

# SAÚDE & BEM ESTAR

## O uso excessivo do álcool em gel pode ressecar a pele das mãos

JULIANA OLIVEIRA

Nos últimos meses, uma série de campanhas de prevenção à Gripe A, conhecida popularmente como a suína, com esclarecimentos à população. Entre os cuidados recomendados por médicos infectologistas, como uma das formas mais

eficientes de se combater a transmissão do vírus H1N1, está a importância do hábito de manter as mãos constantemente limpas, lavando-as com água e sabão, ou as esterilizando com álcool em gel, diversas vezes ao dia. No entanto, de acordo com médico Anderson Bertolini, da Bioplástica Brasil,

o uso exagerado do álcool em gel pode causar ressecamento da pele, por isso, ele dá dicas de como hidratar a pele e continuar protegido contra a doença. O médico ensina que o álcool mais indicado para uso contínuo e permanente é o em gel, porém, não há necessidade de exagerar na dose do produto.

foto: Clara Faria



“Apenas uma pequena quantidade é o suficiente desde que esfregue em toda região das mãos”, destacou o especialista em medicina estética. O dr. Bertolini, explica que é necessário adotar cuidados especiais para evitar o ressecamento da pele das mãos. “Evitar a exposição solar, fazer uso de FPS diariamente e usar hidratante a base de uréia. Além disso, no caso das crianças a melhor opção é utilizar hidratante adequado à idade. Também é preciso repor o filtro solar cada vez que higienizamos as mãos” disse.

Dr. Bertolini: “Não é preciso exagerar na quantidade de álcool em gel. Apenas uma pequena quantidade é o suficiente, desde que esfregue em toda região das mãos”

## Como detectar a cegueira noturna

foto: Clara Faria



De acordo com o Dr. Vinicius, é importante os pais ficarem atentos as queixas dos filhos em relação a dificuldade de visão

IVANY SOARES

A cegueira noturna pode causar vários problemas desde a infância até a fase adulta, caso não detectado. Ente as causas mais comuns estão a deficiência de vitamina A, má-adaptação ao escuro (não causada por nenhuma doença) com frequência acompanhada por miopia, entre outras. De acordo com o oftalmologista. Dr.

Vinicius Pagnani Nascimento, um dos sintomas desta doença é retinose pigmentar. As queixas podem aparecer na infância, até os 25 anos. A queixa mais comum é a baixa de visão importante com pouca luz, logicamente mais que o normal, pois todos temos dificuldade de enxergar com pouca luz mas conseguimos nos adaptar depois de algum tempo”, disse ele. De acordo com o oftalmologista,

antes desta queixa ficar muito evidente, as crianças ou adolescentes podem começar a queixar-se de dificuldade de adaptação claro, escuro, ou seja, ao entrar em um ambiente de pouca luminosidade, demoram a conseguir voltar a enxergar, mesmo que o ambiente não seja tão escuro. “Se estas queixas forem persistentes e coerentes, vale a visita a um oftalmologista para avaliação e realização de exames específicos”. A retinose pigmentar pode evoluir para a cegueira nos casos mais severos, mas ocorre baixa importante da acuidade visual em todos os pacientes. “Infelizmente tais doenças ainda não tem um tratamento eficaz para evitar a progressão, há muitos estudos em fase adiantada com resultados promissores, mas ainda sem nada muito eficaz”, avaliou.

Dr. Vinicius é formado pela Faculdade de Medicina da USP, especialista do Conselho Brasileiro de Oftalmologia, membro da Academia Americana de Oftalmologia e médico responsável pelo setor de oftalmologia do Hospital Cruzeiro do Sul.



