

David Niven

# OS 100 SEGREDOS DAS PESSOAS SAUDÁVEIS

O que os dentistas descobriram e o aconselham a fazer



gradiva

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.Net](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

*Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível.*





"Quando estamos com fome, comemos, mas, antes de ficarmos famintos, costumamos planejar como vamos conseguir a comida. Com nossa saúde deveria ocorrer o mesmo. Ao adoecer, você procura um médico, mas, antes de ficar doente, você deveria planejar como permanecer saudável."

**Dra. Jennifer Peterson**



A sociedade impõe padrões de beleza e juventude que podem nos oprimir e até nos fazer perder o bom senso. É fácil cair na tentação de testar a nova fórmula mágica para emagrecer ou o novo tratamento anti-rugas. Achamos que assim estamos cuidando do corpo.

Mas a estética não deve ser o principal motivo para buscarmos uma vida saudável. A saúde é um bem que precisa ser cultivado, pois a qualidade da nossa existência depende diretamente dela.

A falta de informação e o medo de tratamentos médicos fazem muitas pessoas entender errado os avisos do corpo e agir de forma equivocada: ou ignoram os sintomas de algum problema ou se automedicam. Embora muitas doenças estejam fora do nosso controle, a maior parte delas pode ser evitada. Basta seguirmos algumas regras básicas e adotarmos os hábitos certos.



*Os*  
*100 Segredos das*  
*Pessoas Saudáveis*



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **Sumário**

#### Sumário

..... 6

#### Introdução

..... 10

#### 1-Trace um plano, não improvise

..... 12

#### 2-A busca pelo corpo perfeito é uma ilusão

..... 14

#### 3-Evite imaginar o pior

..... 16

#### 4-Mantenha alimentos saudáveis sempre ao seu alcance

..... 18

#### 5-Saúde tem a ver com a vida

..... 20

#### 6-O que você faz é importante

..... 22

#### 7-Dê um tempo a você mesmo

..... 24

#### 8-Respire direito

..... 26

#### 9-Nunca somos velhos demais para melhorar nossos hábitos

..... 28

#### 10 -Procure ver o lado positivo

..... 29

<u>11-Ter sempre razão não é bom para a sua saúde</u>	<u>31</u>
<u>12-Você na horizontal: o efeito no corpo e na mente é vital</u>	<u>32</u>
<u>13-Coma o seu espinafre</u>	<u>34</u>
<u>14-Nada de TV durante o jantar</u>	<u>36</u>
<u>15-Não se paga nada para ficar em forma</u>	<u>37</u>
<u>16-Rir é mesmo um remédio</u>	<u>38</u>
<u>17-Vida saudável: uma atitude</u>	<u>39</u>
<u>18-Perdoar é bom para a saúde</u>	<u>41</u>
<u>19-Varie na hora de fazer exercícios</u>	<u>43</u>
<u>20-Aja com rapidez: emergências não podem esperar</u>	<u>45</u>
<u>21-Ponha uma música lenta durante o jantar</u>	<u>46</u>
<u>22-Compartilhe seu estresse</u>	<u>48</u>
<u>23-Um tomate por dia é melhor ainda</u>	<u>50</u>
<u>25-Saúde física também é mental</u>	<u>52</u>
<u>26-Durma bem</u>	<u>54</u>
<u>27-Cultive suas amizades</u>	



..... 56

28-Desligue a TV

..... 58

29-Atenção com os problemas que se tornam crônicos

..... 59

30-A religião pode aliviar seu fardo

..... 61

## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

31-Coma menos, porém mais vezes

..... 63

32-Abraço: um gesto

saudável..... 65

33-Força de vontade para uma saúde melhor

..... 66

34-Coloque tudo no papel

..... 67

35-A importância do barulho

..... 69

36-Sua saúde é mais afetada em casa do que no trabalho

..... 71

37-Estresse em doses pequenas é saudável

..... 73

38-Hostilidade causa doença

..... 75

39-Não abra mão da sua memória

..... 76

40-Eleve gradualmente o nível da sua energia

..... 78

41-Você não precisa engolir a fumaça alheia

..... 80

<u>42-Suba pela escada</u>	<u>82</u>
<u>43-Você também vai ser bem atendido nos fins de semana</u>	<u>83</u>
<u>44-Aproveite as muitas utilidades da aspirina</u>	<u>84</u>
<u>45-Cuidado com o botox</u>	<u>86</u>
<u>46-Os acidentes acontecem dentro de casa</u>	<u>88</u>
<u>47-Ponha na balança os benefícios e os riscos do álcool</u>	<u>90</u>
<u>48-Tarefas comuns podem ser perigosas</u>	<u>92</u>
<u>49-A tensão pode mandar sua saúde para o espaço</u>	<u>93</u>
<u>50-Na doença e na saúde</u>	<u>95</u>
<u>51-Cautela na hora de tomar mais de um remédio</u>	<u>97</u>
<u>52. Clarear os dentes pode provocar incômodos</u>	<u>99</u>
<u>53. Mantenha o controle</u>	<u>101</u>
<u>54. Coma uma laranja</u>	<u>103</u>
<u>55. Aromas agradáveis e música contribuem para a saúde</u>	<u>104</u>
<u>56.Não banque o animal de carga</u>	<u>105</u>
<u>57. Não esqueça do chá na hora de reformar a casa</u>	

.....106

59. Limite sua exposição a pesticidas  
..... 109

60. As drogas que costumamos esquecer  
..... 111

61. Saltos altos provocam problemas nos joelhos  
..... 113

62. Evite os fogos de artifício  
..... 114

63. Você trabalha num edifício insalubre?  
..... 116



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

64. Fique ao sol, mas em segurança  
..... 117

65. Tombos são coisa séria  
..... 119

66. Modere seus piercings  
..... 121

67. O lugar onde você mora faz diferença  
..... 122

68. Escova de dente elétrica: é mais cômodo, mas não faz muita diferença  
..... 124

69. Pergunte se um remédio é indicado para você  
..... 126

70. Em doses regulares, vitaminas funcionam  
..... 127

<u>71. Beba suco de uva</u>	<u>128</u>
<u>72. Exercícios para a mente</u>	<u>129</u>
<u>73. Não deixe que as festas e os feriados acabem com a sua saúde</u>	<u>131</u>
<u>74. Atenção com as bebidas energéticas</u>	<u>133</u>
<u>75. Cuidados ao voar</u>	<u>135</u>
<u>76. Dirija com segurança quando for seguro</u>	<u>137</u>
<u>77. Saúde do jeito mais prático</u>	<u>138</u>
<u>78. Lembre-se, ginkgo biloba não vai melhorar sua memória</u>	<u>139</u>
<u>79. Evite as máquinas de bronzamento</u>	<u>140</u>
<u>80. História não é tudo</u>	<u>142</u>
<u>81. Pergunte de onde vem a sua água</u>	<u>144</u>
<u>82. Dê um gelo no resfriado</u>	<u>145</u>
<u>83. Um bicho de estimação é bom para a saúde</u>	<u>146</u>
<u>84. Remédios: cuidado com o que você pede</u>	<u>147</u>
<u>85. Há mofo por toda parte, portanto, relaxe</u>	<u>149</u>
<u>86. Não compre a fonte da juventude</u>	

..... 150

87. Use com prudência conselhos captados na Internet..... 151

88. Sentir culpa faz mal a você..... 153

89. Aprenda a distinguir entre cautela e pânico..... 155

90. Pare com a guerra às bactérias..... 157

91. Tratamentos: nem sempre mais é melhor..... 159

91. Tratamentos: nem sempre mais é melhor..... 159

92. No futuro, legumes e verduras serão mais gostosos..... 160

93. Limpeza, sem exageros..... 162

94. A fumaça dos outros afeta seu cérebro..... 164



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

95. Vá devagar com as vitaminas..... 165

96. Limpe, não assoe..... 167

97. Fale com seu farmacêutico..... 168

[98. Mantenha longe os insetos com produtos à base de DEET](#)

[..... 170](#)

[99. Não se afogue num copo d'água](#)

[..... 171](#)

[100. Saúde perfeita é uma raridade](#)

[..... 173](#)



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **Introdução**

Jennifer Peterson é uma médica que tem sua profissão em alta conta. Ela se entusiasma com o que seu trabalho pode realizar e se comove com as vidas que contribuiu para salvar ou transformar. Mas também se sente profundamente irritada e frustrada por causa de pessoas que nenhum médico poderá ajudar.

A impossibilidade de ajudar essas pessoas não se deve tanto aos limites da ciência médica, mas, sobretudo aos limites da comunicação.

Pesquisas realizadas entre médicos revelam que um número enorme de pacientes vive com medo do tratamento, sem se dar conta das muitas medidas que poderiam tomar para melhorar sua saúde, tanto a curto prazo como ao longo de suas vidas.

A Dra. Peterson está cansada de ler estudos que descrevem pessoas que sofreram de determinados sintomas durante anos. Um belo dia, um acidente de trânsito ou alguma circunstância inesperada as coloca diante de um médico. Os pacientes, quase que contra a vontade, de repente passam a receber um tratamento que já poderia ter sido administrado há

muitos anos para resolver problemas que os fizeram sofrer ao longo do tempo. Frequentemente essa demora tem consequências trágicas.

A saúde é um bem básico e fundamental que determina toda a nossa qualidade de vida, e por isso não pode ser ignorada. Negligenciar sua saúde, seja no que diz respeito aos seus hábitos diários ou a um problema crônico, não faz o menor sentido e é um atentado contra si mesmo. Quando estamos com fome, comemos, mas antes de ficarmos famintos costumamos planejar como vamos conseguir a comida. Com nossa saúde deveria ocorrer o mesmo. Quando está doente, você procura um médico, mas, antes de ficar doente, você deveria planejar como

permanecer saudável.

A Dra. Peterson acredita que tanto a medicina como a informação médica desempenham um papel bastante claro na vida das pessoas: — Médicos podem ajudar quando você está

doente. Mas as informações a respeito da saúde são fundamentais para garantir a boa qualidade de vida. Elas lhe ensinarão os pequenos hábitos cotidianos que favorecem ou prejudicam a sua vitalidade, disposição e alegria de viver. Você vai se surpreender ao descobrir como é simples operar uma transformação que levará aos melhores resultados possíveis. É claro que nenhum livro pode substituir um médico. — Consulte periodicamente um médico para falar sobre como você se sente, e sempre que houver qualquer mudança notável



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

no seu estado de saúde. Mas invista também no seu dia-a-dia, evitando determinadas práticas comuns que são prejudiciais e adotando outras que podem lhe beneficiar-, diz a Dra. Peterson. Um livro sobre temas relacionados à saúde precisa apenas dar às pessoas informações básicas que elas possam usar. Se as usarem, elas se tornarão mais saudáveis. Suas vidas serão prolongadas e fortalecidas.

As preocupações e os conselhos da Dra. Peterson me serviram de guia enquanto reunia dados para este livro, examinando pesquisas sobre hábitos, práticas e atitudes que afetam nossa saúde. Cada item abordado em Os 100 segredos das pessoas saudáveis apresenta conclusões de médicos e cientistas. Cada capítulo mostra a principal descoberta científica, um exemplo do assunto tratado e os conselhos oferecidos por profissionais da área de saúde. O

livro foi concebido como uma ferramenta para ajudar você a repensar seus hábitos e atitudes, sempre com a intenção de ser um fator positivo na sua saúde e na sua vida.



