo para alcançá-los. Possíveis causas, fatores como estresse, ansiedade, experiências passadas e até mesmo pressão social podem impactar nossa capacidade de experimentar o prazer sexual pleno. A falta de autoconfiança, dúvidas sobre o próprio corpo ou expectativas irreais também podem dificultar a obtenção do orgasmo. Comunicação e autoconhecimento. É essencial uma comunicação aberta e honesta entre parceiros. Conhecer o próprio corpo e suas preferências é fundamental para uma vida sexual satisfatória. Experimentar diferentes técnicas de estimulação e explorar o que traz prazer são passos importantes para descobrir o que funciona melhor para cada um. Em resumo, a ausência de orgasmo em jovens, adultos, pode ter várias causas, desde questões emocionais até falta de conhecimento sobre o próprio corpo. O diálogo aberto, a educação sexual e a experimentação são fundamentais para superar essas barreiras. Ao entender que cada pessoa é única e que o prazer sexual é um processo naturalmente variável, podemos trabalhar para criar experiências mais satisfatórias e enriquecedoras para todos nós.

+100 MINUTOS por Euler Ribeiro

BACTÉRIAS RESISENTES



Comer carnes cruas ou mal-cozidas, principalmente a dos peixes, pode propagar as bactérias super-resistentes como as *aeromonas* e algumas de suas cepas. Essas bactérias são resistentes aos antibióticos, o que dificulta o tratamento de infecções e aumenta o risco de doenças. Para evitar contaminação por *aeromonas*, lave e cozinhe bem os alimentos. Doutor, e o sushi? A comercialização de carnes de peixe como os atuns e os salmões deve passar por rigoroso controle sanitário para evitar que alimentos contaminados cheguem até a nossa mesa. Então prefira comer em estabelecimentos inspecionados pela vigilância sanitária, que tenham boas recomendações e que sirvam alimentos de boa procedência.

+100 MINUTOS por Euler Ribeiro

BANANA PACOVÃ VERDE



A Banana Pacovã Verde tem importância como alimento funcional para a saúde humana por conta do alto nível de carboidratos presentes em sua composição. Ela é considerada um excelente alimento de fonte energética. Apresenta minerais como potássio, manganês, iodo e zinco, em níveis maiores que em seu estado amadurecido, além da presença de amido resistente. A banana verde apresenta propriedades funcionais semelhantes às fibras alimentares, ajudando na prevenção de doenças degenerativas associadas ao metabolismo intestinal. Quando cozida, a Banana Pacovã Verde assume atividades funcionais em formas de probióticos, pois possui em sua composição os dois tipos de fibras, solúveis e insolúveis, desenvolvendo boas funções para o organismo humano.

BEBA ÁGUA



Beber água é um fato tão simples e muito importante para a saúde. Como o nosso corpo é formado por cerca de 60% de água, ao ingerir o precioso líquido, você está contribuindo para a regulação da temperatura corporal, para a boa digestão dos alimentos, para a lubrificação das articulações e os órgãos, para transportar os nutrientes e oxigênio para as células e também para a limpeza do corpo. Mesmo se você não estiver sentindo sede, beba água regularmente durante o dia. Em geral, os adultos devem beber cerca de 2 litros, 8 copos, de água por dia. No entanto, você pode precisar beber mais ou menos água dependendo, por exemplo, da idade, das atividades que você exerce, principalmente se houver perda de líquido. Deixo aqui algumas dicas: mantenha uma garrafinha de água sempre perto de você. Coma frutas com bastante água, como melancia, melão, laranja e tangerina. Hidrate-se. Água é vida!

CÃIBRA



Cãibra é uma dolorosa contração muscular que acontece de forma repentina e involuntária, geralmente atingindo os músculos das pernas, especialmente as panturrilhas e coxas. Mas o que causa cãibra? A desidratação, a fadiga muscular seguida de esforço físico intenso, o efeito colateral pelo uso de alguns medicamentos. As cãibras também são mais frequentes durante a gestação. Com o avançar da idade e também em pessoas que sofrem com diabetes, problemas circulatórios e renais, a dor causada por essa contração é momentânea e passa com o alongamento do músculo e com o uso de analgésicos de venda livre. Mas se a dor permanecer, procure um médico. Para evitar a cãibra, beba água, evite a cafeína e o álcool. Use calçados adequados. Não exagere nos exercícios físicos. Deixo aqui uma dica preciosa. Comer banana, que é rica em potássio, ajuda a prevenir as cãibras.

+100 MINUTOS por Euler Ribeiro

CÁLCULOS NA VESÍCULA



O cálculo na vesícula também é conhecido como pedra na vesícula. Uma condição em que se formam pequenos cristais na vesícula biliar. Esses cálculos podem variar em tamanho e número. As causas mais comuns incluem excesso de colesterol na bile, obesidade, dieta rica em gorduras saturadas e pobre em fibras, além de fatores genéticos. Mulheres e pessoas acima de 40 anos têm maior risco de desenvolver cálculos. Os sintomas dessa doença podem incluir dor intensa no abdômen superior direito, náuseas, vômitos e icterícia. O diagnóstico geralmente é feito através de ultrassonografia abdominal. O tratamento é feito através de cirurgia.

CALOSIDADE NOS ARTELHOS



Artelho é o nome dado para os dedos dos pés. Em Portugal, artelho também é tornozelo. É muito comum aparecerem calos nos artelhos, geralmente por causa do uso de calçados apertados mal ajustados. Os calos podem surgir também por conta das deformidades ósseas. Atividades repetitivas também criam calosidades. Os calos são doloridos e incomodam bastante porque a pele fica sensível ao toque. O tratamento dos calos pode ser feito com um profissional podólogo, especialista no tratamento dos pés. Para prevenir os calos, use calçados adequados. Mantenha os pés limpos. Se for o caso, utilize também palmilhas ortopédicas. Passe creme hidratante e evite que os pés fiquem secos e com rachaduras. Se você é diabético, consulte seu médico para o tratamento adequado para essa condição.

CÂNCER DE BEXIGA



Quando as células da bexiga têm um aumento descontrolado de tamanho, é sinal da presença de uma das doenças mais comuns no Brasil: o câncer de bexiga, que atinge principalmente pessoas acima dos 50 anos de idade. Os sintomas do câncer de bexiga são presença de sangue na urina, dor ao urinar, incontinência urinária e vontade frequente de urinar, perda de peso, dor na região lombar ou pélvica e fadiga. Ao perceber esses sintomas, procure um médico que irá lhe indicar o melhor tratamento. A melhor forma de cuidar é se prevenindo. Não fume, evite a exposição a produtos químicos, trate as infecções urinárias, beba bastante água, tenha uma alimentação saudável e pratique exercícios físicos regularmente. O câncer de bexiga é uma doença grave, mas pode ser curado se for diagnosticado e tratada precocemente.

CAPIM-SANTO



O capim-santo, também conhecido como capim-limão, capim-cidreira ou capim-cheiroso, é uma planta medicinal com propriedades incríveis. Vamos explorar alguns de seus benefícios.

1- Para o alívio das dores, o capim santo contém mirceno e citral, compostos com as propriedades analgésicas. Ele ajuda no tratamento das dores de cabeça, musculares, abdominais e no

reumatismo.

2- Tratamento de gastrite: seus flavonoides e taninos têm ação antioxidante e anti-inflamatória, neutralizando a acidez estomacal e auxiliando no tratamento da gastrite e no refluxo, podendo até mesmo controlar o colesterol.

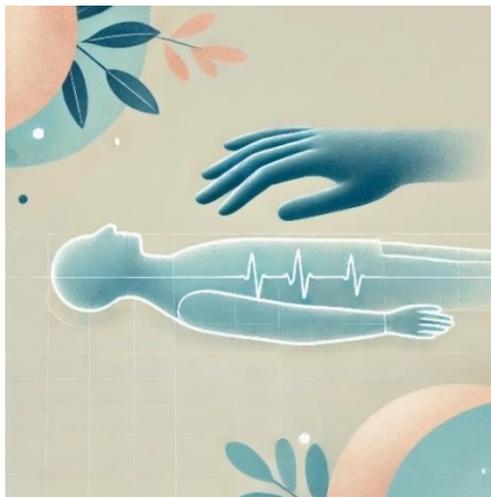
3- Rico em antioxidantes como limoneno e geraniol, o capim santo combate radicais livres, reduzindo o colesterol LDL e prevenindo doenças cardiovasculares.

4- Sob a pressão alta, suas propriedades diuréticas ajudam a eliminar o sódio, enquanto os compostos antioxidantes relaxam as artérias, melhorando a circulação e prevenindo a pressão alta.

5- Prevenção do câncer: com antioxidantes, fortalece o sistema imunológico, protegendo contra células cancerígenas.

O capim santo é versátil e pode ser usado em chás, sucos, bolos e até como óleo essencial.

CATALEPSIA



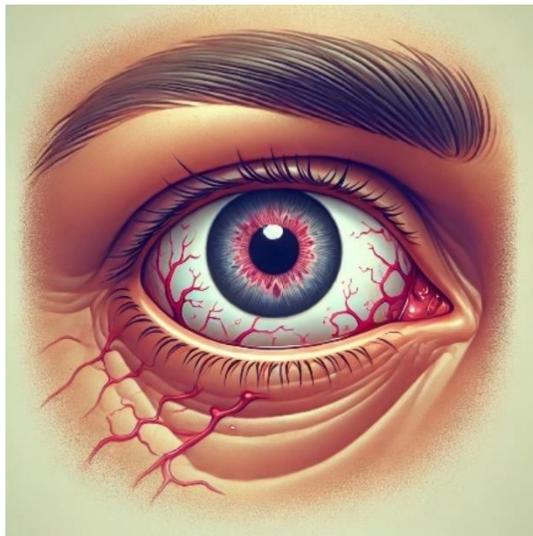
Muito já se ouviu falar sobre pessoas que ressuscitam após serem tidas como mortas. Na verdade, não estavam mortas, estavam passando por um distúrbio chamado catalepsia, caracterizado por uma perda temporária de mobilidade voluntária e involuntária. A pessoa com catalepsia pode ficar completamente imóvel, com os músculos rígidos, ou pode apresentar movimentos involuntários. Um susto ou um medo extremo podem causar a catalepsia. É muito importante procurar ajuda profissional se estiver passando por doenças neurológicas, situações psicológicas que exigem maior atenção, e se estiver fazendo uso de medicamentos ou outras drogas que possam levar a catalepsia. Procure ajuda médica.

CEGUEIRA NOTURNA



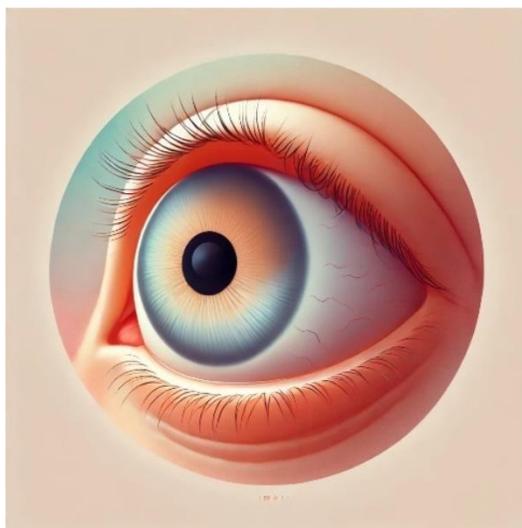
A cegueira noturna, também chamada de nictalopia, é uma dificuldade ou incapacidade de enxergar em ambientes com pouca luz ou à noite. As causas mais comuns da cegueira noturna são a deficiência de vitamina A, as doenças da retina, a catarata ou glaucoma e o uso de medicamentos como antidepressivos e antipsicóticos. Se você tem dificuldades para enxergar, aquela sensação de visão embaçada, ou a necessidade de mais iluminação para realizar suas atividades, você pode estar com os sintomas da nictalopia. Para prevenir, tenha sempre, na sua dieta, alimentos ricos em vitaminas do grupo A, como fígado, cenoura, batata doce e gema de ovo, por exemplo. Não se esqueça de ir ao oftalmologista ao menos uma vez ao ano, principalmente depois dos 40 anos de idade, quando a pessoa tende a apresentar diminuição da acuidade visual.

CEGUEIRA POR HIPERGLICEMIA



O aumento da glicose no sangue por falta de uma das substâncias produzidas no pâncreas, a insulina, responsável por fazer o controle da absorção e da liberação da glicose no sangue, faz com que ocorram alterações no revestimento das artérias. Por conta disso, o núcleo central da visão, que fica no fundo do olho, é um misto neurológico e cardiológico, em função de que as artérias se comunicam diretamente com o cérebro e com o coração. Então, a mácula, que é essa região do fundo do olho que examina e institui a relação da imagem com o cérebro, é fundamental para a visão, dessa forma, se destruírem os vasos ali existentes, você não consegue enxergar mais, causando então a cegueira do diabetes mellitus.

CERATOCONE



A saúde ocular exige também a nossa atenção. O Ceratocone é uma doença que afeta a córnea, que é a camada transparente que reveste a frente dos olhos. No Ceratocone, a córnea torna-se fina e protuberante, assumindo a forma de um cone. Isso pode causar visão embaçada, distorcida ou dupla. Para evitar o desenvolvimento dessa doença, evite coçar os olhos com frequência ou usar lentes de contato por longos períodos de tempo. Se você estiver com esses sintomas, procure um oftalmologista que fará um diagnóstico preciso. O Ceratocone é uma doença crônica que não tem cura. Com o tratamento adequado, os sintomas podem diminuir, portanto sempre procure um médico.

CHEIROS ALÉRGICOS



Você sabia que os odores também podem causar alergia? Sim, o sistema imunológico de algumas pessoas reage a certas substâncias químicas que são inaladas. Perfumes, produtos de limpeza, tintas e até mesmo o cheiro de alimentos podem causar uma reação alérgica. Com espirros, congestão nasal, coceira no nariz, regressão nos olhos e na garganta e dificuldade para respirar. Em alguns casos mais graves, a alergia pode causar asma ou anafilaxia. O diagnóstico é feito por um médico com base nos sintomas apresentados. O tratamento geralmente é feito com antialérgicos para prevenir e evitar o contato com cheiros que lhe fazem mal, ventile bem os ambientes, use máscaras ou filtros se for exposto a substâncias alergênicas, leia os rótulos dos produtos. Se você apresentar sintomas, não deixe de procurar seu médico.

