

espaço da saúde



editorial

Construindo um mundo melhor

Independentemente da classe social, todos podem e devem ajudar pessoas. Esta é a tese da Organização das Nações Unidas que elegeu 2001 o Ano Internacional do Voluntariado.

A cada dia, a mídia divulga novas experiências de sucesso no campo social, como os programas educativos e de saúde da família, empreendidos por instituições governamentais e não governamentais. A duplicação dessas experiências certamente contribuirá para melhorar a condição de comunidades, escolas, orfanatos, asilos e hospitais que clamam por ajuda imediata.

Solidários por natureza, os brasileiros precisam ser orientados para oportunidades onde possam canalizar esse potencial com o máximo de rendimento. O Brasil tem doentes demais. Há um amplo espaço para se atuar na melhoria das condições de

alimentação, habitação, saneamento e trabalho da população. Garantir oportunidades de educação ao longo da vida. Prover apoio social para famílias e orientar a adoção de estilos de vida responsáveis, entre outras atividades.

Há iniciativas exitosas em todo o Brasil. Os interessados podem contatar a organização Ano Internacional do Voluntário no telefone: 0800 11 18 14, bem como consultar os sites www.voluntariado.org.br e www.portaldovoluntario.com.br.

Um aspecto interessante é que, em geral, os voluntários não só transformam as vidas de outras pessoas como também se transformam em pessoas melhores. O engajamento em causas nobres enriquece a vida, contribuindo para a elevação da autoestima, ponto de partida para as pessoas cuidarem melhor de sua saúde.

Quebra de rotinas ativa cérebro

O cérebro necessita de novas experiências envolvendo os órgãos dos sentidos para manter-se aguçado. Por isso, fuja da rotina. Exercícios simples como mudar de lugar na mesa para refeições, comprar em diferentes locais, escolher diferentes

rotas para caminhar, mudar a agenda de compromissos e horários ajudam a estimular a atividade cerebral.

A marca de pessoas que envelheceram com vigor tem sempre sido a disposição para quebrar rotinas e empreender atividades novas.

Ácido fólico forma bebês saudáveis

Gestantes precisam de suplemento nutricional



A falta de ácido fólico, uma das vitaminas do complexo B, é um fator de risco importante para o feto. Sua carência pode acarretar baixo peso ao nascer e malformações congênitas graves da coluna vertebral.

A administração de ácido fólico desde o momento da concepção reduz em 72% a ocorrência dessas malformações, fato que tem levado vários países a promoverem o enriquecimento de alimentos com ácido fólico.

Desse modo, toda mulher em situação de gravidez deve iniciar uma suplementação nutricional com ácido fólico. A saúde da mãe também é beneficiada pelo ácido fólico que protege seu organismo contra o câncer de colo de útero.

O ácido fólico é encontrado nos seguintes alimentos: couve, quiabo, laranja, espinafre, feijão branco, feijão roxo, soja, germe de trigo, folhas da beterraba, nozes e outros vegetais.

Menos peso, mais saúde

Câncer está associado ao excesso de peso

Evitar o excesso de peso e praticar exercícios regularmente propiciam bem-estar, melhoram o desempenho físico e mental. Além disso, contribuem para a prevenção e o tratamento de várias doenças, como:

Doenças cardiovasculares • a principal causa de morte e invalidez no Brasil;

Diabetes • a pessoa pode reduzir o risco de se tornar diabético diminuindo seu peso e aumentando sua atividade física;

Câncer • vários tipos estão associados ao excesso de peso. Na mulher, destacam-se o câncer de útero, mama, vesícula, ovário e intestino, enquanto que no homem, o câncer de próstata e intestino;

Apnéia do sono • caracterizada por paradas respiratórias de curta duração, durante o sono, sonolência diurna e até mesmo problemas cardíacos.

Osteoartrite • mais comum em mulheres com excesso de peso, comprometendo principalmente os joelhos, quadris e coluna;

Gota • causada pelo aumento de ácido úrico no sangue e depósito de seus cristais nas articulações;

Litíase biliar • o risco de formação de pedras na vesícula biliar aumenta com o excesso de peso, principalmente entre as mulheres de meia idade.

Projeto "Casa Segura" previne acidentes domiciliares

46% das fraturas ocorridas nas residências são provenientes de acidentes no trajeto quarto-banheiro

Com o objetivo de prevenir lesões em pessoas idosas, a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia apresentou uma interessante novidade no seu 32º Congresso, realizado no Rio de Janeiro, no final do ano passado. Trata-se do projeto "Casa Segura", elaborado por estudantes de engenharia e arquitetura.

O "Casa Segura" apresenta medidas de prevenção de acidentes que podem ser adotadas dentro das casas, tais como: alças para apoio em boxes, piso antiderrapante nos banheiros e cozinhas, corrimão em escadas, móveis dotados de cantos arredondados e redução da altura de armários. São cuidados que devem ser adotados em todas as casas.

O modelo da Casa Segura vai atender a 8% da população brasileira, com idade superior a 65 anos e indire-

tamente a todos aqueles envolvidos de alguma forma com esta parcela de idosos. Para informações complementares visite o site: www.casasegura.arq.br.

Acidentes na residência

O Brasil tem cerca de 13 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que representa um terço dos atendimentos de lesões traumáticas nos hospitais, segundo o Sistema Único de Saúde (SUS).

Aproximadamente 75% destas lesões acontecem nas próprias casas dos pacientes, em tombos que poderiam ser evitados num ambiente mais favorável, com um índice de melhoria da qualidade de vida bastante apreciável, já que 34% das quedas geram algum tipo de fratura. O trajeto quarto-banheiro, principalmente à noite, é considerado o de maior risco na moradia, pois 46% das fraturas domiciliares são provenientes de acidentes ocorridos nessa situação.



Dicas para melhorar o astral

- Faça agora o que lhe dá prazer. A sensação de bem-estar será mais gratificante do que a de culpa que a gente tem por não fazer.
- Reúna seus amigos. Você verá que é muito divertido.
- Não critique. Elogiar é bom e faz bem.
- Ande todo dia. Faça uma ginástica, pratique algum esporte. Os resultados são altamente compensadores para o corpo e a alma.
- Comunique-se, fale muito, exercite os músculos do rosto e faça novos amigos.