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

## 1-Trace um plano, não improvise

Quando uma casa é construída, todas as etapas do processo devem ser consideradas antes de a obra começar. De outro modo, depois de instalar a porta, você pode acabar descobrindo que a geladeira não passa por ela. Da mesma forma, os seus planos em relação à

saúde têm de ser considerados como um todo, e não improvisados ao sabor dos acontecimentos. Suas chances de seguir à risca um plano para melhorar sua saúde - comer os alimentos adequados, fazer exercícios regularmente ou deixar de fumar - são maiores se você

tiver consciência de que as várias providências têm por objetivo sua saúde global, em vez de estar buscando apenas um objetivo de curto prazo. Em outras palavras, pense nas coisas que poderia fazer para se tornar mais saudável e na forma como elas se encaixam entre si. Assim, cada ato irá reforçar todos os outros que está tentando fazer.

□ □ □

Há seis anos, Lee só conseguia andar apoiado numa bengala. Agora este homem de setenta e dois anos está malhando com a ajuda de pesos durante mais de duas horas várias vezes por semana, caminha meia hora por dia e adquiriu novos hábitos alimentares. — É isso que chamo de mudar o estilo de vida -, diz ele.

— Houve uma época em que eu me senti de fato um velho. Estava vinte e dois quilos acima do meu peso, meus joelhos viviam inchados e estava cheio de artrite -, conta Lee. Mas ele resolveu reagir.

— Fiz algumas pesquisas a respeito de nutrição, li estudos sobre terapias para prevenir o envelhecimento -, fala Lee animado. Ele fez um planejamento completo de medidas para investir na saúde. Começou mudando sua dieta e fazendo exercícios orientados por um fisioterapeuta.

— Só tenho sentido melhoras. Durmo melhor, tenho mais energia, resolvi os problemas no estômago e minhas dores foram embora.

Lee acrescenta: — Eu me sinto como se tivesse quarenta anos.

Agora Lee decidiu compartilhar seu entusiasmo por um estilo de vida mais saudável. Ele faz palestras sobre nutrição e exercícios para vários grupos comunitários e vem reunindo no seu próprio site as dicas sobre saúde.

Uma de suas maiores fãs é Kristina, quarenta anos mais jovem do que Lee. — Ouvi uma palestra dele e fiquei muito impressionada, sobretudo por vê-lo tão cheio de vitalidade e alegria.-Desde então ela mudou seus hábitos e vem se sentindo melhor do que nunca. — Se alguém tivesse me dito que um aposentado de setenta e dois anos iria transformar minha vida, eu não teria





## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

acreditado-, ela diz.



O Centro Dana-Farber para pesquisas comunitárias estudou locais de trabalho onde empresas ofereciam programas voltados para saúde e segurança ou campanhas contra o cigarro, dentro de um conjunto uniforme de iniciativas. Estudou também outros locais de trabalho em que cada programa era oferecido separadamente. Ao fim de dois anos, os pesquisadores chegaram à conclusão de que um número duas vezes maior de funcionários parava de fumar ou adotava uma dieta mais saudável nos programas que envolviam várias medidas de saúde dentro de um conjunto global do que nos programas desenvolvidos isoladamente.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **2-A busca pelo corpo perfeito é uma ilusão**

Esforçar-se para adotar um estilo de vida mais saudável é excelente e vai ajudar em muitos aspectos da sua vida. Mas tentar alcançar o resultado perfeito — o corpo perfeito - não é

bom, nem útil. Quando tentamos conseguir o resultado perfeito, estamos na verdade nos condenando ao fracasso. Na realidade, a perfeição não existe, porque a melhora é um processo, e cada avanço conseguido deve ser festejado, em vez de estarmos insatisfeitos porque não atingimos o máximo. Procure ter um corpo saudável que funcione cada vez melhor, não um corpo perfeito para ser exibido numa vitrine.



A comediante e ex-apresentadora de um talk-show Rosie O'Donnell passou a vida inteira lutando contra o excesso de peso. Rosie decidiu criar um clube para estimular pessoas com problemas de obesidade a melhorar seus hábitos e praticar exercícios. Ao procurar uma treinadora, ela fez questão de escolher uma pessoa com quem pudesse se identificar. — Não

queria uma treinadora tipo Barbie me dizendo: 'Vamos lá, você pode! Você pode!' Qualquer um vendo isso iria pensar: Nunca vou mesmo conseguir ficar igual a ela, por que então me dar o trabalho de tentar?' As pessoas iriam desistir antes mesmo de começar. Para o cargo de treinadora-chefe do clube, Rosie contratou Judy Moinar, que mede um metro e oitenta e pesa noventa quilos. — Quando vi Judy pela primeira vez, eu pensei: 'Está aí

alguém que se parece comigo, com uma pessoa normal. '-A mensagem de Judy - "Se até eu posso ficar em forma, qualquer um pode" - estimulou Rosie.

Alguns anos antes, Judy tinha começado a caminhar por razões de saúde. Na época ela pesava cento e trinta e cinco quilos. — Pela primeira vez na vida-, ela se recorda, — não estava caminhando por causa de uma dieta ou para melhorar a silhueta. Estava fazendo aquilo pela minha saúde. - Aos poucos, sua caminhada de rotina foi se transformando numa corrida de rotina. E, embora seu objetivo principal não fosse perder peso, foi isso que pouco a pouco começou a acontecer. Depois de um ano, ela tinha perdido cerca de quarenta quilos. Não era uma pessoa magra, mas estava felicíssima com a nova silhueta, e sobretudo com a melhor disposição.

Quando o grupo de Rosie patrocinou uma corrida, ela teve oportunidade de se encontrar com vários integrantes do seu clube. — Aquelas pessoas me disseram que eu as tinha inspirado-, disse Rosie. — Mal sabem que foram elas que me inspiraram.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**



Segundo um estudo do Departamento de Serviços de Saúde dos Estados Unidos, mais de noventa e oito por cento das pessoas ouvidas disseram que deram início a um programa de saúde para mudar algo em seus corpos, sendo o peso o item mais citado.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### 3-Evite imaginar o pior

Quando há algo errado conosco, tendemos a imaginar logo o pior. Vamos para a consulta convencidos de que o médico vai nos falar da gravidade de nossa situação e de como é terrível o tratamento que nos espera. Esse sentimento de uma ameaça criada por nossa imaginação não apenas gera ansiedade como muitas vezes nos impede de buscar um tratamento. Não deixe que sua imaginação crie monstros e fantasmas assustadores. Se for preciso um tratamento mais sério, você irá enfrentá-lo. Mas esforce-se para pensar de forma positiva e procure um profissional da área médica para conseguir o diagnóstico correto.



Por que tantas pessoas com problemas de saúde evitam ir a um médico? — Esta é a grande pergunta que todos nós nos fazemos-, diz o Dr. Ed Hayer, um cardiologista da Carolina do Sul.

— Muita gente tem a sensação de que as notícias que o médico trará nunca serão boas, que o diagnóstico será duro ou doloroso, e por isso preferem ignorar seus sintomas, como se isso resolvesse alguma coisa.

Na área da cardiologia esse sentimento pode ter consequências desastrosas. — Quanto mais cedo diagnosticamos um problema cardíaco, mais podemos fazer pelo paciente. O que acontece é que o medo de um terrível diagnóstico pode acabar contribuindo para concretizar esse terrível diagnóstico, porque se o paciente não tivesse se apavorado e nos consultasse mais cedo os resultados obtidos teriam sido melhores.

O Dr. Hayer acredita que é bem mais fácil se comunicar com pessoas que já foram tratadas de problemas cardíacos. — As pessoas que já viram de perto todo o procedimento médico em geral têm maior facilidade de lidar com o processo de recuperação do que aquelas que temem o desconhecido.

O conselho do Dr. Hayer para aqueles que têm receio de procurar a ajuda de um médico é

que tentem compreender a importância da informação. — Ninguém vai forçar você a seguir um tratamento. Você tem liberdade de deixar o consultório e de buscar uma segunda opinião. Estamos aqui para ajudá-lo. - Mesmo durante o tratamento médico, — saiba que você sempre estará no comando. Ponha no papel as perguntas que quer ver respondidas. Fale abertamente se você se sentir confuso ou empurrado em alguma direção contra a sua vontade. Pesquise tratamentos alternativos. Tente obter outra opinião. Mas obtenha a informação de que você



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

precisa. Isso pode salvar sua vida.



Num estudo sobre pessoas que sofrem de dores na coluna, pesquisadores da Universidade de Michigan descobriram que elas tinham uma probabilidade dez vezes maior de pensar que seria necessária uma cirurgia do que o que acontecia na realidade.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **4-Mantenha alimentos saudáveis sempre ao seu alcance**

As pessoas tendem a comer o que está ao seu alcance. Você se espantaria ao descobrir que seria capaz de comer muito menos besteiras se mantivesse esse tipo de comida longe, se tivesse menos acesso a ela. Se não costuma ter em casa esses petiscos gordurosos, nem frequentar lanchonetes tipo fast food, dificilmente andaria até uma loja para comprar um saquinho de batatas fritas. Pelo mesmo raciocínio, se você mantém alimentos saudáveis sempre por perto, a probabilidade de enganar o estômago comendo uma fruta vai aumentar enormemente. Planeje cuidadosamente os alimentos que vai ter ao seu alcance. Assim, quando a fome bater, você tenderá a fazer uma escolha mais saudável.



Gloria conhece a importância dos hábitos alimentares. Como médica, ela aconselha pacientes sobre a quantidade e a qualidade de comida que eles devem comer. Ela mesma se esforça para se alimentar direito e manter um peso considerado saudável.

— Pertencço a uma família de mulheres acima do peso, e estava destinada a ser obesa, - diz ela. Mas desde cedo Gloria tomou uma decisão: — Vou escapar desse destino. A casa de Gloria está cheia de frutas, sempre à mão a qualquer hora do dia para os seus quatro filhos. Os tira-gostos gordurosos e outros itens da chamada junk food brilham pela ausência. E todas as noites a família come uma refeição feita em casa, para escapar da tentação de consumir porções grandes demais ou recorrer a comidas pouco saudáveis encontradas em lanchonetes.

— Às vezes eu não resisto e como uma barra inteira de chocolate. Mas tento não me sentir culpada nem me acusar. Sei que estou fazendo uma concessão, e no momento usufruo do que estou comendo. Mas a minha consciência do que é bom para a saúde se tornou tão aguçada,

que no dia seguinte procuro compensar e retomo a dieta a que estou acostumada. E a maneira de fazer isso é me cercando daquilo que devo comer e mantendo fora do alcance o que devo evitar.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade da Carolina do Norte descobriram que, para cada novo supermercado aberto em determinada área, a probabilidade de as pessoas consumirem a quantidade adequada de frutas e legumes aumenta em trinta e dois por cento, apenas devido ao fato de esses alimentos nutritivos estarem mais acessíveis.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **5-Saúde tem a ver com a vida**

Costumamos ver nos jornais notícias sobre a mais nova pílula, o último tratamento e o remédio mais caro para a doença de que sofremos. A notícia que não está nos jornais é que o caminho que nos leva a uma vida saudável não pode ser encontrado nos consultórios e hospitais. É encontrado na nossa casa e na nossa vida do dia-a-dia. Aproveitar as alegrias que a vida oferece e curtir as pessoas ao seu redor vai contribuir para melhorar sua saúde e reduzir os efeitos do envelhecimento.