COMBATE AO CÂNCER DA CABEÇA E PESCOÇO



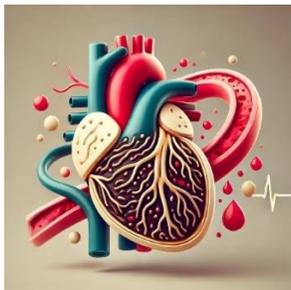
O Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer da Cabeça e do Pescoço é 27 de julho, e vale ressaltar que este é o sexto tipo mais comum de câncer. Os tumores de cabeça e pescoço são uma denominação genérica do câncer que se localiza nas regiões como boca, língua, palato mole, palato duro, gengivas, bochechas, amígdalas, faringe, laringe, esôfago, tireóides, seios paranasais, fossas nasais e glândulas salivares. O principal problema para o tratamento é o diagnóstico tardio que ocorre em 60% dos casos, com impacto negativo na sobrevivência do paciente. É o quinto mais comum entre os homens que tenham tido câncer, com cerca de 10 mil mortes por ano no país. Os fatores de risco são o tabagismo, ou utiliza outros produtos derivados do tabaco e também o cigarro eletrônico, o consumo de bebidas alcoólicas, a exposição exagerada ao sol sem proteção, o excesso de gordura corporal, exposição a óleo de corte, amianto, poeira de madeira, poeira de couro, poeira de cimento, de cereais, têxtil e couro, amianto, formaldeído, sílica, fuligem de carvão, solventes orgânicos e agrotóxicos. A infecção pelo vírus HPV está relacionada a alguns casos de câncer de orofaringe. Os sintomas principais são lesões da cavidade oral ou nos lábios que não cicatrizam por mais de 15 dias, que podem apresentar sangramento e estejam crescendo.

DEGENERAÇÃO DOS CORPOS DAS VÉRTEBRAS



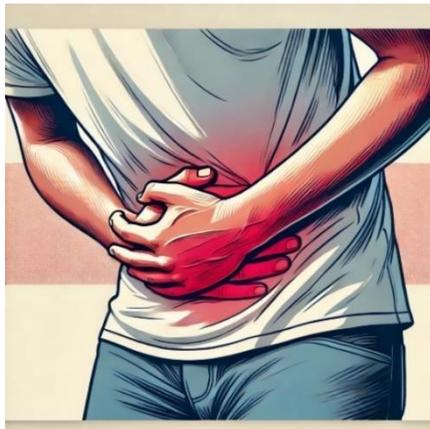
Com a evolução da idade, há um desgaste natural dos discos intervertebrais. Eles são uma espécie de amortecedores que ficam entre as vértebras da coluna vertebral. A degeneração faz com que se perca a elasticidade e as articulações vertebrais ficam menos protegidas, o que pode causar degeneração dos corpos das vértebras. Esforço físico exagerado, má postura, lesões na coluna e até mesmo fatores genéticos podem agravar essa condição. Dependendo do estágio do desgaste, você pode sentir dores nas costas, dormência, fraqueza muscular. Para fazer o diagnóstico da degeneração dos corpos das vértebras, é necessário recorrer a exames como radiografia, tomografia computadorizada e ressonância magnética.

DIA NACIONAL DO COMBATE AO COLESTEROL



No dia 08 de agosto comemora-se o Dia Nacional de Combate ao Colesterol. Segundo o Ministério da Saúde, as doenças cardiovasculares são a primeira causa de mortalidade no Brasil, com 300 mil mortes em média por ano. Cerca de 40% da população brasileira tem colesterol elevado. O colesterol é uma substância essencial para o correto funcionamento do organismo. Compõe a estrutura das células do coração, do intestino, dos músculos, da pele, do fígado, dos nervos e do cérebro. Ela ainda atua na digestão e na formação de alguns hormônios e vitaminas. No entanto, sua ingestão deve ser controlada para que essas taxas de colesterol no sangue permaneçam equilibradas. Altas taxas de colesterol são determinadas por fatores genéticos e também alimentares. Algumas dicas para diminuir o colesterol ruim, que é o LDL, são fazer mudança de estilo de vida, temos sempre que praticar exercícios físicos regularmente, aumentar o consumo de fibras solúveis e beber chá verde. Além de dar prioridade ao consumo de frutas, verduras e peixes frescos, cozinhar com molhos naturais, grelhar ou cozinhar ao vapor. Na maioria das pessoas, os altos níveis de colesterol ruim devem-se a uma alimentação rica em gorduras saturadas e trans, presentes em carnes gordurosas, laticínios integrais, pizzas, bolos ou frituras, por exemplo, aliados ao estilo de vida sedentário.

DIARREIA



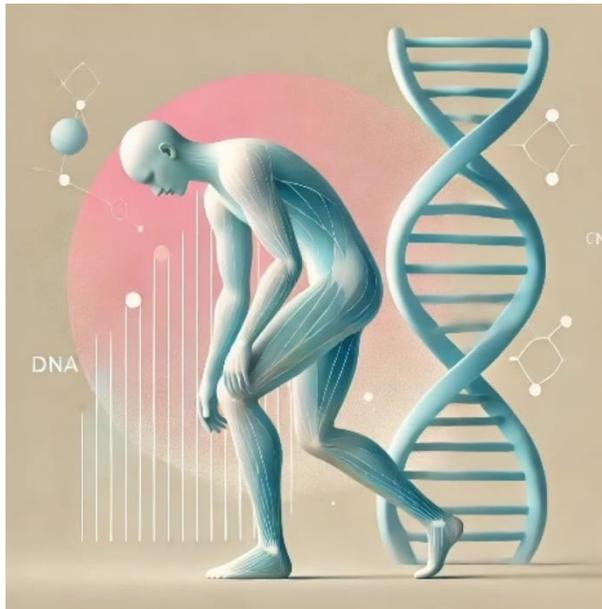
Diarreia não é uma doença, mas um sintoma de uma infecção causada por vírus, bactérias ou fungos. Trata-se de um distúrbio intestinal que faz com que você tenha um aumento no número de evacuações e a diminuição da consistência das fezes, muitas das vezes apresentando-se de forma líquida. Em alguns casos, a diarreia vem acompanhada de náuseas, vômitos e dores abdominais. As causas mais comuns da diarreia são as infecções, a intoxicação alimentar, o uso de medicamentos, doenças intestinais, intolerância alimentar, como a intolerância à lactose e ao glúten, por exemplo. Também as condições emocionais podem levar a um quadro de diarreia, como quando você está nervoso ou estressado. Para prevenir, beba bastante água, lave sempre as mãos, lave e cozinhe bem os alimentos, prefira os alimentos cozidos, preparados na hora, evite contatos com pessoas com infecções intestinais e previna-se.

DIETA ADEQUADA



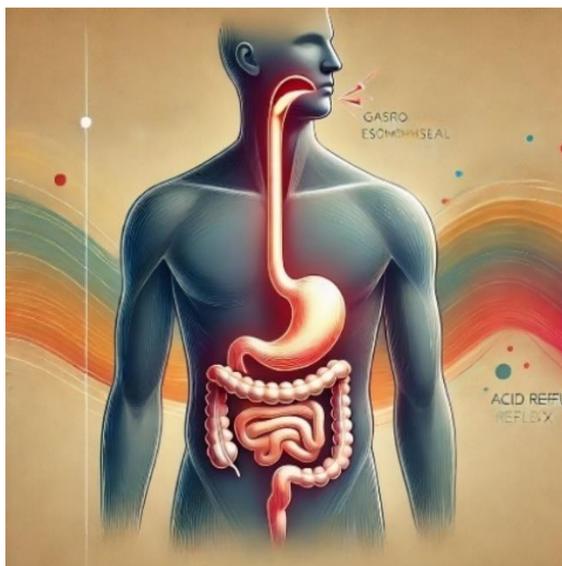
Muitos querem ter um corpo saudável e para isso recorrem a dietas. Circulam na internet diversas formas, inúmeros produtos e certos “gurus” que dizem ter a fórmula mágica do corpo perfeito. Cuidado! Uma dieta inadequada pode trazer resultados catastróficos para o seu organismo com inflamação e dano às células, acelerando o processo de envelhecimento. Para um corpo saudável, além de exercício físico, coma frutas, verduras e legumes, grãos, peixes, azeite e água. Evite os alimentos ultraprocessados como as salsichas, os refrigerantes e os enlatados. Lembre-se, comer muito não é comer bem. Não exagere na quantidade, mas abuse da qualidade. Comer bem é ter uma dieta equilibrada com um prato rico em nutrientes e vitaminas e sais minerais. Quanto mais colorido for o seu prato, mais saudável ele será.

DISTROFIA MUSCULAR



A distrofia muscular é composta por um grupo de doenças genéticas que podem causar alterações progressivas e perda da massa muscular. Nas distrofias musculares, genes anormais podem levar à degeneração muscular. A maioria das pessoas com essa condição começa a apresentar perdas musculares a partir da infância, por isso a prática de exercícios físicos é tão importante, para que a evolução da doença seja a mais lenta possível.

DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO



Na doença do refluxo gastroesofágico (DRGE) ocorre uma condição em que o ácido do estômago ou a bile voltam pelo esôfago, causando irritação na mucosa do tubo alimentar. É uma doença crônica que irrita e pode fazer uma ulceração na mucosa. Refluxo ou azia mais de duas vezes por semana pode indicar DRGE. Essa condição precisa ser tratada o mais rapidamente possível, dessa forma, procure um médico assim que perceber os sintomas.

DOENÇAS CARDÍACAS EM PESSOAS IDOSAS



À medida que envelhecemos, nosso coração enfrenta mais desafios. Condições como doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca e arritmias se tornam mais frequentes. Essas doenças afetam o fluxo sanguíneo, a entrega do oxigênio e a função geral do coração. A idade é um fator significativo. Quanto mais velhos ficamos, maior o risco de doença cardíaca. Outros fatores incluem pressão alta, colesterol elevado, diabetes, tabagismo e um estilo de vida sedentário. A dor no peito, o desconforto e a angina são sintomas clássicos. Essa dor pode parecer pressão, aperto ou queimação. Falta de ar, fadiga e inchaço nas pernas também são sinais de alerta. O exercício regular é crucial. Mesmo atividades leves, como caminhar, podem melhorar a saúde do coração. Uma dieta saudável para o coração com grãos integrais, frutas, vegetais e proteínas magras é essencial. Não ignore os medicamentos prescritos pelo seu médico. As doenças cardíacas podem afetar nossa vida diária, mas não precisam nos definir. Com o tratamento adequado, podemos manter nossa independência, permanecer ativos e desfrutar da vida. Lembre-se, nosso coração merece cuidado e atenção. Vamos priorizar a saúde cardíaca.

DOR TORÁCICA



Várias coisas podem promover a dor no tórax, uma dor muito importante é quando há uma pontada no tórax de qualquer um dos lados e alteração da frequência cardíaca, isso pode significar que você pode estar sendo vítima de um infarto do miocárdio. Existem outras condições graves que podem causar dor torácica, como o pneumotórax, situação na qual se percebe uma falta de ar muito intensa, além da dor. Às vezes a dor torácica pode vir dos ossos da coluna vertebral que se degeneram e a pressão entre uma vértebra e a outra acaba gerando essa dor sobre a musculatura de sustentação e a inervação sensitiva. Outras condições podem ser causa de dor torácica intensa como a pneumonia, a infecção bacteriana ou viral do pulmão. Lembre-se que sentir dor no tórax não é natural e tem que ser visto imediatamente, consulte um médico para fazer o diagnóstico.

DORES ARTICULARES EM PESSOAS IDOSAS



Dores articulares em pessoas idosas, são comuns devido ao desgaste natural das articulações ao longo do tempo, como na osteoartrite. Outras causas incluem artrite reumatoide, gota e lesões anteriores. O tratamento pode incluir medicamentos, fisioterapia, exercícios suaves e mudanças no estilo de vida para aliviar os sintomas e melhorar a mobilidade.

DPOC



É um grupo de doenças pulmonares que bloqueiam o fluxo de ar e dificultam a respiração. Essas doenças compõem o quadro conhecido como Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica. O enfisema e a bronquite crônica são as doenças mais comuns que compõem a D.P.O.C. As lesões dos pulmões causadas pela D.P.O.C. são irreversíveis. Portanto, não fume, pois

esses hábitos podem levar você a desenvolver D.P.O.C. antecipadamente.

EJACULAÇÃO PRECOCE



A ejaculação precoce, é caracterizada pela incapacidade de controlar o momento da ejaculação, ocorrendo frequentemente antes do desejo, mesmo com mínima estimulação sexual. É importante diferenciar entre a ejaculação precoce primária, que ocorre desde o início da atividade sexual, e a ejaculação precoce adquirida, que se desenvolve após um período de desempenho sexual normal. Os fatores de riscos que podem contribuir para a ejaculação precoce são ansiedade, estresse, problemas de relacionamento, disfunção erétil concomitante, e até mesmo questões neurológicas e hormonais. Falta de experiência sexual também pode desempenhar um papel significativo. O tratamento da ejaculação precoce inclui uma abordagem multidimensional. Estratégias comportamentais, como técnicas de controle de respiração e exercício para fortalecer os músculos pélvicos têm mostrado muita eficácia. Além disso, terapias psicológicas, como a terapia cognitivo-comportamental, podem ser úteis para tirar e lidar com ansiedade específicas relacionadas ao desempenho sexual. Em casos selecionados, medicamentos como antidepressivos da classe de inibidores seletivos da recaptação da serotonina podem ser prescritos para ajudar e retardar a ejaculação. No entanto, o seu uso deve ser cuidadosamente monitorado e individualizado, considerando os potenciais efeitos colaterais e a resposta do paciente.

ESPINHEIRA-SANTA



A espinheira-santa, ou *maytenus ilicifolia*, é uma preciosidade natural que merece nossa atenção. Há séculos, as comunidades indígenas e tradicionais da América do Sul utilizam a espinheira-santa como remédio natural. Seu nome curioso deriva dos espinhos presentes em suas folhas, que ao contrário do que se sugere, não são santos. Mas sim, possuem propriedades curativas. O foco principal da espinheira santa é o sistema digestivo. Ela é conhecida por aliviar desconfortos como azia, gastrite, úlcera e má digestão. Seus taninos e polissacarídeos formam barreira protetora na mucosa gástrica, reduzindo a acidez e promovendo a cicatrização. A bactéria *Helicobacter pylori* é frequentemente associada à úlcera no estômago, a espinheira santa demonstrou atividade antibacteriana com o *H. pylori*, tornando-se uma aliada no tratamento. Tem um potencial anticarcinogênico e estudos preliminares sugerem que compostos da espinheira santa podem inibir o crescimento de células cancerosas, mas novas pesquisas são necessárias para confirmar esse benefício. Além de sua ação gástrica, a espinheira santa tem propriedades diuréticas, auxiliando no tratamento de infecções. Também é usada tipicamente para a cicatrização da pele e alívio de eczemas. A espinheira-santa é um tesouro da natureza, e a sua história e benefícios merecem ser celebrados e disseminados.

