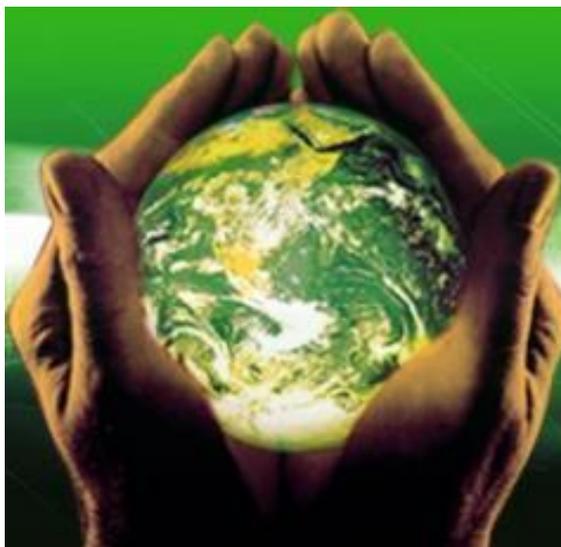




**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

# **PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**



## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES MAIO DE 2013**

- **PARA UMA VIDA MELHOR**
- **SUSTENTABILIDADE,  
REAPROVEITAMENTO E  
RECICLAGEM**

**ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO**

**Marianne Ramalho**  
**Jornalista responsável - MTB 15.744**

**Margarete Tavano**  
**Organização, digitalização e montagem**



# ÍNDICE

## DICAS IDEIAS E ATITUDES



**Para Uma Vida Melhor ..... 02**

**Sustentabilidade,  
Reaproveitamento  
E Reciclagem ..... 103**

*(TEXTOS, IMAGENS E FOTOS, FORAM EXTRAÍDOS DE SITES DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)*







**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

***Assessoria de Comunicação***

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
06/05/2013	DIETA E SAÚDE	2013	FAMÍLIA	SÃO PAULO - SP

**DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

***Limpar a chupeta com saliva pode diminuir o risco de alergia em bebês***

**Prática favorece troca de bactérias e ajuda na formação do sistema imunológico da criança**

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 06/05/2013

Os cuidados com a higiene da chupeta da criança chegam a ser uma verdadeira obsessão para muitos pais, principalmente nos primeiros meses de vida do bebê. No entanto, de acordo com pesquisadores da University of Gothenburg, na Suécia, em situações de emergência até mesmo a saliva pode ser usada para fazer a limpeza do objeto e com benefícios adicionais ao sistema imunológico do bebê. Os cientistas relataram que limpar a chupeta das crianças colocando-as na própria boca torna os bebês menos suscetíveis a alergias, como eczema e asma, se comparados a crianças cujos pais normalmente lavam ou fervem o objeto na água. O trabalho foi publicado dia 06 de maio na revista Pediatrics.

Os autores acompanharam cerca de 180 crianças desde o nascimento, durante 18 meses. Os bebês foram examinados regularmente por um alergista pediátrico, e seus pais foram instruídos a manter diários registrando detalhes sobre a introdução de alimentos, desmame e outros eventos significativos.

Ao final do período, cerca de um quarto das crianças tiveram eczema, e 5% tinham asma. Aqueles cujos pais relataram limpar ocasionalmente a chupeta de seus filhos com a própria saliva apresentaram crianças significativamente menos propensas a desenvolver as condições - particularmente eczema - e exames de sangue mostraram que eles tinham níveis mais baixos de um tipo de célula imunológica associada a alergias. As análises de saliva das crianças também apresentaram padrões, sugerindo que a prática alterou os tipos de micróbios em suas bocas.

De acordo com os cientistas, o tipo de parto também influenciou nesses dados: bebês que nasceram por meio de cesariana e tinham as chupetas lavadas ou cozidas tiveram a maior prevalência de eczema, quase 55%. O grupo com a menor prevalência de eczema, cerca de 20%, nasceu de parto normal e seus pais limpavam a chupeta na boca.

Os resultados reforçam a evidência crescente de que algum grau de exposição a germes em uma idade precoce beneficia crianças, e que a privação microbiana pode impedir o sistema imune de desenvolver uma tolerância a ameaças triviais. Os autores, no entanto, não conseguiram provar que as chupetas com saliva dos pais foram a causa direta da redução do risco de alergias. Eles afirmam que a prática pode ser um marcador para os pais que são mais relaxados no que diz respeito à proteção dos seus filhos contra germes de forma geral.

### **Fortaleça a imunidade do seu filho**

Apesar do hábito de limpar a chupeta com a saliva não ser encorajado pelas autoridades de saúde, que condenam a prática por favorecer a cárie dentária e aumentar o risco de doenças virais, como a gripe, a saliva contém enzimas, proteínas, eletrólitos e outras substâncias benéficas, que podem ser transferidas dos pais para o filho. E quando o assunto é a saúde dos pequenos, vale tudo: não deixá-lo exposto a agentes infecciosos, preparar um prato colorido rico em nutrientes e até matriculá-lo em diferentes atividades físicas são cuidados comuns de mães e pais. E ninguém melhor do que o pediatra para nos aconselhar sobre os melhores hábitos para fortalecer a imunidade, do bebê e da criança. Por isso, conversamos com especialistas que nos deram as melhores dicas para o seu filho ter uma saúde de ferro. Confira:



### **Mantenha a cartela de vacinação em dia**

Vacinar o bebê ou a criança ajuda na prevenção das doenças para as quais existem vacinas. "A vacina é uma imunização passiva, ou seja, o organismo cria anticorpos contra a bactéria ou vírus que causam a doença sem ficar doente", diz a pediatra Ana Gabriela Pavanelli Roperto, do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, em São Paulo. Além disso, a vacinação aumenta a produção de células defensoras protegendo o nosso corpo inclusive contra outras doenças. Um total de 12 vacinas deve ser tomado até os seis anos, conforme recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria e da Associação Brasileira de Imunizações. São elas: BCG, Hepatite B, Tríplice bacteriana (difteria, coqueluche e tétano), Poliomielite, Haemophilus influenzae tipo B

(meningite, epiglote, septicemia, pneumonia), Pneumocócica conjugada (meningite, pneumonia, seps, bacteremia e otite média aguda), Rotavírus, Meningocócica C conjugada (meningite), Influenza, Tríplice Viral (sarampo, caxumba e rubéola), Varicela e Hepatite A. "Fora essas, a vacina contra a Febre Amarela é fundamental em áreas de alto contágio e também deve ser feita também nessa fase da vida", completa a especialista.



### **Amamente o seu filho pelo menos até os seis meses de idade**

Segundo a pediatra Ana Gabriela, o leite materno possui um importante papel na imunidade dos bebês, pois contém células de defesa e fatores anti-infecciosos que têm a função de proteger o organismo dos pequenos. "O leite ainda tem ação bactericida, protegendo os recém-nascidos de doenças infecciosas, alergias, obesidade e diabetes, além de conter nutrientes que trazem efeito positivo no aprendizado e no desenvolvimento da cavidade bucal", completa a especialista. A Organização Mundial de Saúde (OMS), o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria recomendam amamentação como único alimento para o bebê por aproximadamente seis meses. Após esse período, a amamentação deve ser e complementada com outros alimentos até os dois anos ou mais.



### **Monte um prato colorido**

A partir dos seis meses de vida, é necessário começar a introduzir os outros grupos alimentares na dieta da criança. "Os alimentos sólidos contém componentes como fibras, vitaminas, oligoelementos e proteínas, mas no início da alimentação complementar eles precisam ser amassados e oferecidos em forma de papinha, pois os lactentes podem se engasgar", diz a pediatra Ana Gabriela.

A dieta de qualquer criança deve ser extremamente equilibrada, incluindo leite, verduras, legumes, frutas, cereais e carnes brancas e vermelhas. O resultado é um prato rico em nutrientes essenciais para proteger o organismo. "Uma alimentação balanceada é o primeiro passo para um sistema imunológico forte e a prevenção do excesso de peso, que pode gerar outros problemas no futuro", diz o pediatra e neonatologista Marcelo Reibschied, do Hospital São Luiz, em São Paulo.

Quando a criança já está maior e consegue mastigar, é importante continuar incentivando a dieta equilibrada. Marcelo afirma que é comum, logo nos primeiros anos de vida, os pais passarem a

oferecer refrigerantes, doces e alimentos industrializados para as crianças, como salgadinhos e bolachas. "Experimente trocar esses lanches por frutas, para a criança acostumar com o consumo desses alimentos mais saudáveis desde cedo, e restrinja as guloseimas", afirma.



### **Respeite a soneca da tarde**

Além das oito horas de sono diárias, é importante que crianças de até cinco anos de idade tenham a chamada soneca da tarde ou soneca do dia. De acordo com o pediatra e neonatologista Jorge Huberman, do Instituto Saúde Plena e do Hospital Albert Einstein, o sono da tarde melhora a produtividade da criança, diminui a irritação, ajuda no desenvolvimento cognitivo e melhora a coordenação motora. "A ansiedade gerada por dormir pouco pode inclusive fazer com que a criança coma mais do que o necessário, predispondo a obesidade", aponta. Segundo os especialistas, o sono no período da tarde é obrigatório até um ano e meio, e após essa idade fica a critério da criança escolher se quer tirar um cochilo ou não. "Algumas crianças já ficam descansadas com as oito horas de sono da noite, não sendo necessária a soneca", diz Ana Gabriela. "Por isso é importante conversar com a criança, para entender a necessidade desse descanso ou não?", completa.



### **Deixe a criança brincar ao ar livre**

Muitas mães e muitos pais acreditam que se a criança brincar ao ar livre, estará altamente exposta a vírus e bactérias, correndo mais risco de pegar doenças. Segundo o pediatra Jorge, o cuidado pode ter efeito contrário. "Crianças que brincam apenas em lugares fechados são mais propícias a ficarem doentes, pois esses ambientes concentram um número maior de vírus, bactérias e ácaros", diz. "Ao brincar ao ar livre, a criança entra em contato com outras pessoas e cria mais anticorpos, aumentando sua imunidade, além de o contato com a natureza e com outras crianças proporcionar mais diversão e uma qualidade de vida melhor."

Outro benefício de brincar ao ar livre é o fato de criança tomar mais sol, que é um bactericida natural. "A exposição ao sol de maneira saudável, sempre com proteção e nos horários adequados, deixará os ossos da criança mais fortalecidos, assim como sua imunidade", afirma Marcelo Reibschid.



### **Ensine a criança a manter hábitos de higiene**

É importante que desde cedo a criança tenha consciência da importância da higiene diária, desde lavar as mãos antes de comer ou após sair do banheiro até tomar banho e escovar os dentes após as refeições. "Manter os hábitos de higiene retira impurezas e diminui a quantidade de bactérias, vírus, vermes e outros micro-organismos que ficam alojados nas mãos e no corpo", diz a pediatra Ana Gabriela. "Com isso, prevenimos a transmissão de doenças infecciosas como verminoses, gripes, resfriados e diarreias e evitamos problemas com cáries e gengivites."



### **Estimule a prática de exercícios**

Se não for exagerada, a atividade física só trará benefícios para a criança. "A prática de **exercícios** estimula o desenvolvimento físico e da musculatura, da coordenação motora, previne a obesidade e incentiva o convívio social", diz o pediatra Marcelo. Segundo o especialista, o incentivo a movimentos como sentar e levantar podem ser feitos a partir dos seis meses de idade, e o estímulo a prática de atividades esportivas estão liberados a partir do primeiro ano de vida. "Existem também aulas de natação e ioga para bebês para serem feitas junto com os pais, e exercícios fortalecem o vínculo afetivo entre pais e filhos", diz Marcelo.



### **Estabeleça uma rotina**

"As crianças não gostam de nada que seja desconhecido ou mal planejado, e acabam ficando estressadas", alerta o pediatra Marcelo. Por isso, é interessante criar uma rotina com horário pré-estabelecidos para o banho, refeições, descanso e demais atividades do dia. "Dessa forma, após cada atividade a criança saberá o que virá na sequência e terá conhecimento do seu dia a dia, fator que melhora o desenvolvimento cognitivo e previne a ansiedade."



### **Deixe a criança longe do fumo passivo**

O fumante passivo inala as mesmas substâncias tóxicas que o fumante ativo. São tóxicos que, entre outros problemas, podem causar alergias respiratórias (como asma, rinite e sinusite), dificultar a aprendizagem da criança e até prejudicar sua audição. "Bebês que são constantemente expostos ao fumo passivo ainda podem ser vítimas da Síndrome da Morte Súbita Infantil, causada pelas substâncias tóxicas do cigarro", alerta a pediatra Ana Gabriela. E não adianta fumar longe da criança: as substâncias ficam impregnadas na sua roupa, nas paredes e nos móveis da casa, onde a criança pode passar a mão e levar os dedos contaminados à boca, sofrendo os mesmos efeitos.

dietaesaúde

Disponível em: [http://www.minhavidade.com.br/familia/galerias/16308-limpar-a-chupeta-com-saliva-pode-diminuir-o-risco-de-alergia-em-bebes?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Imunidade](http://www.minhavidade.com.br/familia/galerias/16308-limpar-a-chupeta-com-saliva-pode-diminuir-o-risco-de-alergia-em-bebes?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Imunidade). Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
08/05/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### *Qualidade nutricional das redes de fast food não melhorou ao longo dos anos*

Restaurantes ainda são pouco saudáveis, apesar das melhorias anunciadas

POR CAROLINA GONÇALVES - PUBLICADO EM 08/05/2013

Hoje em dia é possível encontrar nas redes de fast food opções mais saudáveis, como saladas, sucos e até frutas. No entanto, pesquisadores da St. Catherine University (EUA) afirmam que os restaurantes não avançaram tanto quanto aparentam, e que seus cardápios possuem a mesma qualidade nutricional deficiente que a de anos passados. Os resultados foram publicados em maio no American Journal of Preventive Medicine.

No estudo, os pesquisadores examinaram as tendências de menu em oito restaurantes de fast food, utilizando dados de 1997 a 2010. As redes escolhidas foram Wendy's, Arby's, McDonald's, Jack in the Box, Dairy Queen, Burger King, Taco Bell e Kentucky Fried Chicken, todas muito famosas nos Estados Unidos e algumas aqui no Brasil. A equipe de pesquisa avaliou os dados usando o Healthy Eating Index (HEI)-2005, uma métrica utilizada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos para quantificar a qualidade da dieta da população dos EUA.

Os autores imaginaram encontrar menus bem abaixo da pontuação no início, mas previam um aumento na pontuação para os restaurantes ao longo dos 14 anos. No entanto, o que eles descobriram foi que, em uma escala de zero a 100, todos os restaurantes obtiveram em torno de 45 pontos em 1997 - resultado abaixo do sub-ótimo, que seria 55 - e não sofreram grandes alterações nessa escala mesmo após 14 anos. Segundo os resultados, seis dos oito restaurantes não apresentaram evolução significativa nos menus, subindo de 45 para 48 na escala durante o período analisado.

Os dois restaurantes que tiveram as melhorias mais importantes foram o Kentucky Fried Chicken (KFC), com um aumento de nove pontos, e o Jack in the Box, que fez um salto de sete pontos em seu placar. As melhoras foram atribuídas ao aumento das ofertas de vegetais e grãos totais, além da redução das gorduras saturadas, gorduras sólidas e açúcar em seus itens do menu.

Os cientistas afirmam que as melhorias mais modestas na qualidade nutricional dos menus é consequência de esforços legislativos, como a proibição de gorduras trans. Os pesquisadores não observaram melhorias na qualidade nutricional dos lanches na grande maioria das redes. Ainda que alguns menus apresentem opções mais saudáveis, como saladas, elas ainda são uma minoria no cardápio frente à vasta oferta de lanches pouco saudáveis. A análise é que ao longo dos anos as opções não reduziram suas quantidades de açúcar, sódio e gordura saturada, que são prejudiciais ao organismo.

#### Coma fora e permaneça saudável

Quando se faz reeducação alimentar para manter o corpo saudável, o ideal é evitar ao máximo o fast food e outros cardápios ricos em gordura, sódio e açúcares. No entanto, é impossível resistir pra sempre ? uma hora ou outra caímos na tentação e nos rendemos ao menu menos saudável.. "Conhecendo os alimentos oferecidos por essas redes de fast food, basta ter disciplina para optar pelas refeições mais saudáveis e não passar vontade", garante a nutricionista-chefe do programa de emagrecimento Dieta e Saúde, Roberta Stella..



#### Lanchonetes

Nas lanchonetes de sanduíches já é possível encontrar opções saudáveis. Saladas com grelhados e um suco é uma ótima opção. Fuja da batata frita, nuggets e sanduíches, carnes e crispy. Optar pelas saladas faz a quantidade de calorias da refeição despencar, se comparada com a da combinação sanduíche e batata frita.



### Nas pizzarias

Opte por recheios magros, evitando queijos, calabresa, bacon. Opte pelas massas fina e descarte a massa grossa. Com borda recheada, então, é melhor ficar distante.



### Para beber?

A melhor opção em qualquer restaurante é sempre o suco natural, e o ideal é passar longe dos refrigerantes. Se estiver comendo massas ou refrigerantes e não resistir à bebida alcoólica, opte por uma taça de vinho tinto.



### Acompanhamentos

Escolha sempre pela menor porção, evitando as porções grandes e cheias de acompanhamentos.



### Nas cafeterias

Evite os pãezinhos de queijos. Se for irresistível, fique com uma unidade de pão de queijo médio. Outra opção são os salgados assados. Croissant, empadas, massa folhada devem ser evitados. Para economizar mais calorias, o tradicional café expresso com adoçante ou, se preferir, um suco natural.



Para a sobremesa

Evite os sorvetes, tortas ou bolos. A salada de fruta, além de ser docinha, dá muitos nutrientes ao corpo como vitaminas e minerais. E quase nada de gorduras.



Evite ao máximo os rodízios

Eles te levam ao exagero alimentar, além de ser mais fácil cair na tentação com tantas opções disponíveis. Prefira sempre os restaurantes a la carte.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/16317-qualidade-nutricional-das-redes-de-fast-food-nao-melhorou-ao-longo-dos-anos?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=alimentacao&utm\\_campaign=1188605](http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/16317-qualidade-nutricional-das-redes-de-fast-food-nao-melhorou-ao-longo-dos-anos?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=1188605). Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
09/05/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### *Suplementação com ômega 3 não é tão eficiente em prevenir doenças cardiovasculares*

**Para quem está nos grupos de risco, manter uma dieta saudável traz melhores resultados, diz estudo**

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 09/05/2013

O ômega-3 se tornou o item queridinho de quem quer ser saudável, e uma espécie de panaceia para a saúde. Mas um novo estudo publicado dia 9 de maio no The New England Journal of Medicine demonstrou que a suplementação do nutriente não é um diferencial na hora de prevenir doenças cardiovasculares, como derrame, em pessoas que já se encontram no grupo de risco.

O estudo acompanhou durante cinco anos mais de 12 mil pessoas com condições que aumentavam as chances de doenças cardiovasculares, como diabetes, hipertensão, colesterol alto, tabagismo e obesidade, entre outras. Por isso mesmo, eles já seguiam tratamentos para esses fatores de risco. Entre elas, 6.244 consumiam 1 grama de óleo de peixe fonte de ômega-3 diariamente, enquanto 6.269 receberam placebos, para ser o grupo de controle. No fim desse período, 1.400 pessoas morreram de doença cardíaca ou tiveram um infarto ou derrame. Porém, elas estavam igualmente distribuídas entre os dois grupos. Representavam cerca de 11,7% do primeiro grupo e 11,9% do segundo.

Para os pesquisadores, isso demonstra que aliar a suplementação de ômega-3 a outras formas de tratamento pode não ser um diferencial, até porque normalmente quem confia apenas nos suplementos acaba não seguindo uma dieta saudável, que inclua frutas, vegetais e alimentos pobres em açúcar e gorduras saturadas. Essa, por sinal, se mostrou uma das formas de tratamento mais eficiente para evitar doenças cardiovasculares e deve incluir alimentos fonte de ômega-3, como os peixes de águas profundas, como salmão e atum.

Aposte em outros hábitos também!

Como não dá para contar cegamente com a suplementação de ômega-3, o ideal é prevenir e adotar outras medidas que garantem um coração saudável e blindado contra esse tipo de risco. Veja quais hábitos ajudam a evitar que as doenças cardiovasculares se manifestem:



### Sono reparador

Estudos recentes apontam que cerca de 40% dos indivíduos hipertensos sofrem também de apneia obstrutiva do sono, alertando para uma relação entre as doenças. A apneia atinge aproximadamente sete em cada 100 pessoas e a incidência é maior no sexo masculino. Estima-se que 24% dos homens de meia-idade e 9% das mulheres são afetados pela apneia. A doença caracteriza-se pelo ronco que segue em um mesmo ritmo, vai ficando mais alto e, de repente, é interrompido por um período de silêncio. Neste momento, a pessoa fica totalmente sem respiração, mas, logo o ronco volta ao ritmo inicial. Segundo o presidente da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), Artur Beltrame Ribeiro, quem sofre de apneia do sono apresenta mais variabilidade da pressão e o aumento está ligado à lesão dos órgãos-alvo, como coração, cérebro e rins. Além disso, uma noite bem dormida tem a ver com viver mais, de acordo com um estudo da Universidade de Warwick e da Universidade Federico II, na Itália. De acordo com os pesquisadores, quem dorme menos de seis horas ou mais de oito ao dia tem 12% a mais de chance de morrer. Com a qualidade do sono prejudicado, crescem os riscos de acidentes, por conta da sonolência, e de ataques cardíacos em função do estresse.



