

+saúde**lazer**

⁺edição 19 www.amaissaude.com.br



medicina
diagnóstica

 Grupo Fleury

Gravidez passo a passo:

*o que acontece com
você e com seu bebê
durante nove meses*



Tempo de alegria!

A gravidez é um tempo especial no qual o vínculo entre mãe e bebê começa a ser construído. Uma fase repleta de expectativa, e muitas mudanças, tanto emocionais quanto físicas. Construímos uma *timeline* com os principais acontecimentos da formação do feto que marcam esse tempo de espera. Além disso, claro, você descobre todos os exames que podem ser feitos para garantir a sua saúde e a do seu bebê.

Nesta edição da sua revista **+saúdelazer** você também vai saber como distinguir entre um resfriado e uma gripe e quais os cuidados que deve ter para se proteger do vírus. Trouxemos ainda mais informações sobre o sono. Afinal, quais os segredos de uma noite bem-dormida?

Praticidade não podia faltar e fomos atrás de pratos únicos que valem por uma refeição completa. Fáceis, rápidos, nutritivos e, o que é melhor, gostosos e coloridos. E, como na vida um toque de beleza faz toda a diferença, confira as dicas para trazer flores para dentro da sua casa e deixá-la mais alegre e bonita. Gostou? Então pegue seu exemplar e leve com você sua revista **+saúdelazer**!



#editorial



#sumário

03 #nasredes

O que bombou no Facebook da a+

04 #notas

Fique por dentro dos nossos serviços

06 #perguntaserespostas

gripe ou resfriado?

10 #saúde

Gravidez: nove meses de muita tranquilidade

16 #bemviver

Durma com os anjos

20 #nutrição

Pratos únicos que valem uma refeição

24 #lazer

Leve o jardim para dentro de casa

26 #passatempos

Divirta-se com jogos e caça-palavras

EXPEDIENTE

Supervisão editorial:

Alex Fernandes

Secretaria de redação:

Carolina Pimentel

Revisão técnica:

Ana Carolina Silva Chuery, Barbara Silva, Fernanda Aimee Nobre e Ana Paula Gonçalves da Silva

Responsáveis técnicos:

Dra. Maria Beatriz Nobrega Hadler, CRM-10.273 / Dr. Wilson Shcolnik, CRM-RJ 52-34610-4 / Dra. Maria Nelia Lima, CRM-PE 2.746 / Dra. Cristina do Rocio Mazur, CRF-PR 6.431 / Dr. George Moura Coutinho, CRM-12785-BA

Colaboração: Adriana Mattos, Agata Torres, Ana Isabel Pereira Salles, Ethiene Sá, Gustavo Mendes, Jefferson Andreatti, Joaquim Cruz, Julio César Luchessi, Leandro Cunha, Lidia Fioravanti, Luciana Ribeiro do Vale, Lucianna da Fonte, Regina Ishy, Samir Sales Lima, Silvia Lage e Thiago Zequi Sousa
Contato: comunicacao@grupofleury.com.br
agosto / setembro / outubro e novembro 2018
Número 19

Realização:

OFICINA DE CONTEÚDO
PROJETOS EDITORIAIS

Jornalista responsável:

Carla Leirner (MTB 8766183)

Diretora de redação:

Adília Belotti

Direção de arte:

dorotéia design

Revisão:

José Américo Justo
Colaboraram nesta edição:
Diana Cortez (reportagem)
Maria Paula Barbosa (reportagem)
Nara Isoda (ilustrações)

www.oficinadeconteudo.com.br

Impressão:

Leograf

Tiragem: 85 mil exemplares

SELO FSC APLICAR

Cores que nutrem

Nosso post no Facebook sobre os nutrientes representados pelas cores dos alimentos foi um sucesso! Se você não conferiu, ele conta que os vegetais verde-escuros, por exemplo, são fonte de ferro, nutriente essencial para a produção de células do sangue e para o transporte de oxigênio. Já as frutas e legumes alaranjados são ricos em betacaroteno, que atua na saúde da pele e visão. Por isso, um prato colorido é a melhor maneira de aproveitar todos os benefícios de cada tipo de alimento.



Sujeira do bem

O post “Excesso de higiene na infância faz mal?” trouxe muitos comentários positivos de mães que se sentiram representadas. Afinal, deixar a criança andar descalça ou mexer na terra é saudável e estimula a produção de anticorpos. O cuidado maior deve ser com a vacinação, que precisa estar sempre em dia, além de lavar as mãos com regularidade e cuidar da higiene pessoal.



Saúde em campo

Os benefícios que o futebol proporciona à saúde também deram o que falar no Facebook! Além de divertida, uma partida animada com os amigos e a família ajuda a fortalecer a musculatura, melhorar a atividade cardiovascular, a coordenação motora e a concentração. Aproveite essa ideia para animar a família no final de semana! Mas lembre-se de consultar um médico antes de iniciar qualquer atividade física.



É gripe ou resfriado

Tire todas as suas dúvidas sobre essas duas doenças e entenda a importância da vacinação para proteger você e sua família.

Basta a temperatura cair para começar a surgirem casos de pessoas com gripe ou resfriado. Mas os dados estão mais alarmantes este ano. Foram contabilizados 446 óbitos no país até o mês de junho por causa de complicações da gripe – o dobro em relação ao mesmo período de 2017.

Diante desse cenário, o melhor a fazer é se prevenir. E a vacinação continua sendo a maneira mais eficaz de se proteger dos vírus. A seguir, confira em detalhes tudo o que você precisa saber sobre o assunto antes de tomar sua vacina.

O QUE DIFERENCIA A GRIPE DO RESFRIADO? // O médico infectologista do Grupo Fleury Dr. Celso Granato explica que a Organização Mundial da Saúde (OMS) determina se um quadro é de gripe ou de resfriado pelos sintomas: Por definição, o paciente com gripe apresenta febre acima de 38 °C, tosse e dor muscular. Ele também fica desanimado, pode ter dor de cabeça e maiores chances de dor de garganta. Além disso, as vias aéreas inferiores, como brônquios, traqueia e pulmão, são as mais atingidas. Já no quadro de resfriado, o paciente apresenta sintomas mais brandos. Ele não tem febre e surge a coriza nas vias aéreas superiores (nariz, laringe e faringe)", detalha o médico.