ESPIRROS COM SANGRAMENTO



Essa combinação pode ser preocupante e requer atenção. O espirro é uma reação natural do corpo para expulsar partículas irritantes na mucosa nasal e vias respiratórias. Quando ocorre sangramento durante o espirro, várias condições podem estar envolvidas. Possíveis condições são: rinossinusite, inflamação dos seios nasais, secreções pulmonares, infecção localizada nos pulmões, tromboembolismo pulmonar, coágulo nos vasos sanguíneos dos pulmões, doenças imunes, como vasculites, uso de drogas, como a cocaína e distúrbios na coagulação. Se você ou alguém estiver espirrando sangue, é fundamental procurar um médico da família ou um clínico geral. A avaliação médica ajudará a identificar a causa específica e determinar o tratamento adequado.

ESQUIZOFRENIA



Esquizofrenia é um transtorno mental grave, que afeta o pensamento, o comportamento e as emoções. Os principais sintomas são delírios e alucinações, com a sensação de estar sendo sempre observado e perseguido, além disso, pensamento desorganizado, sentimentos confusos, falta de motivação para fazer as coisas que antes eram prazerosas também podem ser um indicativo da doença. Esquizofrenia não tem cura, mas pode ser tratada com sucesso à base de remédios para controlar os sintomas e de terapias cognitivas comportamentais. Não há uma maneira conhecida de prevenir a esquizofrenia, mas acredita-se que evitar fatores de risco, como o uso de drogas ou álcool, pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver o transtorno.

EVITE O CIGARRO



Fumar é sempre prejudicial à sua saúde. Portanto, é mito achar que o cigarro eletrônico, que circula muito entre os jovens, não é nocivo para o seu corpo. Fumar tabaco, cigarro eletrônico e outras formas ilícitas de fumo sempre causará danos ao seu organismo. Os pulmões ficam comprometidos, você pode apresentar dificuldades para respirar, está mais propenso a ter doenças cardiorrespiratórias e mesmo contrair câncer. Além disso, seus olhos ficam avermelhados, os dentes escuros, as unhas amareladas, você fica com um hálito desagradável e a fumaça incomoda muitas pessoas ao seu redor. Se você nunca fumou, não tente, não experimente e não queira dar a primeira tragada. Se você é fumante, busque ajuda e orientação para largar o vício. Estamos todos juntos contra o tabagismo e a favor da saúde da vida.

EXERCÍCIOS FÍSICOS E LONGEVIDADE



O exercício regular é o segredo para uma vida longa e saudável. Ele fortalece os músculos, melhora a circulação e mantém as articulações flexíveis. Além disso, o exercício é essencial para a saúde mental, reduz o estresse, melhora o humor e previne a depressão. Escolha a atividade certa, não é preciso ser um atleta profissional, mas escolha uma atividade que goste, seja caminhada, natação, dança, musculação etc., o importante é manter-se ativo todos os dias. Para a terceira idade é importante consultar um profissional antes de iniciar qualquer programa de exercício. Exercícios de baixo impacto são ideais. Alongamento, yoga, hidroginástica são excelentes. Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade. Encontre um parceiro de exercícios para se movimentar com amigos. A longevidade está na consistência. Faça do exercício uma rotina diária. Lembrem-se, o corpo foi feito para se mover.

EXTRASSÍSTOLE



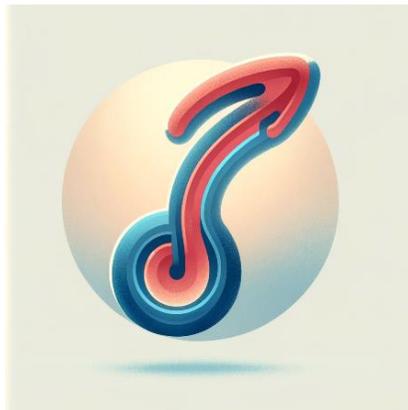
O ritmo normal das batidas do coração pode apresentar um batimento adicional. A isso chamamos de extrassístole, que pode causar palpitações, tontura ou falta de ar. A extrassístole pode acontecer por causa do estresse, da desidratação, por excesso de esforço físico. Se você toma muito café ou se consome bebidas alcoólicas, por exemplo, pode sentir esse batimento a mais no seu coração. Evite, portanto, a cafeína e bebidas estimulantes. Gerencie o estresse. É muito importante você estar bem hidratado, ter um peso saudável e fazer exercícios físicos regulares, que melhoram a saúde geral do coração. Se você apresenta palpitações frequentes, tontura, falta de ar, dor no peito e fadiga, agende sua consulta com seu cardiologista.

FEBRE OROPOUCHE



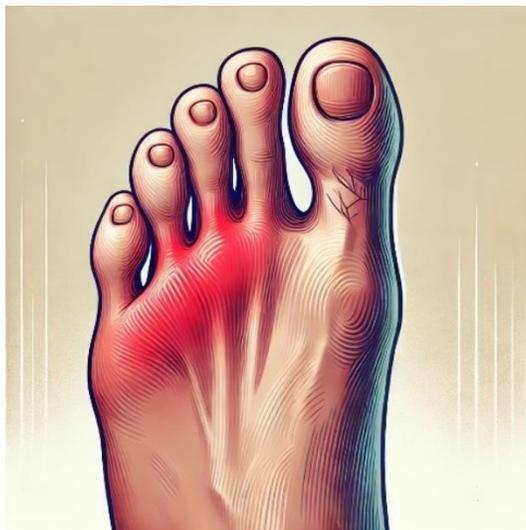
O que é isso? É uma febre que é produzida pelo maruim. O maruim é um mosquito que existe predominantemente na Amazônia, mas pode ocorrer em outras regiões. Os sintomas são febre alta, dor de cabeça, alterações visuais, tontura, vômitos, dores musculares e um mal-estar intenso. Vale ressaltar que ainda não existe vacina para essa doença. A picada do inseto traz uma sensação de dor semelhante a uma injeção dolorosa, porque ele libera uma substância que vai sendo introduzida na pele e destruindo células. Cuide-se, e lembre-se a prevenção é o melhor tratamento, use repelentes e mosquiteiros, e ao perceber sintomas, procure um médico.

FIMOSE



Fimose é uma condição em que o prepúcio, pele que recobre a glândula do pênis, não pode ser completamente retraída para expor a glândula, geralmente essa condição desaparece com o tempo, mas se persistir na adolescência e na idade adulta, deve-se estimular a retração com a aplicação de medicamentos e com exercícios. Nos casos mais graves, porém, deve-se recorrer à cirurgia para tratar da fimose. Por que é tão importante tratar a fimose? Porque a pele que recobre o pênis dificulta a correta higiene do órgão, levando a infecções. Além disso, pode causar feridas e doenças de pele, dificultando a retração. A fimose dá muita dor ao urinar e dor durante as relações sexuais. Para a prevenção da fimose, manter uma boa higiene íntima e evitar lesões no pênis pode ser a melhor escolha. Geralmente, a fimose é tratada logo na primeira idade, quando ainda são bebês. Se você apresenta a fimose, procure seu médico para indicação do melhor tratamento.

FRIEIRA NOS PÉS



A frieira é uma doença infecciosa da pele que é causada pela infecção de um fungo, o *Trichophyton rubrum*. É uma das doenças de pele mais comuns e pode ser encontrada em todas as faixas de idade. Os sintomas geralmente são vermelhidão na pele, coceira, descamação, bolhas e secreção. A frieira acontece muitas vezes entre os dedos dos pés, quando estão úmidos e não são corretamente higienizados e pode se espalhar por outras partes do corpo. O tratamento é feito com antifúngicos. A prevenção se dá com o uso de calçados ventilados, a troca de meias é recomendada, da mesma forma como se troca as roupas íntimas: a cada uso. Você deve também enxugar bem entre os dedos, passar cremes para hidratar e para prevenir a presença de fungos.

FUMAÇA ASPIRADA



Em algumas áreas secas, o risco de incêndio é cada vez mais iminente. As queimadas produzem cortinas de fumaça escuras que se espalham por grandes áreas. Além disso, não é apenas a fuligem que pode prejudicar a nossa saúde, o monóxido de carbono produzido pelas descargas dos veículos e pela combustão incompleta de materiais pode ser extremamente nocivo e potencialmente letal. Evite ambientes poluídos e com incêndios próximos, além de evitar ficar com o carro ligado em ambientes fechados. Lembre-se, se entrar em contato com fumaça direta ou indiretamente, procure um médico, ele saberá informá-lo da conduta a ser tomada para cada caso.

GENGIBRE



Gengibre, uma raiz que transcende a culinária e oferece benefícios incríveis para a saúde. Vamos explorar suas propriedades e uso. O gengibre é um ingrediente essencial em muitas cozinhas, adicionando sabor picante e aromático a pratos doces e salgados. Além disso, uma infusão de gengibre, na forma de chá é reconfortante e energizante, ela aquece o corpo, alivia resfriados e ajuda na digestão. O 6-Gingerol, presente no gengibre, combate inflamações e alivia dores musculares e articulares. Além disso, consumir gengibre após as refeições auxilia na digestão, evitando desconforto como gases e indigestão. Seu antioxidante fortalece o sistema imunológico, protegendo contra gripes e infecções de uma maneira geral. Para finalizar, o gengibre é usado em produtos para cabelos e a pele, estimulando o crescimento capilar e revitalizando a pele. Em resumo, o gengibre é uma raiz multifacetada, pronta para enriquecer sua vida de diversas maneiras. Experimente e aproveite seus benefícios.

GERIATRIA



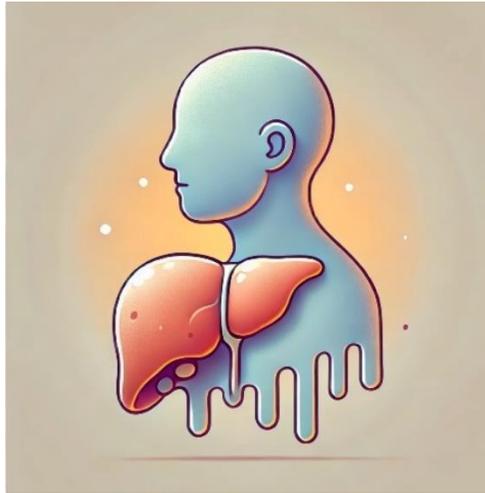
Essa especialidade médica estuda a prevenção e tratamento das doenças mais comuns em pessoas idosas. Aqui estão os principais pontos que são levados a cuidar através da geriatria: ela abrange áreas como saúde física, mental, funcional e social. A geriatria é essencial para promover o envelhecimento saudável, ainda mais com o envelhecimento geral da população mundial. Seu estudo tornou-se obrigatório para médicos de todas as áreas porque o geriatra cuida da saúde das pessoas idosas considerando suas particularidades, realiza consultas no consultório, em casa e no hospital. A geriatria visa prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, trata condições como alterações do diabetes, da insônia, doenças de Alzheimer, hipertensão e outras. Caso você se encontre acima de 60 anos de idade, é recomendado que já procure um geriatra, pois ele saberá lidar com cada condição de uma forma mais especializada.

GERONTOLOGIA



Essa área científica estuda o processo de envelhecimento considerando as dimensões biológicas, psicológicas e sociais. A gerontologia investiga como o corpo humano envelhece, abrange áreas como biologia, sociologia, psicologia e economia do envelhecimento. A diferença entre gerontologia e geriatria é que a geriatria é a aplicação prática dos estudos gerontológicos na clínica médica, enquanto a gerontologia estuda o envelhecimento. A geriatria trata das doenças na pessoa idosa. A importância da gerontologia é desenvolver estratégias para melhorar a vida das pessoas idosas e contribuir para políticas públicas e promoção de saúde na terceira idade. É um perfil profissional e sua atuação é muito importante, porque os gerontólogos entendem as adaptações do ser humano e fatores que afetam a saúde, além de trabalhar em pesquisa, assistência e planejamento para as pessoas idosas.

GORDURA NO FÍGADO



A esteatose hepática é o nome dado ao acúmulo excessivo de gordura no fígado. Trata-se de uma das doenças hepáticas mais comuns, afetando cerca de 25% da população mundial. A esteatose hepática pode ser causada por diabetes, colesterol alto e triglicerídeos altos, síndrome metabólica, consumo de bebidas alcoólicas, uso de certos medicamentos, hepatite viral e obesidade. Geralmente não apresenta sintomas, mas quem tem gordura no fígado pode apresentar cansaço e dor abdominal. É preciso cuidar desse excesso de gordura com uma dieta saudável, com redução de peso e fazendo exercícios regulares. Isso evita que a doença avance para uma cirrose e leve ao risco de morte.

HEMOPTISE



Eliminação de sangue pela boca através da tosse. Esse sintoma pode ser um sinal de várias condições pulmonares e deve ser levado a sério. As causas mais comuns de hemoptise incluem tuberculose, bronquite crônica, pneumonia, embolia pulmonar e câncer de pulmão. Outras causas podem ser doenças autoimunes e infecções. Além da tosse com sangue, outros sintomas podem incluir falta de ar, dor no peito e febre. O diagnóstico é feito através de exames de imagem, como raio X e tomografia, além de exames laboratoriais. O tratamento da hemoptise depende da causa subjacente e da quantidade de sangue perdido. Pode incluir medicamentos, broncoscopia e, em casos graves, cirurgia. É essencial procurar atendimento médico imediato para tratar esses sintomas.

HEMORRAGIA GENGIVAL



A hemorragia gengival é o sangramento da mucosa da boca. Isso pode acontecer por lesão bucal ou doenças periodontais, que levam, inclusive, a perda óssea e a queda dos dentes. O uso de alguns medicamentos, como os anticoagulantes e os antidepressivos, o tabagismo, também contribuem para que haja sangramento nas gengivas. Os fatores hormonais da puberdade, da gravidez e da menopausa também podem fazer com que as gengivas sangrem. A hemorragia causa mau hálito e deixa as gengivas inchadas e doloridas. E se você usa prótese dentária, tenha o cuidado de higienizá-la bem e de fazer o encaixe na boca de forma correta. Tenha uma boa higiene bucal. Faça a limpeza dos dentes regularmente no seu dentista. Não fume. Não beba. A hemorragia é sempre um alerta de algo que não está funcionando bem. Cuide-se.

