

BEM VIVER

QUARTA-FEIRA,
14 DE AGOSTO DE 2013

Edição Nádia Zanirato
nadia@ppjournal.com.br

Ilustração: Erasmo Spadotto

Desça do salto!

Apesar de feminino e elegante, o salto alto – se usado com frequência – pode causar problemas na coluna, nos joelhos, nos tornozelos e, principalmente, nos pés. Confira dicas de especialistas para escolher o modelo e o tamanho mais adequados e evitar problemas de saúde. **Página 3**



Aprendizado e angústia

Ter de fazer algo que não escolhemos e que exige esforço e tempo angustia; cabe ao adulto ajudar a criança a enfrentar a angústia que as tarefas do dia provocam, sem escapar de sua missão



ARTIGO

ROSELY SAYÃO

Ficar concentrado em algo que exige muito de nossa atenção tem sido cada vez mais difícil e doloroso. Vivemos num mundo que nos diz, incessantemente, que precisamos ter satisfação logo, que a dor precisa ser evitada e/ou suprimida, que a felicidade é a melhor escolha.

Quando tentamos nos concentrar em uma tarefa árdua, logo percebemos que as distrações presentes em nosso entorno são, quase sempre, bem mais sedutoras, não é verdade? Dá vontade de beliscar algo gostoso, de atender a um telefonema nada importante, de ler as mensagens que chegaram, de buscar algo na internet etc.

Pronto: está armada a cilada que tem como objetivo nos retirar da situação incômoda em que estávamos. Ter de realizar algo que não é nossa escolha no momento e que exige esforço e tempo de dedicação perturba, angustia, provoca insatisfação. E é disso que queremos fugir.

Claro que, ao agirmos assim, a situação irá se complicar porque, afinal, aquela tarefa precisará ser realizada mais cedo ou mais tarde. Aí é que entra o exercício da maturidade. Realizamos um esforço ainda maior para dar conta de nossa responsabilidade porque sabemos que ela é intransferível.

A criança sofre esse contexto muito mais do que o adulto. Imagine, caro leitor, uma criança ao fazer uma lição ou ao aprender algo que dizemos que ela precisa saber.

Certamente você já testemunhou uma cena desse tipo. Ela decide apontar o lápis,

organizar seu material à mesa, pegar (dezenas de vezes) algo necessário na mochila... Além disso, sente fome e vontade de ir ao banheiro, olha para sua borracha e se lembra de uma outra que tanto queria mas não tem.... E assim ela segue, sem saber que o seu comportamento visa unicamente escapar da angústia que ela enfrenta.

Nós, que aqui estamos há muito mais tempo do que ela, fomos tão tomados por esse mesmo contexto, que nem sempre nos damos conta de que a criança precisa de nossa ajuda nesse momento. Ela precisaria saber, por nossa condução, que ela pode comer mais tarde, que não precisa de tanto material por perto, que a vontade de ir ao banheiro pode ser postergada etc.

Ao contrário, tratamos de atender a todas as suas solicitações na tentativa de "limpar" a situação para que a criança consiga, finalmente, se dedicar ao que precisa. Tudo o que conseguimos ao agir assim é estimular a criança a escapar, de outros modos, de sua missão.

Há um grupo de crianças que confunde a angústia que a toma nesse momento com dor. Dor física: dor de cabeça, dor de barriga, dor na mão, por exemplo, são reclamações

frequentes de crianças que enfrentam a angústia de ter de aprender algo.

