

editorial

Atualmente a Organização Mundial de Saúde considera a Promoção da Saúde como a principal estratégia para o equacionamento das questões relacionadas às doenças, tanto em termos preventivos como curativos.

A Promoção da Saúde é o processo de capacitação das pessoas para atuarem na melhoria da sua qualidade de vida, proporcionando-lhes os meios para que assumam uma responsabilidade crescente sobre sua saúde. Para tanto, as pessoas necessitam de orientação no reconhecimento dos riscos a que estão expostas, informação e capacitação para cuidar melhor de sua saúde.

Nesse milênio que se inicia, a Petros quer estabelecer um novo marco no relacionamento com seus participantes, incluindo a educação em saúde no elenco de iniciativas em prol da qualidade de vida daqueles que são sua razão de ser.

A partir desta edição, o Jornal da Petros apresenta como encarte o Espaço da Saúde, dedicado ao participante e à sua família. Sugerimos que archive esse encarte e divulgue as informações que julgar úteis.

O Espaço da Saúde está à sua disposição para atender suas necessidades e divulgar suas contribuições.

Um caminho seguro para a saúde

Estudos científicos mostram que a alimentação é um ato de comunhão com a Natureza

Hipócrates, o pai da Medicina, recomendava que o alimento fosse nosso primeiro remédio. Os modernos estudos científicos sobre alimentação e nutrição têm demonstrado de forma incisiva que os alimentos possuem propriedades medicinais capazes de tratar e prevenir as doenças em geral, do resfriado ao câncer.

Esses estudos mostram que a alimentação é, na verdade, um ato de comunhão com a natureza, quando cerca de 60 trilhões de células que compõem nosso corpo interagem com substâncias originadas dos alimentos que podem promover a saúde, o bem-estar e a longevidade.



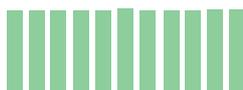
Atualmente, organismos governamentais e científicos de prestígio internacional admitem que a alimentação tem grande influência na saúde das pessoas. A Ciência abre um novo mundo para quem quer cuidar melhor de sua saúde e de sua família.

Risco de bebidas quentes

A próxima edição da Revista Internacional do Câncer apresentará estudo que revela o aumento do risco de câncer de esôfago em até quatro vezes, relacionado à ingestão de chá, café com leite e outras bebidas muito quentes.

De acordo com os autores, o cân-

cer de esôfago afeta principalmente as regiões da América do Sul, como o nordeste da Argentina, sul do Brasil, Uruguai e Paraguai, onde se bebe frequentemente o chimarrão. Sabendo disso, cuide-se, evitando a ingestão habitual de líquidos muito quentes.



Complementação Nutricional

Estudos recentes têm evidenciado que parte da população está superalimentada mas subnutrida, pois ingere calorias em excesso e nutrientes essenciais em falta. Os alimentos industrializados geralmente sofrem perdas de vitaminas e de sais minerais, tornando nossa alimentação deficiente. Por causa disso, freqüentemente torna-se ne-



cessária uma complementação nutricional, para que as pessoas possam desempenhar melhor suas tarefas diárias e usufruir de boa saúde.

Assim, deve-se estar alerta para algumas situações que recomendam um maior aporte de vitaminas e de sais minerais:

- lactação, infância, e adolescência;
- mulheres na gravidez e após a menopausa;
- dietas de baixa caloria para perda de peso;
- tabagismo e ingestão regular de álcool;
- excesso de trabalho;
- idosos;
- numerosas doenças;
- pacientes cirúrgicos;
- usuários de medicações contínuas para doenças crônicas;
- vegetarianos e macrobióticos.

Zinco vale ouro

Substância aumenta resistência às infecções e a outras doenças

Até recentemente os especialistas julgavam que o declínio do timo, órgão maestro do sistema imunológico, fosse inevitável, próprio do envelhecimento. Sem o timo atuante, certas células não amadurecem, comprometendo a produção de anticorpos e reduzindo nossas defesas.

Experiências feitas com pessoas idosas nos Estados Unidos e França demonstraram que o zinco tem o poder de reativar o timo e, desse modo, aumentar a resistência às infecções e mesmo às doenças ditas "próprias da velhice".

Há evidências de que o zinco reduza os níveis de radicais livres, nocivos ao organismo, e que exerça uma ação preventiva contra a infertilidade, o câncer e doenças do cérebro.

Doses necessárias •

Uma dose diária de 15 a 30 mg de zinco é geralmente suficiente para reverter as deficiências imunológicas. No entanto, pessoas com mais de 75 anos podem precisar de doses maiores. Outra boa notícia: não há efeitos colaterais.

Alimentos ricos em zinco •

Os alimentos mais ricos em zinco são os frutos do mar, principalmente moluscos e ostras, a fonte mais rica que se conhece. Carnes magras também são uma boa fonte do metal. Cereais, nozes e algumas sementes são relativamente ricas mas contém substâncias que diminuem sua absorção. Os idosos, os vegetarianos e as pessoas que estão restringindo a ingestão de carnes devem fazer complementação nutricional com zinco.

Cuidados com o bebê

Atenção aos bebês de mães fumantes

A Sociedade Brasileira de Pediatria adverte para a importância da proteção das vias respiratórias de bebês no primeiro ano de vida, particularmente até os quatro meses de idade.

Recomendações

- Os bebês, no primeiro ano de vida, devem dormir de barriga para cima;
- Evitar colchão muito macio, travesseiros de penas e objetos estranhos no berço.

Merecem atenção especial

- Bebês cujas mães fumaram durante a gestação;
- Bebês cujas mães tinham menos de 20 anos na ocasião de sua primeira gestação;
- Bebês prematuros e de baixo peso ao nascer.

De olho nos medicamentos

Enfatizar a importância do uso correto de medicamentos tem sido uma das diretrizes básicas da Organização Mundial de Saúde de junto aos países membros como o Brasil.

As estimativas mundiais são preocupantes. Elas indicam que cerca de 75% dos antibióticos são prescritos de maneira inadequada e que apenas 50% da população ingere medicamentos corretamente.

Assim, tome alguns cuidados:

- Só use remédios sob supervisão médica;
- Conheça as informações disponíveis nas respectivas bulas;
- Esclareça suas dúvidas com seu médico;
- Mantenha os medicamentos fora do alcance das crianças.