□ □ □

Para Beth, quase vinte anos de dieta pareciam estar chegando ao fim. Há dois anos ela viu um anúncio de um remédio para perda de peso que bloqueia a absorção de gordura pelo sistema digestivo. Beth discutiu o assunto com seu médico, e ele receitou o remédio durante um mês. Não demorou muito para que Beth descobrisse que o remédio provocava um efeito colateral desagradável: súbitos ataques de diarreia. Meia hora depois da refeição, ela tinha de estar sempre "perto de um banheiro".

Quanto mais pensava no assunto, mais Beth duvidava do remédio. — Não se pode ficar tomando um remédio a vida inteira, - diz. — Se eu parar, o peso acabará voltando. O remédio não resolve os velhos hábitos que desde o início me fizeram engordar.

Beth acabou concluindo: — Se não mudarmos nosso estilo de vida, não adianta ficar improvisando soluções de emergência. - Após parar de tomar o remédio, ela procurou concentrar seus esforços em reduzir o número de calorias consumidas diariamente e em caminhar todos os dias. Como não gostava de andar sozinha, convidou amigos para acompanhá-la e passou a aguardar com alegria aqueles momentos de convívio. Ela se diz mais feliz desde que decidiu priorizar a adoção de hábitos saudáveis, em vez de visar apenas à perda de peso. — Procuo não ser exigente demais comigo mesma se os resultados não surgem tão rapidamente quanto eu gostaria, ou quando tenho uma recaída, - diz ela.

— Além do mais, comecei a reparar na natureza, coisa que a minha vida sedentária não me permitia fazer. Passei a curtir o azul do céu, as árvores floridas, o pôr do sol, as noites estreladas. À medida que fui emagrecendo, tive prazer em me arrumar e em ouvir os outros me elogiarem. Descobri que a alegria é o melhor dos remédios.

□ □ □



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

As pessoas que descrevem suas vidas como satisfatórias têm uma probabilidade vinte e quatro por cento maior de atingir uma idade avançada em condições saudáveis, segundo pesquisa realizada pela Universidade da Califórnia, em Los Angeles.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **6-O que você faz é importante**

Saúde não é como uma loteria. Não somos apenas atingidos ao acaso por doenças. Apesar de alguns fatos relacionados à nossa saúde estarem completamente fora do nosso controle, muitas

doenças são causadas por nossas decisões e comportamentos.

□ □ □

Karen já presenciou mais doenças do que gostaria na sua própria família. Tanto seu pai como sua mãe morreram de câncer, e ela assistiu, angustiada, a seus pais sofrerem durante os últimos estágios da doença.

Karen procurou ler tudo o que podia a respeito do assunto para tentar ajudar os pais. —

Tentei ajudar, mas não havia nenhum milagre ao nosso alcance. No entanto, o que realmente aprendi é que qualquer um pode reduzir drasticamente a possibilidade de vir a sofrer de doenças graves como o câncer. E senti que de certa forma, em homenagem aos meus pais, devia me esforçar para levar a vida mais saudável possível.

Ela comprometeu-se então seriamente a se alimentar bem e fazer exercícios. — Isso não só fez apenas eu me sentir mais saudável fisicamente como me sentir melhor em todos os sentidos.

Karen começou a correr, caminhar e fazer exercícios que aumentavam sua resistência. Seu interesse pelo assunto era tal que, já na meia-idade, ela decidiu mudar de profissão. Tornouse fisioterapeuta especializada no ensino de diferentes abordagens e aplicações de exercícios físicos.

O trabalho de Karen agora inclui não só o ensino de exercícios com o objetivo de prevenir doenças como também à formulação de programas de exercícios voltados especificamente para os que sofrem de câncer, porque pesquisas mostram que os exercícios ampliam as perspectivas de recuperação dos pacientes.

Hoje ela já não consegue se imaginar vivendo de outra maneira. — Se ficar sentada em casa, vou me sentir muito mal.

□ □ □

O câncer é o vilão número um nas listas dos problemas de saúde que as pessoas mais temem. A maioria acredita que é impossível ou quase impossível se prevenir contra o câncer. Pesquisadores da Clínica Mayo descobriram, no entanto, que metade dos casos de câncer pode ter sua origem em algum tipo de estilo de vida, como o sedentarismo, uma dieta com altos



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

índices de gordura, exposição prolongada ao sol sem nenhuma proteção e o uso do tabaco.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **7-Dê um tempo a você mesmo**

A maioria das pessoas costuma ter a sensação de que um dia é curto demais para fazer tudo o que deseja. Corremos de uma atividade para outra, só parando quando o dia termina. Dificilmente dedicamos uma parcela de tempo para nós mesmos. Mas algum tempo dedicado a ficarmos sozinhos e em tranquilidade não deve de forma alguma ser considerado supérfluo. É um importante fator para continuarmos a funcionar plenamente. Dê a você mesmo um tempo para sentar um pouco, pensar, sentir, contemplar - todos os dias.

□ □ □

Quando lhe disseram para fechar os olhos e sacudir vigorosamente o corpo, mexendo seus membros como se fossem de borracha, Kevin começou a se perguntar se devia realmente ter se inscrito naquele programa.

— Esse cara é sério?-, o bombeiro da cidade de Nova York se perguntou ao começar as sessões de meditação, ioga e terapias alternativas oferecidas pelo Dr. Jim Gordon para ajudar Kevin e seus colegas a lidar com o estresse emocional provocado pelo atentado de 11 de setembro.

As sessões tiveram início logo após os nove meses de trabalho de limpeza do World Trade Center, da retirada de destroços e de restos das vítimas. Agora Kevin medita e "sacode" o seu estresse quase todos os dias.

— Isso realmente acalma -, disse Kevin, que vem ajudando o

Dr. Gordon a lançar um programa voltado para todos os bombeiros da cidade. Nomeado pelo ex-presidente Clinton para, durante dois anos, liderar a Comissão sobre Políticas de Saúde Alternativas e Complementares da Casa Branca, o Dr. Gordon promoveu programas semelhantes para ajudar sobreviventes de guerra em Kosovo e na Bósnia. Fundador do Centro Corpo-Mente de Medicina em Washington, ele decidiu adaptar esse trabalho às necessidades dos bombeiros.



Mas como conseguir que um bombeiro se estique num colchão numa posição de ioga, medite ao som de música suave ou aprenda a respirar pausadamente - práticas que, segundo o Dr. Gordon, a maioria dos novatos no seu programa tende a considerar "maluquices ridículas"?

— O que costumo dizer é: 'Bem, vocês são pessoas práticas e eficientes. Então eu lhes proponho que tentem fazer essas coisas e observem para ver se sentem alguma diferença em vocês mesmos.'—Depois de algum tempo, eles concluem: 'Tudo bem, doutor, nunca tinha



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

ouvido falar nesse negócio antes, mas os resultados são impressionantes.'

Kevin ficou tão entusiasmado, que agora se dispõe a recrutar mais colegas seus para participar do programa do Dr. Gordon. Para estimulá-los, ele afirma com convicção: — São apenas algumas coisas básicas que podemos fazer sozinhos, e você não imagina como vão ajudá-lo.

□ □ □

Segundo pesquisadores da Universidade de Wisconsin, pessoas que meditam regularmente têm níveis mais elevados de anticorpos que contribuem no combate às doenças.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **8-Respire direito**

Respirar de maneira apropriada é provavelmente a maneira mais fácil e eficiente de proteger sua saúde. Graças à respiração, melhoramos nossa digestão e circulação, passamos a ter um sono mais profundo, diminuimos a ansiedade e tornamos mais estável nossa frequência cardíaca.

□ □ □

Forçada a conviver com terríveis engarrafamentos no trajeto diário entre sua casa e o trabalho, Julia ouviu um dia uma palestra sobre a importância da respiração e resolveu começar a ler sobre o assunto. Ficou surpresa ao descobrir que algo que todos nós fazemos o tempo todo pudesse ser tão aprimorado com uma pequena atenção e algum esforço, trazendo efeitos tão benéficos. Agora, respirar direito transformou-se na sua maneira de aliviar o estresse enquanto está presa no trânsito.

— Todos nós, ao longo da vida, carregamos cronicamente uma certa tensão-, diz Julia, — sem nos darmos conta da sua intensidade.-Ela acrescenta: — Engarrafamentos podem agravar essa tensão e transformar pessoas normalmente serenas em agressivos neuróticos do trânsito.

— Comecei a ficar muito mais atenta para as situações de estresse. E o trânsito engarrafado quando temos hora marcada, é a sensação de que não vamos dar conta das tarefas, é uma decisão séria a tomar-, diz ela. A frequência cardíaca se acelera, os músculos do pescoço e dos braços começam a se contrair, as mandíbulas ficam cerradas. — Hoje em dia, cada vez que me vejo numa situação dessas, instintivamente começo a respirar mais profundamente, tomando consciência de cada inspiração e expiração e procurando relaxar o corpo. O alívio físico é imenso, e eu me torno mais capaz de realizar minhas tarefas com calma e de tomar as decisões com mais tranquilidade. Caso contrário, o efeito do estresse se faz sentir no meu corpo durante horas ou até mesmo dias.

O método de Julia é recomendado pelos especialistas. — Respire profundamente. Deixe que seu abdômen suba como um balão quando inspira, preenchendo-o plenamente. Quando expirar, deixe seu abdômen relaxar suavemente, recuando na direção da espinha.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade de Harvard chegaram à conclusão de que respirar profunda e calmamente a partir do abdômen desencadeia um fluxo de sangue rumo ao cérebro e leva a uma redução de sessenta e cinco por cento no estresse.



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **9-Nunca somos velhos demais para melhorar nossos hábitos**

"É tarde demais para tentar melhorar minha saúde." Muitas pessoas pensam que seus hábitos estão consolidados demais para que possam mudá-los e que, mesmo se o fizessem, isso de nada adiantaria nessa altura da vida. Mas na verdade, seja qual for sua idade, melhorar seus hábitos pode melhorar sua saúde. De nada adianta ficar lamentando o que você não fez por si mesmo no passado. Mas adianta muito - enormemente - pensar sobre o que você pode fazer no futuro.

□ □ □

Richard não se considera um idoso. E os que o viram tomar parte em competições de triatlo provavelmente também não o classificariam desse modo.

Aos sessenta e seis anos, ele venceu na sua categoria nada menos do que oito triatlos, às vezes terminando na frente de concorrentes com metade da sua idade. Os triatlos incluem provas de quatrocentos metros de natação, seguidas imediatamente por vinte quilômetros de bicicleta e em seguida por uma corrida de cinco quilômetros.

Um dos aspectos mais difíceis de um triatlo, segundo Richard, é o das transições, especialmente quando se tem de sair da água e pegar a bicicleta e seu equipamento. Porque o relógio não para, — você tem de tentar ir o mais rápido possível -, diz ele.

— Havia cerca de duzentos competidores no último triatlo em que tomei parte. Foi divertido descobrir que estava entre os mais velozes. Havia um homem e uma mulher entre setenta e cinco e oitenta anos de idade que participaram da prova. Havia também uma mulher de oitenta e seis anos que revezou com seu filho de sessenta e dois anos-, conta Richard. Ele não tem planos para diminuir o ritmo ou abandonar as provas de triatlo. — Acredito que a idade é apenas um número, e que é você quem faz a sua vida.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade de Case Western Reserve chegaram à conclusão de que o aumento da frequência dos exercícios entre os que têm mais de setenta e dois anos melhora o estado geral da saúde, gera uma maneira mais positiva de encarar a vida e aumenta em vinte por cento o tempo de vida.