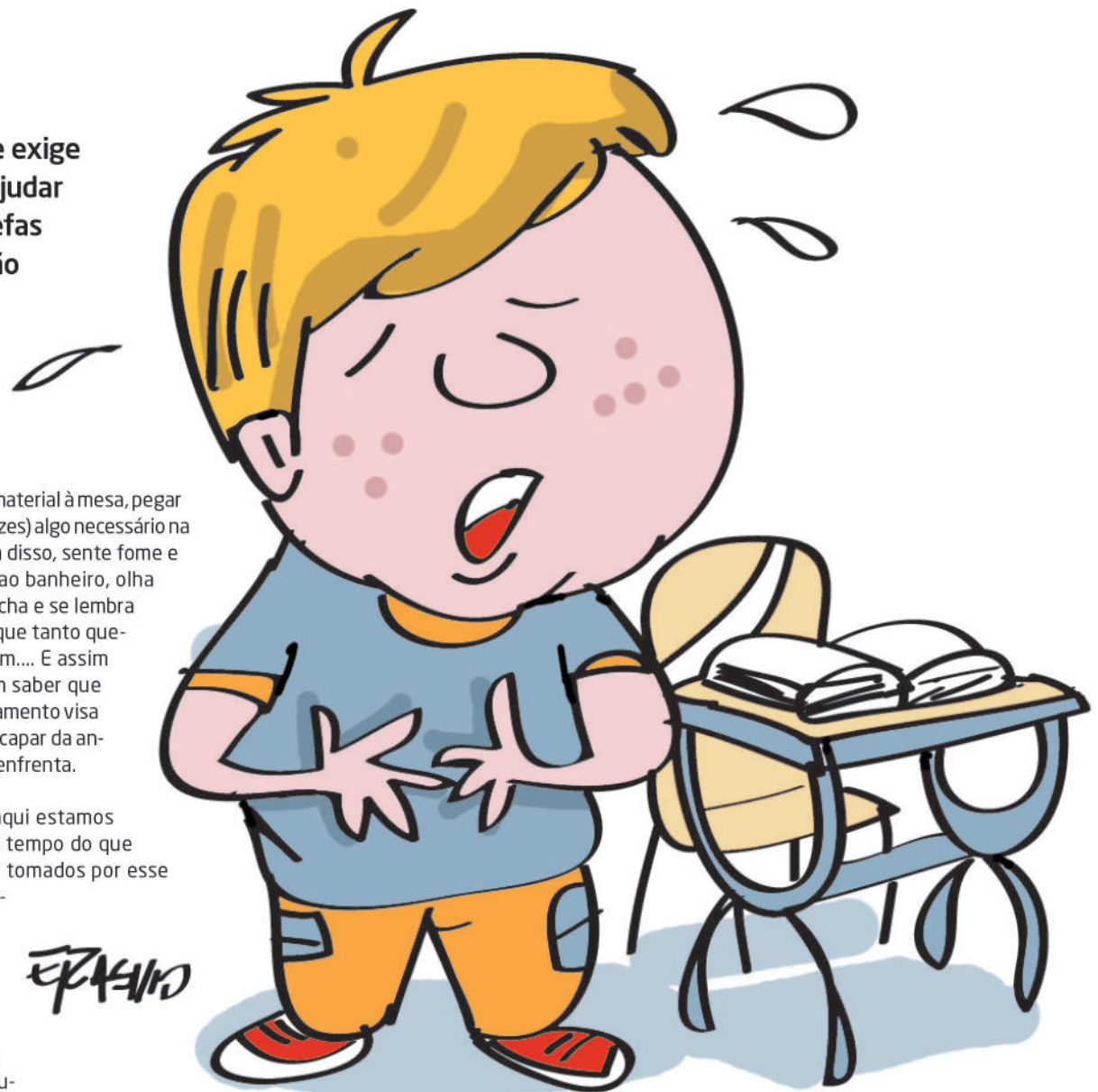
Como a lógica médica passou a reger nossas vidas, damos toda atenção a tais dores, que não são inventadas pela criança, é bom ressaltar: são confundidas por ela.

Quase todas as escolas hoje têm enfermária; a qualquer hora do dia, se você passar por lá, caro leitor, encontrará alguma criança com tal reclamação, tanto quanto muitas outras no banheiro, no bebedouro, vagando pelos corredores.