### Combata o estresse

O colesterol alto, que causa a hipertensão e obstrui as artérias do coração, é um dos efeitos do excesso de estresse. A ansiedade aumenta a liberação de cortisol no organismo, hormônio que faz crescer a concentração de glicose no sangue, desencadeando problemas como diabetes, altos níveis de triglicérides e descontrole de colesterol. Cada vez que você fica ansioso, a quantidade de radicais livres que passam a circular no seu organismo aumenta. Com a ansiedade, a presença dos radicais livres no organismo aumenta, podendo gerar o agravamento de problemas cardíacos.

Isso porque eles interagem com o colesterol em excesso no organismo, formando placas nas paredes dos vasos sanguíneos, além de piorar certas doenças inflamatórias e causar envelhecimento.



### Prefira os óleos vegetais

Na luta para abaixar os níveis de colesterol, em vez de apenas restringir o consumo dos tradicionais vilões do coração (como as gorduras saturadas), você pode recorrer à ajuda de alguns mocinhos. O óleo de canola e o azeite de oliva são bons exemplos de alimentos que você deve incluir na dieta. Segundo a nutricionista Roberta Stella, as gorduras monoinsaturadas presentes nos dois tipos de óleos vegetais ajudam a reduzir as taxas de LDL, o mal colesterol. Já os óleos vegetais ricos em gorduras poliinsaturadas, como o de soja, girassol e milho, aumentam os níveis de HDL, considerado como bom colesterol. A dica da especialista, portanto, é, além de ficar de olho na quantidade de gorduras saturadas e trans, dar preferência aos alimentos com maior quantidade de gorduras mono e poli-insaturadas.



### Maneire nas carnes

Principalmente a carne vermelha apresenta uma quantidade maior de colesterol. Ainda mais se conter capas generosas de gordura. Porém, isso não significa que elas devem ser totalmente excluídas do seu cardápio. "Controlando a ingestão dos outros alimentos fontes de colesterol, é possível ingerir carne vermelha até três vezes por semana", diz a nutricionista Roberta Stella. O fato de as carnes vermelhas oferecerem mais colesterol, no entanto, não faz com que os outros tipos de carnes possam ser consumidos à vontade. De acordo com Roberta, as carnes brancas e magras também possuem colesterol e, por isso, devem ser dosadas. "Os alimentos que contêm colesterol devem ser monitorados de uma forma geral. Leve em conta que o total da gordura obtido em um dia deve ser menor que 300 mg", completa. Uma dica: 100 gramas de contra-filé grelhado com gordura contêm 144 mg de colesterol. Sem a gordura, a quantidade diminui para 102 mg.



### Até o açúcar?

Isso mesmo. Um estudo publicado no Journal of American Medical Association sugere que, assim como uma dieta rica em gordura pode aumentar os níveis de triglicérides e colesterol, a ingestão de açúcar também pode afetar as taxas de lipídios. Para a realização do estudo, foram analisados os níveis de lipídios no sangue em mais de seis mil homens e mulheres adultos. Os pesquisadores descobriram que pessoas que consumiam mais açúcar tinham maior propensão de ter uma doença cardiovascular. Os cientistas não sabem ao certo que processo está envolvido nessa ligação do açúcar com o colesterol, pois até hoje, o que se sabia era a associação entre o consumo de açúcar e o diabetes. No estudo, o grupo de maior consumo ingeria uma média de 46 colheres de chá de açúcares "escondidos" nos alimentos por dia. O grupo de menor consumo ingeria uma média de apenas cerca de três colheres de chá por dia.



### Vegetais - sempre!

Um importante estudo científico divulgado no periódico americano Circulation demonstrou que o consumo de proteínas de origem vegetal está associado à redução da pressão arterial, ao mesmo tempo em que confirmou estudos anteriores de que o consumo total de proteínas não aumenta os níveis de pressão sanguínea. O ácido glutâmico, principal aminoácido encontrado nas proteínas vegetais, é um dos micronutrientes que ajudam a controlar a pressão arterial. Essa é uma das formas de se explicar a razão pela qual os vegetarianos têm menor tendência a desenvolver hipertensão arterial.



## Vitamina D

Um estudo realizado pela Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, revelou que 20% dos casos de hipertensão em mulheres estão associados ao descontrole dos níveis da pressão arterial em decorrência da falta de vitamina D no organismo. Este nutriente pode ser encontrado em alimentos como a manteiga, gema de ovo, fígado, entre outros, mas sua principal fonte de absorção é a luz solar. Portanto, 15 minutinhos de exposição ao sol são mais do que recomendados. O nutriente também é importante no processo de absorção de cálcio e fósforo no intestino e na mineralização, ou seja, crescimento e reparo dos ossos.



### Vinho sim!

Um estudo publicado no "Public Library of Science One", mostra que pequenas doses de resveratrol, um tipo de substância antioxidante presente nas uvas, em especial as tintas, protegem o coração contra o envelhecimento e reduzem os níveis de colesterol ruim, o LDL. No entanto, não vale exagerar: uma taça de vinho por dia é suficiente para dar proteção ao coração sem maltratar o fígado, por conta do teor alcoólico.



### Ouçã a música do coração

Um estudo realizado pela Universidade de Maryland, nos EUA, com 10 participantes que não tinham nenhuma doença aparente constatou que quando eles ouviam por 30 minutos suas músicas preferidas ocorria a dilatação dos vasos sanguíneos. Esse gesto se equipara a reação de uma gargalhada, ao fazer atividades físicas ou quando tomavam medicações para o sangue. O diretor da cardiologia da instituição, Michael Miller, explica que ocorreu um aumento de 26% no diâmetro dos vasos, enquanto ao ouvirem uma música que não agradava ocorria uma redução de 6%. Dessa forma, o sangue flui mais facilmente, reduzindo as chances de formação de coágulos que causam infartos e derrames, além de reduzir os riscos do endurecimento dos vasos, característicos da aterosclerose.



### Maneire no sal

Pesquisas científicas já comprovaram a relação direta entre o consumo de sódio e a hipertensão arterial. De acordo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia, o brasileiro consome em média 12 gramas de sal por dia, quando o recomendado seria limitar essa ingestão a 6 gramas. Em geral, a quantidade é alta porque, além do sal contido no alimento industrializado, as pessoas não dispensam apelar para o saleiro durante as refeições. De acordo com a nutricionista Eliane Cristina de Almeida, da Unifesp, o maior perigo do sódio é que ele está escondido nos alimentos.

"Alimentos como fast-food, comida congelada, salgadinhos, biscoitos, refrigerantes, cereal matinal, embutidos, chocolate, carne bovina, leite e derivados contém boa quantidade de sódio que não costumamos perceber", diz a especialista.



### Use fio dental

Uma pesquisa feita por cientistas da Itália e do Reino Unido, publicada no site do Jornal da Faseb (do inglês, "The Federation of American Societies for Experimental Biology"), mostra que gengivas infectadas podem ser um fator de risco para desenvolver problemas no coração. De fato, uma adequada higiene dental pode reduzir o risco de aterosclerose, derrame e doenças no coração, independentemente de outras medidas, como o controle do colesterol. "Há muito tempo se suspeita de que a aterosclerose é um processo inflamatório e que a doença periodontal tem um importante papel na aterosclerose", afirma Mario Clerici, pesquisador do estudo.



## Dieta mediterrânea

A dieta típica da região banhada pelo Mar Mediterrâneo , ela é conhecida por seus benefícios ao coração. Os principais participantes dos pratos são as gorduras protetoras, que agem contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares , diz a nutricionista do Minha Vida, Roberta Stella. Ela aumenta o nível de colesterol bom (HDL) e diminuir as taxas do colesterol ruim (LDL) do sangue, além de evitar a obstrução das artérias. Dentre as principais características dessa dieta, estão o baixo consumo de carne vermelha, a ingestão de frutas, cereais e nozes, o alto consumo de peixes, o consumo moderado de vinho e o azeite de oliva como fonte de gordura saudável. Além disso, os peixes contêm ômega 3, reconhecido como um nutriente cardioprotetor, isto é, beneficia a saúde cardiovascular.



Disponível em: [http://www.minhavidá.com.br/alimentacao/galerias/16321-suplementacao-com-omega-3-nao-e-tao-eficiente-em-prevenir-doencas-cardiovasculares?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Hipertens%C3%A3o](http://www.minhavidá.com.br/alimentacao/galerias/16321-suplementacao-com-omega-3-nao-e-tao-eficiente-em-prevenir-doencas-cardiovasculares?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Hipertens%C3%A3o). Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

***Assessoria de Comunicação***

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
10/05/2013	MINHA VIDA	2013	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### ***Animais de estimação podem reduzir risco de doenças cardíacas***

**Os cães, em especial, ajudam a reduzir a pressão arterial e colesterol, aponta pesquisa**

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 10/05/2013

Seu amigo de quatro patas pode ser mais do que um companheiro - ele também é um aliado da saúde do seu coração. É o que afirmam especialistas da American Heart Association, no artigo publicado online em 9 de maio, na revista Circulation.

Os membros do órgão basearam sua declaração em dados retirados de uma série de estudos relevantes. Segundo os cientistas, os bichos de estimação estão fortemente associados com a redução de fatores de risco para doenças cardíacas, como hipertensão, níveis elevados de colesterol no sangue e obesidade. Além disso, os animais melhoram a qualidade de vida de pessoas que já possuem doenças do coração.

O destaque fica para os cães, afirmam os especialistas. Isso porque pessoas que tem cachorros precisam levar os pets para passear. Um dos estudos analisados tinha mais de 5.200 adultos, e comprovou que os donos de cães fizeram mais exercícios do que aqueles que não possuem o animal. Além disso, pessoas que tinham cachorros estavam 54% mais propensas a atingir o nível recomendado de atividade física - pelo menos 90 minutos de caminhada por semana.

Animais também pode ter um efeito positivo sobre as reações do organismo ao estresse, de acordo com a American Heart Association. No entanto, eles salientam que os animais não deixam necessariamente as pessoas mais saudáveis e sim uma relação contrária, concluindo que pessoas naturalmente saudáveis são mais propensas a ter um animal de estimação - mas isso não muda o fato de que há uma forte relação entre os pets e maior qualidade de vida.

"Pet terapia" ajuda no tratamento de doenças

A Terapia Assistida por Animais (TAA) consiste em tratamentos na área da saúde, onde um animal é co-terapeuta e auxilia o paciente a atingir os objetivos propostos para o tratamento. Segundo o adestrador José Luis Doroci, fundador do Projeto Novo Guia, nem todo animal nasceu para ser um terapeuta. "Ele precisa ser tranquilo, ter uma personalidade que as pessoas possam abraçar, beijar e apertar, sem que ele reaja", explica. Os animais mais comuns são os cães e os cavalos, que no geral tem um temperamento mais dócil. Mas gatos, jabutis, peixes, coelhos, aves, botos, cobras e aranhas também podem e são usados nesse tipo de projeto. Quando o pet pertence ao dono, um profissional especializado em TAA pode ajudá-lo a fazer a terapia em casa com o bicho de estimação.

Não há uma recomendação específica de quem pode ser ajudado pela pet terapia. "Qualquer paciente pode ser beneficiado, desde que não haja alguma contraindicação, como por exemplo, medo de animais, alergia ou problemas de respiração, entre outros", observa a psicóloga Fabiana Oliveira, do Instituto para Atividades, Terapias e Educação Assistida por Animais de Campinas (Ateac). Porém, alguns tipos de pacientes e alguns quadros clínicos têm um resultado já atestado. Confira quais são eles.



### Estimula crianças

Diversos problemas infantis podem ser melhorados com o convívio com animais. Um exemplo é a melhora do quadro de portadores de autismo. "Elas têm muita dificuldade no contato social e a simples presença de um animal treinado associada a atividades adequadas para eles auxiliam nesse desenvolvimento", relata Paula Lopes, neuropsicóloga da Associação Brasileira de Hipoterapia e Pet Terapia (Abrahipe) e do Centro de Reabilitação Gessy Evaristo de Souza. Estudos mostram que as crianças autistas apresentam diminuição nos comportamentos negativos, como agressividade, alienação, isolamento, entre outros com a presença de cães nas sessões, por exemplo.

Hiperativos também encontram benefícios com essa terapia. "O bicho pode deixar a criança mais calma, eu mesmo trabalho com uma que até diminuiu a dose do remédio", conta José Luis Doroci, professor de educação física, adestrador de cães e fundador e coordenador do Projeto Novo Guia, que trabalha com TAA há 13 anos.



### Benefícios para os idosos

Os animais são usados principalmente em idosos que apresentam o mal de Alzheimer, mas não existem ainda muitas pesquisas corroborando essa relação. "Observamos, porém, que o contato com o animal proporciona alguns benefícios que podem ajudar na diminuição do impacto emocional desta patologia", descreve a psicóloga Laís Milani, membro da diretoria da área de Inataa. Entre os benefícios estão a melhora do humor, relaxamento e diminuição da agressividade e do estresse, proporcionados pela doença.

O contato é muito benéfico para pessoas mais velhas em geral. José Luis Doroci, fundador do Projeto Novo Guia, de São Carlos, observa isso na prática. "Eles podem estar estressados, revoltados, mas quando você chega com o animal, começam a contar a vida dele, falar de seus problemas e melhoram", explica o educador físico e adestrador. À longo prazo, atividades e terapias com animais podem ajudar em sintomas depressivos, aumentar a socialização de alguns idosos e até incentivar a adesão a outras terapias.



### Tratamento contra o câncer

O tratamento do câncer, principalmente quando envolve radioterapia ou quimioterapia, resulta em muitos efeitos colaterais e desgastes para os pacientes. Nesses casos, há uma grande melhora terapêutica no convívio com animais, com uma série de benefícios. "Dentre eles podemos citar a maior interação com os profissionais envolvidos no tratamento, alívio da dor e desconforto, redução da ansiedade e de sintomas depressivos, diminuição da sensação de solidão ocasionada pelo tratamento, entre outros...", lista Cristiane Blanco, psicóloga do Inatta.



## Tratamento de doenças cardíacas

Há uma literatura médica extensa sobre a relação entre animais e o tratamento de doenças cardíacas. Uma pesquisa realizada pela Baker Medical Research Institute comprovou que proprietários de cães e gatos apresentam taxas menores de colesterol e triglicérides que aqueles que não tinham animais. Ambas as taxas favorecem a aterosclerose, formação de placas que entopem as artérias, possibilitando infartos e outros problemas no coração. Além disso, ter um animal de estimação faz com que pacientes com maiores riscos de problemas cardiovasculares, por apresentarem fatores de risco como fumo e excesso de peso, melhorem seus hábitos ao possuírem um animal de estimação.

"Já existe um vínculo formado entre o animal de estimação e seu dono. Há de se pensar na empatia estabelecida entre ambos, o que reforça aspectos psicológicos positivos nesta interação, pois envolve emoções, lembranças", acredita a psicóloga Fabiana Oliveira, do Ateac.



### Reduz o estresse

É comprovado que o contato com os animais ajuda a liberar diversos hormônios do bem: endorfinas beta, prolactina e oxitocina. Eles todos atuam regulando as taxas de cortisol, hormônio relacionado ao estado de alerta, o que reduz o estresse. A psicóloga Laís Milani, da Inataa, relembra outros benefícios: "Estudos indicam que a interação homem-animal traz uma sensação de bem-estar e conforto, resultando na diminuição dos níveis de adrenalina, relacionado ao aumento da pressão arterial". Além disso, essa convivência libera outro hormônio, a acetilcolina, que está relacionada ao estado de tranquilidade, diminuição da pressão arterial, frequência cardíaca e respiratória, todos sintomas do estresse.



### Melhora o quadro de depressão

É um consenso entre os especialistas que estar com um animal de estimação aumenta a autoestima, senso de valor próprio, o estabelecimento de hábitos positivos e o interesse pelo outro. Tudo isso pode beneficiar pacientes depressivos, que apresentam problemas nessas áreas.

"Estudos verificaram um aumento da produção e liberação da serotonina e dopamina, hormônios responsáveis pela sensação de prazer e alegria, após 15 a 20 minutos de interação com o cão", reitera a psicóloga Cristiane Blanco.



### Ajuda no tratamento de paralisias

A pet terapia pode ajudar na reabilitação de pacientes de um derrame cerebral, vítimas de acidentes ou portadores de paralisia cerebral, entre outros quadros que envolvem a paralisia. São casos que envolvem muita fisioterapia e também uma queda de autoestima dos pacientes, portanto a interação com os bichos pode ser fundamental para evoluir a parte motora e também atuar no aspecto emocional do paciente. "As crianças com paralisia cerebral se beneficiam demais, principalmente nos aspectos cognitivos, motores e emocionais", relata Paula Lopes, neuropsicóloga da Abrahipe. Os cães, por exemplo, podem ser usados durante os exercícios inclusive, o que tira o foco do tratamento para a doença, e o torna uma brincadeira, mesmo para o adulto.



Disponível em: [http://www.minhavida.com.br/saude/materias/15912-exames-periodicos-sao-a-principal-arma-no-combate-a-doencas-oportunistas?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Imunidade](http://www.minhavida.com.br/saude/materias/15912-exames-periodicos-sao-a-principal-arma-no-combate-a-doencas-oportunistas?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Imunidade). Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
14/05/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### *Comer fora pode representar mais da metade de calorias consumidas no dia*

**Pratos no restaurante ultrapassam quantidades recomendadas de gorduras e sal**

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 14/05/2013

A próxima vez que você sentar em seu restaurante favorito, pense nisso: dois novos estudos constataram que os cardápios oferecem em um único prato a maior parte das calorias, gorduras e sal permitidas para todo o seu dia. Os trabalhos foram publicados dia 13 de maio na edição online do JAMA Internal Medicine.

Em um dos estudos, conduzido por pesquisadores do Centro de Pesquisa de Nutrição Humana no Envelhecimento da Universidade Tufts, em Massachusetts (EUA), foram analisadas 157 refeições completas a partir de 33 restaurantes localizados em Boston. Eles descobriram que 73% das refeições pedidas nos restaurantes tinham mais da metade das 2.000 calorias diárias recomendadas para adultos pela Food and Drug Administration, e 12 refeições continham mais do que a recomendação diária completa.

As refeições com o maior número de calorias incluíam restaurantes especializados em comida italiana (1.755 calorias), americana (1494 calorias), chinesa (1.474 calorias), e japonesa (1.027 calorias). O trabalho também descobriu que tanto os restaurantes locais quanto as grandes redes tinham a mesma probabilidade de acumular calorias, sendo que as cadeias locais tendem a ser um pouco mais altas (média de 1.437) do que as redes internacionais (1.359).

No segundo estudo, pesquisadores da Universidade de Toronto, no Canadá, analisaram 685 refeições e 156 sobremesas a partir de 19 cadeias de restaurantes. Eles descobriram que o café da manhã, almoço e jantar continham cada um 1.128 calorias em média, mais uma vez a maioria do número diário de calorias recomendado para adultos. Além disso, as refeições tinham 151% da quantidade diária de sal que uma pessoa deve ingerir por dia, 89% da recomendação diária de gorduras totais, 83% das gorduras saturadas e trans e 60% do colesterol que deveria ter o cardápio

do dia.

Os autores afirmam que sem a ajuda da contagem de calorias nos cardápios, descobrir qual refeição é melhor para você pode ser difícil. Por isso é importante que os restaurantes forneçam a informação nutricional de seus pratos, principalmente para aqueles que comem fora várias vezes por semana.

Vá ao restaurante sem sair da dieta

Você é do tipo que não resiste aos cardápios dos restaurantes e acaba pisando na jaca? A nutricionista Maria Fernanda, da clínica Nutri & Consult, afirma que não é só o exagero à mesa que embrulha o estômago. A culpa por ter saído da linha também pode afetar o emagrecimento. "Muita gente se sente tão mal pelo erro, que acaba perdendo a motivação e deixa a dieta de lado". Para você não cair em nenhuma das ciladas, duas nutricionistas têm a receita. Veja quais os truques delas para manter a dieta mesmo nos restaurantes mais gostosos da cidade.



Olhe o cardápio antes

Muitos restaurantes já disponibilizam o cardápio online. Essa consulta pode ajudar, e muito, sua dieta. Dá para pensar em combinações de saladas e incrementar uma entrada, transformando em prato principal. Outra possibilidade é ligar com antecedência e perguntar se o chef permite substituições nos ingredientes, como a troca de molhos gordurosos por outros mais leves, por exemplo.



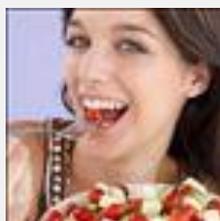
Recuse o couvert

Muitos garçons servem o couvert sem que os clientes peçam. Mas, por lei, ele pode ser recusado. Dispense os embutidos, o pãozinho com manteiga ou a cestinha de amêndoas. "Se você está com fome, prefira pedir um prato de preparo mais rápido em vez de enganar o apetite com um couvert", afirma a nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional.



### Não se sinta pressionado pelos amigos

Não é porque seus amigos pediram hambúrguer, beirute ou massa que você deve se sentir na obrigação de pedir o mesmo. Se você está de dieta, eles devem respeitar sua decisão de pedir uma salada ou um peixe grelhado. "Eles respeitam suas escolhas e você aproveita a companhia para movimentar a vida social sem prejudicar a dieta", afirma a nutricionista Maria Fernanda.



### Comece pela salada

"A regra de começar a refeição pela salada vale tanto para self-services quanto para restaurantes a la carte", afirma Roseli Rossi. Segundo ela, verduras e legumes devem ser, de preferência, crus ou cozidos e sem adição de temperos ou molhos. Ela recomenda evitar também saladas mistas, que contenham batata palha, maionese ou bacon. A salada oferece saciedade e nutrientes, contribuindo para uma refeição balanceada e sem excessos de calorias.