Por se tratar de um quadro mais intenso, a gripe costuma deixar a pessoa de cama por sete a dez dias, período necessário para o corpo ativar a imunidade e acabar com a infecção.

GRIPE E RESFRIADO SÃO CAUSADOS PELO MESMO VÍRUS? // Segundo Dra. Janete Kamikawa, assessora médica do Grupo Fleury, em termos médicos, a gripe seria uma infecção causada apenas pelo vírus influenza, que é, em geral, mais agressivo do que o vírus do resfriado – rinovírus. "No entanto, mesmo pessoas infectadas pelo rinovírus podem desenvolver sintomas intensos, principalmente as crianças pequenas", revela a médica.

Nesse sentido, Dr. Celso Granato acrescenta que metade dos quadros de gripe é causada pelo rinovírus. E alguns casos de resfriados são consequência do influenza.

PESSOAS HIPERTENSAS TÊM MAIS FACILIDADE EM CONTRAIR GRIPE? // Sim. Os pacientes hipertensos têm o sistema vascular mais fragilizado, uma vez que o coração precisa se esforçar mais para bombear o sangue para todo o corpo. Isso fragiliza o organismo e também influencia na imunidade. Portanto, o paciente acaba ficando mais suscetível a infecções mais sérias.

A GRIPE E O RESFRIADO SÃO DOENÇAS SAZONAIS? // De acordo com Dr. Celso Granato, a região Norte do Brasil não tem frio e essas doenças costumam aparecer o ano inteiro. Já nas regiões Sul e Sudeste, a tendência é ter uma sazonalidade porque as pessoas tendem a fechar mais as janelas e se aproximarem mais umas das outras no frio. E isso facilita a transmissão do vírus. "A mudança de clima também favorece uma maior prevalência do vírus influenza no meio do outono – entre maio e junho –, justamente quando as campanhas de vacinação acontecem", comenta.

É COMUM TER VÁRIOS EPISÓDIOS DE RESFRIADO NO MESMO ANO? // Sim. Isso acontece devido à grande variedade de vírus diferentes dessa mesma família. "Existem mais de 150 vírus causadores de resfriados, por isso é comum ter de dois a quatro quadros por ano. Já a gripe é contraída com menos frequência, sendo que a maioria das pessoas a apresenta uma vez a cada dois ou três anos, quando o vírus muda muito", explica o médico.

TOMAR VITAMINA C PREVINE UM QUADRO DE GRIPE? // Segundo Dra. Janete, não existe nenhuma comprovação de que a vitamina C previna a gripe. Ter uma boa alimentação e hidratação, além da higiene adequada, vai contar muito mais nesse caso.

O RESFRIADO PODE EVOLUIR PARA UM QUADRO MAIS GRAVE? // Dificilmente um paciente vai desenvolver uma pneumonia bacteriana por conta de um resfriado. "No entanto, se for uma gripe, as chances de complicações são bem maiores porque o organismo está fragilizado. Também podem surgir outros quadros paralelos, como bronquite, sinusite e otite, uma vez que todo o sistema é interligado e pode ser contaminado por bactérias causadoras dessas patologias", detalha o médico.

Dra. Janete lembra ainda que a idade do paciente e a situação do sistema imunológico podem interferir na evolução para quadros mais graves.

A VACINA PROTEGE DE TODO TIPO DE VÍRUS CAUSADOR DE GRIPE? // Não. Cada vacina protege o organismo de três a quatro vírus influenza específicos e que estarão mais prevalentes na temporada de inverno. Segundo Dr. Celso Granato, eles são definidos de acordo com um sistema coordenado pela Organização Mundial da Saúde, que coleta amostras em cada hemisfério, durante todo o ano. “A vacina é produzida com o vírus que circulou com mais intensidade no hemisfério contrário”, explica o médico.

PESSOAS ALÉRGICAS SÃO MAIS SUSCETÍVEIS A CONTRAIR GRIPE E RESFRIADOS? // Sim. Essas pessoas costumam ter as mucosas das vias nasais mais sensibilizadas, facilitando o contágio pelo vírus. “Os alérgicos também têm tendência de produzir mais secreções e de ter mais complicações respiratórias”, constata a médica.

FAZER REPOUSO AJUDA A RECUPERAR DA GRIPE? // Sim. “O repouso diminui a sobrecarga do organismo, que pode concentrar mais sua energia para combater a infecção, além de evitar que a doença se dissemine”, fala Dr. Celso Granato, que reforça a importância de também se alimentar e se hidratar bem durante a recuperação.

A VACINA CAUSA ALGUM TIPO DE REAÇÃO? // Ela pode causar apenas dor, inchaço e coceira no local da aplicação. “Mas basta fazer compressa de água morna para amenizar o desconforto, que dura dois dias no máximo”, ensina o médico.

É VERDADE QUE OS REMÉDIOS APENAS TRATAM OS SINTOMAS DA GRIPE? // Existe um único antiviral capaz de combater o vírus influenza comprovadamente: o oseltamivir, que é disponibilizado pelo SUS mediante apresentação de receita médica. Ele impede a proliferação do vírus no organismo, alterando a evolução da doença, impedindo mais danos no sistema respiratório e aliviando os sintomas. “Mas o ideal é que seja usado nas primeiras 48 horas da infecção”, coloca Dra. Janete.

Os demais remédios são usados para aliviar os sintomas: “Antitérmico para diminuir a febre, expectorante para reduzir a tosse, um descongestionante para desentupir o nariz”, exemplifica Dra. Janete.

CRIANÇAS TÊM MAIS RESFRIADOS QUE OS ADULTOS? // Sim. Geralmente, os quadros coincidem com a fase do desmame, quando os bebês começam a frequentar a escolinha e têm contato com outras crianças. “Como o pequeno está formando seu repertório de imunidade, os resfriados são frequentes nos primeiros anos. Mas estabilizam por volta dos 5 ou 6 anos, quando ele já desenvolveu anticorpos contra os vírus já contraídos”, diz Dr. Celso Granato.