Elas deveriam ser encorajadas a ficar em classe e a enfrentar a angústia que o aprendizado provoca. Com nossa ajuda, com nosso apoio, com nossa firmeza e carinho, elas podem enfrentar tal desconforto por conta própria e seguir em frente.

O resultado seria o crescimento da autoestima, que se desenvolve à medida que a criança adquire confiança em sua capacidade de colocar em ato seu potencial.

ROSELY SAYÃO é psicóloga e autora de *Como Educar Seu Filho?* (Publifolha)



Segurança nas alturas

É fato que sapatos de salto alto são elegantes e alongam as pernas; porém é preciso ter cuidado ao escolher um modelo, já que alguns deles podem ser prejudiciais à saúde

SAÚDE

Flávia Santucci
flavia@jpjournal.com.br

Um dos acessórios mais femininos do mundo, o salto alto é opção de dez em cada dez mulheres quando o assunto é impressionar. Isso porque ele tem o poder de alongar as pernas e deixá-las mais finas, ao mesmo tempo que dá à mulher um ar mais elegante. Só que é bom ter cuidado ao escolher o modelo, porque saltos altos podem ser prejudiciais à saúde.

De acordo com o ortopedista Michael Siqueira, médico do Corpo Clínico da Santa Casa, o ideal é que o salto não ultrapasse os seis centímetros.

“Geralmente o recomendado é que o salto não passe de quatro a seis centímetros. Saltos maiores que isto, incluindo-se aí os famosos saltos de 15 centímetros, devem ser usados com cautela, reservados para ocasiões especiais e, de preferência, de curta duração. Não se pode dizer taxativamente que não podem ser utilizados, mas há um consenso de que eles predispõem mais a mulher aos entorses”, apontou.

Os cuidados na hora de escolher o salto, Siqueira explica, se devem principalmente a problemas na coluna, nos joelhos, nos tornozelos e nos pés. “Na coluna ele provoca aumento da lordose lombar por deslocar o centro de gravidade corporal mais para anterior, o que aumenta a exigência dos músculos paravertebrais, podendo causar dor por contrações musculares e inflamações das articulações. Nos joelhos, causa um aumento da flexão durante o andar, o que pode levar a dores na região anterior dos joelhos, de origem desde muscular (por maior solicitação do músculo quadríceps) até a inflamação de tendões (tendinites) ou da articulação entre a patela (antigamente chamada de rótula) e o fêmur. Os tornozelos podem ser sede de tendinites, uma vez que esta articulação necessita ficar com os seus músculos estabilizadores ativados o tempo todo para equilibrar o corpo sobre uma área menor (só a ponta do pé), além de ser a causa de grande parte dos entorses no público feminino, o que pode le-

var a lesões ligamentares e até fraturas (que podem ser até mesmo de tratamento cirúrgico). Mas nos pés, é onde encontramos a maior parte das lesões pelo uso contínuo do salto alto, sendo elas joanete, facíte plantar (inflamação da planta dos pés), encurtamento dos músculos da panturrilha, fraturas por entorses e as metatarsalgias (dor na cabeça dos metatarsos, onde ocorre o apoio ao usar saltos altos), sendo que estas podem evoluir para fraturas de estresse nos casos crônicos”, destacou.

Para o ortopedista Marcelo Cavalheiro, médico do Corpo Clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, quanto menos a mulher usar salto, melhor. “Sabemos da importância social e cultural desse sapato. Algumas mulheres têm maior propensão às lesões do que

o pé adquire um feio formato. Em relação a esse problema, constatamos que não existe joanete em comunidades indígenas, ou seja, o fato de andar descalço não possibilita o surgimento desse problema. Com esse exemplo, concluímos o quanto que o uso do sapato de salto alto pode ser prejudicial. Fazendo um exercício de lógica, quanto mais alto o salto e quanto maior o tempo de uso, maior a chance de causar consequências indesejadas para o corpo da mulher. A prevenção é o segredo”, completou Cavalheiro.