## PDL – Projeto Democratização da Leitura

### 10 -Procure ver o lado positivo

Tudo que acontece tem consequências positivas e negativas. Cabe a nós escolher a quais queremos nos apegar. Mesmo as piores experiências têm aspectos positivos em que você pode se concentrar. Em contrapartida, acontecimentos maravilhosos podem oferecer alguns aspectos negativos aos quais você pode se agarrar. A escolha que você faz revela um traço da sua personalidade e da sua maneira de encarar a vida. Aprender a ver o lado positivo, a perceber o que há de bom no que aconteceu, não vai apenas fazer você aproveitar mais a vida e ser uma pessoa mais agradável ao convívio. Vai prolongar a sua vida.

□ □ □

Ela tem oitenta e dois anos e sobreviveu a dois maridos. Mas Annie curte cada dia de sua vida.

— Todas as manhãs, quando acordo, eu penso: 'Qual é a melhor coisa que posso fazer para mim mesma?-', diz Annie.

— É tudo uma questão de escolha. Na minha idade, você pode se trancar em casa, ficar pensando nos que se foram e repetir 'coitadinha de mim'. Mas que tipo de vida é essa? É preciso ir lá fora e ver a beleza que existe nas coisas. Muitas vezes, fico sentada na varanda de casa vendo as pessoas passarem e imaginando como é a vida de cada uma. Faço um filme divertido na minha cabeça. Tenho sempre algum biscoito ou bolo gostoso para dar às crianças que me visitam. E tenho um grande dom: além de gostar de ler, sou curiosa, gosto de ouvir as histórias dos outros e saber o que pensam a respeito das coisas-. Annie sorri com um ar divertido: — E

toda noite olho no espelho, pisco para mim mesma e afirmo: 'Você é maravilhosa!'

Há muito tempo Annie descobriu que uma atitude positiva a respeito da vida está intimamente relacionada ao fato de ter uma boa saúde. — Se você ocupar a sua mente com coisas alegres, se impregnar seus olhos com a beleza que existe em toda parte, sua saúde vai melhorar. Mas, se ficar choramingando e vendo só o lado negativo das coisas, acabará se autodestruindo. Como já

disse, é uma escolha.

Pessoas otimistas, que procuram sempre o lado positivo das experiências e encaram os momentos ruins como algo temporário que vai ser superado, têm vidas mais longas do que as pessimistas. Segundo pesquisa realizada durante um período de trinta anos pela Clínica Mayo, pessoas pessimistas têm uma probabilidade dezanove por cento menor de alcançar uma expectativa média de vida.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **11-Ter sempre razão não é bom para a sua saúde**

Pessoas que se consideram extraordinárias e demonstram pouco respeito pelos outros sentem muita raiva e estresse quando lidam com o mundo real que as está continuamente desapontando. Achar que estamos sempre certos não é apenas uma característica social negativa, mas também um hábito nocivo à saúde. É preciso se esforçar para ver o aspecto positivo da opinião dos outros, mesmo que tenhamos em alta conta a nossa própria opinião.

— Os chamados 'donos da verdade' que pensam que são melhores do que os outros e acham que estão sempre certos podem, à primeira vista, parecer mais fortes e superiores. Mas na verdade são pessoas que acabam isoladas, o que cria nelas uma enorme tensão-, diz o Dr. James Coyne, professor de psiquiatria da Universidade da Pensilvânia.

Do ponto de vista médico, as implicações desse fato são grandes. — Temos visto desde problemas nos dentes até úlceras e doenças cardíacas relacionadas a essa incapacidade de conviver com os outros.

Além de prevenir problemas médicos, a capacidade de se relacionar com os outros ajuda no processo de recuperação. — Quando você se sente perdido, sem saber que rumo tomar, os

vínculos com as outras pessoas o colocam de novo no caminho certo-, diz o Dr. Coyne. Em última instância, a atitude mantida por uma pessoa voluntariosa e cabeça-dura pode tornar-se uma questão de vida ou morte. O Dr. Coyne e seus colegas registraram em vídeo pacientes cardíacos em meio a discussões nas suas casas e as agruparam levando em conta a maneira como reagiam. Os pacientes cardíacos que se mostravam mais negativos e agressivos com as pessoas com quem discutiam tinham 1,8 mais chances de morrer nos quatro anos seguintes do que aqueles que se mostravam menos negativos. — Isso é uma evidência muito expressiva-, diz o Dr. Coyne.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade de Bradford, na Inglaterra, descobriram que sessenta e dois por cento de pessoas que pensam de forma inflexível - aquelas que fazem uma ótima avaliação de si mesmas e têm dificuldade para tolerar qualquer tipo de compromisso ou concessão - experimentaram altos índices de raiva e estresse, o que afetou de modo negativo seus sistemas imunológicos.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **12-Você na horizontal: o efeito no corpo e na mente é vital**

O repouso é um aspecto crucial de nossas vidas - mas em doses moderadas. Tempo demais passado no divã ou numa espreguiçadeira diminui a capacidade de nossos corpos e mentes funcionarem. Da mesma forma que você não espera que um carro funcione bem se ficar na garagem durante vinte anos, não pode querer que seu corpo e sua mente demonstrem vigor se não usá-los regularmente.

□ □ □

Mary se destaca entre os jogadores de bridge do Centro Comunitário de Beachwood, onde é a que obtém os melhores resultados. — Fiz um estrago-, ela diz sorrindo, enquanto despeja dentro da bolsa seis dólares e cinquenta em moedas. Mas não é pelo dinheiro que ela joga. — Isso aqui mantém minha cabeça funcionando. - Seus colegas de mesa de jogo concordam.

Talvez eles não saibam, mas novas pesquisas podem vir a provar que o que eles dizem faz sentido. Jogar bridge, ou desenvolver qualquer outro tipo de atividade social e intelectual, realmente mantém a mente funcionando - e com ela, o corpo.

O neurologista Robert Friedland, da Escola de Medicina da Universidade de Case Western

Reserve, diz: — Um número cada vez maior de estudos tem apoiado a tese de que uma mente ativa mantém tanto o cérebro como o corpo saudáveis. O cérebro é como qualquer outro órgão do corpo. Ele envelhece melhor, de uma maneira mais saudável, quando está sendo usado.

— Visto pelas lentes de um microscópio, o tecido do cérebro de um paciente com Alzheimer aparece atravancado por placas de sedimentos. Elas são formadas por proteínas que, de modo anormal, acabaram aglomeradas ali-, Friedland explica. — Ocorre também uma falta de conexões entre as células nervosas, que acabam emaranhadas. A atividade mental aumenta o fluxo de sangue para o cérebro, as conexões entre as células nervosas e a resistência à doença. O cérebro sadio fica fortalecido para lutar contra os efeitos debilitantes no caso de surgirem placas e as células acabarem emaranhadas.

— O cérebro ativo é como uma estrela do atletismo - por meio da prática regular e constante ele consegue alcançar um desempenho acima da média. E qualquer tipo de atividade que exija o uso do cérebro irá revigorá-lo. Aprenda a tocar um instrumento musical, faça um curso sobre Shakespeare, estude alemão-, recomenda o Dr. Friedland. Para Mary e seus amigos, isso significa manter as cartas circulando pela mesa.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**



Durante sete anos pesquisadores da Universidade de Colúmbia, em Nova York, acompanharam o desenvolvimento de quase duas mil pessoas com idade de sessenta e cinco anos para cima. Os que se ocuparam com atividades de lazer que exigiam algum tipo de esforço mental - leitura, jogos, até mesmo simplesmente conversar com amigos - reduziram em trinta e oito por cento o risco de serem vítimas do mal de Alzheimer. E no sentido oposto, quanto mais tempo as pessoas ficaram ociosas, mais lentas se tornaram as respostas do cérebro aos estímulos, e mais fraco se tornou o seu sistema imunológico, deixando-as mais vulneráveis a doenças.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### 13-Coma o seu espinafre

Alimentos ricos em folato, um tipo de vitamina B, ajudam a reduzir os riscos de um derrame ou de uma doença cardíaca. Comer duas porções diárias de alimentos como tomates, verduras como alface e espinafre, ou feijões e outros cereais, ajuda a diminuir os níveis de aminoácido, que contribuem para os processos que levam às doenças cardíacas e aos derrames.

□ □ □

Apesar de seu conteúdo altamente nutritivo, e de todos os esforços do Popeye, a maior parte das pessoas não costuma comer espinafre todos os dias. Mas pesquisadores na Universidade de Arkansas encontraram uma solução simples - colocar espinafre nos sanduíches, no lugar das alfaces de tipo comum. Melhor ainda: descobriram que, quanto ao sabor, nem dá

para sentir a diferença.

Marjorie Fitch-Hilgenberg, uma professora de nutrição, tem trabalhado num projeto com o objetivo de discretamente acrescentar mais substâncias nutritivas à comida. — Sabemos que as pessoas não comem as porções de legumes e verduras recomendadas, e que, conseqüentemente, carecem dos nutrientes neles encontrados-, diz a professora. —

Acrescentando espinafre, percebemos que poderíamos fazer uma pequena mudança nos alimentos que as pessoas consomem normalmente e com isso conseguiríamos um impacto significativo na qualidade de sua nutrição.

Quando foi testada a idéia da professora, substituindo secretamente a alface comum por espinafre numa série de sanduíches, verificou-se que os consumidores acharam os sanduíches alterados tão saborosos como os que continham alface. Nenhum sequer suspeitou da troca. —

Só uma ou duas pessoas observaram que a alface parecia mais verde do que o normal-, diz a professora Fitch-Hilgenberg. — Foi o mais perto que chegaram de perceber o que tínhamos feito.

Além de testar sua nova teoria na prática, a professora diz já ter feito essa troca em casa, dando à filha e ao marido tacos mexicanos com espinafre em vez de alface. — Uma grande quantidade de espinafre acabou sendo consumida, ela disse. — Ninguém reclamou. Eu passei a colocar sempre espinafre nas saladas. Se não contarmos, as pessoas não percebem e acabam vencendo a resistência ao espinafre.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade de Tulane descobriram que pessoas que consumiam pelo





## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

menos duas porções diárias de alimentos ricos em folato apresentavam um risco vinte por cento menor de sofrer um derrame e um risco treze por cento menor de serem vítimas de uma doença cardiovascular. Infelizmente, apenas trinta e dois por cento dos americanos adultos ingerem uma quantidade suficiente de folato todos os dias.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **14-Nada de TV durante o jantar**

Em muitos lares há um convidado sempre presente no jantar: a televisão. Misturar TV

com refeição é uma prática que leva ao consumo exagerado das duas coisas. Separe a hora de ver televisão da hora em que você faz suas refeições, e estará dando um passo importante para assumir atitudes mais saudáveis em relação às duas coisas.

□ □ □

— Percebi que isso afeta não apenas a forma como eu como, mas o quanto eu como,-disse Debra, comentando seu hábito de assistir à TV enquanto janta com o filho. — Quando estamos vendo TV e comendo, não nos concentramos em nenhuma das duas coisas. O que acontece é que corremos o risco de nos distrair com algum programa e acabar comendo demais. Ou então nos distraímos comendo e não percebermos que já vimos TV demais. Debra observa: — Somos capazes de comer qualquer coisa - as piores coisas — quando a televisão está ligada. São só guloseimas, tira-gostos gordurosos e refeições congeladas.-Ela compara esse hábito a ficar andando com más amigas na escola. — Você acaba fazendo coisas que de outro modo não faria.