### Peça molhos a parte

Escolher um peixe ou um frango grelhado como prato principal nem sempre é o bastante para garantir o baixo consumo de calorias. "Dependendo do molho, ele pode ser até mais calórico do que a carne, principalmente se for à base de queijo ou creme de leite", afirma Maria Fernanda. Por isso, peça para que o molho venha separado. Dose a quantidade que considerar ideal ao prato ou, simplesmente, deixe de lado.



Não beba durante a refeição

Beber durante a refeição atrapalha o processo digestivo e ainda aumenta o volume gástrico, retardando a sensação de saciedade. "Os sucos naturais também provocam essa dilatação do estômago, além de serem calóricos", afirma Roseli. A vantagem, em comparação aos refrigerantes, está nas vitaminas que os sucos oferecem. "Bebidas alcoólicas, por sua vez, são ainda piores. Em 250 ml de cerveja há 105 calorias, aproximadamente. A mesma quantidade de vinho apresenta 180 calorias".



Escolha apenas um prato quente

Não caia na tentação de experimentar um pouco de tudo. "Escolha uma carne como fonte de proteína, arroz ou batatas como fonte de carboidratos e assim por diante", afirma a nutricionista Roseli Rossi. Limite seu consumo e se mantenha na dieta, evitando também beliscar o prato de quem está com você.



Fique de olho nos acompanhamentos

Se você começou a refeição pela salada, escolheu um prato principal pouco calórico, então não bote tudo a perder pela escolha dos acompanhamentos. Esqueça frituras, alimentos muito temperados ou com queijo. "O melhor acompanhamento é sempre a salada", recomenda a nutricionista Maria Fernanda.



#### Resista na hora da sobremesa

"A melhor sobremesa é sempre uma porção de frutas", lembra Roseli. Sorvetes, pudins, mousse e outras delícias costumam ser extremamente calóricas e, em um restaurante, não é possível pedir apenas um pedacinho. Ela alerta, entretanto, que a fruta como sobremesa deve ser descartada caso você tenha tomado um suco natural. Mesmo alimentos saudáveis devem ser consumidos sem exageros.



Disponível em: [http://www.minhvida.com.br/alimentacao/galerias/16343-comer-fora-pode-representar-mais-da-metade-de-calorias-consumidas-no-dia?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Dieta](http://www.minhvida.com.br/alimentacao/galerias/16343-comer-fora-pode-representar-mais-da-metade-de-calorias-consumidas-no-dia?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Dieta). Acesso em: 04 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

### **Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
15/05/2013	DIETA E SAÚDE	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### ***Alimentos que sabotam a dieta***

Descubra os alimentos que apesar da cara de saudável levam todo o esforço na dieta por água a baixo.

Publicado em 15/05/2013



A adoção de hábitos alimentares saudáveis é uma das principais mudanças necessárias para o sucesso na dieta e o consequente emagrecimento definitivo. Geralmente durante a reeducação alimentar, muitos produtos passam a fazer parte do cardápio, como estratégia de redução das calorias da dieta. No entanto, alguns alimentos com "cara de saudável" podem se tornar verdadeiros vilões na dieta e acrescentar quantidades excessivas de açúcares, gorduras e sódio na alimentação sem que você perceba.

Confira abaixo exemplos de alimentos, muitas vezes considerados saudáveis, mas que são verdadeiros sabotadores da dieta e dá próxima vez que os consumir não caia nas armadilhas que eles oferecem.

#### **Barra de cereais**

As barras de cereais são opções de lanches rápidos, entretanto não devem ser consumidas a vontade ou mesmo substituir uma grande refeição. As barras possuem calorias, em especial as opções com chocolate, castanhas ou frutas secas. Por isso, dê preferência por barras de cereais simples e limite-se a uma ou no máximo duas ao dia.

#### **Chocolate Diet**

O chocolate diet é mais um exemplo destes alimentos, embora o produto tenha restrição do açúcar na sua composição, durante a fabricação é adicionada grande quantidade de gordura ao produto com o intuito de melhorar o sabor e a textura do alimento. Não se engane: esses chocolates são normalmente tão calóricos quanto às versões tradicionais.

### **Congelados**

Com o dia a dia cada vez mais cheio de tarefas não é difícil se render a uma refeição congelada, afinal a praticidade desse tipo de alimento é um forte atrativo. No entanto, muitas preparações congeladas possuem alto teor de sódio e gorduras, principalmente dos tipos saturada e trans, nutrientes esses associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

### **Culinária Japonesa**

A culinária japonesa possui preparações saudáveis, porém preparações como o yakissoba, rolls e o tempurá possuem grandes quantidades de gorduras. Para o temaki e o sushi, o melhor é dar preferência para os que não possuem recheio com cream cheese ou maionese. Frutas carameladas devem ser evitadas devido ao alto teor de açúcar do caramelo. Moderar a quantidade de molho de soja adicionado é essencial, esse tipo de molho é rico em sódio, a versão light pode ser uma boa opção, mas ainda é preciso moderação.

### **Refrigerante e refresco em pó zero açúcar**

Bebidas que levam o termo "zero açúcar" na embalagem, como refrigerantes e refrescos em pó tem quantidades restritas ou mesmo isentas de açúcares em sua composição, e consequentemente apresentam baixo valor calórico ou mesmo são isentas de calorias. Entretanto, esses tipos de bebidas não apresentam nenhum outro nutriente benéfico ao organismo como vitaminas, minerais e fibras, por isso o melhor é não consumi-los com frequência.

### **Saladas**

Alguns componentes da salada também podem sabotar a dieta. Para as saladas acompanhadas com proteínas vale evitar as opções com frango empanado, afinal os empanados são imersos no óleo durante o preparo, o ideal é escolher as opções com carnes grelhadas, ou optar pelas versões simples apenas com vegetais como acompanhamento para outros pratos.

É preciso ficar atento à adição de molhos prontos, queijos, azeitonas, afinal esses itens contêm alto teor de gorduras e sódio. Moderar na quantidade de azeite adicionado à salada também é importante, apesar de ser uma gordura boa, o azeite possui alto valor calórico.

### **Shakes**

Esses produtos apesar de enriquecidos não fornecem ao corpo os nutrientes e energia nas quantidades necessárias, por isso substituir grandes refeições como o almoço, jantar e café da manhã pelos shakes não é recomendado. Os shakes também não estimulam a mastigação, portanto não favorecem a saciedade e principalmente não contribuem para as escolhas alimentares saudáveis.

### **Sopa e macarrão instantâneo**

O baixo valor calórico da sopa e a praticidade de preparo do macarrão instantâneo é um forte atrativo para quem deseja eliminar peso, contudo esses produtos são pobres em proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas e minerais essenciais ao equilíbrio do corpo. Ambos possuem grandes quantidades de gorduras em sua composição, assim como elevado teor de sódio, mineral relacionado ao aumento da pressão arterial e retenção de líquidos no corpo.

Ana Carolina Icó  
Nutricionista Dieta e Saúde  
CRN-3: 34133



Disponível em: [http://www.dietaesaude.com.br/v1/16346/alimentos-que-sabotam-a-dieta?utm\\_source=news\\_ds&utm\\_medium=conteudo&utm\\_campaign=](http://www.dietaesaude.com.br/v1/16346/alimentos-que-sabotam-a-dieta?utm_source=news_ds&utm_medium=conteudo&utm_campaign=). Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
16/05/2013	AGÊNCIA USP DE NOTÍCIAS	2013	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### Cantar ou falar em público exige cuidados e orientações

Por Rita Stella, de Ribeirão Preto - [ritastella@usp.br](mailto:ritastella@usp.br)

Publicado em 16/maio/2013 | Editoria : Saúde

*Com Marília Caliar*



Prazer de cantar pode não durar muito tempo se não for bem conduzido

Quem canta nem sempre espanta seus males. Pelo menos é o que diz estudo realizado pela USP, em Ribeirão Preto, com 60 cantoras profissionais. A pesquisa revelou que o prazer de cantar pode não durar muito tempo se não for bem conduzido. A falta de orientação para o canto ou para falar em público, sem os cuidados com a voz ou as estruturas da face e pescoço (sistema estomatognático), pode comprometer a execução de atividades do dia-a-dia e até mesmo do próprio trabalho. E, ainda, após uma noite mal dormida, nem mesmo a voz escapa e o resultado pode ser a rouquidão. O resultado dessa falta de cuidado e de orientação pode levar aos Distúrbios da Articulação Temporomandibular (DTM) e as cantoras estão num grupo que mais apresenta a DTM, doença que ataca os músculos e articulações da face e pescoço. Além de sofrer dores e desconfortos nessa região, elas dormem mal e, conseqüentemente, perdem qualidade de vida no exercício da profissão. A professora Andréa Cândido dos Reis, do Departamento de Materiais Dentários e Prótese da Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto (FORP) da USP, que é coordenadora do trabalho, explica que a DTM é “uma patologia que pode ser desencadeada por hábitos repetitivos, estresses e pela má qualidade de sono. Estes, por sua vez, interferem na harmonia do sistema estomatognático (estrutura que possibilita a sucção, respiração, deglutição, mastigação e fala), gerando outras complicações”.

São conhecidos da literatura médica os fatos de que essas disfunções da articulação temporomandibular (ATM) prejudicam a qualidade de vida. Os trabalhos desenvolvidos em Ribeirão Preto mostram que esses distúrbios acometem também as pessoas que usam a voz profissionalmente, como os professores, os oradores e os cantores, além de identificar a relação entre o mau funcionamento da ATM e os distúrbios do sono, que causam ainda alterações da voz.

### **Tratamento precoce e multidisciplinar**

A professora adianta que o diagnóstico e tratamento desses problemas devem ser precoces e realizados de forma multidisciplinar, principalmente quando se referem à profissão do cantor. Sabendo que as mulheres são as mais afetadas e para contribuir para a questão, a equipe coordenada pela professora Andrea decidiu avaliar o nível de qualidade de vida dessas profissionais, tendo como base os distúrbios do sono e as DTMs.

Auxiliada pelo professor Abel Rocha, do Departamento de Música da Unesp da Capital, e pela doutoranda da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP, Snijhana Dragham, a pesquisadora reuniu 60 cantoras de Ribeirão Preto e região. Com idade entre 16 e 76 anos, cantavam em média de duas a 30 horas semanais e exerciam a profissão de dois a 35 anos.

Os resultados mostraram que a maioria delas apresenta dores e alteração da voz. O estudo apontou que 53% sofrem com algum tipo de mau funcionamento das estruturas da face e mandíbula, o que pode levar a alterações da ATM, com deslocamento do disco articular e dor miofascial (músculos do ombro, pescoço e face). Segundo Andréa, esse último sintoma é o mais prejudicial para os cantores, que “relatam constante ingestão de medicamentos analgésicos para a continuidade de seu trabalho”. Ela alerta que o uso indiscriminado de remédio para dor nessas circunstâncias pode “mascarar os sintomas e piorar as lesões”. A maioria dessas cantoras (86,6%) sentem dificuldades em abrir a boca, e 90% relatam problemas com os movimentos mandibulares. Elas referem ainda episódios de rouquidão, alterações na ressonância da voz, além de muitas queixas de dores. Com relação ao sono, a maioria diz não sofrer de insônia, porém relata alterações na voz ao acordar. Algumas dizem que precisam de mais horas de sono para que “a falta dele não interfira no desempenho em outras atividades do dia”.

*Imagem: sxc.hu*

Mais informações: email [andreare73@yahoo.com.br](mailto:andreare73@yahoo.com.br), com Andréa Cândido dos Reis



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
16/05/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### *Conheça a melhor fruta para emagrecer, reduzir o colesterol e a pressão alta*

**Veja as melhores aliadas para tratar o diabetes, prevenir a azia, entre outros problemas**

POR NATHALIE AYRES - PUBLICADO EM 16/05/2013

O consumo de frutas é muito importante para uma alimentação equilibrada. Quanto maior a variedade delas, melhor para a nossa saúde, já que suas diferentes cores garantem uma quantidade maior e mais variada de fitoquímicos, elementos que fazem bem para a nossa saúde. "As frutas possuem cores diferentes, pois tem vitaminas e minerais em diferentes quantidades", explica o nutricionista Israel Adolfo. Porém, essas propriedades variadas garantem efeitos específicos em alguns casos, o que faz com que algumas frutas sejam muito importantes para o dia a dia. O ideal é consumir de três a cinco porções diárias para obter a quantidade de vitaminas, nutrientes e fibras que o organismo necessita para funcionar. Mas já que a ideia é otimizar os benefícios dessa turma para a sua saúde e para a dieta, está na hora de fazer as escolhas certas. Veja que frutas você não pode deixar de incluir no cardápio, de acordo com a necessidade:



#### **Maçã para dar saciedade e reduzir o inchaço**

A chave para o emagrecimento está em reduzir as calorias ingeridas e aumentar as gastas. Para ter sucesso na primeira empreitada, aumentar a saciedade é essencial, e as frutas em sua maioria oferecem essa característica. "Todas são muito importantes no processo de diminuição da gordura corporal, pois são ricas em fibras e proporcional uma grande oportunidade de mastigar.

Para isso, indico frutas mais duras, como a maçã", classifica o nutricionista Israel Adolfo.

Para completar o combo, a maçã oferece outras vantagens, como a presença de pectina. "Esse é um tipo de fibra solúvel que se transforma em gel no estômago e arrasta a gordura para fora do organismo", ensina a nutricionista e clínica Daniela Jobst, membro do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional no Brasil. Suas fibras insolúveis da casca ficam no estômago por mais tempo, retardando mais ainda a fome. E fechando o currículo da fruta, ela ainda tem uma boa quantidade de potássio, nutriente que elimina o sódio extra do corpo, reduzindo a retenção de líquidos e, com ele, parte do inchaço.



#### Abacate para reduzir o colesterol

Essa fruta é rica em gordura monoinsaturada, aquela considerada amiga do nosso organismo. "O ácido oleico, a mesma gordura do azeite de oliva, protege os vasos sanguíneos e o coração contra infartos, trombozes, entupimento das veias, doenças cardíacas e bloqueia a ação do LDL, chamado de colesterol ruim", explica a nutricionista Daniela. Por isso, o consumo regular do abacate reduz os níveis de colesterol total e eleva os de HDL, o chamado colesterol bom. Mas vale um alerta, já que a fruta tem muitas calorias. "Para apresentar apenas os benefícios, deve ser consumida na quantidade de uma colher de sopa ao dia", ressalta Israel Adolfo. E nada de consumi-lo com açúcar, prefira o cacau em pó se há necessidade de incrementar o gosto, como sugere a nutricionista clínica Nicole Trevisan.



#### Banana para diminuir a queimação

A banana, principalmente quando está verde, tem substâncias que protegem as paredes estomacais, favorecendo quem sofre com gastrite e azia. "Um estudo preliminar cita que a fruta possui um flavonoide conhecido como leucocianidina, que previne contra o desenvolvimento de úlceras estomacais", explica o nutricionista Israel Adolfo. Além disso, antes de amadurecer ela tem mais amido, que é digerido primeiramente na boca, o que faz com que o estômago produza menos ácido para efetuar a digestão e irrite menos as paredes estomacais, como ressalta Daniela Jobst. Com o processo de maturação, esse amido vai se convertendo em frutose. Mas é preciso cuidado

com um tipo em específico. "A banana nanica é ácida, não sendo indicada para quem tem gastrite", alerta a nutricionista Nicole Trevisan.



### Limão para quem tem diabetes

A maior parte dos benefícios da fruta é voltada para a saúde do coração, que não deixa de ser prejudicada quando a pessoa tem diabetes, já que a alta da glicose no sangue desgasta e prejudica as artérias e veias. "A alta concentração de ácido nicotínico no limão protege as artérias, prevenindo problemas cardiovasculares, uma tendência para quem tem a doença. O alimento também diminui a viscosidade do sangue, o que é essencial, uma vez que, junto com o diabetes, existem alterações que predispõe a um maior risco de trombose", ensina a nutricionista Daniela Jobst.

Ele também evita hemorragias, devido à presença de ácido cítrico e ácido ascórbico, o que é vantajoso ao paciente com diabetes devido a sua dificuldade de cicatrização. Por fim, a parte branca do limão e a casca também contém pectina, "quando ela é dissolvida em água, produz uma massa viscosa que auxilia no trânsito intestinal e na saciedade, retardando a absorção dos açúcares", desvenda Nicole Trevisan. Isso evita picos glicêmicos, inimigos de quem tem diabetes.



### Uva para proteger o envelhecimento celular

Frutas de cores avermelhadas são ricas em antioxidantes. "Eles são compostos necessários para neutralizar os radicais livres, evitando assim que reajam com alguma célula e as destruam. Eles são naturalmente formados em nosso organismo nas reações metabólicas habituais e em situações como estresse, consumo de álcool, tabagismo, entre outros", define Israel Adolfo. Normalmente, os radicais livres são causadores de lesões nas células e tecidos, o que pode provocar diversas doenças à longo prazo. A uva é uma fruta rica em antioxidantes, principalmente na casca e na semente. "As pró-antocianidinas, presente nas cascas e sementes da fruta, são

considerados super antioxidante, 20 vezes mais potente que a vitamina C e 50 vezes mais que a vitamina E", explica a nutricionista Daniela Jobst.



### Acerola para aumentar a imunidade

A laranja que nos perdoe, mas não há fruta com mais vitamina C do que a acerola. De acordo com a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO) da Unicamp, uma laranja tem cerca de 57 mg de vitamina C, contra 104 mg, aproximadamente, de uma única acerola. E o nutriente é muito importante para o sistema imunológico, pois participa da produção das células de defesa do organismo além de modular o funcionamento da nossa proteção natural. "Encontramos vários artigos que ressaltam a importância desta vitamina no aumento e manutenção da atividade de células do sistema imunológico, como, por exemplo, os mastócitos e macrófagos", considera o nutricionista Israel Adolfo.



### Morango para blindar o coração

Um estudo conduzido pela Harvard School of Public Health em Boston (Estados Unidos) em 2013 demonstrou que mulheres que consumiam morangos e mirtilos tinham menos chances de infartos do miocárdio. A grande responsável pelo benefício é uma substância chamada antocianina, presente em frutas de coloração vermelha e azul. "Ele também ajuda a reduzir a pressão graças à procianidina", acrescenta Daniela Jobst, nutricionista funcional a clínica.



Disponível em: [http://www.minhaverdade.com.br/alimentacao/galerias/16352-conheca-a-melhor-fruta-para-emagrecer-reduzir-o-colesterol-e-a-pressao-alta?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Dieta](http://www.minhaverdade.com.br/alimentacao/galerias/16352-conheca-a-melhor-fruta-para-emagrecer-reduzir-o-colesterol-e-a-pressao-alta?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Dieta). Acesso em: 04 jun. 2013.


**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
19/05/2013	JORNAL DA CIDADE - JCNET	2013	SAÚDE	BAURU-SP

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

19/05/13 03:00 - Saúde

## ***A dieta amiga do coração***

### ***Estudo considera a dieta mediterrânea a mais saudável na redução de doenças cardíacas***

Da Redação

Como o nome sugere, a dieta mediterrânea é baseada nos hábitos alimentares dos povos das regiões banhadas pelo mar mediterrâneo - países do sul da Europa, norte da África e sudoeste da Ásia. Observou-se que essas pessoas apresentavam peso sob controle e incidência muito baixa de doenças cardiovasculares, hipertensão e obesidade.

Segundo pesquisadores da Universidade de Barcelona, a Dieta Mediterrânea é o programa alimentar mais saudável para o coração: poderia evitar cerca de 30% das mortes por ataque cardíaco, derrames e doenças cardiovasculares em geral. Além disso, de acordo com a equipe de nutrição do Oba Hortifruti, a dieta ajuda a diminuir o risco de câncer, defende a pele contra agressões, retarda os danos ao cérebro causados pelo envelhecimento e aumenta a longevidade.

A dieta possui algumas características, como privilegiar o consumo de alimentos frescos in natura e descartar os industrializados. Com esta ação, já elimina da rotina alimentar uma série de aditivos químicos, além do excesso de sal e açúcar, comuns nos cardápios modernos. Outra característica da dieta é o consumo de três a quatro porções semanais de peixe, que podem ser pescada, tilápia, sardinha e salmão grelhados ou no forno.

Hortifruti não poderia faltar nesta dieta. Para manter suas propriedades nutricionais, procure preparar os legumes no vapor. A salada verde é amiga da dieta mediterrânea e pode fazer parte do almoço e do jantar. Já as frutas podem substituir a sobremesa e fazer parte do lanche da manhã ou da tarde.

Sem exageros

A gordura presente nos alimentos deve ser a considerada do bem. Por isso, opte por consumir o azeite extra virgem, mas sem exageros. "As gorduras que compõem o azeite ajudam a diminuir os níveis de LDL (colesterol ruim) do sangue e aumentar o HDL (colesterol bom), que atua na limpeza das artérias e previne problemas cardiovasculares", explica Daísa Pinhal, nutricionista.

A dieta consiste ainda no consumo diário de castanhas, como nozes e amêndoas. Elas promovem sensação de saciedade, evitando o exagero de comida em outras refeições, e

ainda são ricas em substâncias que controlam os níveis de colesterol. Além delas, os grãos integrais são essenciais, assim como proteínas vegetais (feijão, lentilha e grão de bico). Iogurte, leite e queijos devem fazer parte do cardápio diário da dieta mediterrânea. Dê preferência ao queijo branco, leite semi desnatado e iogurte natural.