HIPERIDROSE PALMAR



A hiperidrose palmar é o suor excessivo nas mãos. A pessoa suava tanto que as mãos começam a pingar, o que pode causar constrangimento, pois pode gerar dificuldades em realizar pequenas tarefas diárias, como pegar objetos, escrever e apertar as mãos de outras pessoas. As possíveis causas da hiperidrose são os fatores genéticos, o estresse, a ansiedade, o uso de medicamentos como os antidepressivos, ou pode ainda ser causado por condições médicas subjacentes, como o hipertireoidismo e o diabetes. O dermatologista é o profissional médico que irá avaliar e indicar o melhor tratamento, que pode ser feito com antitranspirantes, medicamentos, terapia, injeção de botox e até mesmo cirurgia.

IATROGENIA



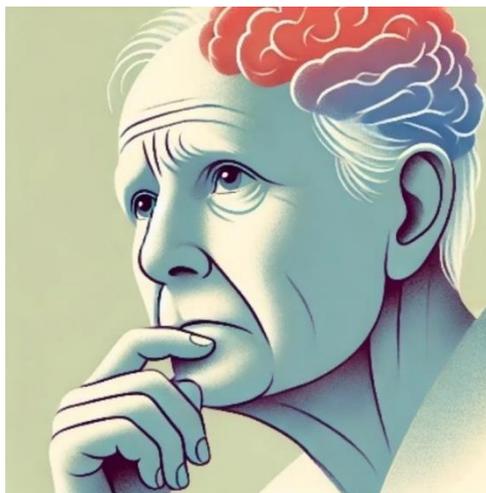
Todas as vezes que acontecem alterações da saúde de um paciente por erros médicos chama-se iatrogenia. Uma pessoa que tem hipertensão, diabetes, obesidade, baixa cognição, que toma muitos remédios, pode acabar tendo interações medicamentosas, que podem alterar, por exemplo, a função renal, isso é chamado de iatrogenia. Todas as vezes que há uma deficiência em um paciente em consequência de alterações promovidas pelo sistema médico, chama-se iatrogenia.

IMOBILIDADE



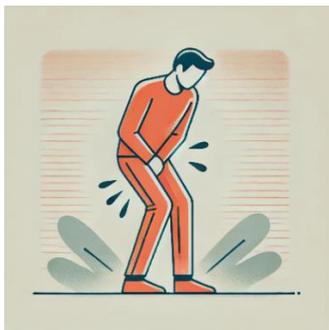
A imobilidade ocorre quando você fica sem capacidade de se mover, de se levantar, de caminhar, fica deitado por longos períodos, podendo ter lesões de pele, com suas úlceras de pressão. A imobilidade pode acontecer por acidente vascular cerebral, por queda com fratura dos ossos dos membros inferiores etc. A hipertensão pode levar a alterações sérias da circulação cerebral e da circulação geral e isso pode promover alterações como embolismo e uma porção de alterações vasculares. Qualquer uma dessas alterações pode promover outras alterações que levam a esse processo de deixar a pessoa sem poder se mover. Portanto, a imobilidade tem que ter cuidados especiais, com fisioterapia, com cuidados da família também, para dar a eles a noção do que está acontecendo com aquela pessoa idosa da sua família.

INCAPACIDADE COGNITIVA



Com a idade avançada, algumas de nossas funções mentais podem sofrer algumas alterações. A incapacidade cognitiva refere-se à diminuição ou à perda dessas funções com a memória afetada, com esquecimentos e lapsos de informações. A dificuldade de concentrar a atenção, a dificuldade de linguagem, a chamada afasia, a dificuldade de raciocínio e de organização são muito comuns, por exemplo, na demência frontotemporal, na doença de Parkinson e Alzheimer. Mas não só a idade avançada causa esses tipos de alterações. O acidente vascular cerebral, o traumatismo cranioencefálico, infecções do sistema nervoso central, o uso de substâncias psicotrópicas, deficiências nutricionais e a depressão também podem causar incapacidade cognitiva. Se você apresenta sintomas, procure seu médico neurologista.

INCONTINÊNCIA FECAL E URINÁRIA



Essas condições se caracterizam pela perda involuntária de fezes ou urina e podem impactar profundamente a qualidade de vida. As principais causas de incontinência fecal em pessoas idosas, além da idade avançada, são lesões musculares que podem ser causadas por cirurgias ou traumas, doenças neurológicas como Esclerose Múltipla,

lesões na medula espinhal ou o Acidente Vascular Cerebral (AVC), Além de quadros de constipação de repetição e diarreia crônica. Já na incontinência urinária, as principais causas são fraqueza no assoalho pélvico, gravidez, parto, obesidade e envelhecimento. Doenças neurológicas e nervosas também podem afetar a comunicação entre o cérebro e a bexiga. Além disso, infecções do trato urinário também são causas muito comuns de incontinência urinária, assim como o uso de alguns medicamentos também pode interferir na dinâmica urinária das pessoas, causando incontinência.

Para lidar com as incontinências, uma das melhores opções de tratamento são exercícios de fisioterapia pélvica, mudanças na dieta, aumentando o consumo de fibras e controlando alimentos irritantes para o trato digestivo. Claro, ainda existem opções mais invasivas, como abordagens cirúrgicas para correção de falhas ou enfraquecimentos muito avançados no assoalho pélvico.

INFARTO DO MIOCÁRDIO



Comumente chamado de ataque cardíaco, o infarto do miocárdio é a falta de oxigênio no músculo cardíaco, geralmente formando um coágulo e bloqueando o fluxo do sangue para o coração. O acúmulo de gordura nas artérias está entre as causas principais do infarto. Pessoas que sofrem pressão alta, que têm colesterol alto, diabéticos, fumantes, pessoas obesas e sedentárias com histórico familiar de doenças cardíacas estão no grupo de maior risco de infarto do miocárdio. Os riscos aumentam em pessoas idosas, por isso é importante controlar a pressão arterial, não fumar, ter uma dieta saudável e cuidar da saúde geral do corpo e da mente. Recomenda-se a visita regular ao médico ou cardiologista.

INFORMAÇÕES SOBRE MEDICAMENTOS



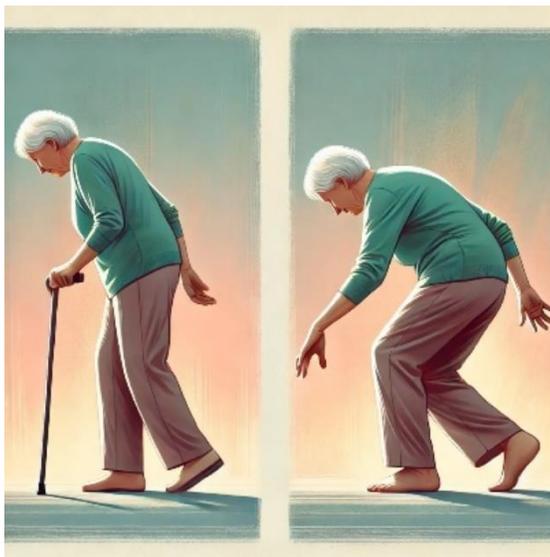
Se você precisa de informações sobre o medicamento, primeiramente pergunte ao seu médico que receitou. Informe-se sobre o modo de usar, sobre efeitos, se há contraindicação. Você deve comunicar ao seu médico sobre gravidez, alergia ao uso de outros medicamentos, para que não ocorram interações nas dosagens dos remédios. Uma outra forma de obter informações é perguntando ao profissional farmacêutico que poderá orientar melhor o uso do medicamento, conforme a receita médica. Além disso, leia a Bula, que sempre acompanha os remédios. E pesquise também em sites de buscas a respeito do medicamento que você está fazendo uso. Mas tome cuidado, cada prescrição é própria para cada paciente.

INSOLAÇÃO



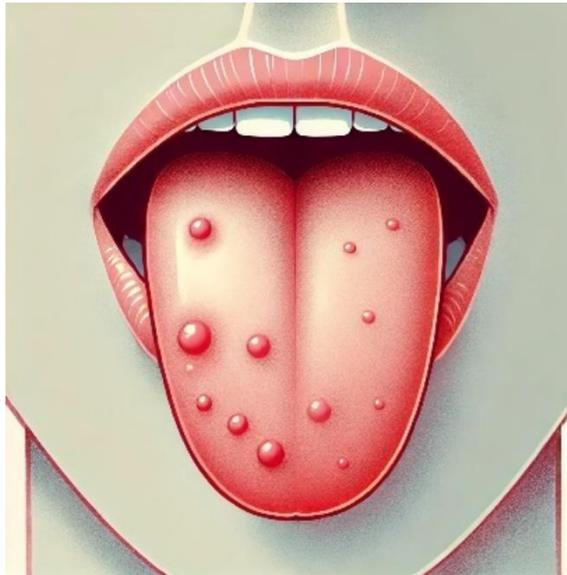
É mito achar que se o céu está um pouco nublado e que se o sol não mostrou toda a sua potência durante o dia, você não irá sofrer as consequências da exposição à radiação solar. É mito também acreditar que se estiver dentro d'água, a incidência da luz do sol será menor. Isso pode causar uma insolação, geralmente causando queimaduras, ferimentos, manchas e ardência na pele, aumento da frequência cardíaca e da frequência respiratória. A recomendação é evitar a exposição ao sol no horário de 10 às 15 horas, usar sempre protetor solar, abrigar-se à sombra, usar bonés e roupas que protejam dos raios ultravioletas e hidratar-se bastante durante o dia. E se você quer se bronzear, use os produtos adequados para isso dermatologicamente testados. Não passe óleos, manteigas e outros produtos que possam causar queimaduras.

INSTABILIDADE POSTURAL



Todas as vezes que você envelhece, você entra num processo de sarcopenia. O que é isso? É a perda das fibras musculares em todos os músculos, principalmente os músculos que são inseridos nos membros inferiores. E com isso você perde força. E como a sua estabilidade sem força, você pode cair muitas vezes e pode quebrar algum osso importante. Então, nós temos que fazer exercícios repetidos de musculação nos membros inferiores de preferência. E fazer, com certeza, o uso de alguns pesos para fazer levantamento com os pés, você deitado, levantando as pernas para cima e grudado no seu pé um peso, qualquer que seja ele.

LESÕES NA LÍNGUA



Glossite é dado para que

o nome as lesões acontecem

na língua. Essas lesões podem ser desde uma simples afta até um câncer de língua. Não é raro acontecer de você morder a língua acidentalmente ou queimar com bebidas e alimentos muito quentes. Isso pode causar um ferimento. Além dessas lesões, podem ocorrer também a candidíase, e herpes labial, a sífilis, a língua fissurada, entre outros. Além disso, o uso de piercing na língua pode causar infecções, principalmente se houver negligência com a saúde bucal. Algumas pessoas são mais propensas a desenvolver lesões na língua devido a fatores genéticos. Para evitar a glossite, evite alimentos e bebidas muito quentes. Não fume e não beba bebida alcoólica. Fortaleça-se com vitaminas B, ferro e zinco, que ajudam a diminuir o risco de lesões.

LESÕES NO PALATO



Além das aftas, existem outros tipos de lesões que atingem o palato. A herpes labial, a candidíase, a língua geográfica, a leucoplasia, que são aquelas manchas brancas no palato, e o câncer de boca. Essas lesões podem ter diversas causas, como infecções bacterianas, doenças autoimunes, traumas e até mesmo em decorrência do câncer. Dependendo do tamanho da área atingida, as lesões no palato podem incomodar bastante, pois apresentam dor, sensibilidade intensa, inchaço, dificuldades para comer ou falar e, às vezes, até sangramento. É muito importante você consultar um médico ou um dentista para que o profissional indique os medicamentos adequados para tratar as lesões. Para prevenir, evite morder as bochechas e os lábios. Não leve à boca objetos como tampas de caneta, lápis, etc. Lembre-se, o cuidado com a boca é fundamental para a sua saúde.

LETOLOGIA



Não é uma doença, mas uma situação muito comum no dia a dia. O que significa, então, a letologia? É aquela situação em que você, na hora de falar, esquece uma palavra que parece estar na ponta da língua, que você sabe do que quer falar, mas esquece quando tenta dizer. Na verdade, não é o esquecimento que deve preocupar, pois isso acontece com todos nós em algum momento da vida. Para a ciência, o que preocupa é a velocidade da fala associada à concentração, à capacidade de raciocínio e à habilidade de realizar pequenas tarefas. Alguns chegam a afirmar que a letologia pode ser um primeiro indício do aparecimento futuro de doença de Alzheimer. O que sugere, então, é que você articule bem o pensamento, fale sem pressa e não deixe as palavras fugirem de sua mente e de sua boca.

LIMPEZA DO UMBIGO



Durante o banho, quase sempre esquecemos de lavar o umbigo. Mas por que é importante lavá-lo? A cavidade do umbigo pode acumular sujeira, suor, resíduos de pele, sebo. Além do mau cheiro, essa sujeira pode levar a irritação na pele e infecções. A limpeza é simples, feita durante o seu banho. Com água e sabão, com cuidado de secar bem o umbigo após o banho. Lave, ensaboe, enxágue e sete. Portanto, lembre-se, limpar o umbigo faz parte da sua higiene pessoal. Limpeza é saúde.

LIMPEZA DOS OUVIDOS



Faz parte da sua higiene pessoal e dos cuidados com a saúde e limpeza dos ouvidos, mas é preciso observar alguns cuidados para que você possa fazer corretamente a higiene sem causar danos aos ouvidos. Nunca introduza nada no canal auditivo. Não use palitos, tampas de caneta, grampos de cabelo, nem mesmo os cotonetes, que podem empurrar a cera para dentro do canal do ouvido, prejudicando a audição. O mais correto é limpar a parte externa, com um pano úmido e macio. O cotonete pode ser utilizado para a limpeza dessa parte externa, mas nunca na parte interna. Lembre-se que a cera que o ouvido produz é proteção e a remoção dela, quando acumulada, só deve ser feita quando necessário e de forma cuidadosa, conforme as orientações do seu médico ou otorrinolaringologista.