QUEM DEVE TOMAR A VACINA? // Em geral, pessoas mais suscetíveis a infecções, como as grávidas, os idosos e as crianças até 2 anos de idade. No entanto, cuidadores de idosos e profissionais da saúde também deveriam receber a vacina, comenta Dr. Celso Granato.

POR QUE ALGUNS MÉDICOS SÃO CONTRA A VACINA? // Para Dr. Celso Granato, é falta de conhecimento sobre o assunto ser contra a vacina. “Para a imunização, é usado o vírus morto, portanto a vacina não é capaz de prejudicar o paciente. Além disso, diferentemente do que acontece com as bactérias e o uso de antibióticos, a imunização não torna o vírus mais forte e resistente”, compara o médico. “Ao tomar a vacina, você está ensinando ao organismo qual é a resposta boa que ele tem que ter para que o vírus não ataque”, esclarece.

A VACINA É 100% EFICAZ? // Não, pois depende da resposta imunológica do paciente em produzir os anticorpos. “Os idosos, por exemplo, têm o organismo mais fragilizado e podem não produzir muitos anticorpos, facilitando o contágio com um mesmo vírus”, explica o médico, que ainda assim reforça a importância da vacinação na tentativa de prevenir infecções mais graves.

“Geralmente, os casos que evoluem para insuficiência respiratória e pneumonia acontecem em pessoas não vacinadas”, alerta Dra. Janete.

Outro ponto importante a ser esclarecido é que a imunidade da vacina da gripe não é para sempre. Mantemos um bom nível de anticorpos por cerca de seis meses, depois, diminui. Por isso, é importante tomar a vacina anualmente, mesmo que seja para os mesmos vírus, esclarece a médica.

EXISTE ALGUMA CONTRAINDICAÇÃO PARA A VACINA? // Segundo Dr. Celso Granato, apenas pessoas alérgicas ao ovo não têm recomendação para receber a vacina, já que ela é produzida com a clara do ovo. Mas é um fenômeno muito raro, coloca o médico. Mesmo pessoas com HIV positivo podem recebê-la, uma vez que se trata de um vírus morto.

O PACIENTE PODE CONTRAIR GRIPE POR CAUSA DA VACINA? // Não. O vírus usado na vacina está morto. “Portanto, se a pessoa ficou doente depois de receber a vacina, provavelmente foi por uma coincidência. E ela já deveria estar com algum vírus incubado em seu organismo” esclarece Dr. Celso Granato. Para ter ideia, o período de incubação do vírus influenza pode ser de até oito dias.

Além disso, Dra. Janete lembra que existem vários vírus circulantes que não estão contemplados na vacina. Fora que demora, em média, dez dias para o organismo criar os anticorpos e ficar protegido.

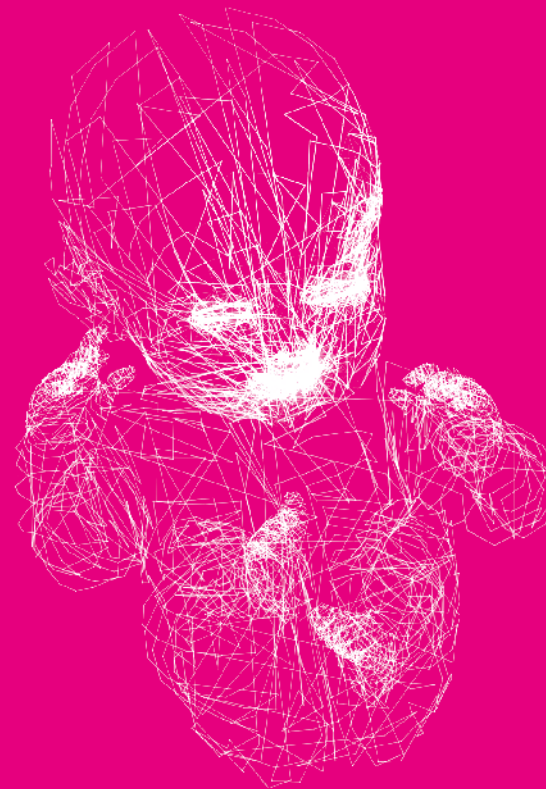
ALÉM DA VACINA, COMO É POSSÍVEL SE PREVENIR DE GRIPE E RESFRIADOS? // Geralmente, contraiamos a infecção no contato com alguma secreção da pessoa infectada, seja por gotículas expelidas pela boca (através da saliva) ou pelo nariz (com os espirros ou secreções nasais). Daí a importância de evitar lugares fechados com aglomeração de pessoas, como nos transportes públicos, e também higienizar bem as mãos várias vezes ao longo do dia.

“O uso de máscara seria importante. No entanto, o modelo mais comum, encontrado nos centros cirúrgicos, ainda permite que o vírus ultrapasse. O ideal é usar um tipo especial que possui filtro de carvão e uma trama que impede totalmente sua passagem”, finaliza Dra. Janete.

Nove meses *de* muita tranquilidade

Conheça as mudanças que acontecem em cada trimestre no corpo da mulher e com o bebê dentro da barriga, além dos exames que irão acompanhá-la do começo ao fim da gestação.

Foto: Cimanka, jrm1366 / gettyimages



PRIMEIRO TRIMESTRE

CORPO DE GRÁVIDA // Uma revolução se inicia no corpo a partir do momento em que o embrião se forma. A cintura engrossa e mais sangue passa a ser produzido para transportar nutrientes para o feto. Nessa fase, a barriga ainda não aparece, mas a mulher já começa a ganhar peso. Logo nas primeiras semanas, elevam-se os níveis de hormônios progesterona e beta HCG, que, além de deixar os seios mais doloridos, causam náuseas, enjoos e prisão de ventre.