Quando decidiu mudar essa prática, Debra não apenas diminuiu o que comia e o que assistia, como também eliminou essa combinação perniciosa. — Mudamos completamente de atitude e isso realmente nos faz saborear e aproveitar melhor o que estamos fazendo. Além disso,

enquanto a TV estava ligada, não trocávamos uma palavra um com o outro. Agora o jantar é um gostoso momento de conversa.

□ □ □

Cada refeição diante da televisão acrescenta uma hora a mais ao tempo já passado diariamente diante da tela, de acordo com um estudo do Hospital Infantil de Cincinnati.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **15-Não se paga nada para ficar em forma**

Os aparelhos de ginástica de aparência impressionante que vemos nos anúncios de TV

nos dão a impressão de que, se não conseguirmos comprá-los, não teremos outra alternativa para fazer exercícios. Mas na verdade o fundamento de qualquer bom programa de exercícios não deveria ser nada muito mais complicado do que caminhar ou correr - o que podemos fazer de graça. Tudo bem se você quer ter equipamentos caros ou pagar as mensalidades de uma academia de ginástica, mas essas coisas não são requisitos indispensáveis para melhorar sua saúde.

□ □ □

Há vinte anos, Linda costuma caminhar sozinha pelas trilhas do parque que fica próximo à sua casa, mas nos últimos tempos ela tem tido companhia.

Uma bateria de anúncios na TV e nos jornais vem apregoando os efeitos benéficos de se caminhar, arrancando milhares de pessoas do conforto dos seus sofás e empurrando-as para trilhas espalhadas pela cidade. Essa campanha resultou num aumento de pelo menos trinta e dois por cento no número de pessoas que andam no mínimo trinta minutos, cinco vezes por semana.

Enquanto milhares de americanos gastaram no ano passado seis bilhões de dólares em equipamentos para fazer exercícios em casa, Linda não vê a menor necessidade disso. —

Caminhar é o exercício mais agradável que podemos fazer, - diz ela, depois de ter saído para andar com seu cachorro pela manhã. — Você pode fazer isso sozinho ou com um amigo. Vai contemplando a natureza e tem tempo para pensar. Pode andar num ritmo mais rápido ou mais lento, como preferir.

Caminhar faz com que Linda se sinta melhor física e psicologicamente, aumentando seus níveis de energia. — Gosto de ficar ao ar livre-, ela acrescenta. — E gosto de fazer exercício sem excessos, sem ter de me matar.

□ □ □

Estudos promovidos pela Universidade de Richmond descobriram que programas de exercícios físicos sem o uso de equipamentos produzem o mesmo tipo de efeitos benéficos para a saúde do que os programas que recorrem a aparelhos.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **16-Rir é mesmo um remédio**

Rir nos ajuda a lidar com a dor e com as dificuldades e revela-se de grande utilidade, porque reduz o nível de nossa ansiedade e de tensão que enrijece o corpo. Quando estiver doente ou preocupado com sua saúde, reserve um tempo para assistir à sua comédia favorita ou para ler um livro divertido.

□ □ □

O Dr. Steve Alién Jr. é um médico de família e professor da Universidade Estadual de Nova York. Há duas décadas ele vem fazendo palestras sobre o papel do humor na cura de pacientes. Ele é filho do ator e humorista Steve Allen, já falecido.

O Dr. Allen é conhecido pelo seu hábito de contar piadas e fazer malabarismos para ajudar a acalmar seus pacientes, ou mesmo quando está transmitindo alguma informação a outros médicos. Ele afirma que o riso exerce um efeito benéfico tanto sobre a saúde como sobre a vida em geral. — Ajuda as pessoas a aprenderem melhor, a serem mais criativas e a resolverem conflitos. E faz com que se sintam muito bem.

As pesquisas confirmam as opiniões do Dr. Allen.

Steven Sultanoff, ex-presidente da Associação para o Humor Terapêutico e Aplicado, diz que as experiências mostram que o humor parece aumentar os anticorpos que combatem doenças respiratórias e outras infecções. Ele diminui a hidrocortisona que o corpo secreta quando está sob estresse. O humor também aumenta nossa tolerância à dor, razão pela qual o Dr. Sultanoff sempre escuta uma fita com piadas quando está no carro a caminho do dentista.

— Sabemos que o modo como pensamos está diretamente ligado ao modo como sentimos-, diz o Dr. Sultanoff. — Muitos de nossos pensamentos nos deixam deprimidos, ansiosos ou furiosos. Mas, com o humor, dissolvemos o pensamento negativo e o substituímos pelo positivo.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade de Maryland descobriram que as pessoas que riem menos têm uma probabilidade quarenta por cento maior de sofrer de doenças cardíacas do que aquelas que riem mais frequentemente.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **17-Vida saudável: uma atitude**

Qual é a diferença entre alguém que tem hábitos saudáveis e alguém que não tem? Não é a capacidade da pessoa. Qualquer um pode fazer a opção de consumir alimentos melhores ou de evitar hábitos pouco saudáveis. Não é também uma questão de desejo. Em princípio, todo mundo prefere ser uma pessoa saudável. A diferença, no entanto, está na atitude interior. Mais especificamente, o ingrediente mais importante no processo de adotar hábitos saudáveis é encarar com otimismo nossa capacidade de nos comprometermos com eles.

□ □ □

Sue se viu diante de uma encruzilhada na primavera de 2001.

Aos quarenta anos, Sue, mãe de três crianças, sentiu-se profundamente infeliz. Há muitos anos vinha tentando seguir dietas. Tinha se acostumado ao fecho eclar que não fechava e aos botões que não abotoavam. Mas qual foi à gota que fez transbordar o copo? O fato de não achar um vestido para comprar.

— Não consegui achar nas lojas nada que coubesse em mim-, diz Sue, que naquele dia tomou realmente a decisão de emagrecer.

— Perder peso é só o começo. Manter o peso é a parte mais difícil. Implica uma mudança no estilo de vida. É preciso prestar atenção ao que se come e praticar exercícios. Mas vale o esforço, porque você vai descobrir que se sente melhor quando faz isso. É uma questão de

autoestima. Fica mais difícil voltar aos velhos hábitos.

Sue acrescenta: — É preciso estabelecer metas razoáveis. Foi o que eu fiz. Eu disse para mim mesma: 'No verão, quero estar com tantos quilos a menos. Quero ficar com tantos quilos a menos antes de ir visitar os meus pais, o bastante para eles perceberem a diferença.' Depois, determinei: 'Quero estar pesando muito menos no Natal.' E foi no Natal que atingi minha meta. Sue acredita que a maior parte das pessoas desanima antes mesmo de começar. — Elas acham que vai ser difícil demais, que não são fortes o bastante para mudar. Mas descobri duas coisas importantes: que posso ser dona de mim mesma e determinar o que é melhor para mim e que podemos progredir dando uma série de pequenos passos na direção de uma vida equilibrada.

Ela explica: — É mesmo uma questão de atitude interna. Você se dá conta de que ou assume a liderança de si mesma, ou fica na platéia deixando os hábitos nocivos dominarem você. Isso vale para qualquer setor da vida: se você assumir hábitos saudáveis, atitudes certas



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

em relação à sua família, ao seu trabalho, ao seu corpo, vai ver que tudo na sua vida está

conectado. Se você pode ter sucesso com sua saúde, poderá ser bem-sucedido em todas as coisas importantes para você.



Médicos da Universidade de Cornell realizaram recentemente uma pesquisa entre mulheres grávidas e descobriram que o principal indicador a respeito dos hábitos em termos de alimentação e exercícios que elas iriam adotar depois da gravidez não era sua condição física, nem seu peso, mas a crença na capacidade de cuidar de si mesmas.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **18-Perdoar é bom para a saúde**

Ser capaz de perdoar, de deixar que se dissipem os pensamentos e sentimentos raivosos, estimula a capacidade natural do corpo de sair de um estado de excitação para voltar a um estado normal. Manter o equilíbrio permite que nossos corpos funcionem da melhor maneira possível. Pelo bem da sua própria saúde, evite guardar rancor.



Drew se lembra ainda da sensação na boca do estômago cada vez que pensava naquilo. Uma colega de trabalho, alguém que ela considerava uma amiga, tinha roubado o crédito de uma idéia sua e agora vinha colhendo os louros no escritório.

— Ficava exaltada cada vez que a via, cada vez que pensava naquilo. Em qualquer hora ou em qualquer lugar, eu era inundada de raiva e ressentimento.

Aos poucos, Drew foi percebendo que sua colega pouco se importava com sua raiva, enquanto ela ficava completamente envenenada. — Eu fervia de raiva e ela ficava lá sentada, fingindo que estava tudo bem. Para ela, é claro, estava tudo bem.

Uma visita a um médico confirmou a suspeita de Drew de que a raiva que sentia vinha trazendo consequências. — Minha pressão estava lá no alto, e, quando o doutor perguntou se eu estava sendo submetida a algum estresse especial, só havia uma explicação para o fato. Drew decidiu que não poderia ficar alimentando seu rancor e sua frustração. Mesmo considerando aquela amizade irremediavelmente perdida, ela não poderia ficar apegada ao passado e ao profundo ressentimento. — É claro que não foi fácil, e ainda hoje, quando penso no assunto, sinto alguma dor. O que me ajudou foi perceber que era uma questão de autoestima. Além de ter sido traída, eu estava maltratando a mim mesma, e só eu podia me livrar disso. Comecei a procurar deliberadamente me desapegar do que tinha acontecido, usando inclusive exercícios de meditação. Esforcei-me, compreendendo que a única maneira de superar a raiva e diminuir o estresse seria aprender com o que tinha acontecido, viver o agora e planejar o futuro. Acabou, sinto que cresci com o sofrimento e tenho de ir em frente, construindo o que é melhor para mim.



Médicos da Universidade de Washington descobriram que, quando se guarda mágoa ou rancor, mais de nove entre dez pessoas experimentam um aumento da frequência cardíaca, da pressão sanguínea e da produção de suor. Esses sintomas indicam um sistema nervoso com



atividade maior do que o normal e uma maior quantidade de hormônios associados ao estresse.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **19-Varie na hora de fazer exercícios**

Fazer exercícios com a intenção de melhorar o estado geral de nossa saúde é um objetivo alcançado com mais facilidade quando nos dedicamos a vários exercícios diferentes. Os médicos não nos aconselham a praticar um único tipo de exercício, porque isso, por um lado, sobrecarregaria com esforço excessivo os músculos necessários para realizar esse exercício, e, por outro, exigiria pouco dos músculos não envolvidos. Experimente exercícios variados. Isso vai ajudar você a manter seu corpo em forma e a manter seu interesse por aquilo que está fazendo.

□ □ □

O trabalho de Justine consiste em estimular hábitos saudáveis entre os funcionários da empresa para a qual trabalha. Quando os exercícios físicos estão em discussão, ela enfatiza a importância da variedade.

— Antes de mais nada, quando alguma coisa é divertida, é muito mais provável que nos dediquemos a ela e que persistamos. Imagine como a vida seria mais fácil se realmente gostássemos de fazer as coisas que hoje encaramos como um fardo.

Justine aconselha que as pessoas associem os exercícios físicos a outras atividades interessantes. — Você pode não gostar de fazer exercícios, mas e se os fizesse na companhia de um amigo? Assim o tempo dedicado ao exercício deixaria de ser visto como uma punição para ser encarado como uma oportunidade de estar com alguém de quem você gosta. Ou então, na hora de caminhar, faça trajetos diferentes, escolhendo um parque que você nunca visitou ou ruas de seu bairro onde raramente vai. Observe os prédios, as pessoas na rua, tente imaginar como é a vida de cada um. Passos como esses-, diz Justine, — farão com que seus exercícios passem a ser encarados como momentos de lazer.

