

Para refletir

Cuidar da saúde faz parte do desenvolvimento pessoal. Cada pessoa deve assumir a responsabilidade por sua saúde e de sua família, buscando fontes de informação confiáveis, para aprender como aprimorar sua qualidade de vida. As escolhas feitas diariamente relacionadas aos hábitos de vida são os fatores críticos que afetam a vitalidade, a saúde e a aparência a longo prazo. Bem informada, a pessoa pode fazer as melhores escolhas.

Problemas bucais

Exame da boca pode revelar doença cardíaca

Já era fato conhecido que bactérias presentes em gengivites e outras infecções bucais podem atingir o coração com sério risco à saúde.

Um estudo apresentado em recente encontro da Associação Americana do Coração revelou que a doença periodontal é mais comum em pacientes que sofreram ataques cardíacos.

A doença periodontal

enfraquece a fixação dos dentes.

Em um estudo, com 76 pacientes cardíacos, verificou-se que 85% tinham doença periodontal, enquanto que entre

as pessoas que nunca sofreram de doença cardíaca a porcentagem foi de apenas 29%. Uma vez confirmada esta correlação, o exame odontológico preventivo ganhará maior importância.



editorial

Médico de Família

É fato comum as pessoas, baseadas na própria avaliação, procurarem diretamente médicos especialistas para cuidarem de seus problemas de saúde. Uma dor perto do ouvido sugere a visita a um otorrino, enquanto que um desconforto na barriga um gastroenterologista. Com frequência observamos pessoas indo a especialistas aos amigos com algum problema de saúde.

Esta atitude aparentemente natural indica uma grande inversão da lógica da assistência médica no Brasil. Ao partirem diretamente para a consulta com especialistas as pessoas serão examinadas por profissionais dedicados a um campo específi-

co de conhecimento, que não as conhecem, que demandarão exames complementares em geral caros e muitas vezes desnecessários.

A racionalização da assistência médica, já bem sucedida em vários países, consiste na adoção do modelo do Médico de Família que fundamenta-se na capacitação de equipes médicas e de auxiliares, com o propósito de cuidar de grupos de até mil famílias. O médico de família, dotado de formação médica generalista, conhecendo as pessoas, onde vivem e como trabalham, ocupa a posição estratégica para a resolução de mais de 90% dos problemas, com custos mais baixos e maior satisfação dos usuários.

Dos problemas que acometem as pessoas, a maior parte é constituída por distúrbios comuns, sem gravidade e que, em geral, são bem resolvidos pelo próprio organismo ou com medicação simples e de baixo custo. Essa abordagem permite que os hospitais e os especialistas se ocupem apenas com aqueles casos que realmente requeiram avaliação e cuidados mais acurados.

O Ministro da Saúde, José Serra, no II Encontro Nacional dos Conselhos de Medicina do Ano 2000, realizado Brasília, destacou a implementação do Programa Saúde da Família que deverá provocar forte impacto positivo no modelo brasileiro de assistência médica e hospitalar.



De olho nos medicamentos

Ministério da Saúde suspende consumo da fenilpropalamina

O Ministério da Saúde, através da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, suspendeu, em novembro de 2000, a fabricação, distribuição, manipulação e comercialização de medicamentos com o princípio ativo denominado **fenilpropalamina**.

A medida foi tomada depois que a Food and Drug Administration (FDA), agência federal de regulamentação de alimentos e medicamentos dos Estados Unidos, constatou que a substância vinha provocando efeitos adversos sérios em usuários americanos.

A fenilpropalamina está presente em 21 medicamentos, especialmente anti-gripais. Os medicamentos suspensos são os seguintes.

Bernadryl dia e noite ■ Contac ■ Naldecon Bristol ■ Acolde ■ Rinarin Expectorante ■ Deltap ■ Desfenil ■ HCL de fenilpropalamina ■ Naldex ■ Nasaliv ■ Decongex Plus ■ Sanagripe ■ Descon ■ Descon AP ■ Descon Expectorante ■ Dimetapp ■ Dimetapp Expectorante ■ Cepacol Plus ■ Ornatrol ■ Rhinex AP ■ Contilen

Todos que estejam utilizando qualquer medicamento da lista acima devem suspender seu consumo e procurar o médico para orientação.



Crianças precisam brincar

Mundo lúdico dá às crianças boas ferramentas para se tornarem adultos mais equilibrados

Brincar é um direito de toda criança. É fundamental para a formação de sua personalidade. É brincando, competidos, que os pequenos expressam o que sentem, desenvolvem e elaboram sentimentos. Enfim, preparam-se emocionalmente para a vida adulta. Brincar faz parte do desenvolvimento do ser humano.

As brincadeiras são universais, ultrapassam as culturas. Qualquer criança, em qualquer parte do mundo, sabe brincar. Esta necessidade, segundo os estudiosos, não se esgota nunca, nem com o final da infância. Mudam os brinquedos, permanece a inerente vontade de brincar.

Brincar permite que a criança viva um crescimento mais harmônico, começando na mais tenra idade. Bebês divertem-se horas brincando com os dedos, examinam o próprio corpo, exploram suas possibilidades e, desta forma, vão aprendendo como ele funciona. Dúvidas, curiosidades, angústias, tudo isso

costuma aparecer nas brincadeiras. É assim que a criança coloca as questões que a preocupam, elabora problemas cotidianos, revelando muito do que lhe vai no interior.

Por isso, pais empenhados em preparar os filhos a lidar com esta vida moderna cada vez mais competitiva devem evitar a sobrecarga com cursos e atividades extra-escolares, e incluir a atividade de brincar na agenda mirim. O mundo lúdico dá às crianças boas ferramentas para se tornarem adultos mais equilibrados.

Importante lembrar

- As crianças vão crescendo e os brinquedos vão mudando de acordo com as etapas de desenvolvimento infantil
- As armas de brinquedo devem ser evitadas
- Os brinquedos não devem oferecer riscos à saúde e à integridade física da criança.

Reduza o estresse

Reconhecido como o principal fator de risco à saúde na atualidade, o estresse contribui significativamente para a ocorrência de doenças e acidentes em geral. Defenda-se com essas dicas:

Jogue fora o negativo ● Não guarde ressentimento, preocupação e mau humor. Fale com alguém ou escreva para desabafar. **Saia de cena** ● Uma mudança de cenário pode lhe dar uma nova perspectiva. **Elimine a raiva** ● Uma caminhada ou uma corrida pode reduzir sua adrenalina. **Ajude outras pessoas** ● Isto ocupará sua mente e lhe mostrará que há muitas pessoas com problemas piores que o seu. **Faça uma coisa de cada vez** ● Gerencie melhor o seu tempo. **Relaxe** ● Aprender a relaxar vai dar um toque diferente à sua vida.