Merenda em Barueri é saudável e preparada para suprir necessidades nutricionais

## Pais são orientados sobre alimentação saudável em Barueri

Na última semana, o programa e avaliação nutricional nas unidades municipais levou duas nutricionistas à Emef Estevam Placência, na Aldeia de Barueri, que deram dicas e trocaram idéias com professores e pais de alunos sobre alimentação saudável. Um levantamento antropológico dos estudantes da rede já foi realizado pela Secretaria de Educação, com auxílio da Secretaria de Saúde. “A obesidade, assim como o baixo peso, não é um problema de estética; é um problema de saúde. No caso da obesidade, além

da consequência psicológica, a alimentação inadequada aumenta a taxa de gordura no sangue podendo desenvolver até problemas cardíacos. Também pode causar diabetes, com complicações renais e do fígado”, afirmou o coordenador do programa de avaliação nutricional na Educação, Cirineu José da Costa.

Como medidas da Secretaria de Educação, Cirineu destacou a proibição da atividade de cantinas nas escolas, que comercializavam

alimentos ricos em gorduras. “Apesar de o aluno estar na escola, é em casa que ele passa a maior parte do tempo. Por isso, a colaboração da família e a conscientização do estudante são vitais para evitarmos casos de crianças e adolescente já com colesterol alto, o que já têm acontecido em Barueri”, alertou.

**Alimentação simples** - A nutricionista Rosângela de Souza Pereira, da Secretaria de Saúde de Barueri, lembrou que boa parte das crianças e adolescentes avaliadas está acima do peso, e que o problema pode ser evitado em casa. “Alimentação saudável não é comprar as coisas mais caras, e sim consumir diariamente os alimentos mais simples, como frutas, legumes, verduras, carnes, arroz, feijão e leite, por exemplo. Tudo é importante em porções adequadas”, destacou.

## Cerca de 2,9 milhões de crianças devem ser vacinadas contra a paralisia infantil no Estado

Acontece no próximo dia 19 de setembro, a segunda fase da Campanha de Vacinação contra a Poliomielite. De acordo com a Secretaria de Estado da Saúde, a meta é vacinar cerca de 2,9 milhões de crianças menores de cinco anos contra a doença em todo o Estado. O número corresponde a 95% dos 3,06 milhões de paulistas nesta faixa etária. Na primeira fase da campanha foram vacinadas 95,48% das crianças.

Para a segunda fase da campanha serão mobilizados 15.994

postos de vacinação fixos e volantes em todo o Estado, que funcionarão das 8 às 17 horas. Serão 51.499 profissionais de saúde, 4,2 mil veículos, 76 ônibus e sete barcos envolvidos na operação.

Além da vacina contra a poliomielite, as crianças que forem aos postos de saúde poderão colocar em dia sua caderneta de vacinação. Estarão disponíveis vacinas como a Tetravalente (contra difteria, tétano, coqueluche), Tríplice viral (contra sarampo, caxumba e rubéola) e contra hepa-

tite. Há 21 anos o Estado de São Paulo não registra casos de paralisia infantil, mas a vacinação de crianças continua sendo importante porque o vírus da pólio ainda circula em países da África e da Ásia, representando, portanto, uma ameaça à população mundial. Causada pelo poliovírus selvagem, a poliomielite é caracterizada por febre, mal-estar, cefaléia e pode causar paralisia. A vacina é segura e os efeitos colaterais são extremamente raros.

## Ele é absolutamente feliz

Esta semana vou falar do meu amado cão o Pompom. Há 5 anos ele surgiu em minha vida, era uma “bolinha” assustada havia sido abandonado na clínica por ter suspeita de cinomose (doença grave e muitas vezes fatal), de fato ele adoeceu, mas conseguimos salvá-lo. Com 2 anos foi pra minha casa (não mais moraria na clínica). No início tive certa resistência pois ele é um pitbull e estávamos no auge das notícias sobre ataques. Este temor deu lugar ao imenso amor de toda a família. O “beça” como carinhosamente é chamado nos acompanhava no cooper diário, figura certa em festas de família, conquistou a todos com tamanha docilidade e mansidão, até os gatos gostam dele. No início deste ano ele sofreu uma queda e ficou com dificuldade de andar. Fizemos o possível até que uma tomografia mostrou uma enorme fratura na coluna, desde então o “pomponzinho” tem períodos de melhora absoluta e outras de paralisia. Não nos damos por vencidos afinal de con-