O BEBÊ // Em três dias, o embrião chega à cavidade uterina, onde se fixa e começa a se desenvolver. No primeiro mês, ele é menor do que um grão de arroz e não consegue ser visto no ultrassom. Na quinta semana, as células do coração do feto estão a todo vapor e formam o órgão, que pode bater até 190 vezes por minuto. O cérebro cresce rápido. Mãos e pés vão se formando e, ao final do terceiro mês, o bebê já tem boca, nariz e os genitais estão praticamente formados. Ele mede de 10 a 12 centímetros e pesa 50 gramas.

Assim que a gravidez for confirmada, seu médico deve orientá-la sobre os exames que devem ser feitos para garantir sua saúde e a do bebê

OS PRIMEIROS EXAMES

Assim que for confirmada a gravidez, a futura mãe sai da primeira consulta com um check-up completo para avaliar a sua saúde e a do bebê. Basicamente, estes são os exames realizados no primeiro trimestre nas gestações de baixo risco. Nas de alto risco, que envolvem gestantes com hipertensão crônica, diabetes e lúpus, por exemplo, estes e vários outros exames são solicitados pelo obstetra de maneira criteriosa e individual para cada caso.

EXAMES DE SANGUE // O médico vai pedir mais de 15 diferentes testes sanguíneos, em uma única coleta de sangue. Entre eles, estão:

Hemograma completo: investiga se a grávida tem anemia ou alguma infecção. Tipagem sanguínea – determina o tipo de sangue (ABO) e o fator Rh.

Glicemia: verifica os níveis de glicose no sangue e a existência de diabetes gestacional.

Sorologias: diagnosticam possíveis infecções virais, bacterianas e causadas por protozoários, que podem causar más-formações e problemas graves para o bebê.

EXAME DE URINA E DE FEZES // É a análise da primeira urina da manhã, que detecta infecção urinária. Já o exame de fezes investiga a presença de parasitas que possam roubar os nutrientes e prejudicar a gravidez.

PAPANICOLAU // Avalia se existem processos inflamatórios e lesões no colo do útero, podendo ser feito com segurança em qualquer trimestre da gestação.



ULTRASSOM OBSTÉTRICO INICIAL //

Esse primeiro ultrassom deve ser realizado preferencialmente por via transvaginal por volta da sétima semana de gravidez. Essa é a melhor época para visualizar o útero, os ovários e o embrião, que mede cerca de 1 centímetro. Nesse exame, o médico verifica a quantidade de embriões, sua localização, se existem áreas de descolamento da placenta, miomas e avalia com precisão o tempo de gestação.

ULTRASSOM MORFOLÓGICO DE 1º TRIMESTRE //

“Deve ser realizado entre 11 semanas e zero dia e 13 semanas e seis dias de gestação, para avaliar o risco de doenças genéticas do bebê (rastreamento genético) e grandes más-formações, como anencefalia”, explica Dr. Márcio Pires, médico fetal da a+. O risco é avaliado principalmente pela medida de uma pequena área translúcida na nuca do feto, a translucência nuchal (TN), que está aumentada em cerca de 85-90% dos fetos com síndrome de Down, doença genética mais frequente.

SEGUNDO TRIMESTRE

NIPT (Noninvasive Prenatal Testing)

// Segundo Dr. Márcio, é especialmente indicado para gestantes com mais de 40 anos, que buscam um diagnóstico precoce e que não traga riscos para o feto. Bastante inovador, o NIPT analisa diretamente células do bebê no sangue materno, pesquisando os cromossomos 21, 13, 18, X e Y, para excluir de maneira extremamente confiável as síndromes de Down, Edwards, Patau e Turner.

Recentemente, o Grupo Fleury disponibilizou também o NIPT ampliado, que, além dos cromossomos analisados pelo NIPT, é capaz de diagnosticar outras síndromes, como a de DiGeorge e mais algumas de difícil diagnóstico. É indicado apenas para as mães que tiveram bebês com doenças extremamente raras.

CORPO DE GRÁVIDA // Nessa fase, as formas da mulher ficam mais arredondadas e a barriga fica mais aparente. “Por volta de 14 semanas, o médico passa a mensurar a altura uterina com uma fita métrica para acompanhar a evolução da gravidez”, comenta o médico. Os enjooos tendem a desaparecer, mas, no final desse trimestre, o cansaço pode surgir novamente. É preciso se manter ativa para fugir das câibras e ganhar fôlego. Se for sedentária e tiver liberação médica, são indicadas atividades sem impacto, como pilates e hidroginástica.

O BEBÊ // É no quarto mês que a maioria das mães consegue descobrir o sexo do bebê. Nessa fase, os dedinhos das mãos e dos pés também estão formados, e os pelos começam a crescer. O pequeno não enxerga, mas já ouve, por isso as mães podem investir nas conversas e cantos. Ao final desse trimestre, o bebê está praticamente formado, apesar dos pulmões não serem eficientes. No entanto, ele é magrinho – pesa entre 900 gramas e 1,2 quilo no final do trimestre.



**Ao longo da gestação,
o vínculo de amor e de
cuidados entre mãe e
filho vai sendo construído**

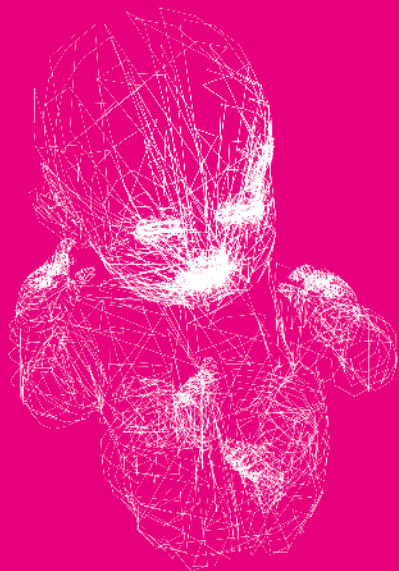


Foto: jml366, iPinchuk / gettyimages

EXAMES DO SEGUNDO TRIMESTRE

A jornada está praticamente na metade do caminho e o médico orienta a futura mãe a fazer novos exames:

ULTRASSOM MORFOLÓGICO COM DOPPLER // Ele é solicitado entre a 20ª e a 24ª semanas e analisa em detalhes as estruturas do bebê, como ossos e órgãos, sendo capaz de detectar cerca de 90% das más-formações, além de cardiopatias. “Ainda monitora o fluxo sanguíneo no feto, no cordão umbilical e nas artérias uterinas”, explica o médico.