O melhor salto, de acordo com os ortopedistas, é o quadrado e mais grosso, de preferência saindo do centro do calcanhar. O bico deve deixar os dedos com certa folga e nunca apertados, condição considerada a grande vilã na formação do joanete e de calosi-



Segundo especialistas, o salto ideal não deve ultrapassar os seis centímetros de altura

outras, mais resistentes. Isso se deve às características anatômicas, biomecânicas, muscular e postural de cada pessoa.”

Como é praticamente impossível impedir que uma mulher use salto, os especialistas pedem apenas atenção para o tempo dedicado aos sapatos. “Em alguns estudos, considera-se como mulher ‘usuária de salto alto’ aquelas que utilizam tais calçados por um tempo maior que quatro horas com frequência maior ou igual a três vezes por semana. Quem pode, deve fazer o revezamento, nos dias da semana, entre os diversos tipos de sapato (com e sem salto) para se evitarem essas lesões”, afirmou Siqueira.

“Entre os vários prejuízos causados pelo seu uso excessivo, destacamos aqui o hálux valgus, ou seja, o joanete, aquela situação em que o dedão do pé começa a entortar e a ficar dolorido. É uma situação que, além da dor e do desconforto diário, leva a uma preocupação estética para a mulher, uma vez que

“Outra característica do sapato que ajuda a aliviar a sobrecarga ocasionada pelo salto é a meia pata na região anterior. Com elas os saltos podem ser um pouco mais altos”, comentou Siqueira.

Crianças e adolescentes não devem se atrever a colocar um salto por ainda estarem em processo de desenvolvimento corporal. E o mesmo serviria para as mulheres grávidas. “As grávidas já evoluem com aumento da lordose com o aumento de volume da barriga. Logo o salto pode piorar ainda mais essa alteração e potencializar os sinto-

mas lombares. Mas não se pode afirmar que grávidas não podem usar salto alto. Hoje existem palmilhas, almofadas e protetores em diversos materiais, como por exemplo o silicone, para aliviarem-se os locais de pressão ou sobrecarga.”

De uma forma geral, Cavalheiro destaca que, para aliviar as dores causadas pelo salto alto, ao chegar em casa, a mulher deve colocar os pés em um balde com água e gelo por 20 minutos e depois disso, permanecer deitada ou sentada com os pés elevados. “Uma boa massagem também ajuda.”



Shutterstock

Tratamento para hérnia de disco
Não cirúrgico, seguro, confortável e sem dor.
Mais de 7 mil casos de sucesso!

ATC Vertebral
www.herniadedisco.com.br
3434.3275 - 3432.6062

Prça Miguel Arraes Dutra 733
(reserva com a rua Bos Morto) - CEP: 13400-540

Sem Química

Mulheres dizem não a tintas e esmaltes e impulsionam indústria de cosméticos mais "limpos"

COMPORTAMENTO

Há nove anos, a escriturária Renata Perrotta, 57, do Rio, decidiu se libertar dos retoques semanais de tintura para cobrir os fios brancos.

"Resolvi dizer 'chega'. Hoje me identifico tanto com os cabelos brancos que, se pintasse de novo, deixaria de ser eu", conta.

Renata faz parte de um grupo de mulheres que abandonaram os produtos químicos no cabelo e adotaram um visual mais natural. "Eu assumi na boa, mas acho que a maioria tem vergonha."

Não deve ser o caso da presidente Dilma Rousseff, que, como afirmou à Folha, pretende se juntar ao clube e deixar a tintura de lado depois de deixar o cargo público.

O cansaço por ter que retocar as raízes brancas é um dos motivos alegados pelas mulheres, como Renata, para abandonar a química. O suposto malefício das substâncias químicas da tintura também pode ser um temor.

Hoje, porém, as tintas para cabelo são menos tóxicas do que antigamente, segundo Valcinir Bedin, dermatologista e presidente da Sociedade Brasileira do Cabelo.