E não poderia ficar de fora o vinho. Para os pesquisadores, uma taça diária de vinho tinto completa o cardápio poderoso da dieta mediterrânea.

### **Adaptação brasileira**

A dieta mediterrânea pode ser adaptada aos produtos típicos brasileiros. A nutricionista Daísa Pinhal destaca que os peixes, por exemplo, podem ser substituídos pelos típicos de cada região do Brasil. Além disso, as castanhas brasileiras, como castanha de caju e castanha do Pará, podem ser tranquilamente substituídas.

E pensando nas frutas, verduras e legumes, a sugestão é dar preferências para os produtos da safra, que estão sempre mais saborosos e fresquinhos. “Desta forma, fica mais fácil encontrar os produtos e fica mais acessível ao bolso de todo brasileiro”, ressalta.



Disponível em: [http://www.jcnet.com.br/editorias\\_noticias.php?codigo=228847](http://www.jcnet.com.br/editorias_noticias.php?codigo=228847) . Acesso em: 24 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
19/05/2013	JORNAL DA CIDADE - JCNET	2013	SER	BAURU-SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

19/05/13 03:00 - Ser

Olheira ou bolsa de gordura?

Da Redação

Não há segredo: uma noite bem dormida é o tratamento mais barato para a pele. Fundamental, permite que ela se renove. Depois de uma boa noite de sono, a pele fica linda e descansada. Cada organismo tem necessidades diferentes em relação a ele. O importante é descobrir a sua necessidade de sono diário e respeitar este período.

Mas atenção: muitas mulheres, geralmente de idade mais avançada, pensam ter olheiras quando na verdade têm outro problema: bolsas de gordura localizadas na parte inferior das pálpebras. A confusão acontece porque seu efeito visual resulta em sombras abaixo dos olhos. Em geral, bolsas de gordura são consequências da flacidez da cavidade do olho, que projeta para frente estas bolsas. E já que toda luz incide de cima, a sombra proveniente deste mal dá a falsa impressão de olheira.

Neste caso, quando o exercícios de contração da pálpebra inferior indicados por um médico não surtem efeito, a única indicação é a cirúrgica, através da exeresse (remoção) ou uma espécie de plástica que levanta o músculo orbicular, da pálpebra inferior, que é suturada na parede lateral da órbita.

Na medicina, o processo é denominado blefaroplastia subperitosteal. Em palavras mais simples, a pele das extremidades da pálpebra inferior é costurada” alguns centímetros para cima. Some, aqui, o problema.

Já a retirada da bolsa pode ser feita de duas formas. A transconjuntival é feita via laser, afastando-se a pálpebra inferior e, após colocado o protetor ocular, corta-se a bolsa e a coagula. Quando o dióptico aponta também flacidez da pele, então através de um corte subciliar descola-se o músculo e a bolsa é retirada, mas lembre-se: apenas um médico poderá fazer uma avaliação segura e indicar o tratamento mais adequado.

### Para disfarçar

#### • Vitaminas

Crems à base de vitamina A, de vitamina C e de ácido mandélico são todos utilizados, mas devem sempre estar associadas fotoproteção. Loções e crems à base de vitaminha K são indicadas nos problemas de vascularização intensa por terem a capacidade de evitar as pequenas hemorragias que aumentam a tonalidade da pele.

- **Maquiagem**

Para manter a naturalidade e evitar que a pálpebra fique esbranquiçada, o corretivo deve ter um tom mais claro que a pele e ter textura muito fina. Se bem usados, eles clareiam e valorizam a cor dos olhos. A base e o pó são complementos para atenuar vincos e outras imperfeições da pele.

- **Compressas vasoconstritoras**

Ao menos três vezes por dia, com água gelada para efeito de vasoconstrição. Efetiva apenas em caso de excesso de vascularização. Devem ser feitas com substâncias calmantes, como os derivados de camomila (azuleno e alfabizabolol), ou utilizando o próprio sachê de chá. Os extratos da planta rutina (entre 0,5% e 2%), loção à base de castanha da índia e loção tônica para pele seca embebida em algodão também são alternativa para atenuar a olheira. Em geral estes usos tópicos não exigem acompanhamento médico, mas a melhora só dura o tempo em que o vaso ficar contraído.





**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
20/05/2013	BOM DIA	2013	VIVA	BAURU - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

*viva*

20/05/2013 10:30

### Vida social sem deixar a dieta de lado

Comer em restaurantes ou em festas não significa sair do regime. Especialistas dão dicas para manter MICHELI NUNES

Divulgação



É possível continuar na dieta mesmo fora de casa

Você se dedica a uma dieta e, de repente, recebe um convite irrecusável para ir a um belo restaurante italiano ou ao aniversário de um amigo. Será que todo o esforço vai por água abaixo? Na verdade não. Mesmo quando se trata de culinárias reconhecidamente calóricas, como a portuguesa, ou festas cheias de docinhos e salgados, é possível fazer ótimas escolhas e continuar com o regime.

“Muitas pessoas desanimam de mudar os hábitos porque pensam que não vão mais poder sair com os amigos. Outras até começam, mas, ao saírem de casa, saem também da linha e não retomam mais”, conta Thiago Volpi, nutrólogo do Espaço Volpi.

O médico explica ainda que o emagrecimento pode ser alcançado com prazer. “Não é o paciente que se adapta à dieta, é a dieta que se adapta ao paciente” afirma ele, que dá esperança aos que não querem abrir mão dos pratos favoritos: “Se você adora comer macarrão, por exemplo, come três vezes por semana, é possível encontrar um meio de deixar tudo mais saudável. Escolher molhos mais magros, não exagerar e depois compensar nos exercícios físicos”, ensina.

**BOM DIA**

Disponível

em:

<http://www.redebomdia.com.br/noticia/detalhe/50635/Vida+social+sem+deixar+a+dieta+de+lado>. Acesso em: 27 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

### **Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
21/05/2013	DIETA E SAÚDE	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### **Criatividade na cozinha**

**Inove nas preparações e emagreça sem monotonia!**

Publicado em 21/05/2013



Mudar hábitos alimentares é uma tarefa difícil para quem busca eliminar peso e garantir uma vida mais saudável. No entanto, para que haja a reeducação alimentar, é preciso ser criativo na cozinha e buscar alternativas alimentares que vão fazer isso acontecer!

**Mais saciedade comendo menos:** a escolha dos alimentos certos na quantidade correta é o ideal, mas algumas pessoas podem ter dificuldades em se saciar após um prato leve e nutritivo. Para não exagerar na quantidade dos alimentos é preciso aumentar os alimentos ricos em fibras na dieta, pois seguidas das proteínas, gorduras e carboidratos, são elas que vão garantir mais saciedade.

É indispensável o consumo de frutas, verduras, legumes e cereais na versão integral, como pães, massas, arroz, biscoitos, pois não sofrem processos de refinamento e contêm mais nutrientes e fibras na sua composição, isso faz com que o alimento tenha um maior tempo de digestão e absorção, aumentando a saciedade.

**Varie a alimentação:** é importante lembrar que cada alimento tem a sua particularidade, fornecendo diferentes nutrientes para o organismo, por isso é importante ter uma alimentação variada e balanceada, fazendo pratos coloridos e buscando novas preparações.

**Dicas:**

- Ao invés do arroz integral todos os dias, alterne por arroz a grega, com brócolis, com quinua, com cenoura, com passas, arroz carreteiro, entre outras opções.
- Troque o purê de batata, por purê de beterraba, batata doce, abóbora, mandioca.

- Experimente variar o tipo de feijão como preto, branco, carioca, fradinho ou outra leguminosa, como lentilha ou grão de bico.
- Varie sempre as verduras e legumes na dieta, bem como o tipo de preparação, podendo ser crus, refogados, cozidos. É importante sempre variar as cores também, pois terão diferentes benefícios.

**Permita-se experimentar novos sabores:** existem inúmeras formas para se preparar e consumir um mesmo alimento. Por exemplo, a cenoura, pode ser consumida cozida, refogada, crua, com arroz, saladas, sanduíches e também é possível realizar inúmeras preparações, como sopas, pães, bolos, quiches, suflês, sucos, purês, cookies e até mesmo cocadas. Antes de dizer que não gosta de um determinado alimento, é preciso tentar consumi-lo de diversas maneiras. Nesse momento é preciso ser criativo e aprender a preparar alternativas interessantes que vão agradar e garantir ao corpo todos os benefícios vindos da alimentação!

**Prefira sempre alimentos in natura:** o ideal é sempre preferir os alimentos em sua forma in natura, pois esses são mais nutritivos e ricos no ponto de vista nutricional. Então, nada como voltar aos hábitos antigos e colocar as mãos na massa!

A falta de tempo é muitas vezes a justificativa para quem dá preferência aos alimentos industrializados, mas é importante lembrar que é possível preparar comidas congeladas em casa, colocando os alimentos em vasilhas nas quantidades exatas que serão consumidos, lembrando que as preparações não devem ser congeladas novamente.

Com certeza preparar os alimentos é mais trabalhoso do que os 15 minutos que se leva para preparar um alimento congelado, pois será preciso dedicar um tempo maior a isso, todavia esse tempo será importante para a ingestão de alimentos mais nutritivos e saudáveis, contribuindo para o processo de emagrecimento.

Andréia Manetti Previero  
Nutricionista Dieta e Saúde  
CRN 34975/P



Disponível em: [http://www.dietaesaude.com.br/v1/16360/criatividade-na-cozinha?utm\\_source=news\\_ds&utm\\_medium=conteudo&utm\\_campaign=5672256](http://www.dietaesaude.com.br/v1/16360/criatividade-na-cozinha?utm_source=news_ds&utm_medium=conteudo&utm_campaign=5672256). Acesso em: 06 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
23/05/2013	AURI-VERDE	2013	ÚLTIMAS NOTÍCIAS	BAURU - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Pés humanos abrigam quase 200 tipos de fungos*

Quinta, 23 de Maio de 2013



Cientistas descobriram que todos nós temos quase 200 diferentes tipos de fungos colonizando os nossos pés. Segundo um estudo realizado nos Estados Unidos, os fungos vivem por todo o corpo humano, mas seus lugares favoritos são o calcanhar, debaixo das unhas e entre os dedos dos pés.

Fungos inofensivos vivem naturalmente na nossa pele, mas podem causar infecção caso se multipliquem.

No primeiro estudo deste tipo, uma equipe dos Estados Unidos catalogou os diferentes grupos de fungos que vivem no corpo humano, e criaram um mapa dessa diversidade que pode ajudar a combater doenças de pele como o pé de atleta - uma infecção nos pés causada por fungos.

Da orelha à curva do cotovelo

Uma equipe liderada pelo Instituto Nacional de Pesquisa do Genoma Humano, em Bethesda, Maryland, sequenciou o DNA de fungos que vivem sobre a pele em 14 diferentes áreas do corpo em dez adultos saudáveis.

As amostras foram retiradas do canal auditivo, da área entre as sobrancelhas, da parte de trás da cabeça, da área atrás da orelha, do calcanhar, das unhas dos pés, entre os dedos, do antebraço, das costas, da virilha, do nariz, do peito, da palma da mão, e da curva do cotovelo.

Os dados revelam que a riqueza fúngica varia ao longo do corpo. O habitat fúngico mais complexo é o calcanhar, que abriga cerca de 80 tipos de fungos. Os pesquisadores descobriram cerca de 60 tipos de fungos em pedaços de unhas dos dedos dos pés, e 40 tipos entre dedos.

Outras partes preferidas pelos fungos incluem a palma da mão, o antebraço e o interior do cotovelo, apresentando um nível moderado de fungos, em torno de 18 a 32 tipos diferentes.

Em contraste, a cabeça e o tronco abrigam poucas variedades de fungos - de 2 a 10 tipos cada.

"Os dados coletados nos dá uma base para o estudo sobre os indivíduos normais que nunca tivemos antes", disse a principal autora da pesquisa, Julia Segre. "A conclusão é que nossos pés abrigam uma diversidade enorme de fungos, por isso, se você não quiser misturar os seus fungos com os de outra pessoa, é melhor usar chinelos nos vestiários."

#### Enorme diversidade

O estudo define as diferentes colônias de fungos que vivem normalmente na pele, o que permite criar uma estrutura para investigar as condições de pele causadas por fungos. Em 20% dos voluntários, os pesquisadores observaram problemas relacionados a infecções fúngicas.

Comentando sobre o estudo, o especialista em fungos Dr. Paul Dwyer, da Universidade de Nottingham, disse que fungos normalmente podem co-existir muito bem no corpo humano sem causar qualquer dano, exceto em pessoas com sistema imunológico deficiente.

"O estudo ilustra a enorme diversidade de fungos que crescem no corpo humano. Isso é muito maior do que sabíamos anteriormente", disse Dwyer à BBC.





**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

### **Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
24/05/2013	AURI-VERDE	2013	ÚLTIMAS NOTÍCIAS	BAURU - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### **Alimentação equilibrada ajuda a fortalecer o sistema imunológico**

Sexta, 24 de Maio de 2013



Vira e mexe você tem resfriado, gripe, viroses, alergias respiratória? Então é melhor você começar a prestar mais atenção à sua alimentação. Isso porque o que comemos pode ajudar a fortalecer – ou, em certos casos, a enfraquecer – nosso sistema imunológico.

Já é bem sabido que a alimentação é fundamental para a manutenção da saúde. E isso também se reflete em nossa imunidade, ou seja, em como nosso corpo reage e se defende de vírus, bactérias e micro-organismos causadores de doenças. "Os anticorpos são proteínas, e todo processo de defesa imunológica depende do bom estado nutricional relacionado a proteínas e a fonte energética", explica Júlio Cesar Marchini, professor de Nutrologia da Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto (FMRP-USP).

De acordo com o pesquisador, a ação do sistema imunológico, fabricando anticorpos, e a ação dos próprios anticorpos exigem gasto energético. Assim, uma alimentação equilibrada é fundamental para que os anticorpos sejam sintetizados e possam cumprir sua função de proteger o organismo.

"A alimentação é uma das principais aliadas das células de defesa. Alguns nutrientes, quando consumidos em quantidade adequada, podem aumentar o número dessas células no corpo e estimular a ação delas quando o organismo se depara com um quadro de infecção", afirma Mariana Exel, nutricionista do Hospital Samaritano de São Paulo. Portanto é fundamental ter uma alimentação balanceada, que forneça uma boa variedade de vitaminas, proteínas e nutrientes importantes para o bom funcionamento do sistema imunológico.

No cardápio de quem quer ter uma dieta equilibrada e, de quebra, blindar o corpo contra esses agentes causadores de doenças, não podem faltar ingredientes como cenoura, fígado, espinafre, brócolis, goiaba, gengibre, tomate e morango.

Esses alimentos possuem nutrientes essenciais para fortalecer a imunidade, e a falta deles pode deixar o sistema imunológico deficiente, favorecendo o surgimento de doenças e tornando mais frequente os processos alérgicos (como asma, eczema, rinite e bronquite). "Sem um aporte necessário de nutrientes, o organismo não terá onde buscar defesas, tornando-se fragilizado", afirma a nutricionista Bruna di Chiara Passos.

Desde pequeno

Fortalecer o sistema imunológico através da alimentação é uma atitude que começa desde pequeno. "Uma alimentação equilibrada pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, desde a vida intrauterina", explica Carla Muroya, nutricionista do Hospital Israelita Albert Einstein.

Isso porque o que a mãe ingere pode afetar positivamente (ou negativamente) a saúde do feto. E, depois que o bebê nasce, a amamentação é importante para o desenvolvimento da imunidade da criança, pois o leite materno contém anticorpos que protegem a criança de infecções virais e bacterianas.

Para quem quer ter um sistema imunológico fortalecido (e mais saúde como um todo), é importante cultivar uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes. "Não adianta muito uma pessoa beber copos e mais copos de laranja quando está com gripe, por exemplo, se antes de adoecer ela não mantinha uma dieta saudável.

Essa alimentação deve fazer parte do dia a dia para que o sistema imunológico seja realmente fortalecido", explica Roseli Rossi, nutricionista da clínica Equilíbrio Nutricional.

"O ideal é que se realizem seis refeições diárias, de três em três horas, garantindo que todas as substâncias estarão presentes, ingerindo regularmente frutas, verduras e cereais. Assim, o organismo fica estável, sem faltar nenhum nutriente, e melhorando resistência aos vírus e bactérias", recomenda Passos.

O outro lado da moeda

Por outro lado, uma alimentação altamente calórica, pobre em vitaminas e proteínas, pode causar o efeito oposto e acabar enfraquecendo o sistema imunológico. "Uma alimentação inadequada, rica em alimentos gordurosos, processados e com excesso de açúcar não possui nutrientes suficientes e capazes de melhorar a defesa do organismo", explica Exel.

Entre os alimentos que podem interferir negativamente no sistema imunológico estão o açúcar branco, que pode alterar a capacidade das células brancas do sangue de destruir as bactérias; gorduras em excesso, que reduzem a atividade das células protetoras e prejudica a resposta imunológica; e o álcool, que interfere em várias respostas imunológicas.

O fator emocional também tem grande peso em enfraquecer a imunidade. "Uma pessoa submetida a uma condição de grande estresse vai ter seu sistema imunológico prejudicado, e vai estar mais sujeita a doenças", alerta Rossi. A nutricionista ainda afirma que o estresse aliado a uma má alimentação piora ainda mais o quadro: "Esse é o caso de algumas pessoas que estão frequentemente doentes, saindo de uma gripe para entrar em um resfriado, porque estão constantemente expostas a situações estressantes e não têm uma dieta adequada".

Mas é importante frisar que consumir apenas alguns alimentos que são benéficos ao sistema imune não é o suficiente para evitar o surgimento de doenças. "Os hábitos alimentares com escolhas saudáveis são importantes para promover o aumento da imunidade, mas somente a alimentação não é suficiente, depende da situação clínica e também da qualidade de vida em geral", alerta Muroya.

Por isso, é importante ter uma mudança de hábitos, como dormir bem, praticar atividade física, evitar bebidas alcoólicas, não fumar e, é claro, ter uma alimentação equilibrada e saudável.



Disponível em: <http://www.auriverde.am.br/>. Acesso em: 10 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

### Assessoria de Comunicação

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
24/05/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Dieta desintoxicante limpa o organismo e acelera emagrecimento*

**Alimentos com poder anti-inflamatório fazem seu corpo funcionar melhor**

POR CAROLINA GONÇALVES - ATUALIZADO EM 24/05/2013

Ao iniciar uma dieta, algumas pessoas notam que o resultado é mais lento do que o esperado para o emagrecimento e até mesmo algumas mudanças que costumam surgir por causa da alimentação saudável demoram a aparecer, como uma pele mais bonita, cabelos mais brilhantes e um sono tranquilo. Esse é o seu caso? A culpa pode ser de alimentos tóxicos que você consumia antes que causam diversos processos inflamatórios no organismo e fazem com que ele não consiga mais exercer as funções corretamente. "É comum sentirmos sintomas dessa intoxicação, como dor de cabeça, fadiga e problemas intestinais", alerta a nutricionista Izabella Fratezi, consultora da Galgani Farmácia de Manipulação, em Belo Horizonte.

Para evitar esse problema, alguns nutricionistas recomendam adotar uma dieta desintoxicante antes de fazer a reeducação alimentar de fato. "Essa dieta ajuda o corpo a eliminar as toxinas acumuladas por causa do consumo de alimentos industrializados, açúcar refinado, gorduras saturadas e gorduras trans e hidrogenadas, além de vícios como álcool e cigarro", explica a nutricionista. A duração da desintoxicação dependerá de cada organismo. Confira os alimentos que podem ser consumidos sem culpa durante essa desintoxicação:



Salmão

Esse peixe é rico ômega 3, ômega 6 e ômega 9, todos nutrientes com poderosa ação anti-inflamatória. "Além disso, durante esse processo de desintoxicação, não é aconselhável comer carne vermelha ou outros tipos muito gordurosos, que têm a digestão muito lenta e provocam inflamação", explica a nutricionista Izabella. O ideal é ingerir peixe de três a cinco vezes por semana.



### Frutas e legumes

Além de terem uma digestão mais fácil, as frutas, legumes e verduras são ricas em vitaminas e minerais que atuam como antioxidantes. "Elas impedem ou neutralizam a formação de compostos denominados radicais livres, que são nocivos ao organismo", explica a nutróloga e dermatologista Cristiane Braga, da Associação Brasileira de Nutrologia. A quantidade diária para ingestão de frutas e legumes é de 3 a cinco porções.



### Chá-verde

A bebida é rica em catequinas, substâncias que combatem a inflamação e os radicais livres. "As catequinas também possuem efeito termogênico, ajudando a reduzir a concentração de gorduras no sangue", afirma a nutróloga Cristiane. De acordo com a nutricionista, o chá-verde pode ser ingerido várias vezes ao dia, desde que não ultrapasse o limite de um litro diário.



### Gengibre

Devido à presença de duas substâncias chamadas cineol e gingeróis, o gengibre é um perfeito anti-inflamatório, antioxidante e bactericida. "Ele também é rico em vitamina B6, cobre, magnésio e potássio, todos nutrientes com propriedades anti-inflamatórias importantes", diz a nutróloga Cristiane. O gengibre pode ser ingerido cru, fatiado, ralado ou na forma de chás.



## Alimentos integrais

Por serem ricos em fibras, os alimentos integrais atuam na melhora do funcionamento intestinal. "Com o intestino funcionando melhor, o corpo aumenta a capacidade de excreção de toxinas por meio das fezes, potencializando a desinflamação", explica Cristiane Braga.