MEDIDA DO COLO DO ÚTERO // Esse exame é realizado por um ultrassom transvaginal e verifica se o colo do útero apresenta uma abertura precoce ou se o comprimento está curto para a idade gestacional, o que pode causar complicações durante a gestação. “Ele é indicado, principalmente, para gestantes com histórico de parto prematuro”, coloca o médico.

GLICEMIA // Feito por volta da 24ª semana, esse exame de sangue é indicado para avaliar se a grávida desenvolveu diabetes gestacional, doença comum depois do sexto mês de gravidez.

TERCEIRO TRIMESTRE

CORPO DE GRÁVIDA // Por volta da 30ª semana, o útero passa a pressionar órgãos internos, causando azia e indigestão. A bexiga também é atingida pelo peso, aumentando a vontade de ir ao banheiro. Episódios de corrimento podem surgir por causa da alteração de pH da vagina e também as infecções urinárias. As pernas e pés ficam inchados e vale elevá-los sempre que houver oportunidade. Por volta do oitavo mês, a altura uterina é de 36 a 38 centímetros e a gestante pode sentir contrações irregulares e de pequena duração, geralmente menos de 30 segundos. Quando a mãe sentir a barriga ficar toda dura, com ou sem dor a cada 5 minutos, inicia-se o trabalho de parto.

O BEBÊ // Nessa fase, ele começa a ganhar peso e acumular gordura, os pelos engrossam e os pulmões amadurecem a cada dia. As conexões cerebrais se intensificam e o pequeno aguça seus sentidos. Aos poucos, ele vai ficando sem espaço, e em mais de 90% das vezes fica de cabeça para baixo, posição ideal para o parto normal.

EXAME DA RETA FINAL

Para se despedir da gravidez, mais um exame de imagem é feito, aumentando a expectativa da mãe pela chegada do bebê:

ULTRASSOM OBSTÉTRICO // É indicado depois da 30ª semana, mas pode variar de acordo com o médico. Essa é a última checagem, que avalia o crescimento e o peso do bebê e a quantidade de líquido amniótico. Em alguns casos, a função placentária também pode ser avaliada pela dopplerfluxometria, quando solicitada pelo obstetra. #



#ficaadica Dormir e acordar nos mesmos horários – ou seja, criar uma rotina de sono – colabora para uma noite reparadora. Tente mantê-la também nos finais de semana. Os pais devem regular o sono dos filhos já nos primeiros meses de vida.

MEMÓRIA TURBINADA // Durante o descanso, nosso sistema nervoso central é restaurado, o que favorece o bom funcionamento do cérebro. Resulta do? O nível de atenção nas atividades do dia a dia aumenta e a memória se torna mais afiada. Essa capacidade de armazenar informações é consolidada em uma fase do sono conhecida como REM (do inglês *rapid eye movements*, ou movimentos rápidos dos olhos), na qual também ocorrem os sonhos. Por outro lado, as pessoas que dormem mal geralmente reclamam que se esquecem de tudo e não se mantêm concentradas em suas tarefas – o que prejudica o desempenho na escola, no trabalho, no trânsito... A falta de sono ainda acarreta déficit de aprendizagem nas crianças.

#ficaadica
Dormir faz bem para o coração,
a memória, os músculos e
até para ajudar a perder uns quilinhos

#ficaadica “Exercícios respiratórios tranquilizam corpo e mente”, garante o acupunturista Murilo Caçador, do W Estética & Spa (RJ). Ele ensina o seguinte movimento: antes de dormir, deite na cama e posicione as mãos sobre a barriga. Depois inspire lentamente, empurrando as mãos para cima, e expire devagar, contraindo o abdome. Faça dez repetições e... bons sonhos!

HUMOR EM ALTA // Pode reparar: depois de uma boa noite de descanso, a gente levanta mais alegre e disposto para encarar o dia que vem pela frente. Em contrapartida, quando a insônia aparece, entram em cena o mau humor, a irritabilidade, a agitação... “A falta de sono crônica pode desencadear transtornos de humor, como ansiedade e depressão”, conta Dra. Rosana. No entanto, segundo a neurologista, pessoas ansiosas ou deprimidas também sentem mais dificuldade de desligar os motores.

#ficaadica Faça uma refeição leve, sem alimentos gordurosos, ao menos duas horas antes de dormir – esse cuidado facilita a digestão e, portanto, não compromete o sono. Café, refrigerante à base de cola e açúcar são inimigos do relaxamento profundo porque carregam substâncias estimulantes – evite consumi-los à noite. “Cigarro e bebidas alcoólicas também atrapalham o descanso”, diz a neurologista.

IMUNIDADE REFORÇADA // Enquanto dormimos, nosso corpo aproveita para fazer ajustes nas células de defesa, o que deixa o sistema imunológico em plena forma, ou seja, pronto para nos proteger de qualquer perigo. “Se não dormirmos o tempo suficiente, o organismo fica mais propenso a doenças infecciosas, como gripes



e resfriados”, explica Dra. Rosana Cardoso Alves. Um estudo da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, mostra que as pessoas que dormem menos de cinco horas diariamente têm uma chance cinco vezes maior de contrair resfriados se comparadas às que mantêm um sono de oito horas em média. Além disso, a insônia eleva a liberação de cortisol (hormônio associado ao estresse), que pode comprometer a imunidade.

#ficaadica “Antes de dormir, experimente uma automassagem na nuca e nas têmporas, fazendo movimentos circulares com a ponta dos dedos”, recomenda Murilo Caçador. Coloque uma pressão suave no movimento e repita-o por alguns minutos, até sentir o relaxamento desejado. “A automassagem alivia as tensões musculares, melhora a oxigenação do cérebro e, como é relaxante, pode propiciar um sono mais profundo”, conta.