Segundo ele, há uma tentativa das empresas de fazer produtos mais seguros, sem os metais pesados que costumavam constar das fórmulas. Os lançamentos incluem ainda tintas sem amônia, que pode causar irritação.

Luciana Whitaker/Folhapress



Renata Perrotta, 57, que parou de tingir os cabelos há 9 anos

duo

VENDAS E LANÇAMENTOS

Pode chamar assim, você já é de casa.

 duoimóveis
CORRETORES ASSOCIADOS

Cred. nº 23.131-J

Av. Brasil, 991 | Jd. Europa | 19 2533.3333

www.2duoimoveis.com.br



Ter que retocar as raízes com frequência e supostos malefícios das substâncias químicas têm levado mulheres a abandonar a tintura

NAS UNHAS

Marcas de esmalte também têm se esforçado para fazer produtos menos tóxicos.

Tornou-se comum encontrar embalagens que exibam o aviso "3 free", ou seja, livre de formaldeído, tolueno e dibutilftalato. Os três compostos são solventes e substâncias usadas em pigmentos e que conservam e dão brilho ao esmalte, mas têm maior risco de causar alergias.

A designer gráfica Ana Vizeu, 34, precisou abandonar os esmaltes desde que teve uma reação grave no rosto por causa de uma substância do pigmento de esmaltes.

"Mas até base faz mal. É uma limitaçãozinha. Quando vou a uma festa, não tem jeito, acabo passando."

Francisco Le Voci, dermatologista e coordenador do departamento de cabelos e unhas da Sociedade Brasileira de Dermatologia, lembra que nenhum produto químico é inócuo.

"Às vezes não depende tanto da qualidade do produto, mas da sensibilidade individual. Por isso é sempre importante testar o produto em uma pequena área antes do uso maior, e isso vale principalmente para quem tem alergias", diz. **(Folhapress)**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM CAUSAR REAÇÕES



ESMALTE

- **Tolueno**
Solvente usado em produtos químicos, tintas e cosméticos
- **Nitrotolueno**
Usado para dissolver pigmentos
- **Dibutilftalato**
Plastificante utilizado para dar durabilidade
- > As substâncias podem causar prurido e vermelhidão no rosto



TINTURA DE CABELO

- **Parafenilenodiamina**
Corante usado geralmente na cor castanho e similares
- **Amônia**
Abre as cutículas, facilitando a absorção dos corantes
- **Peróxido de hidrogênio**
Pode descolorir o cabelo e ressaltar a cor que está sendo aplicada
- > Podem causar prurido e descamação no couro cabeludo e, em casos mais raros, inchaço facial

Saúde & Bem-estar



PROF. ESP. ROGÉRIO CARDOSO | Diretor Executivo da Fit Labore Assessoria Esportiva | rogercbarros@yahoo.com.br

Como escolher roupa e tênis certos para o exercício

Na hora de escolher a roupa de treino, a adequação das peças à atividade física e a comodidade são primordiais para uma boa performance. O traje escolhido pode auxiliar na melhor troca do calor do corpo — gerado pelo exercício — com o ambiente. Se você usar uma roupa que não permita esta troca, o desempenho cairá por causa do aquecimento do corpo acima do ideal. Tome muito cuidado com a desidratação, que ocasionará um desempenho aquém do desejado.

Para garantir que as peças escolhidas não prejudiquem seu treino, o indicado é optar por tecidos leves e de fácil respiração. Recomendo o uso de camisetas 100% poliâmida multicrepe, que é um dos melhores tecidos para a prática do exercício físico, já que é extremamente leve, de toque suave e não retém muito o suor.

Para os dias quentes, escolha roupas leves, sem costuras e de tecidos 'respiráveis'; use bermudas ou shorts. Para os dias frios, opte por tecidos mais grossos, mas que deixem o corpo mais firme, como o supplex, que é bem apropriado para os exercícios na academia e para aulas de ginástica. Pode-se usar também bermudas e shorts, mas é fundamental um casaco corta-vento, que é ideal para a prática da corrida e caminhada, já que é 'respirável' e resistente à chuva e ao vento.