LONGEVIDADE E NUTRIÇÃO



Todos nós desejamos viver mais com qualidade de vida. A boa notícia é que podemos influenciar nossa longevidade. A alimentação desempenha um papel crucial nesse processo. A nutrição ideal para a terceira idade deve priorizar alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras. Cuidado com excesso de açúcar e gorduras saturadas. Além disso, lembrem-se de se manterem hidratados. As vitaminas e minerais essenciais são: a vitamina D, pois é importante para os ossos e a imunidade, além disso, a exposição solar é uma fonte natural; a vitamina B12 é fundamental para o sistema nervoso e é encontrada em carnes, peixes e ovos. O consumo de alimentos ricos em antioxidantes como frutas vermelhas, nozes, chá verde reduz a inflamação. Beber água regularmente é fundamental, pois a desidratação afeta a saúde geral. Consultem um profissional para avaliar a necessidade de suplementos. Lembre-se, a nutrição é a base para uma vida longa e saudável. Vamos cuidar do nosso corpo.

+100 MINUTOS por Euler Ribeiro

LÚPUS ERITEMATOSO



É uma doença inflamatória, quando o sistema imunitário se volta e ataca os seus próprios tecidos. Dor articular, fadiga intensa, manchas na pele, perda dos cabelos são sintomas. O Lúpus não tem cura e pode durar anos, é uma doença que pode cronicar e que dá muito mal-estar. Procure sempre um médico se você sentir esses sintomas.

MICOSE



É muito bom aproveitar as férias, ir para a praia, para o sítio, pisar na areia. Muitos trocam os sapatos pelos chinelos ou mesmo pelos pés descalços nessa época. Mas fique atento à micose, que pode surgir pelo contágio com fungos. A micose é uma infecção que pode afetar a pele, o couro cabeludo, as unhas e outras partes do corpo. A mais comum nessa época do ano são as frieiras, o pé de atleta, a tineia, a micose de unhas e a candidíase. Portanto, não abra mão dos cuidados. Previna-se. Mantenha a pele sempre limpa e seca, evite o contato com animais infectados, mantenha-se calçado e mesmo na praia use chinelo. Não compartilhe roupas e objetos pessoais. Se você apresentar sintomas como coceiras, irritação na pele, vermelhidão, descamação, procure um dermatologista.

MIOMA UTERINO



Um tumor muito comum, que afeta até 80% das mulheres e pode se apresentar de diversos tamanhos. Entre as possíveis causas estão os hormônios que regulam o ciclo menstrual, o histórico familiar e a obesidade. Muitas mulheres não apresentam sintomas. No entanto, há algumas pessoas que se apresentam com o fluxo menstrual mais intenso e prolongado, dor pélvica, pressão na bexiga, constipação intestinal, dor durante as relações sexuais e vontade frequente de urinar. Os miomas uterinos são geralmente diagnosticados durante um exame pélvico. O tratamento dependerá da gravidade dos sintomas, que podem até causar sintomas desconfortáveis e interferir na fertilidade.

OBSTIPAÇÃO INTESTINAL CRÔNICA



Uma condição que afeta a qualidade de vida e pode ser persistente por meses ou até anos. Definição e sintomas. A obstrução, também conhecida como prisão de ventre, ocorre quando o paciente evacua com dificuldade e pouca frequência, menos de três vezes por semana. Os sintomas incluem fezes duras, secas, sensação de evacuação incompleta e desconforto abdominal. As causas e fatores de risco principais são uma dieta pobre em fibras, baixa ingestão de líquidos e sedentarismo. Medicamentos, alterações neurológicas e distúrbios do cólon também podem contribuir. Para padronizar a descrição das fezes, usamos a escala de fezes Bristol, na qual tipo 1 e tipo 2 indicam constipação intestinal. Tratamento e prevenção incluem alimentos ricos em fibras da dieta, cereais, integrais, frutas e vegetais. Beba bastante líquido e pratique atividade física regular.

ÓLEO DE ANDIROBA



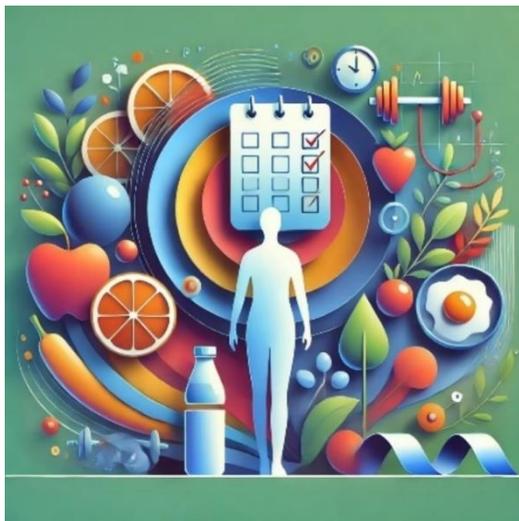
Essa preciosidade amazônica é conhecida por suas propriedades terapêuticas e cosméticas que têm encantado a geração. O óleo de andiroba é um aliado contra inflamações cutâneas e dores musculares. Suas propriedades anti-inflamatórias proporcionam alívio e bem-estar. Cuidados faciais e capilares: muito bom para a hidratação profunda, regeneração celular e controle do frizz são apenas algumas das vantagens. Na Amazônia, ele afasta mosquitos e outros insetos indesejados, protegendo de doenças transmissíveis por picada. Além disso, há séculos, as comunidades locais utilizam o óleo de andiroba para tratar dores, feridas e até mesmo como parte de rituais de cura. Em resumo, o óleo de andiroba é um verdadeiro tesouro da natureza. Pronto para nutrir, proteger e encantar. Compartilhe esta riqueza com seus amigos e se lembre da biodiversidade amazônica.

ONICOFAGIA



Percebe-se um número cada vez maior de pessoas apresentando sintomas de ansiedade e um dos sinais bem imperceptíveis é o chamado de onicofagia, o famoso roer de unhas. O roer de unhas pode trazer algumas consequências danosas à saúde, como o aparecimento de cálculos, conhecidos como pedras nos rins, que mais na frente, com a idade avançada, podem causar dor. A onicofagia pode trazer problemas à arcada dentária, como o bruxismo e a quebra dos dentes. Para ajudar a diminuir o vício em casos leves, orienta-se a parar e lixar as unhas ou mascar um chiclete sem açúcar quando der vontade de pôr os dedos na boca. Havendo necessidade, busque ajuda de um psicólogo e um médico psiquiatra se você apresentar sintomas mais agudos de ansiedade.

ORGANIZAÇÃO E SAÚDE



Você já entrou num ambiente, numa casa totalmente desorganizada e bagunçada? É bem provável que sim. Geralmente, a desorganização de um ambiente reflete bastante sobre a saúde da pessoa que cuida dele. A bagunça pode ser fruto de baixa autoestima, de desmotivação e falta de vontade para as coisas. Às vezes, também representa lapso de memória e falta de iniciativa, alterações do humor, problemas com a saúde mental. Por isso, é importante buscar forças e orientações e tratamento para se manter organizado, limpo e saudável. Se isso acontece com você, passe a observar e organizar melhor as suas coisas, seu ambiente de trabalho, seu quarto em sua casa. Desfaça-se de objetos que não utiliza mais, evite o acúmulo. Se necessário, peça ajuda para organizar as suas coisas. Organização é igual à saúde.

OSTEOMIELEITE



Você já ouviu falar em osteomielite? Caso de infecção óssea grave, causada por bactérias e fungos que se alojam nos ossos, os microorganismos do símbolo chegam aos ossos, ou através de infecção sanguínea pela circulação, ou por causa de feridas abertas, ou ainda por causa da infecção nos tecidos próximos ao osso, como acontece, por exemplo, com o pé diabético. A osteomielite provoca dor intensa ou inchaço, vermelhidão, febre, fadiga e perda de peso. A pessoa apresenta dificuldade até de movimentar a região afetada. Se não for tratada, a osteomielite pode causar danos irreversíveis, como a destruição do osso, deformidades, além de abscessos e inflamações. O tratamento da osteomielite requer acompanhamento médico. Fique alerta. Se você estiver com ferimento, cuide e não deixe a ferida aberta.

OSTEOPENIA



É uma condição que ocorre quando o corpo não produz mais o cálcio suficiente para manter novos ossos. As causas incluem uma dieta pobre em cálcio, tabagismo, alcoolismo, alterações hormonais recalcificantes, a idade também pode levar a isso, e certas doenças e medicamentos também podem causar essa condição, fique atento e consulte seu médico sobre possíveis

sintomas e dúvidas.

PELAGRA



Quando o organismo tem baixa taxa de vitamina B3, pela deficiência alimentar, ou mesmo pela baixa absorção dessa vitamina, você pode estar sujeito a uma doença chamada pelagra, caracterizada por sintomas na pele, na mucosa, no sistema nervoso central e gastrointestinal. Em outras palavras, a pelagra causa dermatite, demência e diarreia. O tratamento é feito com a suplementação da vitamina B3. Para prevenir a

pelagra, tenha uma dieta equilibrada: consuma carne bovina e aves, peixe, feijão, lentilha, arroz integral, pão integral, leite, queijo, iogurte. Faça exames regulares, vá ao médico e peça orientação ao seu nutrólogo ou nutricionista sobre a melhor forma de manter sua alimentação e a sua saúde sempre em boa sintonia.

PIOLHO



Os piolhos são pequenos parasitas que se alojam no couro cabeludo e se alimentam de sangue. Eles causam coceira e irritação e são mais comuns em crianças. Os piolhos podem passar de pessoa para pessoa através do contato direto com o cabelo e objetos pessoais como bonés, chapéus, pentes e escovas. O tratamento é feito geralmente com medicamentos que matam esses pequenos parasitas. Uma dica caseira é o uso de vinagre e o pente fino, tomando cuidado de passá-lo sem irritar a pele. Para evitar, mantenham a boa higiene dos cabelos e evitem contato com pessoas que apresentam os sintomas. Se sentir que está com piolhos procure um dermatologista ou um farmacêutico que irão dar as melhores orientações para você.

PROPRIEDADES DA AVEIA



Muito comum no preparo de mingau, a aveia é um cereal completo e nutritivo, rico em fibras, proteínas e vitaminas. É uma fonte de ferro, magnésio, fósforo, zinco e potássio, que ajuda na cicatrização e regulação da pressão arterial. A aveia possui também avena e tromidonas, excelentes antioxidantes que protegem contra doenças como câncer e diabetes. Quem come aveia também apresenta uma melhor saúde digestiva e cardiovascular. Portanto, tente encaixar a aveia na sua dieta, seja pela manhã ou no final da tarde. É um alimento gostoso, nutritivo e saudável.

PROPRIEDADES DA CAMOMILA



Se você está cansado, estressado ou ansioso, uma boa dica é fazer um gostoso chá de camomila, que é uma planta com propriedades medicinais que ajuda a combater a insônia e é um relaxante. Além disso, a camomila também tem um poder anti-inflamatório, principalmente no uso contra artrite e eczema. O ideal é fazer o chá da própria flor das plantas. Modo de preparo:

Em uma xícara de água fervente coloque as flores, cubra e deixe em infusão por 10 minutos. Depois retire as flores (opcional) e beba o líquido.

Também é possível encontrar no supermercado as versões do chá em sachê. Mas fique atento para não fazer a interação da camomila com algum medicamento, porque isso pode potencializar a ação de alguns remédios.

PROPRIEDADES DA LENTILHA



A lentilha é um grão cuja composição nutricional é muito rica e completa, que faz bem para os tecidos musculares, produz enzimas e hormônios e fortalece o sistema imunológico e previne várias doenças crônicas. Sua carga proteica é superior à do feijão e do arroz, por isso a lentilha é uma excelente opção para vegetarianos e veganos, com um preparo simples, ela pode ser cozida da mesma forma que se faz com o feijão. A lentilha pode também ser utilizada nas saladas e em outros deliciosos pratos, conforme sua criatividade. Experimente esse grão e tenha um organismo cada vez mais saudável.

PROPRIEDADES DO ARROZ



Presente todos os dias na mesa dos brasileiros, o arroz é um cereal com inúmeros benefícios para a saúde. O consumo de arroz ajuda no controle do peso, na saúde digestiva, protege as células e produz energia, que dá mais disposição ao organismo. Uma dica saudável é tentar fazer mais uso do arroz integral: mais rico em fibras, vitaminas e minerais. O tempero do arroz pode ser o mais básico. Alho, uma pitada de sal e um fio de azeite. O arroz é excelente acompanhamento para o prato do dia a dia. Mas não exagere no prato principal. Portanto, mantenha o equilíbrio para uma refeição saudável.

PROPRIEDADES DO CÁLCIO



A saúde óssea tem como principal aliado um mineral chamado cálcio, que também é importante para a saúde muscular e nervosa. O cálcio é essencial para os movimentos musculares do corpo, previne câimbras, colabora para o bom funcionamento do sistema nervoso e ajuda na regulação do humor, do sono e da memória. A deficiência do cálcio no organismo pode gerar fraqueza óssea, espasmos musculares, insônia, irritabilidade, cabelos secos e unhas quebradiças. Onde encontrar o cálcio? Consuma leite, iogurte, queijo, couve, feijão, suco de laranja e algumas sementes como a da chia. Nos peixes, a sardinha é rica em cálcio. Fortifique-se com o cálcio, variando a sua alimentação e desfrute dos benefícios de uma alimentação saudável.

PROPRIEDADES DO CAPEBA



A planta Capeba, que cresce até no mato, apresenta diversas propriedades medicinais. Ela auxilia na digestão, combate inflamações, é diurética e ajuda na cicatrização de ferimentos. Se você tem um pequeno ferimento ou um furúnculo, pode usar a folha amornada da Capeba. Deixe a folha umedecida secar em cima da ferida. Essa planta agirá para que o ferimento deixe de ficar inflamado, reduza o inchaço e tenha uma boa recuperação. Mas lembre-se, consulte sempre o seu médico e informe sobre o uso de plantas medicinais no seu tratamento.

PROPRIEDADES DO CAPIM-SANTO



O capim santo é uma das plantas medicinais mais utilizadas em chás na Amazônia. Ele tem uma ação antioxidante que ajuda a prevenir doenças como o câncer, a gastrite e a pressão alta. O capim santo também tem propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e diuréticas. Além disso, o chá de capim santo ajuda a relaxar, combatendo a ansiedade, a insônia e o nervosismo. Para preparar o chá, ferva algumas folhinhas com água e depois coe. Beba até três vezes ao dia. Lembre-se, o chá não é remédio. Se você está apresentando sintomas de doenças, procure seu médico para que indique o melhor tratamento.

PROPRIEDADES DO CUPUAÇU



Tem se destacado pelo seu inconfundível sabor e também pelas suas propriedades que beneficiam a saúde de todos. O cupuaçu é rico em vitaminas A, vitaminas do complexo B, C e E, minerais, antioxidantes, ajuda a combater o envelhecimento precoce, protege o coração, auxilia no emagrecimento, melhora a digestão, tem uma ação anti-inflamatória, é uma fonte de energia, além de ser muito gostoso para o preparo de deliciosas receitas. Esse fruto versátil ajuda a prevenir o câncer, melhora a memória e a concentração, fortalece os olhos e regula o açúcar no sangue.