tas ele é um membro de nossa família. Esgotamos todos os recursos terapêuticos, depois de momentos difíceis, decidimos comprar uma “cadeira de rodas” (vetcar). Todo este tempo o pior foi observar o olhar de quem não está sentindo a força desta relação de amizade, que somente quem esta passando parece entender, mas vi que o preconceito está “do portão pra fora”, estávamos privando nosso amado pet de se movimentar livremente por bobagem. Hoje meu cachorro pode se locomover com liberdade, subir escadas, passear na grama, decidir a hora de fazer suas necessidades, literalmente correr até o portão; voltou a ser um cão feliz.

Falo hoje com total convicção: Temos que nos despir dos preconceitos. Se seu amado pet precisa de ajuda para se locomover? A cadeirinha é a opção! Os animais ao contrário do seres humanos que ao se deparar com paralisias restringem suas atividades sociais, aumentam sua socialidade uma vez que o apa-



Dra. Anna Carol e o querido Pompom em sua cadeira de rodas

relho eleva sua auto estima. Outras vantagens são o preço relativamente acessível, a função fisioterápica (pois alguns animais ainda podem reaver os movimentos), facilidade de adaptação, etc. E feito sob medida, e tem suporte permanente, peça ao seu veterinário para lhe informar sobre o aparelho. E lembre-se: quando cruzar com a gente pela rua ou com outro pet cadeirante não faça cara de “tadinho”. Pois este animal é muito amado e certamente é muito feliz.

**Dra Anna Carol  
Clínica Veterinária  
Dra Anna Carol  
Telefone: (11) 3699-7405**

## Dicas de Saúde



### Tomar água dispensa expectorantes

Um bom hábito é tomar água em abundância, principalmente quando surgem resfriados, gripes ou outras doenças que podem originar catarro nas vias respiratórias. No corpo bem hidratado, a secreção fica mais fluida e é eliminada com mais facilidade. A tosse fica mais eficiente e se acalma. Também é útil fazer “sessões” de vapor usando uma chaleira ou vaporizador elétrico. Os médicos nem sempre dedicam um tempo da consulta para explicar este pequeno truque aos clientes e logo prescrevem um daqueles remédios citados como expectorantes mas que, na verdade, fazem muito pouco neste sentido. Geralmente é um gasto inútil. Adultos e crianças que já tem idade para entender devem seguir esta orientação básica, exceto pessoas cardíacas que precisam primeiro conversar com seu médico sobre a ingestão de líquidos. É fácil saber se você está ingerindo bastante água pois sua urina ficará clara. Tomar muita água também é importante para quem tem intestino preso. Neste caso, é vital comer verduras (folhas e talos), frutas (com as cascas, sempre que for possível) e manter o hábito de evacuação diária em horário adequado.

Médico Pediatra - Dr. Paulo Aligieri  
(\*) Autor do livro "Noções Práticas Sobre as Doenças e a Saúde"

Av. dos Autonomistas, 2.502 - Centro - Osasco  
Tel.: 11 - 3606.9000 - www.cruzeirosul.com.br

Um sorriso com dentes bonitos e alinhados, agora ao seu alcance!

Aparelhos estéticos transparentes e cerâmicos

Clinica moderna e com infra-estrutura completa para você. Venha conhecer.

CONDIÇÕES ACESSÍVEIS E FACILITADAS FAÇA UMA AVALIAÇÃO SEM COMPROMISSO

Unidade OSASCO  
R. Ruf Barbuza, 89 - Centro - SP  
Telefone: (11) 3682.0225  
(11) 3683.7281  
Estacionamento conveniênte

Unidade BARUERI  
R. Fívoro de Oliveira, 11  
Centro - SP  
Telefone: (11) 4163.6570

odontologia

Fac. Vozes Bona

CEEP 0015