Ela também estimula as pessoas a experimentarem o maior número possível de tipos de exercícios. — Seguir a mesma rotina todas as vezes acabará sendo tedioso. Tente um pouco de tudo. Combine sua caminhada habitual com natação, aeróbica, com um esporte praticado em grupo. Não insista num exercício que lhe causa desconforto. Essa mistura manterá aceso seu interesse e será benéfica para o seu corpo.

Justine prossegue: — Se o tempo é limitado, períodos curtos de exercício são melhores do que nenhum exercício. Mas vá aumentando a duração ou intensidade do seu exercício aos poucos, sem exagerar. Você se surpreenderá quando constatar seus progressos, e isso lhe dará um prazer que será adicionado ao prazer de constatar os efeitos concretos dos exercícios no seu



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

corpo e na sua saúde.

□ □ □

Médicos do Hospital Universitário de Innsbruck, na Áustria, estudaram homens que se exercitavam exclusivamente com bicicletas. Devido à pressão exercida na área do corpo em contato com o assento, quase noventa por cento dos ciclistas examinados apresentavam um baixo índice de espermatozoides em seus espermogramas.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **20-Aja com rapidez: emergências não podem esperar**

Quando ocorre uma emergência, você imediatamente liga pedindo ajuda? Ainda que a resposta possa parecer óbvia, a maior parte das pessoas não consegue agir rapidamente, e, mesmo quando decide agir, não telefona pedindo ajuda. Em situações de emergência devemos deixar de lado nossas reações instintivas e qualquer outro tipo de resistência para buscar imediatamente a ajuda de profissionais.

□ □ □

Os bombeiros arrombaram a porta e arrastaram o homem inconsciente para fora de um apartamento em chamas, intensamente quente e todo tomado pela fumaça.



Sob os olhos dos vizinhos perplexos, os bombeiros deitaram o homem sobre a neve, massagearam seu coração e injetaram oxigênio nos seus pulmões. Mas não puderam salvá-lo. Segundo os bombeiros, o homem tentou apagar sozinho as chamas antes de desmaiar sob o efeito da fumaça. Ele não discou o telefone de emergência. "As pessoas têm a tendência de achar que podem resolver o problema e não se dão conta do risco que correm", diz o tenente Jeff Sargent, chefe dos bombeiros.

O incêndio provocou um calor tão forte, que os sofás foram reduzidos às molas e a televisão derreteu até restar apenas o tubo de imagem.

— O único conselho que podemos dar é 'Saiam correndo' -, diz

Jeff. — Um pequeno incêndio dobra de tamanho a cada minuto. É uma situação desastrosa. Sempre que estiver enfrentando uma emergência, seja um incêndio, uma ocorrência policial ou um problema de saúde, ligue imediatamente. Dê-nos a chance de fazer o nosso trabalho.

□ □ □

Médicos da Universidade de Alabama descobriram que quase metade das oitocentas mil vítimas de ataques cardíacos pesquisadas dirigiram elas mesmas seus carros - ou foram levadas por amigos ou parentes - até o hospital, em vez de telefonarem para a emergência pedindo uma ambulância. Isso ocorreu apesar de as equipes médicas de emergência terem capacidade de aplicar rapidamente tratamentos que podem salvar vidas.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **21-Ponha uma música lenta durante o jantar**

Nossos hábitos relacionados ao ato de comer pouco têm a ver com a necessidade biológica de ingerir alimentos. Adotamos certas rotinas alimentares por inúmeras razões ligadas à conveniência e ao conforto. Use novos hábitos para reduzir sua tendência a comer demais, por exemplo mastigando o maior número de vezes a porção de comida que está na boca e só

enchendo de novo o garfo depois de tê-la engolido. Eis aqui uma estratégia eficiente: ouça música lenta enquanto come, o que ajudará a diminuir o ritmo da mastigação. Assim você levará

mais tempo para fazer sua refeição e comerá menos.



Ao longo de toda a sua infância Michael sofreu com problemas de saúde e de excesso de peso. Hoje ele dirige uma colônia de férias na Nova Inglaterra voltada para crianças que precisam de exercícios físicos e dietas.

Ele sabe que, ao chegar, as crianças se sentem como se estivessem entrando numa prisão. — A maioria das crianças fica completamente apavorada. Pensam que vão ficar trancadas a pão e água.

Para mudar os hábitos das crianças, Michael fornece porções menores e mais frequentes de comida, alimentação mais nutritiva, e sobretudo muita atividade física. — As crianças ficam tão ocupadas praticando skate, montanhismo e canoagem, que raramente pensam em comida durante o dia. Sentem que estão se divertindo e que aqui estão seguras, porque ninguém vai zombar delas.

Para manter a intensidade no nível apropriado, Michael também recorre à música. — A música dita o ritmo para o que estamos fazendo. Durante as horas de atividade, costumamos tocar músicas mais agitadas. Na hora do jantar, botamos algo mais lento, uma música mais de acordo com o meu gosto. Temos tendência a seguir o ritmo que estamos ouvindo, de modo que a música mais rápida estimula a atividade física, enquanto a mais lenta ajuda a adotar uma atitude mais paciente e moderada no ato de comer.



Pesquisadores da Universidade Johns Hopkins descobriram que a música influencia a velocidade com que comemos: uma pessoa comum come cinco garfadas por minuto enquanto escuta uma música mais agitada, quatro garfadas por minuto quando não está ouvindo música nenhuma e três garfadas por minuto quando está ouvindo música lenta.



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**



### 22-Compartilhe seu estresse

Para parecermos fortes, tentamos muitas vezes esconder nossos conflitos e preocupações. Mas manter nossos problemas trancados dentro de nós só serve para nos isolar das pessoas que se importam conosco e que gostariam de nos ajudar e consolar. Quanto menos partilhar seus problemas com os amigos e os seus entes queridos, mais você se deixará dominar e esmagar por esses problemas - e maiores serão as consequências que eles trarão para sua vida e sua saúde.

□ □ □

Pete é um conselheiro especializado em questões ligadas a trabalho, que procura ajudar os que perderam seus empregos nos constantes cortes e reformulações empreendidos pelas empresas nos dias de hoje. Com o tempo, Pete e seus colegas de ofício têm ampliado seu foco, passando a discutir não apenas as habilidades profissionais dos candidatos a emprego e as possíveis oportunidades de trabalho como também o estado emocional dessas pessoas. Segundo Pete, — tanto os que procuram emprego quanto seus parceiros têm a mesma reação emocional quando há uma demissão. Muitas vezes eles se sentem constrangidos e um tanto na defensiva diante da sua nova condição de desempregados, podendo se isolar e assumindo uma atitude introvertida. Sem perceber, eles se marginalizam. Muitas vezes nem mencionam as tentativas de procurar um novo emprego para não evidenciar sua angústia ou para não preocupar seus parceiros.

Os parceiros, por sua vez, — muitas vezes tentam reprimir suas próprias inquietações. Quando uma pessoa desempregada se fecha, sua companheira, ou companheiro, frequentemente torna-se ansiosa, ou ansioso, desejando saber exatamente o que ele, ou ela, está fazendo para encontrar um emprego. Temos então duas pessoas próximas fechadas dentro de si, o que realmente pode prejudicar suas vidas, sua saúde, seu relacionamento, sua existência.

Em vez disso, Pete diz, pessoas que estão passando por uma aflição deveriam compreender que — a comunicação é a chave que nos permite superar os períodos mais difíceis. De um modo geral, famílias abertas, bem organizadas e ativas se portam melhor diante de dificuldades, porque as pessoas podem ser francas a respeito do problema que estão vivendo, e sabem dividir tanto as dificuldades como a superação da crise. Essa comunicação pode ser crucial para restabelecer seu equilíbrio, dando-lhe uma chance maior de encontrar um



novo emprego. De qualquer maneira, não há nenhum motivo para que você se isole e se feche, abrindo mão da solidariedade e do apoio de quem lhe quer bem.

□ □ □

Homens que ao enfrentarem o estresse conversam e discutem abertamente sobre seus problemas e frustrações com colegas e amigos, em vez de se fecharem dentro de si mesmos, apresentaram um índice mais alto de espermatozoides na contagem de seu esperma do que os que têm um comportamento oposto, de acordo com resultados de uma pesquisa realizada pela Universidade de Missouri.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **23-Um tomate por dia é melhor ainda**

Enquanto a maior parte das frutas, verduras e legumes possui maior valor nutritivo quando consumida crua, o tomate conserva suas propriedades benéficas mesmo depois de cozido. Incluir tomates ou suco de tomate na sua dieta, pelo menos cinco vezes por semana, reduz significativamente o risco de muitas doenças graves.

□ □ □

— Uma maçã por dia mantém o médico longe -, diz o antigo ditado. — Mas já é hora de reconhecer que um tomate por dia faz um bem maior ainda-, afirma o Dr. Roger Mason. —

Novas pesquisas vêm ampliando continuamente nossa compreensão a respeito dos efeitos positivos do tomate sobre a nossa saúde.

O Dr. Mason diz que o licopeno, um componente orgânico que faz com que o tomate seja vermelho, é o ingrediente-chave que ajuda a reduzir a incidência de certos tipos de câncer e doenças cardíacas. — O licopeno é um antioxidante, uma substância que protege as células e os tecidos do nosso corpo de possíveis danos.

O Dr. Mason explica: — Melhor ainda: não é apenas o tomate cru que tem efeitos benéficos. Molhos de tomate usados em pizzas ou macarrão podem ser até mais eficientes para evitar certas doenças do que as rodela de tomate cru de nossas saladas. Isso significa que o tomate, processado da maneira de que as pessoas mais gostam, é uma ferramenta poderosa agindo em favor da nossa saúde.

Na realidade, tomates cozidos contêm até duas vezes e meia mais licopeno. — Todo mundo pensa que quando processamos um alimento de alguma forma diminuimos seu valor nutritivo. Mas o fato é que isso não ocorre com os tomates -, diz o Dr. Mason.

□ □ □

Cinco porções de tomates por semana servidos sob qualquer forma - enlatados, crus, em sopas, como ketchup ou suco - proporcionam licopeno suficiente para cortar pela metade o risco de câncer e doenças cardíacas e para melhorar a condição dos pulmões, olhos e pele, informam cientistas da Universidade Estadual de Ohio.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **24-É mais fácil manter-se saudável quando os que estão à sua volta seguem o exemplo**

Ainda que tenhamos capacidade de tomar decisões por conta própria, frequentemente nos deixamos influenciar pelas pessoas à nossa volta. Se vemos as pessoas de nossa família, os amigos e vizinhos fazendo longas caminhadas ou correndo, é mais provável que também participemos dessas atividades. Ao contrário, se as pessoas do nosso meio cultivam hábitos pouco saudáveis, as chances de negligenciar, nossa saúde tornam-se maiores. Preste atenção aos exemplos positivos ao seu redor, e, se não houver nenhum, tome consciência de que você terá de ser o primeiro a dar o exemplo.

