

## Como se proteger do câncer

*Numerosos estudos indicam que a ingestão de vegetais diminui o risco da doença*

A incidência do câncer aumenta com a idade. Cerca de 80% de todos os tipos de câncer aparecem após os 65 anos. A doença resulta de um processo longo e lento que acontece no decorrer de 20, 30, 40 anos. O bombardeio cumulativo de radicais livres sobre o DNA das células acarreta mutações que culminam com a eclosão do câncer.

A probabilidade de ocorrência do câncer é influenciada pela genética, pelo estilo de vida e por fatores ambientais. As barreiras mais eficazes sob o controle

individual são as defesas anti-oxidantes. Diversos especialistas acreditam que a maioria dos tipos de câncer poderia ser evitada por meio de uma dieta equilibrada, abstenção do fumo e suplementação nutricional com anti-oxidantes.

### Prevenção

**1.** Coma cinco ou mais porções de frutas e verduras por dia. Numerosos estudos indicam que a ingestão de vegetais diminui o risco de câncer, até mesmo entre pessoas idosas, em aproximadamente 50%;



Tiburcio

- 2.** Reduza o consumo de carne vermelha;
- 3.** Reduza o consumo de gordura animal;
- 4.** Modere o consumo de álcool;
- 5.** Coma proteína de soja;
- 6.** Tome vitaminas e sais minerais – vitamina E, vitamina C, beta-caroteno, alho e selênio;
- 7.** Se você fuma, abandone o cigarro.

## editorial

### Automedicação: cuidar da saúde é o melhor remédio

Há uma falsa crença de que para se ter saúde as pessoas precisam tomar remédios. Tomá-los sem indicação correta pode representar perigo para a saúde e desperdício de dinheiro.

Todo medicamento traz, além dos resultados desejáveis, efeitos adversos à saúde. Tais efeitos colaterais devem ser comparados com o benefício esperado do uso do medicamento. Só o médico está preparado para fazer esta avaliação e é fundamental que o paciente seja informado acerca dos riscos da sua prescrição.

Mesmo remédios comuns, como a aspirina, podem causar reações alérgicas graves. O uso indiscriminado de antibióticos favorece a ocorrência de infecções provocadas por bactérias resistentes. Certas vitaminas, em doses excessivas, podem prejudicar o organismo. É o caso das

vitaminas A, D, E e K que podem se acumular no organismo e causar intoxicação.

As crianças, os idosos e as mulheres grávidas e em fase de amamentação merecem atenção especial, em virtude de sua maior vulnerabilidade à ação deletéria dos medicamentos.

Para pacientes que já tomam diversos medicamentos, a automedicação pode ter conseqüências graves em virtude de aumentar a probabilidade de efeitos adversos.

Alguns cuidados são importantes: tomar os medicamentos na dosagem e hora certas e dentro da validade; informar-se com o médico acerca dos possíveis efeitos colaterais; ler as bulas e guardá-las junto com os medicamentos; e guardar os remédios fora do alcance das crianças.

A decisão correta é não se automedicação!

### Boas notícias para quem quer parar de fumar

- A pressão sanguínea, os batimentos cardíacos e a temperatura das mãos e dos pés normalizam-se 20 minutos após apagar o cigarro;
- Permanecer oito horas sem fumar reduz o nível de monóxido de carbono em 15%. O olfato e o paladar melhoram dois dias depois do último cigarro;
- Três meses sem fumar melhora a função pulmonar em cerca de 30%;
- Após um ano sem fumar o risco de doença cardíaca cai para a metade e reduz-se gradativamente;
- Após 15 anos sem fumar, o risco de um ex-fumante ter uma doença cardíaca é equivalente ao de quem nunca fumou;
- O risco de um ex-fumante sofrer derrame cerebral passa a ser igual ao de não-fumante após 5 anos sem fumar.

### Humor afeta o coração

As doenças cardiovasculares atacam mais as pessoas mal-humoradas e irritadas. Estudo da Universidade da Carolina do Norte (EUA) analisou cerca de 13 mil homens e mulheres com idades entre 45 e 64 anos, faixa etária de maior incidência de problemas do coração.

Mau humor, irritação, raiva e tensão são condições que estimulam o organismo a liberar substâncias que atuam no aparelho circulatório. O resultado é o aumento dos batimentos cardíacos, a elevação da pressão arterial e outros efeitos prejudiciais.

# Exercícios repetitivos podem provocar LER

*100% dos casos são curáveis nos primeiros estágios*

Lesão por Esforço Repetitivo (LER) é uma doença que compromete nervos, músculos e tendões, juntos ou separadamente e pode ser acompanhada de dor, dormências e diminuição da força muscular. Quando resultante do trabalho é denominada Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT). Os sintomas podem resultar da combinação de esforços realizados no trabalho, em casa, na prática de esportes ou de um hobby.

É importante reconhecer a doença em fase precoce e assim evitar seu agravamento para estágios avançados, já que



Tiburcio

100% dos casos são curáveis quando diagnosticados nos primeiros estágios.

<b>Estágio 1</b>	Sensação de peso, dormência e desconforto em áreas submetidas a esforço. Pontadas ocasionais durante as atividades mais intensas, no trabalho ou fora dele. As sensações passam após descanso de horas ou poucos dias.
<b>Estágio 2</b>	Dor persistente com localização mais precisa e mais intensa durante picos de atividade. Pode haver perda de sensibilidade, formigamento, inchaço e calor ou frio na área afetada. Mesmo com descanso a dor pode permanecer ou reaparecer subitamente. O estresse pode provocar os sintomas.
<b>Estágio 3</b>	Perda de força eventual ou freqüente. Dor persistente mesmo com repouso prolongado. Dor aguda pode surgir durante repouso. Perda da sensibilidade e da capacidade de realizar alguns movimentos sem muita dor. A irritabilidade agrava a dor.
<b>Estágio 4</b>	Dor aguda e constante, podendo migrar para outras partes do corpo. Perda de força e do controle de alguns movimentos. Redução da capacidade de trabalhar e efetuar atividades domésticas.

## Como evitar LER/DORT

1. Praticar atividade física regularmente.
2. Identificar os riscos no trabalho ou fora dele e eliminá-los. A existência de várias pessoas executando as mesmas atividades com os sintomas descritos é um alerta.
3. Fazer pequenas pausas em qualquer atividade repetitiva ou postura inadequada por tempo prolongado.

Durante essas pausas, são indicados alongamentos para as áreas do corpo sob esforço.

4. Manter sempre uma boa postura, incluindo a adequação do posto de trabalho às características físicas e a atividade da pessoa.
5. Não fazer força nem pressão exageradas, repetitivas ou freqüentes nas atividades cotidianas.