PROPRIEDADES DO FEIJÃO PRETO



Um grão muito utilizado na nossa culinária brasileira é o feijão preto. Você sabia que esse tipo de feijão faz bem para a saúde? Pois saiba que o feijão preto tem um alto teor de proteínas, é rico em fibras e é uma excelente fonte de vitaminas e minerais. Além disso, ele tem propriedades antioxidantes que protegem as células e podem prevenir contra doenças crônicas como o diabetes e o câncer. O feijão preto ajuda no controle de glicemia e na redução do colesterol, fortalecendo o sistema imunológico. Sempre que possível, mantenha o feijão preto no seu cardápio semanal. Mas, atenção, não se trata de fazer aquela feijoada cheia de carne de porco gordurosa e altamente calórica. O ideal é aquele feijão preto, com tempero caseiro, leve e gostoso, saudável para você e para a sua família.

PROPRIEDADES DO MAGNÉSIO



O nosso organismo precisa de minerais para manter diversas funções vitais. Um dos minerais importantes para o bom funcionamento do nosso corpo é o magnésio. Esse mineral ajuda na função muscular e nervosa. Contribui para a saúde óssea, para a produção de energia. Além disso, colabora com o controle da pressão arterial. O magnésio também ajuda a regular o açúcar no sangue e reduz a inflamação. Esse rico mineral tem um papel importante na saúde mental, reduzindo os sintomas da ansiedade e da depressão. Faz a síntese de proteínas e ajuda na saúde da pele, dos cabelos e das unhas. Onde posso encontrar o magnésio? Nos vegetais verdes e escuros, como a couve e o espinafre. Nas castanhas, na aveia, no arroz integral, no feijão, na banana e no abacate. É muito importante manter esse mineral em equilíbrio no organismo.

+100 MINUTOS por Euler Ribeiro

PROPRIEDADES DO MATE



Mate é uma planta nativa da América do Sul, muito apreciada em forma de chá. É um estimulante natural que aumenta a energia e deixa o corpo em estado de alerta, pois é rico em cafeína, que bloqueia a sonolência. O chá mate é muito saboroso e pode ser servido quente ou gelado com gotas de limão. Além de ser uma propriedade estimulante, o chá mate é antioxidante, diurético e fortalece o sistema imunológico. Ajuda a reduzir o mau colesterol (LDL) e protege contra doenças cardiovasculares. Tome chá mate, mas sem exagero. O ideal, uma vez ao dia.

+100 MINUTOS por Euler Ribeiro

PROPRIEDADES DO MILHO



Canjica, cuscuz, mungunzá, pipoca, polenta, amido, bolos, são todas as formas de aproveitar das boas propriedades do milho, um cereal muito popular no Brasil e no mundo, que tem inúmeros benefícios para a saúde, tem alto valor nutritivo, com carboidratos, fibras, vitaminas e minerais, tem ação antioxidante, combatendo os radicais livres e prevenindo doenças crônicas. O milho fortalece o sistema imunológico, melhora a saúde da visão, mantém a saúde dos ossos e dos músculos. O milho, faz muito bem para você, prepare deliciosas receitas, incluindo saladas, com legumes e folhas.

PROPRIEDADES DO POTÁSSIO



O potássio é um mineral que desempenha papéis muito importantes para o corpo humano, sendo essencial para o bom funcionamento dos músculos e nervos, coração e rins. Esse mineral colabora com o equilíbrio dos fluidos corporais, auxilia na prevenção de câimbras e espasmos musculares, colabora para o bom funcionamento do sistema nervoso, controla a pressão arterial e reduz o risco de acidente vascular cerebral. Além disso, o potássio ajuda a filtrar o sangue, melhora a saúde dos ossos, reduzindo o risco da osteoporose. Esse mineral tem importante função cognitiva. O potássio é encontrado na banana, na batata, doce, no abacate, na couve, na laranja e no melão.

PROPRIEDADES DO SELÊNIO



Embora pouco mencionado no dia a dia, o selênio é um mineral de fundamental importância para o bom funcionamento do organismo. Ele tem ação antioxidante, combate os radicais livres, protege as células, fortalece o sistema imunológico, previne doenças da tireoide, colabora com a fertilidade masculina e feminina, ajudando na saúde reprodutiva. Como antioxidante, previne o câncer, doenças cardíacas e doenças neurodegenerativas como o Alzheimer e o Parkinson. Onde posso encontrar o selênio? Nas sementes de girassol, peixes dos rios, carnes, ovos, arroz integral, aveia, carne bovina e de frango, brócolis e espinafre. Enriqueça o organismo com selênio e viva mais saudável!

PROPRIEDADES DO SÓDIO



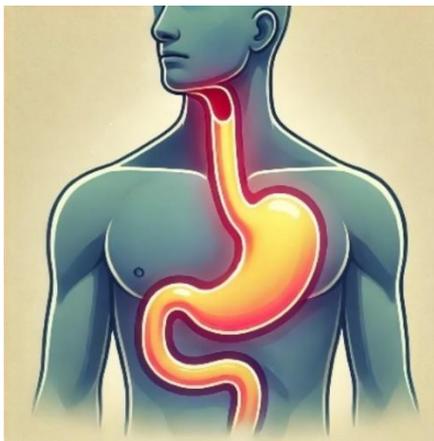
Este é o sódio, que está presente no sangue e nos fluidos corporais, e ajuda no equilíbrio hidroeletrolítico, na contração muscular, na transmissão nervosa e na regulação da pressão arterial. Além disso, o sódio auxilia na absorção de nutrientes no intestino delgado e na produção de sucos digestivos. No entanto, embora seja importante para o bom funcionamento do nosso organismo, o sódio em excesso pode trazer riscos à saúde, aumentando as chances de doenças cardíacas, de doenças renais, de hipertensão arterial, de osteoporose e de câncer no estômago. A recomendação é que o consumo de sódio não ultrapasse 5 gramas diária, ou seja, uma colher de chá de sal por dia. O sódio é comumente encontrado no sal da cozinha, mas também está presente em outros produtos. Assim, é importante você observar as embalagens, para que não exagere no consumo do sódio e traga problemas para a sua saúde.

QUALIDADE DE VIDA



Você quer ter qualidade da sua própria vida? Alimente-se bem, faça atividade física, cuide da sua saúde física, mental e também espiritual. A qualidade de vida é um conjunto de atitudes que envolvem dormir e acordar bem, com disposição para os afazeres do dia a dia, querer e buscar estar bem em todos os aspectos, cultivando o bom humor, a empatia, bons sentimentos, bons pensamentos e boas ações. Qualidade de vida também é o bem-estar econômico e social, uma boa educação e viver em um ambiente saudável. É claro que cada um vai buscar as condições para viver bem conforme suas possibilidades e oportunidades. Se você tem alguma crença e segue alguma religião, pratique sua fé e tenha atitudes de piedade, que faz bem para a alma, também faz bem para o corpo.

REFLUXO



O refluxo gastroesofágico é quando o ácido do estômago volta para o esôfago, causando irritação e desconforto. Dá uma sensação muito desagradável, com azia, tosse, dor na garganta, dificuldade para engolir. Às vezes, dá dor no peito. O que causa o refluxo? As causas mais comuns são a obesidade, o consumo de certos alimentos e bebidas, o uso de cigarro e de alguns medicamentos. Também durante a gravidez, a mulher pode apresentar refluxo por conta das alterações hormonais e do aumento do útero. O refluxo precisa ser tratado com um médico gastroenterologista, que irá avaliar e fazer o diagnóstico. Em alguns casos, é preciso fazer exames como a endoscopia digestiva, que faz o uso de uma câmera especial para visualizar o interior do esôfago, do estômago e do duodeno. O ideal é que você não deixe agravar a situação. Ao perceber os primeiros sinais de refluxo, procure logo o seu médico.

RISCO DE CONTAMINAÇÃO



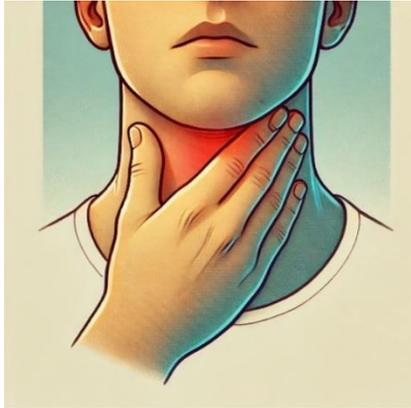
Muitos certamente já beberam latinhas de cerveja e de refrigerante sem antes fazerem a devida higienização da embalagem. Acontece que essa prática pode trazer sérios riscos de contaminação, porque muitos desses produtos ficam armazenados em galpões, onde não sabemos como são as condições de higiene. Eventualmente podem circular insetos e até roedores e as fezes e urina desses animais causam doenças, quando em contato com a pele e a mucosa. Por isso é importante adotarmos alguns hábitos. Lavar as roupas novas antes de usá-las, limpar os garrafões de água, limpar as latas de refrigerante, não compartilhar copos, não beber na boca da garrafa. Em banheiros públicos, passar o papel higiênico no assento e dar descarga antes mesmo de usar o vaso. Pegar as maçanetas com papel. Se a descarga for com cordinha, deve-se envolver a corda com papel. E não se esqueça de lavar sempre as mãos.

ROMPIMENTO DOS LIGAMENTOS DO OMBRO



Os ombros são formados por vários ligamentos que conectam com os ossos e não é raro acontecerem lesões nesses ligamentos, que podem ser causadas por entorse, movimento brusco, queda ou outros tipos de traumas. Esses tipos de rompimento são muito comuns em acidentes esportivos, mas também podem acontecer pelo desgaste natural dos ligamentos, com o passar da idade. Para diagnosticar o rompimento, o profissional ortopedista pode passar uma série de exames de imagem para identificar com precisão a parte lesionada. O tratamento é feito à base de repouso, compressa de gelo, medicamentos para aliviar a dor e a inflamação, fisioterapia e, em casos graves, só a cirurgia resolve. A dica para os atletas profissionais, amadores e os de fim de semana é fazer aquecimento antes das atividades físicas, evitar movimentos repetitivos e bruscos e usar equipamento de proteção.

ROUQUIDÃO



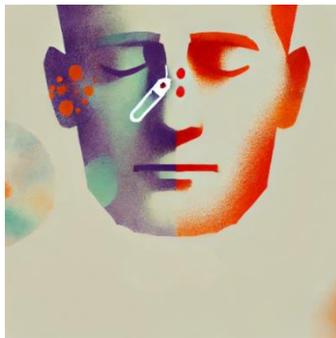
Rouquidão é uma alteração na voz que pode indicar um funcionamento anormal das cordas vocais. É comum em adultos devido ao envelhecimento natural das cordas vocais, mas também pode ser causado por outros fatores. Os sintomas incluem alteração na tonalidade ou no timbre da voz, voz fraca, esforço para falar e perda de força ao conversar. Se a rouquidão persistir por mais de duas semanas, é importante procurar um otorrinolaringologista para um diagnóstico adequado. As causas mais graves da rouquidão incluem uso excessivo da voz, inalação de ar frio ou fumaça, infecções respiratórias, tabagismo e envelhecimento. Em casos mais graves, pode ser um sinal de doenças com refluxo faringolaríngeo ou até câncer da laringe. Para prevenir a rouquidão, é importante evitar o uso excessivo da voz, não fumar, manter-se hidratado e evitar agentes irritantes. O tratamento depende da causa e pode incluir repouso vocal, medicamentos ou, em casos mais graves, cirurgia.

SALIVAÇÃO



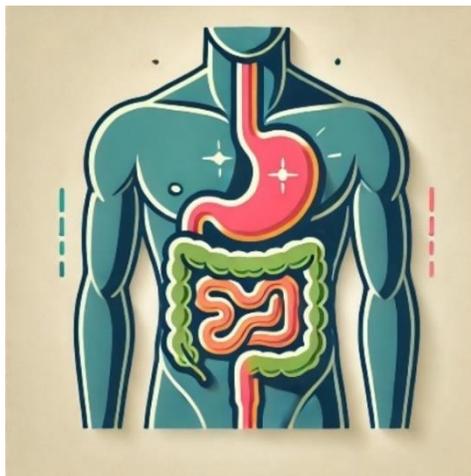
A salivação é essencial para a nossa saúde bucal. A saliva é produzida pelas glândulas salivares e desempenha várias funções importantes. A saliva pode ser dividida em dois tipos: saliva de repouso, produzida constantemente, e saliva estimulada: quando comemos ou falamos. A maior parte da saliva é água, o que ajuda na lubrificação e na digestão dos alimentos. Componentes orgânicos incluem enzimas, proteínas e mucinas. Esses componentes auxiliam na digestão e protegem os dentes contra cáries. Componentes inorgânicos como minerais como cálcio e fosfato são essenciais para a saúde dental. Xerostomia e hipossalivação: xerostomia é a sensação de boca seca, muitas vezes causada por baixa produção de saliva, já a hipossalivação é quando a produção da saliva está abaixo dos valores normais.

SANGRAMENTO NASAL



A epistaxe, termo usado para se referir ao sangramento nasal, é um problema comum que também pode atingir você. Geralmente o sangramento nasal não representa nada grave e pode ser controlado sem precisar ir ao hospital. As causas mais comuns são o ressecamento das paredes internas das narinas devido ao ar bastante seco, a rinite, a sinusite e o desvio do septo também podem causar esse sangramento. Bater o nariz, cutucar, arrancar pelos também, estão entre as causas. Alguns medicamentos como os anticoagulantes e anti-inflamatórios não esteroides e problemas de saúde como hipertensão, hemofilia e doenças no sangue também podem causar sangramento nasal. E o que eu devo fazer se meu nariz estiver sangrando? Sente-se, incline a cabeça ligeiramente para frente, isso evita que o sangue escorra pela garganta. Aperte a narina com o polegar e o indicador por 10 a 15 minutos. Respire pela boca durante esse tempo. Mantenha a cabeça elevada pelo menos 30 minutos após o sangramento parar. Se o sangramento for intenso e não parar, você deve procurar atendimento médico para mais orientações e cuidados.