□ □ □

Os membros daquela família tinham o costume de ficar sentados juntos. Agora é uma família em que todos fazem exercícios juntos. Chris e Theresa, um casal na faixa dos quarenta, com um filho de dez anos, Danny, resolveram romper a inércia e começar a fazer exercícios. As motivações eram diferentes, mas a insatisfação era igual. Chris estava preocupado com a sua perda de energia e com uma gordura que se acumulava na cintura; Theresa queria resolver um problema crônico de coluna, e Danny percebeu que, se não se exercitasse, deixaria de participar das competições esportivas na escola. Um dia, durante o jantar, conversaram sobre isso e, em vez de se sentarem em frente da televisão como faziam todas as noites, saíram juntos para dar uma caminhada. Inauguraram assim uma prática em que um estimula o outro. Agora eles vão juntos para a academia pelo menos duas vezes por semana. Chris prefere correr na esteira, Theresa faz natação e Danny integra um time de futebol mirim. A caminhada depois do jantar tornou-se uma obrigação prazerosa, e a alimentação da família passou a considerar critérios mais saudáveis.

— Fazer exercícios juntos dá outro ânimo -, diz Theresa. — Sozinha, não me sentiria suficientemente motivada e acabaria desistindo. Mas agora isso se tornou um projeto familiar. Somos uma equipe, e o estímulo está sempre presente.

□ □ □

De acordo com uma pesquisa da Universidade de Minnesota, pessoas que descreveram seus amigos e vizinhos como indivíduos que faziam exercícios e adotavam uma alimentação saudável tinham dezenove por cento mais chances de se alimentar de maneira correta e praticar exercícios.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **25-Saúde física também é mental**

Aproveitamos o que a vida tem de melhor quando procuramos cuidar e alimentar da melhor maneira possível tanto o nosso corpo como a nossa mente. Qualquer indício de sofrimento ou angústia na sua vida precisa ser compreendido e tratado no conjunto do que você

é - corpo e mente -, não apenas na área afetada. Ao pensar em saúde, considere-se como um todo em que não há separação entre corpo e mente e invista nesse conjunto.

□ □ □

No mundo do golfe, o problema é conhecido como yip, que literalmente significa ganido ou latido. Os músculos das mãos e dos pulsos contraem-se espontaneamente, tornando quase impossível fazer um movimento normal. Quando um golfista é vítima desse fenômeno, qualquer tacada se torna um sacrifício. Ben Hogan, o famoso astro do golfe, passou a sofrer do problema, o que acabou pondo um fim à sua carreira profissional.

— Por muitos anos, o yip foi encarado como um problema de ordem puramente psicológica, algo que estava apenas na cabeça do esportista-, diz o Dr. Aynsley Smith, do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo. — Mas descobrimos que há tanto um componente físico como um mental.

— Examinamos golfistas altamente qualificados que enfrentaram esse mal depois de muitos anos de uma carreira bem-sucedida e constatamos problemas de ordem motora em pessoas com outras ocupações, como músicos profissionais, que precisam assumir posturas pouco naturais durante longos períodos de tempo. Mas também constatamos em outros casos que a

ansiedade parece agravar o problema -, diz o Dr. Smith.

Os pesquisadores da Clínica Mayo estão promovendo o seu próprio torneio de golfe com esportistas que sofrem de yip, incluindo aqueles cujos sintomas parecem ser basicamente de ordem física e outros com sintomas que parecem basicamente mentais. Ao medirem fatores como confiança, batimentos cardíacos, a força com que se segura o taco, hormônios associados ao estresse, e ao estudarem os vídeos que registram cada tacada, eles esperam poder compreender melhor o problema e oferecer os tratamentos físicos e mentais mais adequados para abrandar os sintomas.

□ □ □

Médicos na Universidade de Duke descobriram que pacientes com um sintoma de dor física que recebiam uma combinação de terapias físicas e mentais tinham duas vezes e meia



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

mais chances de recuperação a longo prazo do que pacientes que recebiam tratamento unicamente para o problema físico.



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

#### **26-Durma bem**

O sono é um combustível do qual o nosso organismo não pode abrir mão. Como acontece com a comida e a água, não podemos dormir pouco num dia para compensar no dia seguinte. Nosso organismo espera um suprimento constante de sono e funciona melhor quando tem uma noite de sono plena a cada vinte e quatro horas.

□ □ □

Líderes militares identificaram uma importante ameaça aos soldados, ignorada durante muito tempo: a falta de sono. O tenente-coronel Jim Chartier classificou de — nosso maior inimigo-

a falta de horas de sono. — Faz com que tarefas simples se tornem difíceis.

— Simplesmente não há nada que substitua um sono repousante-, acrescenta o coronel Gregory Belenky, o principal cientista do Exército dos EUA.

Exames do cérebro mostram que uma noite sem sono provoca uma queda metabólica de catorze a doze por cento na parte do cérebro responsável por raciocínios mais complexos e pela capacidade de julgamento. Para soldados e pilotos, isso significa o embotamento da parte do cérebro que distingue entre amigo e inimigo, que escolhe alvos e é capaz de se guiar em meio a um campo de batalha. Especialistas que fazem pesquisas sobre o sono supõem que os acidentes, na maioria, são causados por algum tipo de estafa.

— Há aspectos positivos e negativos-, diz o coronel Belenky. — Soldados privados de sono são capazes de dormir em qualquer lugar. Algum sono - um cochilo de quarenta e cinco minutos na lama, por exemplo - é melhor do que nenhum. Os soldados sabem que precisam tirar uma soneca antes de entrar em ação, e com a maior frequência possível.

— Mas há também o aspecto negativo-, diz o coronel Belenky. — Como essas sonecas, por mais frequentes que sejam, não são suficientes, os soldados correm o risco de cochilar durante um ataque com armas químicas, quando estão de sentinela, ou quando estão usando equipamento perigoso - e em tempo de guerra todo equipamento é perigoso. Em sua pesquisa, o coronel Belenky concluiu que uma única noite sem sono basta para deixar uma pessoa com reações lentas, para fazer com que ela se distraia com facilidade e esqueça muitas vezes das coisas. — Privada de sono, a pessoa torna-se impulsiva, irritadiça e incapaz de reagir a problemas complexos com respostas que não sejam mecânicas -, ele diz. Mais preocupante ainda: — Privada de sono, a pessoa perde a noção das próprias limitações.

□ □ □



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

Segundo pesquisa da Fundação Nacional do Sono, quarenta por cento dos adultos mostram-se tão sonolentos durante o dia que isso acaba interferindo em suas atividades quotidianas. A entidade afirma que a falta de horas de sono provoca uma queda entre dez e trinta e cinco por cento nos anticorpos e nas células do sistema imune. O sono é essencial para a recuperação das células desse sistema. As pessoas deveriam dormir até oito horas por noite e durante um período ainda maior quando estivessem doentes.





## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **27-Cultive suas amizades**

Quando desejamos proteger nossa saúde, pensamos geralmente em termos de atividades - fazer exercícios, alimentar-se de maneira saudável, dormir bem. Mas um componente importante para uma boa saúde é a qualidade das relações que mantemos com os amigos e a família. Pessoas que têm relacionamentos bons e fortes são mais saudáveis porque costumam sentir menos estresse e tendem a lidar melhor com situações de tensão emocional. Valorizar e cultivar seus laços com a família e com os amigos é tão importante para a sua saúde quanto os exercícios e a boa alimentação.

□ □ □

Leila é uma enfermeira. Ela sabe como perceber indícios de que a saúde de alguém está correndo perigo. Uma parte do seu trabalho consiste em educar as pessoas de sua família, amigos e vizinhos para que fiquem atentas a sinais de algum problema de saúde física ou emocional.

— As pessoas costumam pensar que basta ter recursos materiais para garantir a qualidade de vida. Não percebem o quanto é dolorosa a solidão, o fato de sentir-se marginalizado, ignorado, incompreendido. Muitas vezes esses fatores afetam mais a saúde do que qualquer causa física.

Ela tem percebido indícios desses problemas em grupos de todas as faixas de idade, desde pessoas idosas que já perderam a maior parte de seus amigos até jovens que se sentem deslocados ou desajustados em seu meio social.

Leila explica que o sentimento de solidão tem enormes consequências para o estado emocional da pessoa e para sua autoestima. — Além do mais, uma pessoa solitária tem uma tendência maior a deixar de fazer refeições ou, ao comer, a optar por alimentos menos saudáveis. A probabilidade de uma pessoa solitária deixar de procurar um médico quando está

doente é maior, assim como as chances de esquecer de tomar um remédio. Uma pessoa solitária tende a se conformar com um padrão de vida pior para si mesma.

— Se você se preocupa com uma pessoa próxima que está solitária-, diz Leila, — o melhor

que pode fazer é mostrar que se importa com ela. Isso pode ser feito com pequenos gestos: uma visita semanal, um telefonema de vez em quando, um convite para sair, um bilhete reafirmando seu interesse e carinho. Não se isole também. Há outras pessoas igualmente sozinhas que se alegrariam com a sua companhia. Procure por elas, integre-se aos grupos de



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

peessoas que fazem programas e excursões juntas. Sobretudo, goste de si mesmo e de sua própria companhia, prepare refeições gostosas, vista-se com capricho, coloque flores na casa, ouça música, leia um bom livro. Percebemos que, assim que rompem essa sensação de isolamento que vem do fato de achar que ninguém se importa com elas, as pessoas passam a cuidar melhor de si mesmas. A solidão é mais uma sensação do que uma realidade. Tanto a sensação quanto a realidade podem ser mudadas.

□ □ □

O sentimento de solidão em pessoas saudáveis mostrou-se associado a um aumento da pressão sanguínea e a uma menor capacidade cardíaca, segundo médicos da Universidade de Chicago.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **28-Desligue a TV**

Assistir à televisão é uma atividade passiva para nosso corpo e nosso cérebro. Ao contrário de muitas outras coisas que podemos fazer com o nosso tempo, ver TV quase não exige qualquer pensamento ou ação. Exerce sobre o nosso cérebro o mesmo efeito que o ato de ficar sentado no sofá exerce sobre o nosso corpo. Desligue a televisão, especialmente quando não está mostrando algo que você especificamente queira ver, e vá fazer alguma outra coisa, qualquer coisa. Isso vai contribuir muito para a sua saúde.

□ □ □

Enquanto espera que as perspectivas de conseguir um emprego melhorem, Jody passa pelo

menos dez horas por dia vendo televisão. Os programas são geralmente os mesmos: entrevistas até o meio-dia, depois o noticiário e em seguida quantos filmes e reprises de novelas ela puder encontrar. Na maioria dos fins de semana, ficar apertando o controle remoto para pular de canal em canal é o máximo de exercício que ela faz.

Jody tem consciência de que o fascínio que a televisão exerce sobre ela é, em muitos sentidos, perigoso. Ela sabe que não pode deixar que a TV seja sua única janela para o mundo exterior. A tentação é tanta, porém, que, apesar de saber que quando morrer ela terá passado pelo menos um quarto da sua existência diante da tela, Jody não consegue resistir. Sua situação vem se tornando cada vez mais séria. — Gostaria de dizer às outras pessoas: não fiquem sentadas no sofá, vidradas nos programas, pensando que um belo dia tudo na sua vida vai se resolver. Foi assim que deixei minha vida escorrer pelo ralo, e hoje lamento profundamente isso.

Jody olha algumas fotos antigas suas, enquanto reflete sobre todo o tempo que desperdiçou vendo TV. — Nunca vou conseguir ter esse tempo de volta-, ela diz. — Podia ter feito tantas coisas. Eu realmente queria ter vivido melhor.