MUSCULATURA POTENTE // Quando o sono é revigorante, o corpo ativa a produção do hormônio do crescimento (GH), cujas funções são manter o tônus muscular, aumentar o vigor físico, afastar a osteoporose e prevenir o ganho de peso. Quem não desacelera direito tem menos energia e força nos músculos.

#ficaadica Pelo menos uma hora antes de dormir, fuja do celular, da TV e do computador – a luz emitida pela tela dos eletrônicos impede a produção de melatonina, hormônio relacionado ao sono. Essa regra é válida sobretudo para crianças e adolescentes – o último grupo ainda está exposto às redes sociais, que fazem a ansiedade subir e, portanto, prejudicam o repouso. Apagar todas as luzes do quarto também facilita a chegada do sono. Caso seu filho sinta medo do escuro, providencie um abajur com uma lâmpada azul, cor que ajuda a relaxar.

PESO SAUDÁVEL // Mais um motivo para dormir bem? O relaxamento profundo nos ajuda a afastar quilinhos extras, pois favorece a síntese dos hormônios leptina (que regula a sensação de saciedade) e grelina (relacionado à fome). Já quem dorme mal fica com o metabolismo “bagunçado” – o corpo fabrica menos leptina e mais grelina. Conclusão: esse desequilíbrio aumenta a chance de engordar e até de se tornar obeso. O déficit de sono também reduz a produção de insulina (que controla o açúcar no sangue) e eleva a de cortisol (que faz subir as taxas de glicose). “Com isso, o risco de desenvolver diabetes tipo 2 cresce nas pessoas com predisposição à doença”, afirma Dra. Rosana Cardoso Alves.

#ficaadica Dedicar-se a uma atividade criativa, ao anoitecer, faz com que a gente use uma área do cérebro ligada à intuição e à inspiração, o que reduz a ansiedade, estimula o autoconhecimento e ajuda a dormir com os anjos. Que tal desenhar, pintar ou escrever por 20 ou 30 minutos? #

Vale por uma refeição



O prato único facilita (e muito!) a vida na cozinha. Aqui você encontra receitas nutritivas, rápidas de preparar e que agradam até os paladares mais exigentes.

Verdade seja dita: no corre-corre diário, muitas vezes nos falta tempo (e energia) para encerrar o fogão. Depois do trabalho, então, nem se fale. Na hora do aperto, a primeira ideia que vem à cabeça é recorrer ao delivery mais próximo, não é mesmo? No entanto, em vez de sucumbir às opções oferecidas pelos restaurantes – a maioria delas carregada de sal e de gordura –, a melhor solução é dar um chega pra lá na preguiça, arrregar as mangas e fazer um prato único.

“Do ponto de vista nutricional, uma receita precisa ser completa para ganhar esse título”, explica a nutricionista Ana Paula Gonçalves da Silva, do Grupo Fleury. Isso significa que a preparação deve combinar proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras. Não sabe quem é quem na sua cozinha? Aqui vai uma listinha para você consultar sempre que for necessário:

CARBOIDRATOS: entram nesse time cereais (arroz, milho, aveia, trigo, quinoa), tubérculos (batata, mandioca, batata-doce, inhame, cará), açúcares e mel.

PROTEÍNAS: as principais fontes desse nutriente são carnes (bovina, suína, de ave e de peixe), ovos, os laticínios (leite, queijo, iogurte) e leguminosas (grão-de-bico, lentilha, feijão, soja, ervilha).

VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS: verduras (couve, alface, rúcula, agrião, espinafre), legumes (abobrinha, berinjela, cenoura, brócolis, beterraba, couve-flor, abóbora), cogumelos (shitake, shimeji, paris) e frutas

(maçã, banana, melancia, mamão, kiwi, abacaxi) fazem parte desse grupo.

GORDURAS: integram essa turma os vários tipos de óleo (de oliva, girassol, canola, coco, soja, milho), as sementes (de girassol, abóbora, linhaça), as oleaginosas (castanha de caju, castanha-do-pará, amêndoa, noz) e as gorduras de origem animal (manteiga, bacon, banha).

A nutricionista lembra que os vegetarianos e os veganos devem prestar atenção redobrada ao compor as preparações, para que não falem nutrientes no organismo. Se houver dúvidas, vale a pena procurar orientação profissional.

MENOS É MAIS // Já vimos que, para ser nutritivo, um prato único deve reunir alimentos dos diferentes grupos. No entanto, isso não quer dizer que precisamos de uma lista enorme de ingredientes para prepará-lo – muito pelo contrário! É possível fazer receitas equilibradas com poucos itens, daqueles que praticamente todo mundo tem na geladeira. Em outras palavras, o prato único costuma ser econômico também – o que é uma vantagem e tanto nos dias de hoje, certo? Sem contar que, ao escolher uma opção prática, você usa o mínimo de utensílios culinários. Resultado: não sobra aquela pilha interminável de louças na pia depois.

Mais um ponto positivo desse tipo de refeição? “Dá para cozinhar receitas excelentes em, no máximo, 50 minutos”, garante a chef funcional Lidiane Barbosa, autora dos pratos sugeridos nesta reportagem. De acordo com ela, fazer algumas preparações previamente (e descongelar horas antes da utilização) também facilita muito o dia a



dia na cozinha. Você pode investir em um molho de tomate caseiro, em uma batata descascada já cortada, naquele tempero que funciona bem em vários pratos. “Outra dica é deixar os grãos de molho por oito horas, em média – isso agiliza o cozimento e ajuda nosso organismo a digerir-los com maior facilidade”, esclarece Lidiane.

Vale ressaltar, ainda, que ninguém precisa abrir mão do sabor para se alimentar de maneira adequada. “A ideia é que nossas escolhas à mesa sejam baseadas na saúde e no prazer de comer”, afirma Ana Paula Gonçalves da Silva.

DE CASA PARA O TRABALHO // Se você é fã da marmitta, saiba que o prato único é uma ótima pedida para levar na quentinha – além de comer bem, dá para economizar um bom dinheiro no fim do mês.