SAÚDE DIGESTIVA



Azia, má digestão, refluxo, pele seca e escamosa, tudo isso são sintomas de mau funcionamento do sistema digestivo. Para que seu organismo funcione bem, precisa ter um sistema digestivo saudável, essencial para a absorção de nutrientes dos alimentos, produção de energia, eliminação de resíduos e manutenção do bem-estar geral. Para isso, você precisa ter uma alimentação saudável, hidratar-se adequadamente, fazer atividade física regular, dormir bem, gerenciar suas preocupações para que não lhe cause estresse. Você deve evitar hábitos prejudiciais como fumar, consumir bebidas alcoólicas, alimentos processados, bebidas gasosas, alimentos gordurosos e tudo que possa prejudicar a sua saúde digestiva. O ideal é sempre consultar seu médico, fazer exames regulares e cuidar bem da saúde. O seu corpo agradece.

SAÚDE OCULAR



Dia 10 de julho é o Dia Internacional da Saúde Ocular. O objetivo é alertar para a importância da prevenção e do diagnóstico de doenças oculares que, se não tratadas, podem levar à perda da visão. Cerca de 75% dos casos de cegueira são evitáveis ou curáveis. As principais doenças oculares são conjuntivite aguda bacteriana e conjuntivite viral aguda; catarata, que é a

opacificação do olho, do cristalino e é facilmente reconhecida pela alteração da cor da pupila, que pode variar entre o cinza e o branco; glaucoma que ocorre quando se tem um aumento da pressão intraocular, o que deve ser diagnosticado e tratado pelo oftalmologista.

Medidas de proteção para os olhos:

Evitar coçar os olhos e cuidados com a maquiagem.

Ao menos uma vez por dia, higienizar a área em volta dos olhos.

Lavar os olhos com bastante água limpa.

Usar óculos ou lentes de contato apenas quando prescritos pelo médico oftalmologista.

Utilizar óculos escuros em ambientes com claridade excessiva.

Consumir mais peixe ou alimento rico em ômega 3 e que contenham vitamina A, B, D e E, essenciais para a saúde ocular.

Não fumar.

Praticar exercícios físicos.

Manter o peso adequado e uma boa alimentação.

Visitar regularmente o médico oftalmologista para fazer exames preventivos.

Fazendo isso, você estará mais próximo de garantir uma boa saúde ocular.

SEDENTARISMO



Passar o dia todo sentado, em frente ao computador pode levar ao sedentarismo, que é uma indisposição física, geralmente acompanhada de cansaço, dores musculares. O sedentarismo está associado a um risco maior de desenvolver diversas doenças, como acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, tipos de câncer, doença pulmonar obstrutiva crônica, osteoporose, depressão, ansiedade e doenças cardíacas. Recomenda-se, portanto, a prática regular de atividades físicas, como fazer caminhada, principalmente. Isso irá melhorar sua disposição, sua autoestima e produzirá em você um bem-estar geral. Inclua na sua rotina diária a prática de esporte, exercícios físicos regulares e movimente-se.

SENILIDADE



Um processo natural que afeta muitos de nós à medida que envelhecemos. O que é, então, senilidade? É um termo usado para descrever as mudanças físicas e mentais que ocorrem com o avanço da idade. Isso inclui declínio cognitivo, perda da memória e diminuição da função física.

Quais os sintomas e alterações cognitivas? Os sintomas comuns incluem esquecimento, dificuldade de concentração e diminuição da capacidade de aprendizagem. Essas alterações podem afetar nossas atividades diárias e nosso bem-estar emocional. A senilidade também afeta nossas funções físicas. Perda de força muscular, rigidez nas articulações e osteoporose são comuns em pessoas idosas são alguns exemplos. Em resumo, a senilidade faz parte do processo natural do envelhecimento e é importante compreender essas mudanças para apoiar as pessoas idosas nessa fase da vida.

SÍNDROME DE BURNOUT



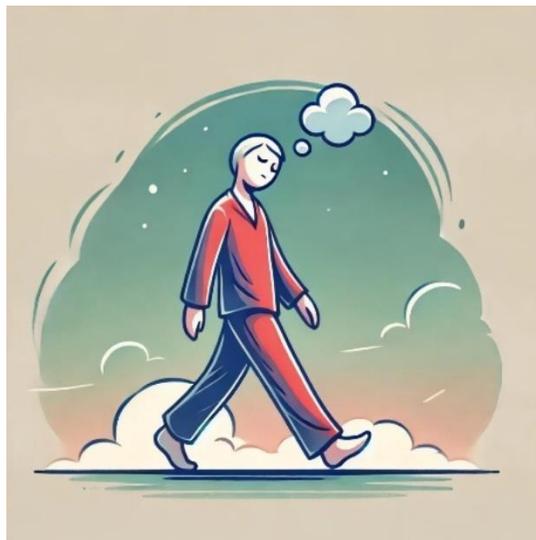
O excesso de trabalho pode causar um distúrbio psiquiátrico chamado de síndrome de Burnout. A pessoa com Burnout apresenta exaustão extrema física e emocional, estresse e esgotamento físico. Em alguns casos, de tanto trabalhar, perde o ânimo para seguir no emprego, fica desmotivado e pode até desistir de seguir sua própria carreira. A síndrome de Burnout é um problema muito sério, que precisa de acompanhamento profissional para evitar problemas na saúde física, na saúde mental e até para não comprometer a saúde dos relacionamentos interpessoais. Assim, evite passar longas horas ininterruptas em uma atividade de trabalho. Faça pequenos intervalos, delegue tarefas, distribua os afazeres com os colegas de trabalho. Acima de tudo, cuide de si mesmo, descansando, dormindo bem, evitando o estresse e se reinventando no trabalho, sempre buscando motivações para atuar com disposição e muito entusiasmo.

SÍNDROME DE DOWN



Síndrome de Down é uma anomalia na formação da célula. As pessoas com síndrome de Down, ou trissomia do cromossoma 21, têm 47 cromossomos em suas células, em vez de 46, como a maior parte da população. Apesar de gerar pessoas com características semelhantes, os indivíduos com síndrome de Down têm vivências e personalidades bem distintas. A pessoa com síndrome de Down merece o respeito, a atenção e o carinho, a sociedade que deve viver e realizar a inclusão social. Quem tem essa condição pode ter uma vida autônoma e feliz, com plenas condições de aprender e desenvolver suas capacidades.

SONAMBULISMO



Um dos distúrbios de sono é o sonambulismo. Trata-se de um comportamento complexo em que o indivíduo levanta, caminha, fala e realiza algumas atividades durante o sono. Posso acordar um sonâmbulo? Deve-se ter o cuidado de acordar com delicadeza, pois a pessoa que sofre desse distúrbio fica desorientada, confusa e pode assustar-se, cair e se machucar. O tratamento geralmente é feito a partir de terapia e com medicamentos também. Evite alimentos e bebidas que sejam estimulantes e que diminuam o seu desejo de dormir. Evite o estresse, gerencie a ansiedade. A melhor forma de prevenir o sonambulismo é ter uma rotina de sono saudável.

SURDEZ



A surdez é a perda total ou parcial da capacidade de ouvir sons, pode ser congênita ou adquirida ao longo da vida. Entre as possíveis causas estão os fatores genéticos, problemas durante a gravidez ou parto e doenças como meningite, otite, ruídos excessivos e o próprio envelhecimento. Com o passar dos anos, no processo natural do envelhecimento, a audição vai sofrendo redução de capacidade. O profissional otorrinolaringologista é quem cuida de pessoas com surdez, geralmente auxiliado no tratamento pelo fonoaudiólogo. A prevenção da surdez pede que as crianças estejam vacinadas contra doenças como meningite, rubéola e caxumba. Você deve evitar a exposição a ruídos altos, como explosões, barulhos de máquinas, gritos, aparelhos de som com alto volume. Deve evitar também passar muito tempo com fones de ouvido, pois isso pode condicionar você a perder a qualidade auditiva.

TAQUICARDIA INTERMITENTE



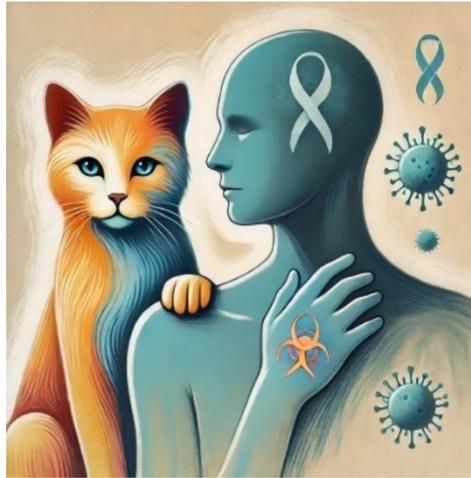
Pode acontecer que você tenha uma alteração na frequência cardíaca, aumentando o ritmo das batidas de forma irregular. A isso se chama taquicardia. As causas mais comuns são as doenças cardíacas, a hipertensão arterial, os problemas na tireoide, a dificuldade do sono, o uso do álcool, cafeína e de drogas e o estresse. A taquicardia faz que o coração bata num ritmo mais acelerado, com palpitações, falta de ar, tontura, cansaço e dor no peito. A taquicardia intermitente tem tratamento, seguindo as orientações médicas. Evite o tabagismo, as bebidas alcoólicas, as drogas, tenha uma boa noite de sono, com em média 8 horas de descanso para o seu corpo e sua mente. Faça regularmente seus exercícios físicos e leve uma vida saudável.

TÉTANO



O tétano é uma doença grave que pode matar. É causada por uma bactéria chamada *Clostridium tetani*, que vive em solo, poeira, fezes de animais e até mesmo em objetos enferrujados, e pode entrar no corpo através dos ferimentos. O tétano dá febre, dor, rigidez muscular, espasmos. Assim, se você pisar num prego, se arranhar numa grade de ferro, se andar descalço, por exemplo, corre o risco de se contaminar. A melhor forma de prevenção é tomar a vacina a cada 10 anos. É segura e eficaz. Além disso, ande calçado, se tiver ferimentos, limpe-os bem, faça os curativos. Se os ferimentos forem mais profundos e você se machucou em objetos enferrujados, procure orientação médica para evitar o tétano.

TOXOPLASMOSE



A toxoplasmose é uma infecção causada por um parasita chamado *Toxoplasma gondii*. É uma das infecções parasitárias mais comuns em todo o mundo. Os gatos são os principais hospedeiros do parasita. As principais formas de transmissão são a ingestão de alimentos crus ou mal cozidos que contêm os cistos do parasita, contato com urina e fezes de gatos infectados. Também a transfusão de sangue ou o transplante de órgãos, pois o sangue ou órgãos de pessoas infectadas podem conter o parasita. Os sintomas da toxoplasmose são febre, dor de cabeça e fadiga. A toxoplasmose pode também causar uma doença grave que pode afetar o cérebro, os olhos ou outros órgãos. A prevenção da toxoplasmose pode ser feita por meio de medidas simples, como lavar bem as mãos, evitar o contato com fezes dos gatos e cozinhar bem os alimentos. Previna-se.

TRANSTORNO BIPOLAR



O transtorno bipolar é um transtorno psicológico no qual a pessoa apresenta mudanças extremas de humor, migrando da euforia para a irritabilidade, chegando até a depressão. Os sintomas mais comuns desse transtorno são: manias, sentimento de euforia, empolgação ou irritabilidade, aumento da energia e da atividade, diminuição da necessidade do sono, pensamentos acelerados, perda do senso de realidade e períodos de depressão. O transtorno bipolar é diagnosticado por um profissional da saúde mental, psicólogo ou psiquiatra e o tratamento geralmente é feito com medicamentos que são estabilizadores de humor, antidepressivos, antipsicóticos e anticonvulsivantes e terapia psicoemocional. Seguindo o tratamento de forma correta, a pessoa pode levar uma vida normal e produtiva.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE



O transtorno de personalidade borderline é um transtorno mental caracterizado por instabilidade e hipersensibilidade dos relacionamentos interpessoais, autoimagem e afeto e impulsividade. As pessoas com borderline apresentam dificuldade em controlar suas emoções e podem se envolver em comportamentos impulsivos como autolesão ou abuso de substâncias. As pessoas que sofrem com esse transtorno geralmente não conseguem manter relacionamentos saudáveis, pois há um misto de sentimentos que vão ao limite entre gostar muito e odiar ao extremo. Esse relacionamento é feito com medicamentos e terapia que ajuda a pessoa a lidar com suas emoções, a regular seu comportamento e a desenvolver relacionamentos saudáveis. Se bem acompanhadas, algumas pessoas podem levar uma vida normal com seus afazeres do dia a dia. No entanto, outras pessoas, a depender do nível de manifestação dos sintomas, precisam de um tratamento contínuo e prolongado.

TRANSTORNO DISSOCIATIVO DE PERSONALIDADE



O transtorno dissociativo de identidade, que é o TDI, é um transtorno mental caracterizado por duas ou mais identidades ou estados de personalidades distintas que assumem o controle do comportamento da pessoa. Os sintomas desse tipo de transtorno geralmente são alterações na identidade, amnésia dissociativa, reações de fuga como a automutilação ou abuso de substâncias. As pessoas com TDI podem apresentar também sintomas físicos, como dores de cabeça, tonturas ou náuseas. Não se trata de bipolaridade, pois a pessoa bipolar tem consciência de suas ações. A pessoa com TDI apresenta identidades dissociativas, cada uma com a sua própria personalidade, memória e crenças. Em alguns casos, essa pessoa não tem plena consciência de seus atos e pode se sentir como se estivesse observando a si mesma de fora. Se apresentar sintomas, busque ajuda.

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



O Transtorno do Espectro Autista (TEA), antigamente conhecido como autismo, faz com que as pessoas apresentem dificuldade de comunicação e na interação social. Geralmente, pessoas com transtorno de espectro autista têm comportamento repetitivo e interesses bastante restritos. Com o devido acompanhamento, é possível levar uma vida plena e feliz. Por isso, é importante fazer o diagnóstico e o acompanhamento médico e terapêutico para a adoção dos melhores tratamentos. Este transtorno geralmente é diagnosticado ainda na infância. Respeite, acolha e ajude as pessoas com o TEA num mundo de igualdade e de inclusão. Evite o preconceito.