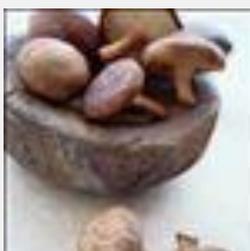
### Grãos

Além de possuir vitaminas e minerais, os grãos integrais em geral possuem amidos resistentes, isto é, fibras que não são digeridas e agem promovendo a aceleração do trânsito intestinal. "Grãos como a quinua e linhaça também possuem ácidos graxos ômega 3, que são anti-inflamatórios", declara a nutricionista Izabella. Você pode consumi-los em saladas, com frutas e até batidos com sucos.



### Limão e lima da pérsia

"Por possuir vitamina C, ácido cítrico e uma substância chamada d-limoneno, esses frutos estimulam o funcionamento do fígado e a expulsão das toxinas", explica a nutróloga Cristiane. Durante a desintoxicação, recomenda-se um copo de água com suco de meio limão em jejum, pela manhã, para limpar o organismo. "No entanto, essa prática não é recomendada para quem tem úlceras ou gastrite, pois pode piorar o quadro", lembra a médica.



## Shitake

Esse tipo cogumelo é uma importante fonte de ácido pantotênico, uma das vitaminas do complexo B que atua como cofator de outras vitaminas (B1, B2, B3, B6 e biotina) e ajuda na formação de hormônios e neurotransmissores. "O shitake também é rico em oligoelementos que realizam uma limpeza no organismo", diz a nutricionista Izabella. A necessidade diária do ácido pantotênico é de 5 miligramas, encontrados em 100 gramas de shitake.



## Água de coco

Poderoso antioxidante, a água de coco combate os radicais livres e tem um alto potencial hidratante, o que estimula o funcionamento dos rins. A nutricionista Izabella afirma que a água de coco contém uma composição de minerais que satisfaz as necessidades do organismo quando é necessária uma reidratação. "Além disso, o coco também possui vitaminas A, B1, B2 e B5, que atuam na desinflamação."



## Invista na água

A maioria dos desequilíbrios orgânicos acontece no meio ácido. A ingestão de água pode ajudar a restabelecer o pH do organismo, sendo um elemento fundamental para a desintoxicação do corpo. Para combater o problema, a bebida precisa ser dotada de ORP negativo ou pH alcalino (acima de oito). Antes de comprar a sua garrafa, verifique na embalagem qual é o pH da água - se for acima de oito, o ORP já é negativo. "A ingestão adequada de água também aumenta a diurese, facilitando a excreção de toxinas pela urina, além de ajudar no bom funcionamento do organismo como um todo", complementa a nutróloga Cristiane.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/15834-dieta-desintoxicante-limpa-o-organismo-e-acelera-emagrecimento?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Dieta#.Ua30J0CG1qA](http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/15834-dieta-desintoxicante-limpa-o-organismo-e-acelera-emagrecimento?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Dieta#.Ua30J0CG1qA). Acesso em: 04 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
27/05/2013	MINHA VIDA	2013	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### *Exames indispensáveis que toda mulher precisa fazer*

Cada fase da mulher exige uma atenção diferente para proteger a saúde

POR LETÍCIA GONÇALVES - ATUALIZADO EM 27/05/2013

Cuidados preventivos são as melhores formas de manter a saúde em dia. Por isso, visitar um ginecologista pelo menos uma vez por ano deve fazer parte da rotina de toda mulher depois da primeira menstruação.

"Além da consulta periódica, adotar hábitos saudáveis e manter os exames em dia - desde a primeira relação sexual até o período da pós-menopausa - são fundamentais para proteger a saúde", diz a ginecologista Maria Luisa Nazar, do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos. No Dia Internacional de Luta Pela Saúde da Mulher (28 de maio), o Minha Vida reuniu especialistas no assunto para listar os cuidados e exames essenciais de acordo com cada fase da vida feminina.



Em todas as idades

Há alguns exames de rotina que devem marcar presença durante toda a vida da mulher: glicemia, colesterol total e suas frações, triglicerídeos, creatina (avaliação da função renal), TGO e TGP (avaliação da função hepática), hemograma e exame de urina.

Independente da idade, todos os especialistas reforçam que a consulta rotineira ao ginecologista é fundamental. "Com o início da puberdade, o sistema reprodutor feminino pode sofrer algumas complicações, daí a importância do acompanhamento médico periódico", explica a ginecologista Maria Luisa Nazar, do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos.

O médico patologista Paulo Roberto Oliveira, diretor do Laboratório PATHOS, também recomenda outro hábito preventivo essencial: controlar o peso com exercícios físicos e alimentação balanceada. "Se ocorrer acúmulo excessivo de tecido adiposo no corpo, o equilíbrio entre todas as funções dos órgãos é afetado, favorecendo o aparecimento de diversas doenças, inclusive, câncer", alerta.



### Aos 20 anos (ou ao iniciar as relações sexuais)

Alguns cuidados preventivos são necessários antes mesmo de começar a vida sexual. "Indico a vacinação contra a infecção por HPV, responsável pela transmissão do condiloma e da maioria dos cânceres de colo do útero, e para Hepatite B", indica a médica patologista Ana Letícia Daher, do Delboni Auriemo Medicina Diagnóstica.

De acordo com o INCA, o câncer de colo de útero é o segundo tumor mais frequente na população feminina - atrás apenas do câncer de mama - e a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil. Por ano, faz 4.800 vítimas fatais e apresenta 18.430 novos casos. O Ministério da Saúde também registra a cada ano 137 mil novos casos de HPV no país, vírus responsável por 90% dos casos de câncer de colo de útero.

Para a mulher que já teve a primeira relação sexual, o exame de Papanicolau deve entrar na lista de exames rotineiros. "O objetivo é avaliar o colo uterino em busca de células alteradas para indicar a necessidade de outros exames, como colposcopia e biópsia", explica o oncologista Charles Pádua, diretor do Cetus-Hospital Dia.

A ginecologista Maria Luisa também recomenda ultrassom pélvico transvaginal e de mamas, colposcopia, vulvosscopia, captura híbrida e exames de sangue. "Eles ajudam na prevenção de lesões no colo do útero, miomas, cistos nos ovários, infecções, endometriose, entre outros problemas", esclarece.



## Antes de engravidar

Na hora de planejar o bebê, os exames de rotina (colesterol, glicemia, entre outros) devem ser os primeiros a serem feitos. "Além deles, o médico pode pedir uma histerossalpingografia - exame de raios-x realizado com contraste - e uma histeroscopia - exame endoscópico -, que servem para avaliar mais profundamente sistema reprodutivo", conta a ginecologista Maria Luisa Nazar.

Também são indicados os exames sorológicos que pesquisam a imunidade contra determinadas doenças, como rubéola, toxoplasmose e citomegalovirose. "Quando acontecem durante a gestação, essas enfermidades podem prejudicar a saúde do feto, provocando problemas de visão, retardo mental, defeitos congênitos e até morte", justifica Maria Luisa.



## Pré-natal

A realização de exames na gravidez é de suma importância para diminuir os riscos de doenças e até de morte da mãe e do bebê. "Destaco hemograma para avaliar presença de anemia, tipagem sanguínea, glicemia de jejum, avaliação da função tireoidiana (TSH) e ultrassom transvaginal ou pélvico", orienta a médica patologista Ana Letícia. As sorologias também devem ser realizadas: sífilis, HIV, toxoplasmose, rubéola e hepatites B e C.



## Aos 30 anos

De acordo com a médica patologista Ana Letícia, doenças relacionadas ao aparelho genital feminino ainda são o foco nesta fase da vida. "Portanto, colpocitologia oncótica, colposcopia e ultrassonografia devem ser mantidos na rotina", afirma.

O rastreamento do câncer de mama com exame clínico e mamografia também pode ser necessário em mulheres com histórico na família. "Mulheres com parentes de primeiro grau que tiveram a doença antes dos 50 anos, ou que tiveram câncer bilateral de mama ou ovário em qualquer idade, já devem começar com os exames nesta fase", orienta Ana Letícia.

O médico patologista Paulo Roberto orienta começar a fazer densitometria óssea, exame que permite avaliar a presença de osteoporose. "A partir dos 35 anos, começa a existir uma perda da porção medular dos ossos na mulher, o que pode dar origem à doença", explica.

Além desses cuidados, alguns profissionais recomendam uma atenção especial à tireoide, glândula na região do pescoço que produz hormônios importantes para a saúde feminina. "A ocorrência do câncer de tireoide é 30% maior em mulheres do que em homens", afirma o oncologista Charles Pádua. "Recomendo que as mulheres fiquem atentas ao surgimento de nódulos no pescoço, em especial aquelas que apresentem casos da doença na família", explica o profissional.



### Aos 40 anos

"Os 40 anos são um marco, pois nessa idade a mamografia passa a fazer parte do check-up feminino", conta a ginecologista Maria Luisa. Segundo o INCA, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano.

Também é importante acrescentar uma avaliação cardiológica nessa fase, já que ocorrem alterações hormonais que podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

O hipotireoidismo pode afetar com mais frequência nas mulheres após os 40. "Portanto, uma avaliação dos hormônios tireoidianos deve ser realizada, associado a um ultrassom de tireoide", recomenda Ana Letícia.



### Aos 50 anos

Com a chegada da menopausa, as chances de osteoporose são maiores e a densitometria óssea torna-se ainda mais importante. "O risco de a mulher após a menopausa apresentar doenças relacionadas ao coração passa a ser de duas a três vezes maior", afirma Ana Letícia. Por isso, também é preciso cuidado redobrado com o órgão cardíaco.

Nessa fase, as chances de câncer passam a ser maiores. "Os cânceres de mama, cólon e colo uterino são os mais comuns", conta o oncologista Charles Pádua. Ele recomenda continuar com mamografia, Papanicolau e exames de sangue e ainda reforça a necessidade de realizar colonoscopia. "É comprovado cientificamente que esse exame ajuda a identificar tumores que afetam os intestinos grosso e reto, prevenindo a morte causada por esse câncer", diz o médico.



### Aos 60 anos

Os exames são os mesmos, mas precisam ser ainda mais frequentes. Cuidados com a osteoporose devem ser intensificados, com a realização periódica da densitometria óssea. "Além disso, a ida ao cardiologista para prevenção da hipertensão arterial e doenças do coração deve ser uma regra", orienta a médica patologista Ana Letícia. Os demais exames, como dosagem do colesterol, glicemia, cálcio e hemograma também não podem deixar de ser realizados.



Disponível em: [http://www.minhavida.com.br/saude/galerias/14810-exames-indispensaveis-que-toda-mulher-precisa-fazer?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Osteoporose](http://www.minhavida.com.br/saude/galerias/14810-exames-indispensaveis-que-toda-mulher-precisa-fazer?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Osteoporose). Acesso em: 11 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
28/05/2013	AURI-VERDE	2013	ÚLTIMAS NOTÍCIAS	BAURU - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Estresse faz pessoas manterem seus hábitos, bons ou maus*

Terça, 28 de Maio de 2013



Velhos hábitos são mesmo difíceis de largar - sejam eles bons ou maus.

Um estudo no periódico Journal of Personality and Social Psychology contradiz a ideia de que, quando estamos sob pressão, somos guiados a hábitos criticados, como comer ou comprar em excesso.

Na verdade, somos igualmente propensos a hábitos positivos, como frequentar a academia de ginástica e comer comida saudável.

Em resumo, os pesquisadores dizem que o estresse estimula, de fato, hábitos ruins, mas também reforça os bons.

Donuts e aveia

A equipe do estudo, da Universidade do Sul da Califórnia, observou os comportamentos de 65 estudantes ao longo de dez semanas.

O objetivo era estudar a força de vontade em momentos de estresse - no caso, durante o período de provas.

Descobriu-se que, quando os estudantes estavam estressados e dormindo menos do que o necessário, eles tendiam a praticar velhos hábitos, como se não tivessem energia o suficiente para fazer coisas novas.

Os que costumavam comer guloseimas e donuts de café da manhã comiam ainda mais durante a época de provas; os que eram saudáveis e preferiam comer alimentos à base de aveia também mantinham essa rotina.

Os que tinham o hábito de ler diariamente os editoriais dos jornais continuavam a fazê-lo mesmo quando tinham pouco tempo.

E frequentadores de academias de ginástica costumavam malhar ainda mais quando submetidos a estresse.

#### Força de vontade

"Quando tentamos modificar nosso comportamento, fazemos uma estratégia quanto a nossas motivações e autocontrole", diz Wendy Wood, a professora que liderou o estudo.

"Mas, em vez disso, deveríamos pensar em como estabelecer novos hábitos. (Os velhos) persistem quando estamos cansados e não temos energia para exercer o autocontrole."

Considerando que todos nós nos estressamos em algum momento, "o foco em controlar o comportamento pode não ser a melhor forma em alcançarmos nossos objetivos. Se você não tem muita força de vontade, nosso estudo mostra que hábitos são muito mais importantes".

Para ela, as descobertas têm implicações para pessoas que querem de alguma forma afetar o comportamento de terceiros.

"A questão central dos esforços para a modificação de comportamentos deve ser: como formar hábitos saudáveis e produtivos? O que sabemos sobre a formação dos hábitos é que queremos que os comportamentos sejam fáceis de serem executados, para que as pessoas o repitam com frequência e ele se torne parte de sua rotina."



Disponível em: <http://www.auriverde.am.br/>. Acesso em: 10 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

### **Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
28/05/2013	DIETA E SAÚDE	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### **Conheça os benefícios dos diferentes chás**

E aqueça os dias mais frios sem atrapalhar sua dieta

Publicado em 28/05/2013



Com a chegada do frio, os alimentos e bebidas mais quentes são os mais procurados, já que ajudam a esquentar o corpo. Entre as bebidas, se destacam os chás, que além de aquecer, podem trazer muitos benefícios à saúde.

Feitos a partir de ervas, flores ou frutas, cada tipo de chá tem uma ação diferente no organismo. Alguns podem ter um alto poder antioxidante, outros ajudam em desconfortos abdominais e ainda tem os que ajudam a relaxar depois de um dia estressante.

Conheça os benefícios de alguns chás que são comumente utilizados e escolha o seu preferido:

**Chá de Camomila:** muito conhecido e utilizado por ter "calmante", além disso novos estudos apontam que esse chá oferece benefícios para a TPM, crises nervosas e ansiedade;

**Chá Verde:** é rico em antioxidantes, retarda o aparecimento de rugas e melhora a saúde da pele. Além de ter em sua composição diversas vitaminas e minerais;

**Chá de Erva-Cidreira:** conhecido também como "Remédio Caseiro" em muitas culturas, porém ainda nem todos os benefícios foram comprovados. Esse chá está relacionado com o controle da ansiedade e tem ação calmante;

**Chá Mate:** possui muitos benefícios, por ter uma boa quantidade de antioxidantes, está relacionado com a saúde da pele, combatendo o envelhecimento precoce. Novos estudos têm

demonstrado que o consumo do chá mate associado a uma alimentação saudável, ajuda na redução do colesterol ruim - LDL;

**Chá de Boldo:** normalmente associado a problemas estomacais, ajuda em quadros de cólicas, gases, enjoo, vômitos, azia e queimação. É preciso moderação, pois o excesso desse chá pode causar irritação estomacal, levando a piora do quadro;

**Chá de gengibre:** ótima opção para os dias mais frios. Atua na melhora de enjoos e vômitos. Além de possuir diversos antioxidantes, auxiliando em quadros inflamatórios;

**Chá de Hortelã:** além de ser muito gostoso, facilita a digestão dos alimentos, auxilia na melhora de dores de estômago e ajuda a diminuir a ansiedade.

Dê preferência às ervas, flores e frutas in natura, para conseguir atingir o máximo de benefícios, pois nos chás já preparados e industrializados há redução na quantidade de nutrientes. Além disso, os chás naturais apresentam baixo valor calórico e por isso, podem ser aliados em seu emagrecimento.

Então que tal um chazinho logo pela manhã para esquentar o seu dia?

Bruno Machado  
Nutricionista do Dieta e Saúde  
CRN3: 35680/P



Disponível em: [http://www.dietaesaude.com.br/v1/16384/conheca-os-beneficios-dos-diferentes-chas?utm\\_source=news\\_ds&utm\\_medium=conteudo&utm\\_campaign=5672256](http://www.dietaesaude.com.br/v1/16384/conheca-os-beneficios-dos-diferentes-chas?utm_source=news_ds&utm_medium=conteudo&utm_campaign=5672256). Acesso em: 06 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	DIETA E SAÚDE	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

**DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

**Chocolate: conheça todos os tipos**

*Aprenda as diferenças entre os chocolates e faça a sua escolha!*

Publicado em 13/03/2013



A Páscoa está se aproximando e muitas pessoas já começam a ficar preocupadas com a dieta. Entendendo melhor os tipos de chocolates e os seus ingredientes é possível consumir esse alimento sem prejudicar seu emagrecimento.

Há quem se engane imaginando que o chocolate não traz benefícios para à saúde, no entanto, seu consumo estimula a produção de serotonina, hormônio responsável pela sensação de bem estar, ajudando a controlar a ansiedade e depressão. Além disso, por ser fonte de carboidratos, aumenta a disposição e energia para realizamos as atividades do dia-a-dia. Mas, atenção: isso não significa que o chocolate pode ser consumido à vontade, por isso, moderação é a palavra chave!

A grande maioria dos chocolates é composta por: massa de cacau, manteiga de cacau, sacarose (um tipo de açúcar) e aromatizantes.

A seguir, conheça um pouco mais sobre os tipos de chocolates, e descubra qual melhor se adapta à sua dieta:

**Chocolate amargo (mínimo 70% cacau):** possui grande quantidade de massa de cacau, tem ação antioxidante colaborando para a saúde do coração, e também é composto por manteiga de cacau.

**Chocolate ao leite:** é composto por massa e manteiga de cacau, leite, leite em pó ou leite condensado e açúcar. Tem menor teor de cacau e maior valor calórico comparado a versão amarga.

**Chocolate branco:** não leva massa de cacau na composição, composto por grande quantidade de manteiga de cacau além de açúcar e leite. É o mais calórico dos chocolates.

**Chocolate com avelã, nozes, amêndoas ou castanhas:** pode ser de chocolate amargo, ao leite ou branco e acrescentado algum tipo de oleaginosas (castanhas, avelãs, nozes, amêndoas). As oleaginosas são fontes de vitaminas e minerais como selênio, vitamina E, manganês e magnésio. Tem ação anti-inflamatória, fundamentais para reduzir a pressão arterial, os níveis de colesterol ruim (LDL) e triglicérides, consequentemente prevenindo o risco de doenças cardiovasculares. Apesar de ser fonte de gorduras benéficas à saúde, são mais calóricas e por isso, o consumo não está liberado.

**Chocolate trufado:** a casca pode ser de chocolate amargo, ao leite ou branco e para o preparo da trufa é acrescentado creme de leite, que é um produto obtido da nata do leite e contém alto teor de gordura, o que torna o alimento mais calórico e menos nutritivo.

**Chocolate crocante:** pode ser de chocolate amargo, ao leite ou branco e uma mistura de castanha de caju ou amendoim com açúcar. Ricos em gorduras insaturadas e vitamina E, a castanha e o amendoim ajudam a controlar o apetite além de serem boas fontes de fibras, o que aumenta a saciedade. Por serem fontes de gorduras podem elevar a ingestão calórica diária, por isso devem ter o consumo controlado.

**Chocolate Diet:** é feito de massa e manteiga de cacau, leite em pó, soro do leite. É uma opção para diabéticos, já que restringe o açúcar. No entanto, essa opção não é menos calórica, já que para manter as características do produto, ocorre acréscimo de gorduras, o que reflete num valor calórico igual ou em algumas vezes até maior que a versão tradicional.

**Chocolate a base de soja:** ao invés do leite é utilizado extrato de soja 100% vegetal, não contém lactose, proteína do leite e glúten, sendo especialmente indicados para portadores de doença celíaca e para em casos de intolerância a lactose. Os chocolates à base de soja isentos de açúcar também podem ser consumidos por diabéticos. O valor calórico é menor ao do chocolate ao leite e ao diet.

**Alfarroba:** a alfarroba é um fruto de uma árvore do mediterrâneo, utilizada pela indústria para substituir o cacau na produção de chocolate. Tem apenas 0,7% de gordura e é fonte de minerais como cálcio, potássio, fósforo e vitaminas E, B6 e B12 e ricas em fibras. Não contém cafeína em sua composição e pode ser consumido por diabéticos, por não conter adição de açúcar.

O melhor momento para consumir o chocolate é pela manhã ou à tarde, pois o corpo ainda precisar de energia para o restante do dia. Alguns estudos ainda apontam que consumir um pedaço pequeno de chocolate amargo (70% cacau) pela manhã ajuda a reduzir a vontade por doce a tarde e também controla a ansiedade.

Por isso, escolha sua opção e aproveite com moderação!