Na hora de planejar sua refeição, opte por receitas fáceis de transportar e de aquecer. Exemplos? Omelete com batata cozida, cogumelos e alho-poró, torta de frango com legumes, quibe incrementado com vegetais e abobrinha recheada com arroz e carne moída. Se quiser um acompanhamento, basta uma salada de folhas, uma farofa ou legumes cozidos. Como prato único, você também pode apostar em um sanduíche ou em uma salada incrementada, que ainda trazem outra vantagem: dispensam o micro-ondas. Nesse caso, transporte o tempero separadamente e só use-o antes de comer – assim a crocância dos ingredientes se mantém. #



Sopa de mandioquinha, carne bovina e couve

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de músculo bovino cortado em cubos
- Sal marinho a gosto
- Pimenta moída na hora a gosto
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- 3 xícaras (chá) de mandioquinha, com casca, cortada em pedaços
- 1 litro de água
- 4 folhas de couve rasgadas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo

Aqueça a panela de pressão no fogo. Quando estiver bem quente, coloque o músculo já temperado com o sal e a pimenta. Depois que a carne dourar, acrescente a cebola e refogue. Junte o alho, a salsinha e a mandioquinha. Adicione a água e a couve e deixe cozinhar por 40 minutos. Reserve a carne. Bata os demais ingredientes no liquidificador até a mistura ficar cremosa. Desfie a carne e misture ao creme. Acerte o sal, acrescente o azeite e sirva em seguida.

Salada de painço, amêndoas, passas e frango desfiado

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de painço
- Suco de limão
- ½ xícara (chá) de amêndoas torradas e trituradas
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- ½ xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 colher (chá) de curry em pó
- 2 colheres (sopa) de banana passa picadinha
- ¾ de xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
- Pimenta síria a gosto
- Sal marinho a gosto
- Folhas verdes desfiadas

Modo de preparo

Deixe o painço de molho por 8 horas em água e um pouquinho de suco de limão. Despreze a água e cozinhe os grãos por 8 minutos, colocando o dobro da medida de água. Jogue o líquido fora e misture todos os ingredientes em um bowl. Acrescente as folhas e sirva. Se preferir, troque o painço por cuscuz marroquino.

Leve o *jardim* para casa

Foto: Linjerry, filo / gettyimages

Não faltam bons motivos para cultivar flores dentro de casa: belas e coloridas, elas levantam o astral de qualquer cantinho, fazem a gente se sentir mais perto da natureza e, de tão exuberantes, funcionam como objetos de decoração. No entanto, antes de visitar sua floricultura predileta, é importante pesquisar quais espécies se adaptam facilmente a ambientes internos. “Lírio-da-paz, antúrio, flor-de-maio, orquídea e bromélia são escolhas certas”, diz a paisagista e youtuber Nô Figueiredo, de São Paulo. Embora resistentes, essas variedades exigem cuidados para que se mantenham saudáveis e viçosas por mais tempo. O primeiro deles? Ficar de olho no vaso. “As plantas crescem e, por isso, precisam ser acomodadas em recipientes maiores”, explica Nô. “Seja qual for o material do seu vaso, ele deve ter furos na base, para que a água excessiva não apodreça as raízes”, completa. Veja, a seguir, outras dicas para deixar seus vasos com cara de que acabaram de chegar da loja.

Saiba quais são as espécies que aceitam viver em ambientes fechados e aprenda os cuidados necessários para deixá-las sempre bonitas e saudáveis.



ÁGUA, POR FAVOR! // De um modo geral, a rega deve ser feita duas vezes por semana no outono e no inverno e três vezes na primavera e no verão. No entanto, essa não é uma regra absoluta, pois cada flor tem uma necessidade diferente. Segundo Nô Figueiredo, a melhor forma de descobrir se a planta está com sede é fazer o teste do dedo: afunde o indicador na terra – se ela estiver seca, é hora de molhá-la. Caso contrário, repita o procedimento nos dias seguintes. Os horários mais indicados para a rega são antes das 10 da manhã e após as 16 horas. Com um regador de bico fino, distribua a água pelo vaso até ela começar a sair pelo fundo. Importante: as folhas da orquídea e o “copinho” da bromélia também devem ser molhados; já a flor-de-maio, por pertencer ao grupo das cactáceas, não demanda um solo tão úmido.

FAXINA GERAL // A melhor época do ano para fazer podas é no inverno, quando a maioria das plantas entra na fase de dormência, ou seja, não cresce nem floresce. “Mas você deve retirar as folhas e as flores secas com frequência”, recomenda a paisagista Priscila Bruno, de São Paulo. Na hora da poda, use uma tesoura limpa e afiada e corte as hastes próximo à base. Depois espalhe canela em pó no “machucado” – esse cuidado evita pragas e doenças. Por falar nisso, se elas aparecerem, dilua óleo de neem em água (siga as instruções da embalagem) e borrife na frente e no verso das folhas no final do dia (sob sol, ele queima a planta). Faça uma aplicação semanal até acabar com o problema. Dica extra: crisântemo, gérbera, begônia e lírio dificilmente sobrevivem após uma floração quando estão em vasos.



ADUBAR É PRECISO // Na natureza, as flores têm acesso aos nutrientes de que precisam para crescerem firmes e fortes. No entanto, quando “moram” em vasos, elas necessitam de ajuda para repor suas energias – por isso a adubação é imprescindível. “De modo geral, ela deve ser realizada no começo da primavera, do verão e do outono”, diz Nô Figueiredo. Em vez de comprar fórmulas comerciais, faça este adubo orgânico em casa: misture 1 colher (sopa) de torta de algodão (a de mamona é tóxica para animais), 3 colheres (sopa) de farinha de osso e 8 colheres (sopa) de húmus de minhoca. Em vasos médios, coloque 1 colher de sobremesa da preparação e, nos grandes, 1 colher de sopa. Basta espalhar o pó ao redor do caule e regar a seguir. Sobrou adubo? Guarde-o para utilizar outras vezes. Atenção: as orquídeas devem receber um adubo específico, comprado pronto – siga as orientações do fabricante na hora da aplicação.



