

## editorial

### Direitos dos pacientes

Está na Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania do Senado projeto de lei que garante ao paciente acesso a todas informações sobre o seu estado de saúde, os riscos e os benefícios dos tratamentos prescritos e o manuseio do respectivo prontuário médico.

De acordo com a proposição, o paciente consciente e que não estiver em perigo de vida poderá até recusar tratamento, procedimento diagnóstico ou terapêutico que lhe for prescrito, desde que tenha o aval de um familiar.

O projeto classifica como ato de negligência o médico deixar de esclarecer ao paciente e seus familiares acerca das reais condições de saúde do enfermo e dos riscos decorrentes da opção por não seguir o tratamento ou realizar o procedimento prescrito.

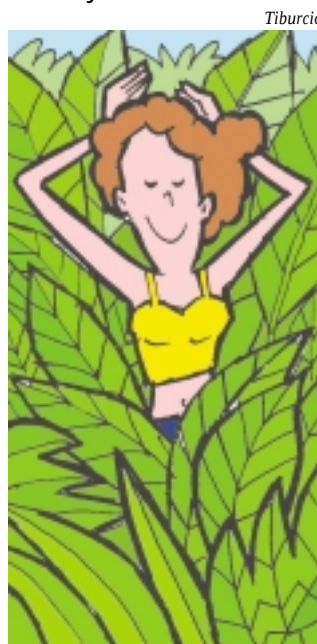
A garantia dos direitos dos pacientes é comum em vários países. O estabelecimento legal dos direitos dos pacientes visa aumentar o respeito à dignidade e à vida das pessoas.

### Clorofila: fonte de energia e saúde

*É rica em magnésio, estimula o sistema imunológico, protege os ossos, tem ação cicatrizante e bactericida*

Uma novidade colorida de verde o verão carioca – o suco de clorofila. Ele pode ser obtido a partir das hortaliças verdes como a alface e a couve. Mas a principal fonte é o capim do trigo, obtido poucos dias após a germinação dos grãos. No broto encontra-se a clorofila na concentração de 70%.

A clorofila é rica em magnésio. Estimula o sistema imunológico, protege os ossos e auxilia a di-



Tiburcio

gestão. Tem ação cicatrizante e bactericida. Além disso tudo, alguns especialistas em nutrição admitem que a clorofila diminui a queda de cabelos e ajuda na recuperação da cor original dos cabelos brancos. Os adeptos do suco de clorofila relatam melhor disposição durante o dia.

A dose ideal é estimada em 100 gramas de clorofila por dia, o que equivale a dois copos de suco.

### Entre em forma dentro d'água

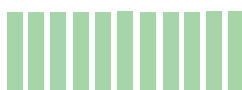
*Hidroginástica conduzida de forma correta permite perder peso e ganhar massa muscular em alguns meses*

O calor aumenta a vontade de entrar em forma. Praticar esportes aquáticos une o útil ao agradável. Ao contrário do que muitos pensam, a hidroginástica não é adequada só para senhoras idosas e envolve muitas modalidades, dependendo do grau de aptidão física das pessoas.

Conduzida de forma correta, permite perder peso e ganhar massa muscular em alguns meses. Entre as versões da ginástica na água, que estão se difundindo pelas principais academias do país, estão a gi-

nástica localizada com pesos, a corrida e jogos com bola. A resistência da água intensifica o esforço, necessário para a realização dos exercícios, aumentando o trabalho cardiorespiratório e muscular. O movimento parece fácil, mas na verdade exige bastante do aluno.

Os resultados são excelentes, combinando melhoria estética, maior desempenho físico e mental, menor sobrecarga nas articulações e redução significativa dos níveis de estresse.





## Suor age como antibiótico

O suor ajuda no controle da temperatura corporal e promove a hidratação da pele. Recentemente, cientistas alemães descobriram mais uma função para o suor: ele protege nossa pele contra germes patogênicos, em virtude de conter uma proteína que age como um antibiótico natural.

O poder antibiótico da proteína do suor foi testado e comprovado contra quatro espécies de bactérias patogênicas.

## Dicas para controle do peso

- Suar muito não é sinal de queima de calorias. A duração e a intensidade do exercício determinam o número de calorias queimadas.

- Uma refeição matinal balanceada ajuda a atenuar a fome no resto do dia, além de garantir energia para começar bem a jornada.

- Para eliminar alguns quilos de forma divertida, experimente dançar cerca de uma hora, diariamente, e queime até 600 calorias, de acordo com a intensidade do ritmo escolhido.

# Dor nas costas afeta qualidade de vida

*Trauma ocorre quando as pessoas agredem suas colunas com movimentos bruscos, quedas ou exercícios incorretos*

A dor nas costas, uma das manifestações mais comuns nos músculos e esqueleto, vem contribuindo decisivamente para a diminuição da qualidade de vida na sociedade moderna.

Conseqüentemente, surgem graves problemas sociais e econômicos, considerando-se o tempo de ausência no trabalho, a incapacidade física prolongada e o alto custo do tratamento específico.

## Fatores de risco

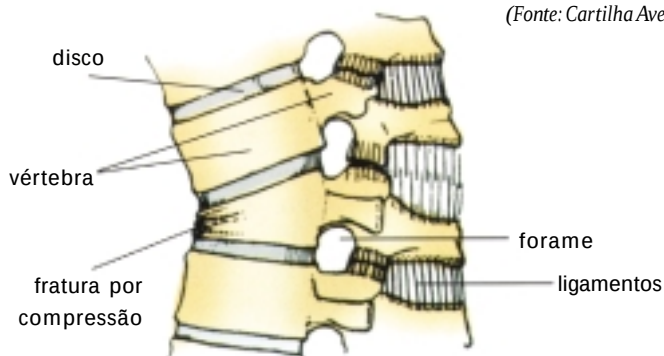
- rápido crescimento;
- história de dor nas costas entre membros da mesma família;
- fumo;
- prática de esportes de impacto;
- posição incorreta ao sentar-se;
- atividades freqüentes de agachar e levantar peso;
- torcer o corpo ao levantar ou carregar peso;
- estar acima do peso para o seu corpo;
- falta de exercícios físicos;
- episódios de depressão e estresse físico e emocional.

## Causas da dor

**Trauma** ● Ocorre quando as pessoas agredem suas colunas com movimentos bruscos, quedas ou exercícios mal conduzidos. Dessas agressões resultam as sobrecargas musculares e dores nas costas, que podem ser evitadas através do controle adequado de peso, exercícios diários para obtenção de força muscular e prática regular de esportes compatíveis com a idade.

**Fraturas por compressão** ● Essas fraturas são conseqüência de queda e comumente afetam as últimas vértebras torácicas e as primeiras lombares. São mais comuns em pessoas idosas, portadoras de osteoporose.

(Fonte: Cartilha Aventis Pharma)



**Devido a sua importância, o Espaço da Saúde dará continuidade ao tema, nas próximas três edições.**