Andréia Manetti Previero  
Nutricionista do Dieta e Saúde  
CRN3 34975/P



Disponível em: [http://www.dietaesaude.com.br/v1/16152/chocolate-conheca-todos-os-tipos?utm\\_source=news\\_ds&utm\\_medium=conteudo&utm\\_campaign=5615992](http://www.dietaesaude.com.br/v1/16152/chocolate-conheca-todos-os-tipos?utm_source=news_ds&utm_medium=conteudo&utm_campaign=5615992). Acesso em: 06 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	DIETA E SAÚDE	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Cuidados na preparação dos alimentos evitam azia*

**Substituir ingredientes e priorizar receitas caseiras podem evitar a queimação**

POR LAURA TAVARES - PUBLICADO EM 25/03/2013

Quem sofre de **refluxo gastroesofágico** aprende com o desconforto da **azia** o que evitar comer. Alimentos picantes são o ponto fraco de alguns. Sucos cítricos se tornam os grandes vilões de outros. Assim, o sintoma pode ser desencadeado por diferentes fatores e varia de pessoa para pessoa. Mas não é apenas o cardápio que tem influência sobre o problema. Segundo a nutricionista Cátia Medeiros, da clínica Atual Nutrição, em São Paulo, a maneira como esses alimentos são preparados também pode ajudar a evitar crises da doença. "Optar por fazer uma batata assada ao invés de frita, por exemplo, é recomendado para evitar a queimação", afirma. Veja a seguir outras dicas para prevenir a azia:



#### **Evite frituras**

"Fritar é sempre a pior maneira de preparar um alimento", afirma a nutricionista Daniela Jobst, da clínica NutriJobst, em São Paulo. Segundo ela, **frituras** são extremamente gordurosas, o que dificulta o processo de digestão e estimula maior produção de ácido gástrico. "Isso faz com que as mucosas do esôfago e do estômago fiquem mais sensíveis, favorecendo a azia", explica. Além disso, o óleo aquecido sofre alterações químicas, transformando uma gordura boa em gordura ruim, mudança essa relacionada ao aumento dos níveis do mau **colesterol** (LDL). Alimentos grelhados e assados, por sua vez, preservam a maior parte dos nutrientes, pois o forno não os deixa desidratados e não dilui as vitaminas neles presentes.



### **Faça trocas inteligentes**

Crems usados em sobremesas são extremamente calóricos e gordurosos, então, que tal substituí-los por uma opção mais saudável para evitar a azia? A nutricionista Cátia recomenda a utilização de **iogurte** com baixo teor de gordura que, além de mais magros, contêm bactérias saudáveis que auxiliam no processo digestivo. "Receitas que levam creme de leite, por sua vez, podem trocar o ingrediente por requeijão ou maionese light", sugere a profissional.



### **Deixe as receitas mais saudáveis**

Pratos que incluem grandes quantidades de carne também podem desencadear o refluxo. "Proteínas e gordura são elementos que exigem maior liberação de ácido gástrico para digestão", explica a nutricionista Cátia. Por isso, substitua parte dela por vegetais, que são de fácil digestão.



### **Prefira cereais integrais**

"Por serem absorvidos mais lentamente, devido sua estrutura complexa, cereais integrais são recomendados para evitar a azia", afirma a nutricionista Daniela. Segundo a profissional, uma maior demora na fermentação ácida dos açúcares diminui o risco do refluxo. Vale lembrar ainda que esses alimentos são ricos em vitaminas e fibras, além de apresentarem baixo teor de gordura. O fato de promover maior saciedade também pode ser útil, já que o indivíduo não sofre o efeito rebote, que pode levar à procura de uma refeição volumosa e rica em gordura.



### Elimine bebidas alcoólicas

A bebida alcoólica deve ser evitada por quem sofre de refluxo, já que relaxa a válvula que impede que o suco gástrico do estômago volte para o esôfago. Em receitas, entretanto, ele não apresenta qualquer problema se for necessário flambar o ingrediente. "Isso facilita a evaporação do álcool", afirma a nutricionista Cátia. Do contrário, evite a adição da bebida e, claro, não acompanhe sua refeição com álcool.



### Troque o molho das massas

Molhos industrializados costumam ser extremamente ácidos, o que pode favorecer a azia. Por isso, prefira preparar molhos caseiros e não incremente a receita com temperos picantes. O molho de tomate, mesmo caseiro, nem sempre é tolerado. "Neste caso, use sua criatividade para criar uma opção com iogurte e ervas como a hortelã e a salsinha", sugere a nutricionista Daniela.



### Use copos de medida

A ingestão excessiva de comida também pode levar à azia. Assim, o ideal é preparar somente a porção de comida que você irá consumir ou separar a sua refeição no prato e deixar o restante em potinhos para evitar repetir o prato. Panelas e travessas com comida em cima da mesa podem parecer inofensivos, mas de garfada em garfada se tornam vilões de quem tem refluxo. "Com copos de medida, esse controle fica mais fácil", afirma a nutricionista Cátia.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

### **Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	FITNESS	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### **11 benefícios da caminhada para o corpo e a mente**

**Ela controla a pressão, diabetes, protege contra demência e ainda emagrece**

POR MINHA VIDA - ATUALIZADO EM 23/04/2013

Você conhece algum exercício mais fácil de praticar do que a caminhada? Ela não exige habilidade, é barata, pode ser feito praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrição de idade e ainda pode ser feita dentro de casa se a pessoa tiver uma esteira. "Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de esporte, uma caminhada de 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis ao corpo, depois de apenas uma semana, explica o fisiologista do esporte Paulo Correia, da Unifesp.

Além da melhora do condicionamento físico, as vantagens de caminhar para a saúde do corpo e da mente são muitas, e comprovadas pela ciência. O Minha Vida reuniu 11 benefícios que esse hábito pode fazer para você. Confira aqui e movimente-se:



**Melhora a circulação**

Um estudo feito pela USP, de Ribeirão Preto, provou que caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a pressão arterial durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando os vasos

sanguíneos a se expandirem, diminuindo a pressão.

Além disso, a caminhada faz com que as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação de hemoglobina e a oxigenação do corpo. "Com o maior bombeamento de sangue para o pulmão, o sangue fica mais rico em oxigênio. Somado a isso, a caminhada também faz as artérias, veias e vasos capilares se dilatarem, tornando o transporte de oxigênio mais eficiente às partes periféricas do organismo, como braços e pernas", explica o fisiologista Paulo Correia.



#### Deixa o pulmão mais eficiente

O pulmão também é bastante beneficiado quando caminhamos. De acordo com Paulo Correia, as trocas gasosas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o mais livre de catarros e poeiras.

"A prática da caminhada, se aconselhada por um médico, pode ajudar também a dilatar os brônquios e prevenir algumas inflamações nas vias aéreas, como bronquite. Em alguns casos mais simples, ela tem o mesmo efeito de um xarope bronco dilatador", explica.



#### Combate a osteoporose

O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico aos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade de estímulos elétricos em nossos ossos, chamados de piezelétrico. Esse estímulo facilita a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem com a osteoporose.

"Na fase inicial da perda de massa óssea, a caminhada é uma boa maneira de fortalecer os ossos. Mesmo assim, quando o quadro já é de osteoporose, andar frequentemente pode diminuir o avanço da doença", diz o fisiologista da Unifesp.



### Afasta a depressão

Durante a caminhada, nosso corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio produzido pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando uma pessoa começa a praticar exercícios, ela automaticamente produz endorfina.

Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito benéfico do hormônio. "Começar a caminhar é o início de um círculo vicioso. Quando mais você caminha, mais endorfina seu organismo produz, o que te dá mais ânimo. Esse relaxamento também faz com que você esteja preparado para passar cada vez mais tempo caminhando", explica Paulo Correia.



### Aumenta a sensação de bem-estar

Uma breve caminhada em áreas verdes, como parques e jardins, pode melhorar significativamente a saúde mental, trazendo benefícios para o humor e a autoestima, de acordo com um estudo feito pela Universidade de Essex, no Reino Unido.

Comparando dados de 1,2 mil pessoas de diferentes idades, gêneros e status de saúde mental, os pesquisadores descobriram que aqueles que se envolviam em caminhadas ao ar livre e também, ciclismo, jardinagem, pesca, canoagem, equitação e agricultura, apresentavam efeitos positivos em relação ao humor e à autoestima, mesmo que essas atividades fossem praticadas por apenas alguns minutos diários.



### Deixa o cérebro mais saudável

Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Entretanto, um novo estudo da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, mostra que esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e de atenção. "Os estímulos que recebemos quando caminhamos aumentam a nossa coordenação e fazem com que nosso cérebro seja capaz de responder a cada vez mais estímulos, sejam eles visuais, táteis, sonoros e olfativos", comenta Paulo Correia.

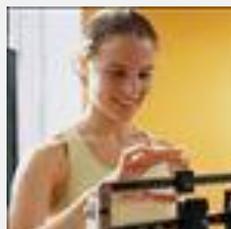
Outro estudo feito pela Universidade de Pittsburgh, afirma que as pessoas que caminham em média 10 quilômetros por semana apresentam metade dos riscos de ter uma diminuição no volume cerebral. Isso pode ser um fator decisivo na prevenção de vários tipos de demência, inclusive a doença de Alzheimer, que mata lentamente as células cerebrais.



### Diminui a sonolência

A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais disposto durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada melhora a qualidade do sono de noite.

"Como o corpo inteiro passa a gastar energia durante uma caminhada, o nosso organismo adormece mais rapidamente no final do dia. Por isso, poucas pessoas que caminham frequentemente têm insônia e, conseqüentemente, não tem sonolência no dia seguinte", completa o especialista da Unifesp.



### Mantém o peso em equilíbrio e emagrece

Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. "É claro que caminhar emagrece. Se você

está acostumado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar, o seu corpo passa a ter uma maior demanda calórica que causa uma queima de gorduras localizadas", afirma Paulo Correia.

E o papel da caminhada na perda de peso não para por aí. Pesquisadores da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, mostrou que, mesmo horas depois do exercício, a pessoa continua a emagrecer devido à aceleração do metabolismo causada pelo aumento na circulação, respiração e atividade muscular.

A conclusão foi de que os músculos dos atletas convertem constantemente mais energia em calor do que os de indivíduos sedentários. Isso ocorre porque quem faz um treinamento intensivo de resistência, como é o caso da caminhada, tem um metabolismo mais acelerado



Controla a vontade de comer

Um estudo recente feito por pesquisadores da Universidade de Exeter, na Inglaterra, sugere que fazer caminhadas pode conter o vício pelo chocolate. Durante o estudo, foram avaliadas 25 pessoas que consumiam uma quantidade de pelo menos 100 gramas por dia de chocolate. Os chocólatras tiveram que renunciar ao consumo do doce e foram divididos em dois grupos, sendo que um deles faria uma caminhada diária.

Os pesquisadores perceberam que não comer o chocolate, juntamente com o estresse provocado pelo dia a dia, aumentava a vontade de consumir o doce. Mas, uma caminhada de 15 minutos em uma esteira proporciona uma redução significativa da vontade pela guloseima.

"Além de ocupar o tempo com outra coisa que não seja a comida, a caminhada libera hormônios, como a endorfina, que relaxam e combatem o estresse, efeito que muitas pessoas buscam compulsivamente na comida", afirma Paulo Correia.



## Protege contra derrames e infartos

Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão sanguínea, caminhar é um fator de proteção contra derrames e infarto. "Os vasos ficam mais elásticos e mais propícios a se dilatarem quando há alguma obstrução. Isso impede que as artérias parem de transportar sangue ou entupam", diz Paulo.

A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição na produção de gorduras ruins ao organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos e por isso causar derrames e infartos, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como colesterol bom.



## Diabetes

A insulina, substância que é responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que a atividade do pâncreas e do fígado são estimuladas durante a caminhada devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos.

Outro ponto importante é que o treinamento aeróbico intenso produzido pela caminhada é capaz de reverter a resistência à insulina, um fator importante para o desenvolvimento de diabetes. Assim fica comprovado que os exercícios têm ainda mais benefícios contra o mal do que se pensava anteriormente.

"Quanto maior a quantidade de insulina no sangue, maior a capacidade das células absorverem a glicose. Quando esse açúcar está circulando livremente no sangue, pode causar diabetes", explica o fisiologista da Unifesp.



Disponível em: [http://www.minhavida.com.br/fitness/galerias/13697-11-beneficios-da-caminhada-para-o-corpo-e-a-mente?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=hoje\\_no\\_mv&utm\\_campaign=1217409](http://www.minhavida.com.br/fitness/galerias/13697-11-beneficios-da-caminhada-para-o-corpo-e-a-mente?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=1217409). Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	FITNESS	SÃO PAULO - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Adapte a sua dieta ao horário de treino*

**Saiba como deve ser o prato de quem treina de manhã, à tarde ou à noite**

POR LETÍCIA GONÇALVES - PUBLICADO EM 08/03/2012

Quem começa só quer saber de resultados e, quanto mais rápidos eles vierem, melhor. O problema é que, nessa pressa toda, muita gente se esquece de um ponto fundamental nessa história: a importância da dieta para eliminar gordura e tonificar os músculos. O corpo pede nutrientes específicos e em quantidades certas - tanto antes quanto depois do treino. "Treinar com o estômago cheio demais ou com falta de carboidratos e proteínas, por exemplo, pode prejudicar o seu desempenho e a própria recuperação do organismo, atrapalhando os resultados desejados", afirma a nutricionista funcional Camila Borduqui, do Centro de Estética da Clínica Alan Landecker. Para ajustar o cardápio, há alguns cuidados que variam de acordo com o período do dia escolhido para a atividade física.



**De manhã, logo ao acordar**

Deixe o café da manhã reforçado para depois do treino. Antes do exercício, prefira alimentos ricos em amido: pães, barra de cereal, bolo, biscoito simples e frutas pobres em fibras, como pêssigo e melão. "Eles são fontes de carboidratos simples, que tem absorção rápida e energia imediata para o treino, poupando a reserva de proteína que alimenta os músculos", afirma a nutricionista Graça Albuquerque, especialista em nutrição esportiva.

Evite o consumo de opções ricas em açúcar, como mel e doces, ou alimentos com alto índice

glicêmico, como melancia e açúcar refinado. "Esses alimentos podem gerar um aumento rápido da glicose no sangue, o que provoca descarga imediata de insulina no sangue e, como consequência, uma possível hipoglicemia ou sensação de fraqueza durante o treino", diz a nutricionista Camila Borduqui.



### No meio da manhã

Três horas antes de treinar, tome um café da manhã completo, com alimentos fontes de fibras - cereais, pão integral, entre outros. Quando faltar de meia hora para a atividade física, faça outra refeição mais leve, mas sem opções integrais dessa vez. "O alimento integral é digerido lentamente, ou seja, não promove um esvaziamento gástrico rápido, o que pode causar desconforto no meio do exercício", afirma Graça Albuquerque. Além disso, Camila Borduqui conta que as fibras reduzem a absorção de glicose do alimento, diminuindo o fornecimento de energia para o músculo.



### Na hora do almoço

Prefira os alimentos de baixo índice glicêmico para manter os níveis de glicose no sangue durante o treino. Biscoitos de água e sal, ameixa, pera, kiwi, pêsego, maçã, banana, oleaginosas e passas são algumas opções recomendadas pelas especialistas. "É melhor deixar o almoço para depois do treino, já que é uma refeição que apresenta uma grande variedade de alimentos e pode sobrecarregar o estômago durante a atividade física", afirma Camila Borduqui. Depois de almoçar, é preciso esperar de uma a duas horas para fazer exercícios, dependendo do tipo de comida que foi consumida - quanto mais gordura ou difícil de digerir, maior o tempo de repouso.



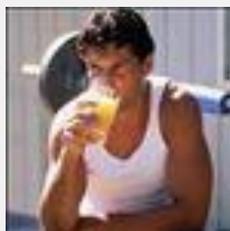
### No final da tarde

Antes de se exercitar, consuma carboidratos simples: torradas ou pão branco com geléia, castanhas, suco de frutas natural, ameixa seca, entre outras opções. O consumo de leite e derivados deve ser evitado. "Esses alimentos costumam ser de difícil digestão e podem provocar desconfortos gástricos durante o exercício", afirma Camila. Também não é recomendável ingerir alimentos fontes de fibras, já que elas possuem um índice glicêmico menor, ou seja, demoram a fornecer energia necessária para o treino.



### À noite

Nada de jantar antes da atividade física. A lógica é a mesma de quem treina na hora do almoço: uma refeição pesada pode sobrecarregar demais o organismo e prejudicar o desempenho. "Em casos de treinamento mais leve, o ideal é consumir uma fruta como maçã, pera, pêssigo, maçã ou laranja ou alimentos fonte de energia (principalmente carboidratos), para preservar as reservas de energia e aproveitar o aumento do fluxo sanguíneo no tecido muscular", afirma Camila Borduqui. Se seu o treino costuma durar mais de uma hora, é melhor aprimorar ainda mais o estoque de energia: faça um sanduíche de pão com queijo branco e peito de peru.



### Durante o treino

Além de muita hidratação, as nutricionistas aconselham repor carboidratos se o treino passar de uma hora. A proporção é de 30 a 60 gramas por hora - um profissional poderá indicar a quantidade ideal ao seu organismo. "Isso é necessário para evitar a fadiga e o cansaço, já que as reservas nos músculos (glicogênio) e a glicose do sangue começam a ficar muito escassas", justifica Camila Borduqui. Barra de cereais, isotônicos (suplementos à base de maltodextrina), carboidrato em gel dissolvido em água, banana e água de coco são opções práticas que podem ser consumidas durante a atividade física.



### Depois do treino

Independentemente do período do dia escolhido, é preciso reforçar a alimentação após os exercícios. "Os melhores alimentos são os ricos em carboidratos complexos e proteínas, como peixe, carne, frango, ovos, queijo, pão integral e batata doce", recomenda Graça. Antioxidantes também são importantes, pois bloqueiam a ação dos radicais livres formados durante o exercício. Exemplos: azeite, castanhas, frutas, verduras e legumes.

A ingestão de alimentos deve ser feita logo após o término do treino: entre 30 minutos e duas horas depois. "É importante respeitar essa urgência para garantir uma boa recuperação do organismo, evitando o catabolismo, ou seja, o uso de proteínas do músculo para gerar energia", explica Camila.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/fitness/galerias/14846-adapte-a-sua-dieta-ao-horario-de-treino?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=hoje\\_no\\_mv&utm\\_campaign=1194769](http://www.minhaveda.com.br/fitness/galerias/14846-adapte-a-sua-dieta-ao-horario-de-treino?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=1194769). Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Alimentos que combatem a enxaqueca*

Confira os nutrientes que podem reduzir os sintomas da dor de cabeça

POR CAROLINA GONÇALVES - ATUALIZADO EM 18/01/2013

São muitas as causas da enxaqueca, ou mesmo de uma simples dor de cabeça: falta de sono, estresse, variações de temperatura, hábitos alimentares... Ainda há, no caso das mulheres, aquela dor de cabeça típica do período pré-menstrual. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, 15% da população do planeta sofre desse mal, o que inclui, aproximadamente, 25 milhões de brasileiros afetados pela doença.

Além de usar medicamentos e evitar as causas acima, um dos poderosos remédios contra a enxaqueca pode ser o mesmo hábito que a provoca - a alimentação. Você sabia que alguns nutrientes têm o poder de aliviar os sintomas e reduzir essa complicação? Veja quais são e por quê:



#### Selênio contra os radicais livres

Presente principalmente em salmão, ostras cruas, castanha do Pará, fígado de boi e farelo de trigo, o selênio é um mineral capaz de retirar os metais tóxicos do corpo. "Esses metais tóxicos, quando se depositam em nosso organismo, não só contribuem para o aumento dos radicais livres como podem causar sintomas de enxaqueca, além de elevar o risco de doenças neurológicas, como Alzheimer e Parkinson", diz a nutricionista Roseli Rossi, da Clínica Equilíbrio Nutricional.

A recomendação mínima diária de ingestão desse nutriente é de cerca de 55mcg para adultos, que é o equivalente a menos de uma castanha - fácil, não?



## Magnésio para relaxar

O papel do magnésio no combate às dores de cabeça e enxaquecas foi demonstrado em uma série de estudos. De acordo com a nutricionista Roseli Rossi, a concentração de magnésio em nosso corpo afeta os receptores de serotonina - substância responsável por regular a percepção da dor e disposição - bem como outros receptores e neurotransmissores relacionados à enxaqueca.

"O magnésio também tem ação relaxante, o que pode amenizar a dor de cabeça quando a causa for por estresse, ansiedade e TPM", conta Roseli Rossi.

A recomendação diária é de 400mg para homens adultos e 350mg para mulheres adultas, o que equivale a, aproximadamente, três conchas cheias de feijão preto ou 300g de espinafre, por exemplo. Além desses dois alimentos, as principais fontes de magnésio são castanhas de caju, amêndoas, semente de abóbora, pistache, alcachofra, espinafre e chocolate meio amargo.



## Aproveite a ação anti-inflamatória do Ômega3

O consumo em excesso de alimentos inflamatórios, como carboidratos refinados, gorduras e embutidos, provoca a produção de substâncias pró-inflamatórias, que causam a dilatação dos vasos e, conseqüentemente, a dor de cabeça. Nesse caso, o ômega3 é o melhor remédio. "Ele tem ação anti-inflamatória, combatendo essas substâncias causadoras de enxaqueca", afirma a nutricionista Roseli Rossi.

Entre as fontes de ômega3 estão salmão, sardinha, arenque, atum e semente de linhaça. A recomendação diária para adultos é de 1 a 2g, o equivalente a comer 100g de salmão.



## Vitamina B12 mantem o cérebro funcionando!

A nutricionista Roseli Rossi afirma que a vitamina B12 é fundamental para o pleno funcionamento do sistema nervoso, evitando alterações de sensibilidade no corpo, que podem causar crises de enxaqueca.

"O sistema nervoso pode ser comparado com um sistema elétrico, onde os nervos são os cabos por onde a eletricidade passa", explica a nutricionista. Ao redor dos nossos nervos, existe uma "capa de gordura", chamada bainha de mielina, que é fundamental para a passagem do estímulo nervoso e a proteção do nervo.

"Na falta de B12, ocorre a desmielinização, que é uma espécie de defeito na bainha de mielina", completa Roseli.

São boas fontes de vitamina B2: fígado de boi, mariscos, ostras cruas, atum, ovos e leite. A recomendação diária é de 2,4mcg em adultos.