BANHO DE SOL // As flores que vão bem em ambientes fechados gostam de sombra ou de meia-sombra (luz solar somente no início da manhã ou no fim da tarde). Nesse caso, é recomendável posicioná-las num local claro, de preferência perto das janelas, para que absorvam a luminosidade – só assim crescerão bonitas e saudáveis. Vale lembrar que os imóveis com face voltada para o norte recebem uma quantidade maior de luz e os com face para o sul são os mais escuros. Outra dica: algumas espécies, como o lírio-da-paz e alguns tipos de bromélia, não toleram a incidência direta de sol – suas folhas queimam. Portanto, vale deixá-las num cantinho menos iluminado. E aqui vai um lembrete: como as plantas respiram pelas folhas, é importante limpá-las delicadamente com um pano úmido ou borrifar um pouco de água nelas ao menos uma vez por mês.

+sobre lazer

www.amaissaude.com.br/saude-e-lazer

Caça-palavras

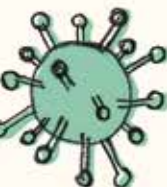
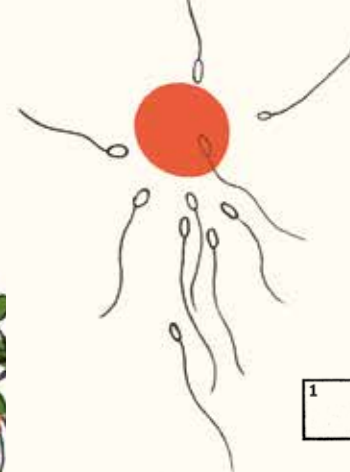
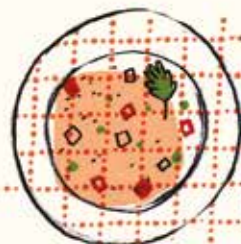
Encontre as palavras que apareceram na sua revista +saúdelazer

B A R R I G A I B A Z O C V X G
E E E C U L T I V O M F K A U O
E A X V M K F W D F E E Z C O U
G R A V I D E Z E H Q P A I A I
S J M P C Y T I S O Q P D N W A
I U E M A Y O J C S A R Y A O E
A Z S Q N I E E A O D O R M I R
I C Y H T P B G N U S Z P S V D
A J R A E L T R S M O W M C U N
E T E B I A I I O E N Z G Z P J
A C C T R C Q P C L O L W Z O S
J R E Q O E R E S F R I A D O L
U L I Y P N R P C H Z G X G J V
N U T R I T I V O E I U K R K A
R T A Y I A K W J Y Z N M F Z H
S Z E I M U N I D A D E E A G N

gripe
resfriado
vacina
imunidade
nutritivo
receita

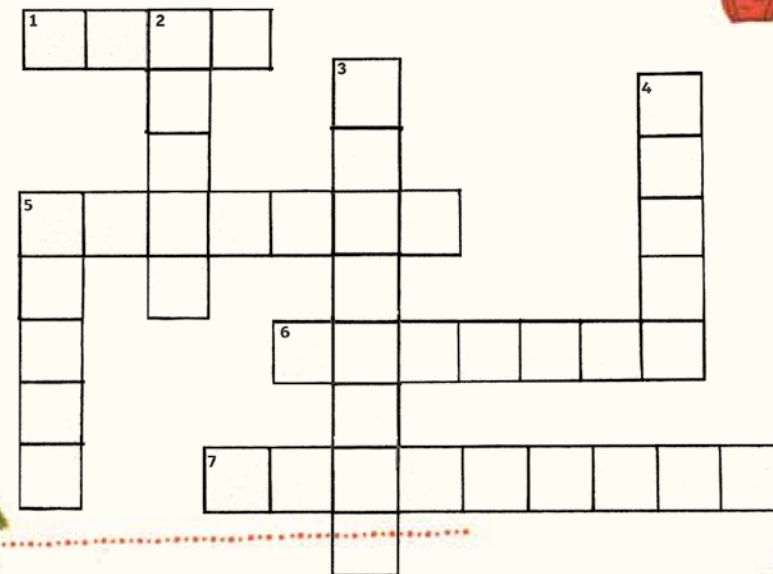
barriga
exames
gravidez
placenta
feto
canteiro

dormir
sono
descanso
cultivo



Palavras cruzadas

A quantas anda seu conhecimento sobre gravidez?



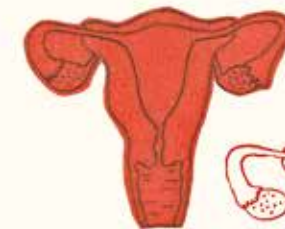
Horizontal

- 1. Exame de sangue que faz o rastreamento de células fetais no sangue materno.
- 5. Marcas que costumam aparecer na gravidez, causadas pelo estiramento da pele.
- 6. Problema comum do último trimestre de gravidez por conta do encontro do útero com o estômago.
- 7. Exame de imagem repetido nos três trimestres da gravidez.

Vertical

- 2. Termo usado para o momento do nascimento do bebê.
- 3. Número total de semanas de uma gestação.
- 4. Órgão onde o feto se desenvolve.
- 5. Um dos primeiros sintomas de gravidez.

Respostas:
HORIZONTAL: 1. NIPT, 5. Estrias, 6. Refluxo, 7. Ultrassom
VERTICAL: 2. Parto, 3. Quarenta, 4. Útero, 5. Enjoo



Onde está?

Descubra quem anda cuidando bem da saúde e ajudando a evitar gripes e resfriados:



RESPOSTAS Cuidados que ajudam a evitar gripes e resfriados: **1.** Lavar as mãos. **2.** Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar. Lembre-se sempre de lavar as mãos depois. **3.** Usar máscara quando você está resfriado para evitar que outra pessoa seja contaminada. **4.** Evitar aglomerações e lugares fechados. **5.** Usar lenço de papel para assoar o nariz e não esquecer de lavar as mãos depois.