USO DO CIGARRO ELETRÔNICO



Principalmente entre os jovens, o cigarro eletrônico é um dispositivo que simula a experiência de fumar e que traz os mesmos malefícios do tabagismo para o organismo, com a possibilidade do surgimento de várias doenças como infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, doenças pulmonares, problemas respiratórios de maneira geral, doenças autoimunes, ansiedade, depressão e câncer, e que podem levar à morte. Fumar é uma atitude que você deve evitar se quiser ter uma vida longa e saudável. Fique longe do cigarro, do cigarro eletrônico, do charuto ou de qualquer outro dispositivo que possa tragar produtos altamente nocivos para o seu corpo e para a sua mente, como a nicotina, o tabaco e outras dezenas de substâncias misturadas ao fumo. Se você não fuma, não experimente. Se você é fumante e busque ajuda para deixar de lado o perigoso vício, procure um profissional que irá indicar os melhores passos para você se livrar do cigarro e de todas as coisas ruins que ele traz consigo. Não fume.

USO INADEQUADO DE ANTIBIÓTICOS



Quando uma infecção aparece no corpo, o médico costuma passar antibióticos para o tratamento de doenças causadas por bactérias, como pneumonia, meningite, sífilis, gonorreia e etc. Mas você deve ficar atento. É necessário tomar os medicamentos exatamente como foram prescritos pelo seu médico. Nenhum comprimido a menos, nenhum comprimido a mais. Isso porque tem gente que interrompe o uso do antibiótico quando o sintoma desaparece e a doença não está totalmente curada. Tomar antibiótico de forma indiscriminada pode também desequilibrar as defesas do seu próprio organismo e tornar as bactérias resistentes ao medicamento. Consulte sempre o seu médico.

VACINAÇÃO



A vacina é uma substância biológica que prepara o nosso organismo para se defender contra doenças. Quando tomamos vacina, nosso corpo irá produzir anticorpos para combater as doenças e manter nosso organismo saudável. Por isso, as vacinas são aplicadas desde quando somos ainda crianças para proteger contra o sarampo, caxumba, rubéola, catapora, febre amarela, rotavírus, hepatite, paralisia infantil, meningite, HPV e tantas outras enfermidades como a tuberculose. Nesse momento, em várias partes do mundo, vacinas estão sendo criadas, testadas em busca de proteger nosso corpo das doenças. A vacina é algo que você deve tomar pela necessidade de se proteger e viver mais com saúde. Não deixe de tomar as vacinas.

VIROSE DA MOSCA



Recentemente, uma virose chamou a atenção das autoridades sanitárias no Amazonas, que chegaram a emitir alertas para a prevenção. Trata-se da doença de transmissão hídrica e alimentar, PTHA, popularmente conhecida por virose da mosca. Essa doença surge quando se bebe água contaminada ou se come alimentos infectados por vírus ou bactérias. Os principais sintomas são febre, dor no abdômen, vômitos, diarreia e desidratação. Pode surgir também sangue ou muco nas fezes. Chama-se virose da mosca porque esse inseto pode ser vetor de transmissão. Por isso é muito importante ter atitudes preventivas. Manter os hábitos de higiene, lavar bem as mãos, os alimentos e os utensílios utilizados no preparo e na exposição das comidas. Beba sempre bastante água que seja tratada, mantendo os ambientes limpos e protegidos contra os insetos, principalmente as moscas, mosquitos e baratas. Pequenos gestos ajudam na prevenção. Se você apresentar sintomas, procure a unidade de saúde mais próxima de sua casa.

REFERÊNCIAS

1. Yeung SSY, Kwan M, Woo J. Healthy Diet for Healthy Aging. *Nutrients*. 2021 Nov 29;13(12):4310. doi: 10.3390/nu13124310. PMID: 34959862; PMCID: PMC8707325.
Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8707325/>
2. de Ridder D, Kroese F, Evers C, Adriaanse M, Gillebaart M. Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychol Health*. 2017 Aug;32(8):907-941. doi: 10.1080/08870446.2017.1316849. Epub 2017 Apr 27. PMID: 28447854.
Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2017.1316849?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org
3. Bove AA. Exercise and Heart Disease. *Methodist Debaquey Cardiovasc J*. 2016 Apr-Jun;12(2):74-5. doi: 10.14797/mdcj-12-2-74. PMID: 27486487; PMCID: PMC4969029.
Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4969029/>
4. Thomas E, Battaglia G, Patti A, Brusa J, Leonardi V, Palma A, Bellafiore M. Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Jul;98(27):e16218. doi: 10.1097/MD.00000000000016218. PMID: 31277132; PMCID: PMC6635278.
Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6635278/>
5. Starc A, Trampuš M, Pavan Jukić D, Rotim C, Jukić T, Polona Mivšek A. INFERTILITY AND SEXUAL DYSFUNCTIONS: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *Acta Clin Croat*. 2019 Sep;58(3):508-515. doi: 10.20471/acc.2019.58.03.15. PMID: 31969764; PMCID: PMC6971809.

- Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6971809/>
6. Høltedahl R. Atraumatic knee pain. *Tidsskr Nor Laegeforen*. 2018 Mar 5;138(5). English, Norwegian. doi: 10.4045/tidsskr.17.0594. PMID: 29513455. Disponível em: <https://tidsskriftet.no/en/2018/03/oversiktsartikkel/atraumatic-knee-pain>
 7. Fhon JR, Rodrigues RA, Neira WF, Huayta VM, Robazzi ML. Fall and its association with the frailty syndrome in the elderly: systematic review with meta-analysis. *Rev Esc Enferm USP*. 2016 Nov-Dec;50(6):1005-1013. English, Portuguese. doi: 10.1590/S0080-623420160000700018. PMID: 28198967. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/hXjfJ8WcHtDpzMHXCKyhPbr/?lang=en>
 8. Gautier-Bouchardon AV. Antimicrobial Resistance in *Mycoplasma* spp. *Microbiol Spectr*. 2018 Jul;6(4):10.1128/microbiolspec.arba-0030-2018. doi: 10.1128/microbiolspec.ARBA-0030-2018. PMID: 30003864; PMCID: PMC11633602. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11633602/>
 9. Mühlberg E, Umstätter F, Kleist C, Domhan C, Mier W, Uhl P. Renaissance of vancomycin: approaches for breaking antibiotic resistance in multidrug-resistant bacteria. *Can J Microbiol*. 2020 Jan;66(1):11-16. doi: 10.1139/cjm-2019-0309. Epub 2019 Sep 23. PMID: 31545906. Disponível em: https://cdnsiencepub.com/doi/full/10.1139/cjm-2019-0309?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org
 10. Dicken SJ, Batterham RL. Ultra-processed Food and Obesity: What Is the Evidence? *Curr Nutr Rep*. 2024 Mar;13(1):23-38. doi: 10.1007/s13668-024-00517-z. Epub 2024 Jan 31. PMID: 38294671; PMCID: PMC10924027.

- Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10924027/>
11. Espay AJ, Aybek S, Carson A, Edwards MJ, Goldstein LH, Hallett M, LaFaver K, LaFrance WC Jr, Lang AE, Nicholson T, Nielsen G, Reuber M, Voon V, Stone J, Morgante F. Current Concepts in Diagnosis and Treatment of Functional Neurological Disorders. *JAMA Neurol.* 2018 Sep 1;75(9):1132-1141. doi: 10.1001/jamaneurol.2018.1264. PMID: 29868890; PMCID: PMC7293766.
Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7293766/>
12. Marsh L. Depression and Parkinson's disease: current knowledge. *Curr Neurol Neurosci Rep.* 2013 Dec;13(12):409. doi: 10.1007/s11910-013-0409-5. PMID: 24190780; PMCID: PMC4878671.
Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4878671/>
13. Kiani AK, Medori MC, Bonetti G, Aquilanti B, Velluti V, Matera G, Iaconelli A, Stuppia L, Connelly ST, Herbst KL, Bertelli M. Modern vision of the Mediterranean diet. *J Prev Med Hyg.* 2022 Oct 17;63(2 Suppl 3):E36-E43. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2745. PMID: 36479477; PMCID: PMC9710405.
Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9710405/>
14. Gulati M, Levy PD, Mukherjee D, Amsterdam E, Bhatt DL, Birtcher KK, Blankstein R, Boyd J, Bullock-Palmer RP, Conejo T, Diercks DB, Gentile F, Greenwood JP, Hess EP, Hollenberg SM, Jaber WA, Jneid H, Joglar JA, Morrow DA, O'Connor RE, Ross MA, Shaw LJ. 2021 AHA/ACC/ASE/CHEST/SAEM/SCCT/SCMR Guideline for the Evaluation and Diagnosis of Chest Pain: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation.* 2021 Nov 30;144(22):e368-e454. doi: 10.1161/CIR.0000000000001029. Epub 2021 Oct 28. Erratum in: *Circulation.* 2021 Nov 30;144(22):e455. doi:

- 10.1161/CIR.0000000000001047. Erratum in: Circulation. 2023 Dec 12;148(24):e281. doi: 10.1161/CIR.0000000000001198. PMID: 34709879. Disponível em: https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIR.0000000000001029?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org
15. Shian B, Larson ST. Abdominal Wall Pain: Clinical Evaluation, Differential Diagnosis, and Treatment. Am Fam Physician. 2018 Oct 1;98(7):429-436. PMID: 30252418. Disponível em: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2018/1001/p429.html>
16. Minten L, Messiaen P, Van der Hilst J. Acute abdominal pain: a challenging diagnosis. Acta Gastroenterol Belg. 2022 Oct-Dec;85(4):646-647. doi: 10.51821/85.4.9860. Epub 2022 Jun 21. PMID: 35770291. Disponível em: <https://www.ageb.be/ageb-journal/ageb-volume/ageb-article/2066/>
17. Yeung KS, Hernandez M, Mao JJ, Haviland I, Gubili J. Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance. Phytother Res. 2018 May;32(5):865-891. doi: 10.1002/ptr.6033. Epub 2018 Feb 21. PMID: 29464801; PMCID: PMC5938102. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5938102/>
18. Rivera-Ortega P, Molina-Molina M. Interstitial Lung Diseases in Developing Countries. Ann Glob Health. 2019 Jan 22;85(1):4. doi: 10.5334/aogh.2414. PMID: 30741505; PMCID: PMC7052338. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7052338/>
19. Donnelly JP, Chen SC, Kauffman CA, Steinbach WJ, Baddley JW, Verweij PE, Clancy CJ, Wingard JR, Lockhart SR, Groll AH, Sorrell TC, Bassetti M, Akan H, Alexander BD, Andes D, Azoulay

- E, Bialek R, Bradsher RW, Bretagne S, Calandra T, Caliendo AM, Castagnola E, Cruciani M, Cuenca-Estrella M, Decker CF, Desai SR, Fisher B, Harrison T, Heussel CP, Jensen HE, Kibbler CC, Kontoyiannis DP, Kullberg BJ, Lagrou K, Lamoth F, Lehrnbecher T, Loeffler J, Lortholary O, Maertens J, Marchetti O, Marr KA, Masur H, Meis JF, Morrissey CO, Nucci M, Ostrosky-Zeichner L, Pagano L, Patterson TF, Perfect JR, Racil Z, Roilides E, Ruhnke M, Prokop CS, Shoham S, Slavin MA, Stevens DA, Thompson GR, Vazquez JA, Viscoli C, Walsh TJ, Warris A, Wheat LJ, White PL, Zaoutis TE, Pappas PG. Revision and Update of the Consensus Definitions of Invasive Fungal Disease From the European Organization for Research and Treatment of Cancer and the Mycoses Study Group Education and Research Consortium. *Clin Infect Dis.* 2020 Sep 12;71(6):1367-1376. doi: 10.1093/cid/ciz1008. PMID: 31802125; PMCID: PMC7486838. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7486838/>
20. Hogben M, Hood J, Collins D, McFarlane M. Assessing the role of prevention partnerships in STD prevention: a review of comprehensive STD prevention systems progress reports. *Sex Transm Infect.* 2013 Nov;89(7):590-4. doi: 10.1136/sextrans-2012-050944. Epub 2013 Jul 3. PMID: 23825304; PMCID: PMC6374776. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6374776/>
21. Yu H, Nagafuchi Y, Fujio K. Clinical and Immunological Biomarkers for Systemic Lupus Erythematosus. *Biomolecules.* 2021 Jun 22;11(7):928. doi: 10.3390/biom11070928. PMID: 34206696; PMCID: PMC8301935. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8301935/>
22. Carlberg C, Raczky M, Zawrotna N. Vitamin D: A master example of nutrigenomics. *Redox Biol.* 2023 Jun;62:102695. doi: 10.1016/j.redox.2023.102695. Epub 2023 Apr 5. PMID: 37043983; PMCID: PMC10119805.

- Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10119805/>
23. McArthur DB. Emerging Infectious Diseases. Nurs Clin North Am. 2019 Jun;54(2):297-311. doi: 10.1016/j.cnur.2019.02.006. Epub 2019 Mar 27. PMID: 31027668; PMCID: PMC7096727. Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7096727/>
24. Tardy AL, Pouteau E, Marquez D, Yilmaz C, Scholey A. Vitamins and Minerals for Energy, Fatigue and Cognition: A Narrative Review of the Biochemical and Clinical Evidence. Nutrients. 2020 Jan 16;12(1):228. doi: 10.3390/nu12010228. PMID: 31963141; PMCID: PMC7019700. Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7019700/>
25. Sunkara A, Raizner A. Supplemental Vitamins and Minerals for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment. Methodist Debakey Cardiovasc J. 2019 Jul-Sep;15(3):179-184. doi: 10.14797/mdcj-15-3-179. PMID: 31687096; PMCID: PMC6822653. Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6822653/>
26. Chen J, Ruan X, Fu T, Lu S, Gill D, He Z, Burgess S, Giovannucci EL, Larsson SC, Deng M, Yuan S, Li X. Sedentary lifestyle, physical activity, and gastrointestinal diseases: evidence from mendelian randomization analysis. EBioMedicine. 2024 May;103:105110. doi: 10.1016/j.ebiom.2024.105110. Epub 2024 Apr 6. PMID: 38583262; PMCID: PMC11004085. Disponível em:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11004085/>
27. Assi L, Chamseddine F, Ibrahim P, Sabbagh H, Rosman L, Congdon N, Evans J, Ramke J, Kuper H, Burton MJ, Ehrlich JR, Swenor BK. A Global Assessment of Eye Health and Quality of Life: A Systematic Review of Systematic Reviews. JAMA Ophthalmol. 2021 May 1;139(5):526-541. doi: 10.1001/jamaophthalmol.2021.0146. PMID: 33576772; PMCID: PMC7881366.

+100 MINUTOS por Euler Ribeiro

Disponível

em:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7881366/>

28. Roth TL, Marson A. Genetic Disease and Therapy. Annu Rev Pathol. 2021 Jan 24;16:145-166. doi: 10.1146/annurev-pathmechdis-012419-032626. PMID: 33497260; PMCID: PMC9704033.

Disponível

em:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9704033/>