## Invista nos antioxidantes

"As substâncias antioxidantes têm o poder de fazer a varredura do excesso de radicais livres e outras substâncias tóxicas em nosso organismo", afirma a nutricionista Roseli Rossi. Essa ação contribui para o equilíbrio metabólico e o melhor funcionamento da circulação, além de ser anti-inflamatória.

"Essas propriedades funcionais podem amenizar o sintoma de dor, interferindo indiretamente, portanto, na incidência de enxaquecas", completa Roseli.

Os antioxidantes estão presentes em diversas vitaminas, por isso o ideal é incluir muitas frutas, legumes e verduras no cardápio. Cenoura, mamão, abobrinha, vegetais e frutas alaranjadas,

germe de trigo, óleos vegetais, vegetais de folhas verdes, oleaginosas e frutas vermelhas são ótimas fontes.



### Modere os carboidratos

Os carboidratos são a principal fonte de energia do nosso corpo. Tanto a falta quanto o excesso desse nutriente podem ser um gatilho para disfunções metabólicas, tendo como um dos sintomas a dor de cabeça. Por isso, nada de cortar os carboidratos da dieta - mas, sim, manejar na ingestão.

As principais fontes de carboidratos são pães, arroz e massas, de preferência todos integrais, que fornecem mais fibras.



### Coma de três em três horas

De acordo com a nutricionista Roseli Rossi, comer de três em três horas é importante para manter os níveis glicêmicos do organismo. Quando ficamos sem comer por muito tempo, sofremos uma hipoglicemia - baixa dos níveis glicêmicos - que pode causar dor de cabeça e pressão baixa.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/13706-alimentos-que-combatem-a-enxaqueca?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=hoje\\_no\\_mv&utm\\_campaign=1217409](http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/13706-alimentos-que-combatem-a-enxaqueca?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=1217409). Acesso em: 11 jun. 2013.


**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## *Alimentos que podem causar dor de cabeça*

### **Pessoas que sofrem de cefaleia devem manejar nesta turma**

POR CAROLINA GONÇALVES - ATUALIZADO EM 23/04/2013

Segundo a Organização Mundial da Saúde, estima-se que mais de 90% das pessoas sofrem ou sofreram de cefaleia (dor de cabeça) em algum momento da vida. E as causas podem ser inúmeras, como estresse e falta de sono. O que poucas pessoas sabem é que a alimentação também é fator determinante para desencadear essas dores.

As nutricionistas Juliana Lucena, da BioGourmet em São Paulo, e Joana Lucyk, da Clínica Saúde Ativa, em Brasília, explicam que a cefaleia pode ser causada por alguns tipos de substância presentes em diversos alimentos e, no caso de pessoas que sofrem de crises de enxaqueca, o ideal é que esses alimentos sejam evitados ao máximo na dieta.

"É aconselhável que as pessoas que sofrem de dores de cabeça façam um tratamento médico especializado para identificar a causa e tratar o sintoma da forma mais adequada possível", diz a nutricionista. Mas além de cuidados com a alimentação, também deve-se evitar períodos de jejum, que também acarreta cefaleia. Veja a seguir as substâncias e os alimentos que lideram o ranking de desencadeadores da dor de cabeça:



Aminas: as aminas estão presentes em alimentos como cerveja, queijos maturados, alimentos embutidos, molho à base de soja, repolho e chocolate. "Estas substâncias podem alterar o calibre

dos vasos sanguíneos do cérebro, favorecendo, assim, a dor de cabeça", explica a nutricionista Joana Lucyk.



Cafeína: café, refrigerante, chá preto ou energético são ricos em cafeína. A dor de cabeça desencadeada por esta substância pode acontecer em duas situações: se combinada a alimentação com medicamentos que possuem cafeína em sua composição ou pela própria abstinência de cafeína. "As pessoas acostumadas a consumir uma determinada quantidade de café ou bebidas que contenham cafeína podem sofrer os efeitos da redução", aponta Joana.



Bebidas alcoólicas: bebidas como o vinho e a cerveja possuem substâncias chamadas histamina e tiramina, que desencadeiam a piora do quadro de dor de cabeça.



Lipídeos: os alimentos fontes de lipídeos e que são prejudiciais englobam a manteiga, margarina, frituras, doces, biscoitos recheados, carnes gordas, queijo amarelo, leite integral, requeijão e embutidos. "Esses alimentos possuem proteínas alergênicas, como a beta lactoglobulina e caseína, que podem causar a cefaleia", afirma a nutricionista da Clínica Saúde Ativa.



Frituras: elas são ricas nos ácidos graxos oléico e linoléico, substâncias que causam contração dos vasos sanguíneos cerebrais. As frituras também podem estar envolvidas no desencadeamento da cefaleia.



Aspartame: a nutricionista Juliana Lucena afirma que o aspartame metaboliza no organismo substâncias como a amina e a fenilalanina, tornando-se assim um dos principais vilões desencadeantes da dor de cabeça.



Nitratos e nitritos: presente nos embutidos (como salame e presunto), peixes em conserva, patês e caviar. As nutricionistas contam que essas substâncias também atuam em alguns casos como desencadeadores da dor de cabeça da mesma forma que as aminas. Elas alteram o calibre dos vasos sanguíneos do cérebro, favorecendo, assim, a cefaléia.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/12898-alimentos-que-podem-causar-dor-de-cabeca?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=repick\\_alimentacao&utm\\_campaign=1218729](http://www.minhaveda.com.br/alimentacao/galerias/12898-alimentos-que-podem-causar-dor-de-cabeca?utm_source=news_mv&utm_medium=repick_alimentacao&utm_campaign=1218729).  
Acesso em: 11 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### *Consumo diário de chocolate amargo diminui a pressão sanguínea*

**Estudo aponta que o alimento poderia reduzir pressão em até 2%**

POR MINHA VIDA - PUBLICADO EM 16/08/2012

Se você é do tipo chocólatra, aqui vai mais um benefício do consumo de chocolate para a saúde: uma análise de 20 estudos feita pelo Cochrane (grupo internacional avaliador de pesquisas) descobriu que comer 100g de chocolate todos os dias pode ajudar a reduzir levemente a pressão sanguínea, auxiliando no tratamento da hipertensão. Os resultados foram publicados na revista The Lancet.

As pesquisas reuniram mais de 850 participantes, aos quais foram administradas doses de chocolate amargo que variaram de 3g a 105g. Ao final de duas semanas, todos os integrantes apresentaram uma redução na pressão de até 2%. Para efeito comparativo, uma pressão sistólica de 120 mmHg (milímetros de mercúrio) é considerada normal. O cacau foi capaz de reduzi-la entre 2 a 3 mmHg.

De acordo com os autores, o responsável por esse efeito seria o cacau, principal ingrediente do chocolate, que relaxa os vasos sanguíneos. A teoria é de que o fruto contém flavonoides, antioxidantes capazes de fazer o corpo produzir uma substância chamada óxido nítrico, que facilita a passagem de sangue pelo vasos sanguíneos e, por consequência, diminui a pressão.

**Siga essas dicas para prevenir e controlar a hipertensão**

Entretanto, os pesquisadores dizem que há maneiras mais saudáveis de diminuir a pressão do sangue, já que o chocolate também leva gordura e açúcar na sua composição. Além disso, eles afirmam ainda que são necessários mais estudos para definir os efeitos do cacau na pressão

sanguínea em longo prazo. Portanto, se você gostou da ideia de usar o chocolate amargo para combater a pressão alta, não esqueça que há uma lista de outros hábitos para controlar os níveis da pressão sanguínea. Confira logo abaixo:

### **Observe seu histórico Familiar**

Segundo o estudo realizado pela Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, mais de 80% das pessoas com hipertensão possuem histórico familiar da doença. "Verificar a incidência da hipertensão e outros membros da família pode ajudar a pessoa a manter os bons hábitos desde cedo", afirma o cardiologista Ivan Clordovil, do Instituto Nacional de Cardiologia.

### **Evite o acúmulo de gordura abdominal**

Pessoas com uma circunferência abdominal acima do recomendado usualmente apresentam resistência à insulina, contribuindo para elevar a pressão arterial, afirma o cardiologista Willian Esteves, do Hospital Vera Cruz. De acordo com o médico, a circunferência máxima admitida como normal para mulheres é 88 centímetros e para homens 102 centímetros.

### **Reduza o consumo de sal pela metade**

Segundo o cardiologista Ivan o brasileiro come aproximadamente o dobro do que deveria de sal, alimento que é principal fonte de sódio, um dos vilões da pressão alta. "Alguns alimentos já tem quantidades de sal, por conta disso a recomendação é acrescentar apenas três gramas de sal (equivalente a três colheres rasas de café) às nossas refeições por dia", diz.

### **Pratique exercícios físicos**

"Praticar uma hora de exercício cinco dias por semana já é capaz de liberar substâncias vaso dilatadoras, que auxiliam no controle da pressão?", diz Ivan Clordovil. "Podem ser exercícios aeróbicos, musculação, qualquer atividade que tire o indivíduo do sedentarismo e respeite seus limites, de acordo com a idade e condições físicas."

### **Mantenha uma dieta balanceada**

Segundo a nefrologista Kátia Ortega, da Sociedade Brasileira de Hipertensão, as frutas e os vegetais são os melhores amigos de quem quer prevenir a hipertensão. "Eles contribuem para uma dieta rica em nutrientes e pobre em gorduras saturadas e açúcar, diminuindo os riscos de obesidade, principal fator de risco para a hipertensão", afirma. Além disso, alimentos como cereais integrais, frutas vermelhas, alho e proteínas vegetais são grandes aliados da redução da pressão.



Disponível em: [http://www.minhavida.com.br/alimentacao/materias/15496-consumo-diario-de-chocolate-amargo-diminui-a-pressao-sanguinea?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=alimentacao&utm\\_campaign=1188605](http://www.minhavida.com.br/alimentacao/materias/15496-consumo-diario-de-chocolate-amargo-diminui-a-pressao-sanguinea?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=1188605).  
Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

*Assessoria de Comunicação*

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	BELEZA	SÃO PAULO - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Nove dicas para o efeito do barbear durar mais*

**Loção pós-barba, toalha quente e massagem ajudam a deixar a pele mais macia**

POR FERNANDO MENEZES - PUBLICADO EM 01/09/2012

Para muitos homens, fazer a barba é sinônimo de irritação e inflamações na pele do rosto. "A maioria deles espalha creme de barbear, passa lâmina e pronto. Eles esquecem que, se a barbafor feita da maneira correta, pode durar mais, evitando ressecamento excessivo e os desnecessários pelos encravados", diz a dermatologista Daniela Hueb, de Bauru (SP). Com técnicas simples, é possível conseguir um barbear mais eficiente, com um efeito que dura mais e irrita menos a pele. Adote estes nove cuidados para ter melhores resultados:



**Não faça a barba no piloto automático**

Antes de qualquer coisa, é preciso se programar para fazer a barba. De acordo com a dermatologista Daniela Hueb, o barbear feito com pressa e sem cuidado nunca dura bastante. Por isso, não deixe para fazer a barba em cima da hora ou sem pensar.



### Toalha quente

Mesmo que pareça exagero, colocar uma toalha quente em contato com a pele durante 30 segundos, antes e depois do barbear, é uma boa forma de manter a barba curta por mais tempo. "Ela abre os poros, deixa os pelos mais fáceis de serem cortados e ainda torna a pele mais macia", diz o dermatologista Ademir Júnior, especialista do Minha Vida.

Depois de fazer a barba, ela serve para tirar todo o creme de barbear, os pelos e outras substâncias que podem causar inflamações e irritações na pele.



### Faça a barba após o banho

Assim com usar a toalha quente, um bom modo de abrir os poros e conseguir um barbear mais rente e durável é fazer a barba após um banho quente. "Além dos poros abertos, da pele mais macia e dos pelos fáceis de raspar, é depois do banho que nossa pele está livre de impurezas e oleosidade que podem causar inflamações no pós-barba", explica Ademir Júnior.



### Massagem no rosto

Depois de passar creme ou gel de barbear, a especialista aconselha a fazer movimentos circulares no rosto, de baixo para cima. "Essa massagem rápida ajuda a deixar os pelos mais fáceis de serem cortados", diz Daniela Hueb.



### Evite passar a lamina contra o sentido do pelo

De acordo com o especialista Ademir Jr., esse tipo de método de barbear é chamado de escanhoar. Por deixar o corte mais rente, ele é usado pela maioria dos homens. No entanto, é aconselhado apenas para aqueles que já procuraram um dermatologista e não apresentam tendência a ter pelos encravados chamados de pseudofoliculite.

"Tomar cuidado para não encravar os pelos facilita o próximo barbear, além de prevenir contra irritações e inflamações na pele do rosto. Por isso, quem tem propensão a esse problema, não deve escanhoar", explica o dermatologista.



### Água fria depois de terminar

Segundo a especialista Daniela Hueb, lavar o rosto com água fria é a única forma de fechar os poros e dar mais brilho e maciez à pele. Com os poros fechados e com a pele macia e limpa, os pelos demoram um pouco mais a crescer e o rosto fica com aparência limpa por mais tempo.



### Passe produto pós-barba

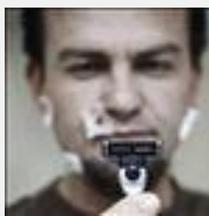
Um produto bastante importante, mas que é deixado de lado por muitos homens, é a loção pós-barba. Ela tem como função evitar eventuais infecções, controlar pequenos pontos de sangramento que possam aparecer e reduzir a irritabilidade, provocando sensação de refrescância. Para quem tem tendência a desenvolver espinhas, vale substituir a loção por um tônico ou gel antiacne.



### Deixe a pele descansar

Deixar a pele se recuperar é um bom jeito de fazer o barbear durar mais. "Cada vez mais, ter a pele sem barba é importante na sociedade. Mas não é por isso que devemos fazer a barba sempre", diz o dermatologista Ademir. Esse hábito acaba irritando a pele, deixando o barbear mais difícil, principalmente para as pessoas que fazem isso com lâminas.

Cada pele tem um tempo para se recuperar, por isso, é importante ficar atento a sinais como irritações, coceiras e inflamações. Se esses três sintomas forem percebidos, é um sinal de que a pele do rosto precisa de mais tempo para se recuperar.



### Descarte a lâmina com frequência

O ideal é jogá-la fora após três ou quatro barbeadas. As lâminas velhas e usadas cortam, arranham e queimam a pele, especialmente as mais sensíveis. Por isso, se você insistir muito na mesma lâmina, vai ganhar cortes e arranhões que farão o momento de passar a loção pós-barba ser bem dolorido.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/beleza/galerias/13794-nove-dicas-para-o-efeito-do-barbear-durar-mais?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=hoje\\_no\\_mv&utm\\_campaign=1194769](http://www.minhaveda.com.br/beleza/galerias/13794-nove-dicas-para-o-efeito-do-barbear-durar-mais?utm_source=news_mv&utm_medium=hoje_no_mv&utm_campaign=1194769). Acesso em: 27 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

### *Previna-se de 10 ameaças à saúde cardiovascular feminina*

Tratar apneia do sono e até se proteger de DSTs garantem coração saudável

POR LAURA TAVARES - ATUALIZADO EM 07/03/2013

São seis os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade, sedentarismo, tabagismo, diabetes e colesterol elevado. E o que era preocupação quase que exclusiva do público masculino também começa a ameaçar o sexo oposto. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a incidência de infarto em mulheres tem crescido e deverá passar a de homens em poucos anos. Além disso, um estudo publicado pela Associação Médica Americana aponta que mulheres de 45 anos correm um risco 30% maior de sofrer um infarto sem dor no peito do que os homens.

Para mudar o quadro atual das estatísticas apresentadas pela Organização Mundial da Saúde, que mostra doenças cardiovasculares como principal causa de morte entre as mulheres, ficando acima de problemas como câncer de mama, listamos ameaças pouco conhecidas ao coração feminino. Mergulhe de cabeça no vermelho e proteja-se:



Enxaqueca

Como se não bastasse as frequentes dores de cabeça, mulheres que sofrem de enxaqueca também apresenta um risco elevado de doenças cardiovasculares. Um estudo publicado pela Academia Americana de Neurologia aponta, inclusive, que o risco pode ser maior até se comparado ao de

mulheres com diabetes e tabagistas. Para chegar à conclusão, foram acompanhadas 27.860 mulheres por 15 anos. No período, foram registrados 1.030 casos de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral (AVC) ou morte por algum problema cardiovascular. A conclusão? A enxaqueca foi o segundo fator de risco que contribuiu para algum desses eventos, ficando atrás apenas da hipertensão e à frente do diabetes, do tabagismo e da obesidade. Ao tratar o problema, entretanto, os riscos diminuem.



### Estresse

"O estresse é extremamente prejudicial ao organismo, pois promove a liberação de substâncias inflamatórias que, em longo prazo, aumentam o risco de problemas cardiovasculares", aponta o cardiologista Orlando. Isso é o que confirma um estudo publicado na revista PLoS ONE que acompanhou 22 mil mulheres durante 10 anos. Aquelas consideradas muito tensas tinham um risco 40% maior de sofrer ataques cardíacos fatais e 67% de sofrer um ataque cardíaco não-fatal do que as mulheres menos estressadas. Para o cardiologista, uma característica feminina que favorece o problema é a dupla jornada a qual grande parte delas precisa se submeter, trabalhando e cuidando da casa e dos filhos.



### Alimentos de alto índice glicêmico

Não é só a gordura saturada que é vilã do coração. Uma pesquisa da Fundação Nacional do Câncer de Milão, na Itália, descobriu que o consumo exagerado de carboidratos pode duplicar o risco de doenças cardíacas em mulheres. O nutrólogo Roberto explica: "alimentos de alto índice glicêmico promovem grande liberação de insulina no sangue, hormônio que, quando em níveis elevados estimula processos inflamatórios que degradam os vasos sanguíneos". O mesmo problema afeta mulheres que não abrem mão de bebidas com adição de açúcar, como aponta um estudo feito pelo Centro de Saúde da Universidade de Oklahoma, nos Estados Unidos.



## Apneia do sono

"A apneia do sono caracterizada pela interrupção da respiração durante o sono é um problema crescente e que favorece alterações metabólicas extremamente perigosas para a saúde cardiovascular", aponta o cardiologista Orlando Otávio de Medeiros, presidente do Departamento de Cardiologia da Mulher da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Tais alterações levam, entre outros problemas, ao desenvolvimento de doenças como o diabetes. O problema é destacado em um estudo publicado no periódico *Annals of Internal Medicine*, que acompanhou 1.116 mulheres. A pesquisa mostrou maior taxa de mortalidade cardiovascular entre aquelas que sofriam de apneia. Neste caso, a prevenção, de acordo com o especialista, começa com a realização da Polissonografia, exame que monitora o sono do paciente para entender a gravidade da doença.



## Frituras

O peixe é conhecido por ser amigo da saúde cardiovascular, graças ao ômega 3, ácido graxo poli-insaturado que realiza uma faxina nas artérias evitando a formação de placas e ainda controla as taxas de colesterol no sangue. O modo de preparo do alimento, entretanto, pode torná-lo um vilão. Isso é o que mostra um estudo publicado no periódico *Circulation: Heart Failure*. Depois de acompanhar o diário alimentar de mais de 84 mil mulheres, pesquisadores concluíram que aquelas que consumiam peixes grelhados apresentavam menor risco de desenvolver doenças cardíacas do que as que ingeriam mais peixe frito. De acordo com o nutrólogo Roberto Navarro, da Associação Brasileira de Nutrologia, quando o óleo é submetido a altas temperaturas produz substâncias inflamatórias que prejudicam os vasos sanguíneos, favorecendo infartos e derrames. Assim, prefira optar não só por essa carne magra, mas também pelo tipo grelhado, protegendo seu coração em dobro.



## HPV

Doença sexualmente transmissível que aumenta o risco de câncer de colo de útero, o HPV também parece ser uma ameaça ao coração feminino. A descoberta, que faz parte do *Women's Health Initiative Observational Study*, aponta que o vírus pode atuar como modificador de genes ligados à saúde cardiovascular. "Algumas viroses tendem a prejudicar o metabolismo de gorduras no corpo, favorecendo a aterosclerose, que é o endurecimento das artérias", explica o cardiologista Orlando. Com o tempo, o fluxo sanguíneo por esses vasos vai diminuindo, o que pode culminar em

um ataque cardíaco. Para se prevenir da DST, especialistas recomendam não só o uso da camisinha como também a vacinação contra o vírus.



### Suplementos de cálcio

Com a menopausa, caracterizada pela queda de estrogênio no organismo, aumenta o risco de desenvolvimento da osteoporose, o que faz com que muitas mulheres recorram a suplementação de cálcio. Entretanto, um estudo divulgado no *British Medical Journal* mostra que os suplementos podem ser uma ameaça ao coração feminino. "A ingestão de cálcio por meio da dieta ocorre em pequenas quantidades, diferente da suplementação, que fornece grandes quantidades do nutriente de uma só vez", explica o nutrólogo Roberto. O resultado disso é uma possível calcificação dos vasos e crescimento das placas de gordura, podendo levar ao entupimento de uma artéria. O especialista recomenda, portanto, que um bom profissional seja consultado para avaliar a necessidade de incluir a suplementação na alimentação e, se confirmada, a quantidade a ser ingerida.