Na hora da escolha do tênis é muito importante analisar o tipo de pisada. Um modelo inadequado pode causar lesões e dores. Embora existam alguns estudos que afirmam que tênis não evita lesão, eu ain-

da não acredito nisso. Com tantos modelos e tecnologias, o melhor é pedir que o vendedor faça um teste para identificar seu tipo de pisada (neutra, supinada ou pronada) para que, assim, ele possa indicar o modelo mais adequado para você.

Existem três tipos de pisadas: neutra, quando o peso é colocado primeiro sobre a parte medial do calcanhar e, em seguida, sobre o dedão, de forma equilibrada; supinada, quando o peso do corpo é colocado, principalmente, na borda externa do pé; e pronada, quando a tendência é sobrecarregar a parte interna dos pés, na pisada para dentro.

Óculos de sol também são essenciais para proteger os olhos dos raios solares, que podem ser nocivos à visão. O ideal é que tenham proteção contra a radiação ultravioleta e que se encaixem perfeitamente ao rosto, para não haver risco de caírem durante a corrida. A dica vale também para bonés e viseiras, que protegem o rosto e diminuem a sensação de calor, o que ajudará a evitar a queda do rendimento durante o treino.

Outros acessórios que podem fazer toda a diferença durante a atividade física são o porta-garrafa e a mochila de hidratação. É indicado que se consuma de 300 a 400 ml de água a cada 15 minutos de atividade física ao ar livre, e esses acessórios permitirão uma hidratação constante.

Agora é com você. Aproveite as dicas e extraia o seu melhor usando a roupa mais adequada e os acessórios certos!

REABILITAÇÃO ORAL, IMPLANTES, METAL FREE EM DENTES E IMPLANTES



Prof. Dr. Ângelo Stefano Secco CRO – 53890
(Especialista, Mestre e Dr. pela Unicamp)
Fone: 3434-0444 www.odontosecco.com.br

Hora do banho

O banho de animais de estimação pode ser considerado um verdadeiro ritual; alguns cuidados são essenciais para evitar problemas e manter a saúde do pet

MUNDO PET

Caroline Ribeiro
carolineribeiro@jppjournal.com.br

Mais que enxaguar e ensaboar, o banho dos bichinhos exige cuidados especiais e pode ser considerado um verdadeiro ritual. A escovação dos pelos, o tipo de xampu utilizado para cada caso e a temperatura da água são apenas alguns dos pontos que devem ser verificados antes de dar início ao procedimento.

Além disso, existem algumas diferenças entre o banho de cães e gatos. De acordo com o tosador Roberto Herrera de Barros, do Scooby Banho e Tosa, os felinos se lambem bastante e acabam se higienizando sozinhos. Por isso, o recomendado é que eles tomem banho de 30 a 60 dias. Já os cães, principalmente os de pelagem longa, devem ser limpos a cada uma semana ou 15 dias. Os de pelo curto podem estender o intervalo para até um mês.

Segundo o tosador, o banho do cão pode ser considerado mais simples. "Geralmente, todo o processo dura 30 minutos. Ele é mais rápido porque podemos utilizar o secador e o soprador. Este último, um pouco mais barulhento, tira o excesso da água e agiliza a escovação. Tam -

bém é importante manter o pet preso em uma coleira enquanto enxágua e seca, por conta da agitação do bichinho. Os cães tendem a se distrair com barulhos ou pessoas e podem acabar saltando da mesa, por exemplo, causando fraturas ou outros ferimentos".

No caso dos felinos, o processo pode chegar a 45 minutos.

"O mais importante é manter o ambiente fechado, para que o gato não tente fugir. Antes de começar, não se pode esquecer de cortar as unhas, já que eles usam os arranhões como meio de defesa. O banho é igual ao dos cães, mas a principal diferença é que não podemos usar o soprador nos gatos. Como o barulho é muito forte, eles acabam se sentindo incomodados. É por isso que esse banho demora um pouco mais", explica.