### Artrite

Embora pareçam problemas distantes, a artrite e as doenças cardiovasculares parecem ter uma relação bastante próxima. Um estudo apresentado no Congresso Anual da Liga Europeia Contra o Reumatismo descobriu que quem sofre da doença apresenta seis vezes mais chances de sofrer um ataque cardíaco. A doença, que afeta principalmente o público feminino, é conhecida por desencadear processos inflamatórios no organismo que, possivelmente, afetam os vasos sanguíneos. "A doença favorece o surgimento de placas de gordura nas artérias, fazendo com que fiquem endurecidas, o que reduz o fluxo sanguíneo", explica o cardiologista Orlando.



Disponível em: [http://www.minhavidade.com.br/saude/galerias/16037-previnase-de-10-ameacas-a-saude-cardiovascular-feminina?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Osteoporose](http://www.minhavidade.com.br/saude/galerias/16037-previnase-de-10-ameacas-a-saude-cardiovascular-feminina?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Osteoporose). Acesso em: 11 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	ALIMENTAÇÃO	SÃO PAULO - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Sete alimentos que atuam na prevenção do câncer*

**Veja quais nutrientes combatem células doentes e aumentam a imunidade**

POR LAURA TAVARES - ATUALIZADO EM 21/03/2013

Para muitas pessoas, ter ou não um câncer é uma questão de destino. Será? Um estudo publicado na edição de dezembro de 2011 do British Journal of Cancer apontou que 45% dos casos de câncer em homens e 40% dos casos de câncer em mulheres poderiam ser evitados com a adoção de hábitos de vida saudáveis. Dentre esses hábitos, um que se destaca é a alimentação. De acordo com a nutricionista Priscila Cheung, do Centro Paulista de Oncologia (CPO), uma dieta equilibrada previne não só o desenvolvimento de um câncer, mas de outras inúmeras enfermidades. "Alguns alimentos, entretanto, apresentam destaque quando o assunto é combater a multiplicação de células doentes", afirma. Confira quais são eles:



Brócolis

Um estudo publicado na revista Molecular Nutrition & Food Research já comprovou a atuação dos brócolis na prevenção do câncer. "Graças a diversos compostos, como o fitoquímicosulforafano, eles têm a capacidade de destruir células cancerígenas e deixar as demais intactas", explica a nutróloga Tarama Mazaracki, da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Na pesquisa, homens com câncer de próstata que consumiram o vegetal apresentaram inibição de determinada enzima que também é alvo de medicamentos para tratamento da doença. Resultados similares também puderam ser vistos em mulheres com câncer de mama, em estudo divulgado na reunião anual da American Association for Cancer Research.



Chá verde

Queridinho de quem está de dieta, o chá verde não ganha destaque somente por acelerar o metabolismo e evitar a formação de coágulos nas artérias. "A bebida também é rica em antioxidantes, que atuam na prevenção do câncer", explica o nutrólogo Roberto Navarro, da ABRAN. Isso é o que mostra um estudo divulgado pela Cancer Prevention Research que acompanhou a progressão do câncer de próstata em homens que passaram a tomar cápsulas de uma substância encontrada no chá. Outra pesquisa, da Chun Shan Medical University, em Taiwan, ainda destacou importante atuação do chá verde contra o câncer de pulmão. Segundo ela, uma única xícara por dia reduz em 13 vezes o risco de fumantes desenvolverem a doença.



Alho e cebola

"Alho e cebola pertencem a um mesmo gênero de alimentos que são fonte de determinado fitoquímico envolvido na capacidade de excreção de compostos carcinogênicos", aponta a nutricionista Priscila. Em outras palavras, esses alimentos auxiliam na eliminação de toxinas que favorecem o desenvolvimento de doenças degenerativas, como o câncer. Um estudo publicado no International Journal of Cancer aponta para redução do risco de câncer de intestino, enquanto que uma pesquisa divulgada pelo Epidemiology Biomarkers & Prevention relacionou o consumo dos alimentos a menor probabilidade de câncer de pâncreas.



Tomate

Muitas pessoas associam o tomate à prevenção do câncer de próstata. Não é à toa: o alimento é fonte de licopeno, carotenoide que confere alto grau de proteção contra a oxidação celular, explica a nutricionista Priscila. Segundo ela, é preferível comer o tomate após o aquecimento e acompanhado de uma gordura, como o azeite, para facilitar a absorção da substância pelo organismo. Molho de tomate, portanto, é a melhor escolha para obter o nutriente. Tais benefícios foram comprovados por inúmeros estudos. Entre eles, um publicado no British Journal of Nutrition e conduzido por especialistas da University of Portsmouth, no Reino Unido.



Cenoura

"A cenoura contém uma substância chamada carotenoide, atuante no combate a radicais livres que, quando em excesso, levam a mutações celulares capazes de originar um câncer", explica o nutrólogo Roberto. Tal ação se mostra eficaz principalmente na prevenção do câncer de mama, como mostra um estudo publicado no Journal of the National Cancer Institute que acompanhou mais de 6 mil mulheres. Acerola, abóbora e manga são outras boas fontes desse nutriente.



Uva

Fonte de polifenóis, a casca e a semente da uva são outros bons aliados no combate aos efeitos dos radicais livres, aponta a nutróloga Tamara. Para prevenção do câncer, entretanto, não é recomendado obter o nutriente bebendo vinho, pois o álcool pode anular os efeitos anticancerígenos do alimento. Um estudo publicado no Cancer Prevention Research descobriu que o resveratrol aumenta a produção de uma enzima que destrói compostos orgânicos de estrogênio perigosos. Como esse tipo de câncer é hormono-dependente, o controle dos níveis de estrogênio é fundamental para impedir sua evolução.



Frutas vermelhas

Frutas vermelhas, como a framboesa e a amora, são ricas em antocianinas, fitonutrientes que retardam o crescimento de células pré-malignas e evitam a formação de novos vasos sanguíneos que poderiam estimular o crescimento de um tumor. Um estudo publicado no Journal of Agricultural and Food Chemistry mostrou que o consumo desses alimentos reduz o risco de desenvolver câncer de boca, câncer de mama, câncer de cólon e câncer de próstata.



Disponível em: [http://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/16155-sete-alimentos-que-atuam-na-prevencao-do-cancer?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=alimentacao&utm\\_campaign=1188605](http://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/16155-sete-alimentos-que-atuam-na-prevencao-do-cancer?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=1188605). Acesso em: 23 mai. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

**Assessoria de Comunicação**

DATA	FONTE	ANO	SEÇÃO	LOCAL
Maio/2013	MINHA VIDA	2013	SAÚDE	SÃO PAULO - SP

## DICAS, IDEIAS E ATITUDES

### *Sete descobertas da ciência para reforçar a saúde feminina*

#### **Soluções simples para reverter as doenças mais comuns entre as mulheres**

POR MANUELA PAGAN - ATUALIZADO EM 07/03/2013

As mudanças no estilo de vida feminino, uma eterna disputa entre o desenvolvimento profissional e os cuidados com a família, não trouxeram somente mais autonomia. Doenças que antes eram consideradas tipicamente masculinas agora passam a preocupar também as mulheres, como é o caso do infarto e da insuficiência cardíaca.

"Poucas horas de sono, alimentação inadequada e sedentarismo são só algumas das imprudências que causaram o aumento desses problemas", afirma o geriatra Paulo Camiz, do Hospital das Clínicas de São Paulo. Somados às alterações hormonais, capazes de dar um nó na saúde e no metabolismo feminino, os maus hábitos formam um cenário ameaçador, que exige atenção. Sorte que a Ciência está ao seu lado e não para de oferecer descobertas que se traduzem em mais qualidade de vida. Aproveite o Dia Internacional da Luta pela Saúde da Mulher (28 de maio) para inserir algumas dicas na sua rotina.



## Prevenindo a osteoporose

A diminuição do estrogênio, típica da menopausa, causa uma perda óssea importante. Dados divulgados pela International Osteoporosis Foundation (IOF) indicam que cerca de 20% das mulheres com mais de 50 anos têm osteoporose e 15% sofrem uma fratura vertebral, decorrente da osteoporose. Mas a maioria delas nem desconfia disso, já que esse problema só causa dor em um terço dos casos.

O mais adequado é prevenir a doença. "Tomar quinze minutos de sol três vezes por semana, manter uma dieta rica em vitaminas e minerais, além da prática regular de atividade física são boas medidas preventivas", afirma o ginecologista Raul Nakano, da clínica de fertilidade Ferticlin. A musculação é uma das melhores atividades para prevenir a osteoporose, desde que realizada com supervisão profissional. Um estudo realizado pela Northwestern University, nos Estados Unidos, mostra que esse tipo de exercício traz o aumento na densidade óssea da coluna e do quadril, áreas mais comumente afetadas pela osteoporose nas mulheres.



## Sintomas da menopausa

Ondas de calor, alterações do sono e do humor, suores noturnos e diminuição do desejo sexual são sintomas relatados por cerca de 70% das mulheres que chegam à menopausa. Mas, além da reposição hormonal, existem outros métodos para combater os problemas.

Um amplo estudo, da Universidade de Delaware, nos Estados Unidos, indica que comer duas porções de soja por dia pode reduzir a frequência e a severidade das ondas de calor comuns do período em até 26%. Os resultados, publicados no periódico *Menopause: The Journal of the North American Menopause Association*, envolveram mais de 1.200 mulheres ao todo.

De acordo com outro estudo do Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, o alimento à base de soja produz efeitos semelhantes à terapia hormonal, comumente aplicada em mulheres que passam pelo climatério. A dieta foi capaz de reduzir as típicas ondas de calor em até 65,4% e problemas musculares e articulares em 40%, além de diminuir a secura vaginal. Raul Nakano explica que a ação da soja se deve à presença de isoflavonas, mas o mecanismo de ação dessas substâncias ainda não está totalmente esclarecido.



### Reposição hormonal

A progesterona usada na reposição hormonal tem função protetora contra o câncer de endométrio (o estrogênio, também usado na reposição, faz essa camada se espessar). Mas, por outro lado, a progesterona pode desencadear tumores nas mamas. Um estudo realizado pelo National Institute of Health (EUA) revelou que pacientes de reposição hormonal combinada (progesterona e estrogênio) tinham maiores chances de desenvolver câncer de mama. Apesar das limitações desse estudo, que usou uma dose muito alta de hormônios para análise, o resultado foi aceito pela comunidade médica. Já o uso do estrogênio isoladamente (feito em mulheres que retiraram o útero) não apresenta esse risco.

Não é de hoje que se discutem os riscos e benefícios da reposição hormonal. O ginecologista Raul explica que as vantagens na atenuação dos sintomas (calores, sudorese, estresse) são consenso. Mas os riscos do tratamento ainda deixam as mulheres com medo de optar pelos hormônios.



### Trabalho e estresse

Um estudo feito pelo National Heart, Lung and Blood Institute, nos Estados Unidos, e apresentado no encontro anual da American Heart Association, em Chicago, avaliou 17.415 mulheres e descobriu que aquelas que ficavam estressadas no trabalho tinham um risco 40% maior de ter um ataque cardíaco. Nacionalmente, um levantamento realizado pela seguradora Sulamérica mostra que a rotina das brasileiras também é marcada pelo estresse e, em consequência, pelo aumento de doenças cardiovasculares. "Diminuir as obrigações femininas é quase impossível, mas dá para mexer na rotina e melhorar a alimentação, além de fazer exercícios para manter a saúde em dia", afirma o geriatra Paulo Camiz.



## Doenças Cardíacas

Uma pesquisa da American Heart Association, indica que cerca de 500 mil mulheres morrem todos os anos nos Estados Unidos por doenças do coração, superando o número de homens mortos pela mesma causa. Até o início dos anos 80, eles eram a maioria, mas passaram a se prevenir e se tratar mais. O número de mortes após um primeiro infarto é de 38% para as mulheres, contra 25% para os homens. As mortes súbitas, sem sintomas, por doenças do coração também ocorrem mais em mulheres (65%) do que em homens (50%).

O geriatra Paulo Camiz explica que a rotina atribulada deixa menos tempo para as mulheres cuidarem da saúde. Redução das horas de lazer, da prática de atividade física e também das horas de sono são algumas das mudanças mais destacadas. "Paralelamente a isso, notamos que os médicos não dão tanto crédito a queixas cardiovasculares quando elas partem das mulheres", afirma o especialista. Os resultados não poderiam ser mais desastrosos. O especialista recomenda atenção no trato à saúde, dedicando-se ao trabalho sem esquecer-se da saúde e do bem-estar.



### Sedentarismo

Os homens brasileiros são mais ativos que as mulheres: 39,6% se exercitam regularmente, contra uma frequência de 22,4% entre elas. Os dados são da pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), divulgada pelo Ministério da Saúde. Outra recente pesquisa intitulada "Os Pés dos Brasileiros", feita com 26.339 pessoas, mostrou que as mulheres brasileiras são mais sedentárias que os homens. O estudo encontrou que 57,6% dos homens e apenas 38,8% das mulheres praticam algum tipo de esporte. Paulo Camiz explica que o sedentarismo é, atualmente, considerado uma doença pela Organização Mundial da Saúde e deve ser tratado como tal. "Ele é um dos principais causadores de outras doenças, como a obesidade e o diabetes" A dica é praticar ao menos 30 minutos de atividade física três vezes por semana para combater o sedentarismo e se proteger desse mal.



**Prevenção do câncer de mama** Um estudo publicado no periódico *Radiology* constata que a mamografia reduz significativamente a mortalidade por câncer de mama. Chamado Swedish Two-

County Trial of mammographic screening, ele foi o primeiro teste que utiliza apenas a mamografia para rastrear diminuições nas mortes por câncer de mama. O exame é um dos mais importantes para a saúde da mulher, mas, segundo a Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (FEMAMA) 31% das mulheres não fazem a mamografia com a periodicidade necessária. Outra pesquisa, realizada pela HealthStat Consulting, dos Estados Unidos, aponta que mulheres diagnosticadas com câncer a partir de um exame de mamografia costumam ter tratamento mais simples, menos chance de reincidência do problema e menor índice de mortalidade em comparação a mulheres que descobriram a doença por outros métodos de detecção.

O ginecologista Raul conta que a idade ideal de início do exame ainda é motivo de controvérsia dentro da comunidade médica. O consenso é que se deve realizar o exame de mamografia entre os 50 e 69 anos de idade preferencialmente anualmente. O rastreamento com mamografia também pode ser iniciado mais precocemente, quando a paciente tiver um parente de primeiro grau que teve a doença. Nesse caso o exame ser realizado 10 anos antes da idade do diagnóstico dessa doença no familiar.



Disponível em: [http://www.minhaveda.com.br/saude/galerias/15203-sete-descobertas-da-ciencia-para-reforçar-a-saude-feminina?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=ciclos&utm\\_campaign=Osteoporose](http://www.minhaveda.com.br/saude/galerias/15203-sete-descobertas-da-ciencia-para-reforçar-a-saude-feminina?utm_source=news_mv&utm_medium=ciclos&utm_campaign=Osteoporose). Acesso em: 11 jun. 2013.



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

*Assessoria de Comunicação*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES



# SUSTENTABILIDADE, REAPROVEITAMENTO E RECICLAGEM





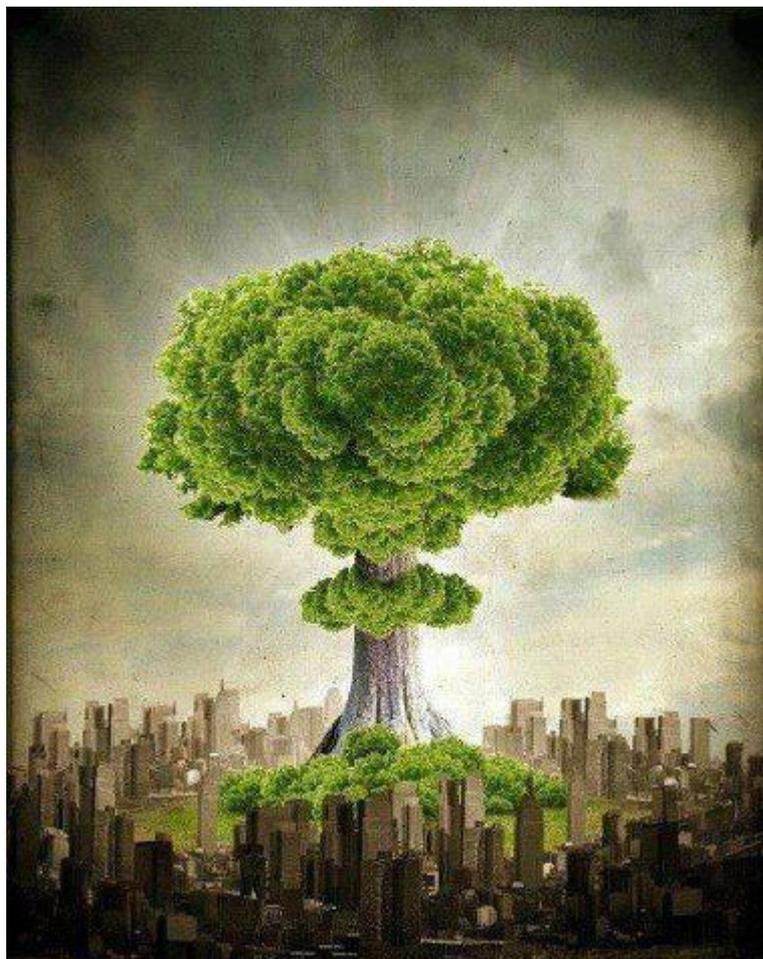
**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

*Assessoria de Comunicação*

# **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

## **PRESERVAÇÃO DO PLANETA**



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E  
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

*Assessoria de Comunicação*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## SUPORTE PARA DOCES (DISCOS DE VINIL)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E  
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

*Assessoria de Comunicação*

# **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

## **CORTINA (GARRAFAS PET)**



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E  
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

*Assessoria de Comunicação*

# **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

## **LIXEIRA (MONITOR DE COMPUTADOR)**



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E  
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

*Assessoria de Comunicação*

## **DICAS, IDEIAS E ATITUDES**

# **PAPEL RECICLÁVEL (SOBRAS DE PAPÉIS OU JORNAIS)**



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E  
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

*Assessoria de Comunicação*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## BRINQUEDO DE CRIANÇA (EMBALAGENS PLÁSTICA)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E  
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

*Assessoria de Comunicação*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## CAIXA / CESTA (JORNAIS)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E  
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

*Assessoria de Comunicação*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## MESINHA (PNEUS VELHOS)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

*Assessoria de Comunicação*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## PUFF (GARRAFAS PET)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

*Assessoria de Comunicação*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## PRATELEIRA (CAIXOTES)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E  
CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)



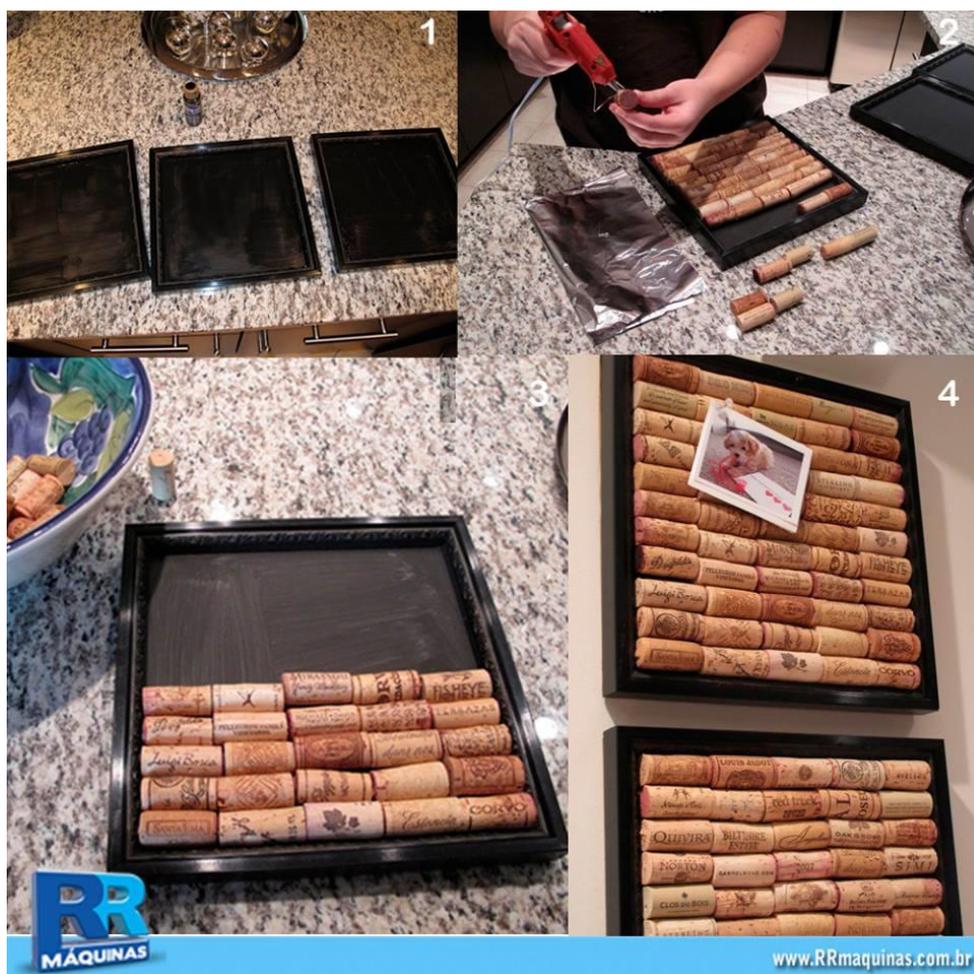
**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU**

*Assessoria de Comunicação*

# DICAS, IDEIAS E ATITUDES

## MURAL (ROLHAS)



(IMAGEM EXTRAÍDA DA INTERNET, COM O INTUITO DE DIVULGAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO AO MEIO AMBIENTE)