Entre os xampus e condicionadores, Barros informa que existem os específicos para gatos, outro para cães e ainda um terceiro tipo, que pode ser utilizado em ambos. "Mas é melhor utilizar os que se destinam para cada um dos bichinhos. Outra observação importante se refere ao tipo de produto, que pode variar entre o neutro, indicado para os alérgicos, o comum e o clareador, para deixar o pelo mais branco. Aqueles que possuem algum problema de pele, devem tomar banhos medicinais/terapêuticos, que utilizam produtos prescritos pelo veterinário".

Ouvidos e olhos exigem atenção especial na hora do banho



Passo a passo do banho ideal:

Fotos: Isabela Borghese/JP



1. No caso dos gatos, cortar as unhas antes do início da lavagem é imprescindível, para evitar possíveis ataques. Nos cães, o primeiro passo é desembaraçar os nós antes de levá-los para a água.



2. Em seguida, deve-se utilizar um algodão para limpar os ouvidos.
3. Com outro chumaço, os ouvidos devem ser tapados para protegê-los da entrada de água.



4. Ao colocar o bichinho no espaço da lavagem, a temperatura da água deve ser observada: a morna é a ideal. Comece jogando água aos poucos,

antes de molhá-lo completamente. A cabeça deve ser o último local a receber água.

5. Durante a aplicação do xampu, o cuidado com os olhos deve ser redobrado, principalmente quando é feito com produtos medicinais. Em muitos casos, não é necessário passar condicionador nos gatos, por conta da oleosidade de seus pelos. Sendo assim, deve-se repetir a aplicação do xampu por todo o corpo.



6. Com a retirada da espuma e o fim do banho, o excesso de água deve ser retirado com uma toalha limpa e seca.
7. Com o uso do secador (apenas no caso dos gatos), o pelo deve ficar totalmente seco. Enquanto recebe o jato de ar, a pelagem também deve

ser escovada, para evitar nós. Um pedaço de algodão seco deve ser colocado nos ouvidos novamente, para conter o som do aparelho.



8. Depois de seco, o bichinho está pronto para receber os enfeites (lacinhos ou gravatas). Nos cães, os pelos compridos ou desiguais podem ser aparados nesse momento. Para os que não possuem restrições ou alergias, podem ser aplicados os perfumes para animais. O uso do produto, porém, deve ser verificado com o dono antes de tudo.

DICA – Para quem prefere lavar os bichinhos em casa, o tosador orienta: cuidado com os olhos, tape os ouvidos com algodão para evitar a entrada de água e nunca deixe o animal molhado, pois isso pode causar sérios problemas na pele.

DIA DE REI – Ou de rainha

Algumas pet shops ainda oferecem diferentes tipos de banho, seja para tratamento de alergias ou infecções, ou para relaxamento do animal. Os banhos terapêuticos não apenas servem para curar problemas de pele, mas também podem ser indicados para fortalecer o sistema imunológico do animal saudável, evitando que ele desenvolva futuras alergias.

Nos casos de banhos a seco, Barros ressalta que são mais indicados para filhotes. “É importante evitar que o bichinho entre em contato com outros animais enquanto ainda não tomou todas as vacinas, por isso esse banho é indicado. Para os adultos, deve ser feito somente em casos extremos, já que ele não substitui a lavagem convencional”.

Existem ainda os banhos em ofurô, que proporcionam momentos de conforto e relaxamento ao pet. Estes são indicados pelos veterinários para combater dores musculares, problemas ósseos ou estresse, distribuídos entre o banho estimulante (com óleos que deixam o bichinho com mais disposição) e o relaxante (com óleos que acalmam os animais agitados ou com muita energia), de acordo com a necessidade de cada um.

QUE TAL AGORA?

Marro Grande

Bons momentos. Um grande café