□ □ □

Assistir à televisão em excesso durante a meia-idade triplica o perigo, mais tarde, de se desenvolverem doenças no cérebro, como Alzheimer, segundo médicos da Escola de Medicina da Universidade de Case Western Reserve.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **29-Atenção com os problemas que se tornam crônicos**

Pessoas podem sofrer durante décadas de problemas de saúde crônicos sem sentir diretamente os seus efeitos. A pressão alta é considerada pelos médicos como uma assassina silenciosa, porque é possível que a pessoa sofra desse mal durante anos sem ter consciência disso, até se ver completamente debilitada por um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral. O fato de estar se sentindo aparentemente bem não deve impedir você de procurar seu médico clínico pelo menos uma vez por ano para fazer um exame completo. Sua saúde deve estar relacionada ao seu bem-estar a longo prazo e não apenas a como você se sente hoje.

□ □ □

Ao trabalhar para hospitais e departamentos médicos, Scott Evans desenvolveu sua carreira profissional esforçando-se para que as pessoas compreendessem a importância de se controlar

a pressão alta.

Sempre que tem oportunidade, ele fala sobre o assunto. — Um em cada quatro americanos sofre de hipertensão, e você pode ser um deles. Esse mal mata cerca de cinquenta mil pessoas nos EUA por ano e contribui para um número cinco vezes maior de mortes. Scott explica que quanto mais se demora para tratar do problema, mais sérias serão as complicações. — Não há sintomas claros, e quase um terço dos cinquenta milhões de americanos que sofrem de pressão alta sequer sabe disso. É por isso que esse mal é considerado um assassino silencioso.

Scott acrescenta: — Exceto em alguns casos raros, os médicos não sabem o que provoca a pressão alta. No entanto, ela pode ser constatada com facilidade e, geralmente, pode ser controlada. Mas a única maneira de saber que você sofre de hipertensão é fazendo um exame apropriado.

Ele explica que a pressão em seu nível normal mantém o sangue circulando pelo corpo.

— Se o sangue não circular, órgãos vitais, como o coração, os rins e o cérebro, não podem obter o oxigênio e os suprimentos de que necessitam para funcionar. Essa falta de oxigênio e de outras substâncias é que causa um ataque cardíaco, a falência de órgãos como os rins, os derrames, a cegueira e outras consequências. Então é importante manter-se informado a respeito da sua pressão e de como mantê-la num nível saudável.

□ □ □

Uma pesquisa da Universidade da Carolina do Sul descobriu que oitenta por cento das



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

pessoas que sofrem de hipertensão não estavam recebendo tratamento recomendado para o seu estado, o que dobra a probabilidade de um acidente vascular cerebral, de um ataque do coração e de uma parada cardíaca.



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### 30-A religião pode aliviar seu fardo

Qual a diferença entre as pessoas que reagem a um desafio e as que simplesmente desistem? Mais do que qualquer outra coisa, é a sua confiança e o seu senso de determinação. Os que enfrentam desafios e vão em frente costumam ser aqueles que acreditam nas suas chances de sucesso. Crêem também na importância do que estão fazendo. Constatamos que pessoas com fortes sentimentos religiosos agem com a confiança e determinação inspiradas por suas crenças para mudar suas vidas, melhorar sua saúde ou se recuperar de uma doença.

□ □ □

— Todos nós queremos controlar nossas vidas. Mas foi preciso enfrentar um câncer que exigiu uma cirurgia extensa, sem nenhuma garantia de ser curado, para eu compreender que não conseguimos controlar tudo-, diz Jon, um engenheiro de meia-idade. Jon diz que o modo que encontrou de manter o controle numa situação incontrolável foi recorrer à sua crença religiosa. — A fé me deu a possibilidade de enfrentar a situação com uma paz de espírito muito maior. Tomei todas as providências necessárias e coloquei minha vida nas mãos de Deus, dizendo que fizesse o que fosse melhor para mim.

O Dr. Harold Koenig concorda: — Tentativas desesperadas para controlar nosso estado de saúde provocam ansiedade e depressão. As crenças religiosas oferecem uma possibilidade indireta de controle que pode romper o círculo vicioso.

— O impacto favorável da religião sobre a saúde vem da visão mais ampla do sentido da vida, da certeza de que tudo o que nos acontece tem um propósito de crescimento e aperfeiçoamento, da sensação de proteção proporcionada pela certeza da existência de um poder superior, pelo próprio apoio dado pela comunidade de fé a que a pessoa pertence-, diz Koenig.

O ato de orar não apenas "dá aos pacientes a chance de fazer algo para que se sintam menos desamparados" como também pode diminuir a tensão, fazendo com que o corpo funcione melhor. — Acho que estamos descobrindo que nem a religião nem a ciência podem, isoladamente, enfrentar uma situação de doença-, diz o Dr. Koenig. — E preciso haver uma conjugação de todos os fatores - físico, emocional e espiritual - para conseguirmos um bom resultado.

□ □ □

Uma pesquisa da Universidade de Colúmbia descobriu que pessoas que fazem da religião



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

uma parte importante de suas vidas um oitenta e um por cento menos probabilidades de enfrentar problemas como ansiedade e depressão. Além disso, possuem mais chances de conquistar a confiança de que conseguirão se recuperar da doença.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **31-Coma menos, porém mais vezes**

Quando estamos nos esforçando para diminuir a quantidade de comida que consumimos, ficamos tentados a diminuir também o número de vezes que comemos. Afinal, se estamos tentando reduzir as calorias, não seria mais fácil reduzir o número de nossas refeições? No entanto, essa estratégia está fadada ao fracasso. Se você pular certas refeições, ficará com muita fome e acabará comendo mais do que deve. Além disso, comer menos vezes por dia reduz a eficiência com que nosso corpo processa os alimentos, que são combustíveis necessários para nossa energia. Em outras palavras, pular refeições maximiza o efeito calórico dos alimentos que ingerimos.

□ □ □

Michelle perdeu e ganhou batalhas pelo menos quatro vezes nas tentativas de perder peso que fez ao longo da última década, chegando a perder até vinte e cinco quilos - e depois engordou tudo de novo, perdendo o estímulo para voltar à dieta.

No passado, ela tentou alguns programas de alimentação dispendiosos e frequentou até

uma nutricionista particular. Mas quando decidiu novamente enfrentar uma cintura que não parava de crescer, optou por recorrer à Internet, onde encontrou uma comunidade on line de pessoas que queriam emagrecer. Ela já pertencia a um Clube do Livro on line, e a idéia de ligar o computador em busca de informação, apoio e inspiração lhe pareceu natural. Hoje ela acessa o site duas vezes por dia para ler algumas dezenas de mensagens enviadas e participa de uma pesagem coletiva semanal. Depois de duas semanas, ela perdeu três quilos, um resultado que a deixa feliz.

— Uma descoberta importante foi que é mais produtivo comer pequenas quantidades dos alimentos adequados mais vezes por dia e sobretudo não saltar as refeições. Isso simplesmente não funciona. Faço a comparação com um carro: ir menos vezes ao posto de gasolina não leva seu carro a consumir menos combustível. Comer menos vezes não faz com

que o seu corpo coma menos. Significa apenas que você estará ainda mais faminto quando comer. Vai acabar comendo mais, e o seu sistema estará menos preparado para lidar com isso.



Um estudo realizado na Universidade de Oxford mostrou que pessoas que comem adequadamente cinco ou seis vezes por dia têm cinco por cento menos colesterol e uma probabilidade quarenta e cinco por cento maior de perder peso do que pessoas que comem



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

apenas uma ou duas vezes por dia.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **32-Abraço: um gesto saudável**

Os pequenos gestos que nos confortam e que expressam os vínculos afetivos que mantemos com outras pessoas não devem ser vistos como coisas banais. Um abraço caloroso é

uma maneira excelente de dar e receber afeto, assim como uma fonte importante de alívio para o estresse e de conforto para o nosso corpo.



— ‘Se você disser que estou receitando abraços, as pessoas vão te olhar de um jeito estranho’, diz a Dra. Laura Jonhson. — Elas vão se perguntar: ‘Será que uma médica não deveria estar receitando remédios de verdade?’

A Dra. Johnson explica: — As pessoas imaginam que o corpo é uma espécie de máquina. Pensam que consertar uma pessoa é como consertar uma máquina: basta pôr as peças nos lugares certos, e pronto. A diferença é que uma máquina não tem emoções. Podemos trocar peças à vontade, e ela não sente nada. Mas não é isso que acontece com as pessoas. Elas são

seres complexos que necessitam muitas vezes mais de afeto e atenção do que de medicamentos.

Ela tem estudado os efeitos de contatos pessoais sobre os pacientes internados em hospitais, incluindo a quantidade de tempo que enfermeiras e parentes dedicam a cada doente.

— Os indícios são eloqüentes. Todo mundo precisa de uma dose diária de atenção e de uma dose diária de algum toque físico para o seu bem-estar emocional. Isso é tão importante quanto os remédios, a dieta e os exercícios.

□ □ □

Um breve abraço em alguém de quem gostamos reduz pela metade os efeitos do estresse sobre a pressão arterial e a frequência cardíaca, segundo estudo realizado pela Universidade da Carolina do Norte.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **33-Força de vontade para uma saúde melhor**

Pessoas que cumprem o que prometeram fazer costumam ser mais saudáveis do que as que não persistem nas suas intenções. Procure desenvolver o hábito de tornar-se uma pessoa que realiza o que determinou, e os benefícios dessa atitude não tardarão a surgir, tanto para a sua vida como para a sua saúde.

□ □ □

O professor de psicologia Alan Christensen, da Universidade de Iowa, descobriu que nossas atitudes e posturas diante da vida têm reflexos na nossa saúde. — Você será mais saudável se for uma pessoa confiável-, diz ele.

— Uma pessoa confiável é dedicada, capaz de controlar-se e determinada a aceitar desafios em busca da própria realização. Resumindo, é alguém que cumpre seus compromissos com firmeza, sem hesitar, seguindo o rumo que traçou para atingir uma meta. O professor Christensen afirma que para ele é tão importante conhecer as características da personalidade de seus pacientes quanto saber de sua condição puramente física. — Antes, quando encontrava uma pessoa ansiosa, insegura nas suas determinações, ou passiva ante os problemas, eu costumava pensar: Ah, isso é só o jeito de cada um, e não dava maior atenção a esses aspectos. Hoje sei que são fatores potencialmente importantes para a saúde física, a tal ponto



que essas características podem vir a abreviar nossas vidas.

Ainda que esses traços de personalidade não sejam fáceis de mudar, o professor Christensen diz que é possível adquirir um maior grau de consciência em relação a eles para administrá-los melhor. — Além disso-, afirma ele, — os médicos deveriam levar em conta o fato de que a personalidade de seus pacientes pode representar um risco para eles. Com base nessa informação, avaliariam melhor a necessidade de acompanhamento que o caso merece e qual a forma mais eficiente de tratar cada pessoa.

□ □ □

Em estudo sobre pessoas que sofrem de doenças crônicas, pesquisadores da Universidade de Iowa descobriram que aqueles que costumam ser dedicados, determinados e confiáveis têm uma probabilidade trinta e seis por cento menor de morrer prematuramente.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **34-Coloque tudo no papel**

Muitas vezes a doença se revela um fardo pesado demais. Uma maneira de lidar com o que está acontecendo sem nos deixar esmagar é colocar nossos pensamentos num diário íntimo. O fato de escrever o que estamos vivendo e sentindo ajuda a reduzir o nível do estresse e a melhorar nossa saúde como um todo.

□ □ □

Kirk ensina as pessoas a registrarem em um diário seus pensamentos, seus sentimentos, os acontecimentos do seu dia-a-dia ou qualquer coisa que passe por suas cabeças. Kirk não trabalha numa escola ou faculdade; ele trabalha num hospital.

— Escrever sobre uma doença ou um acontecimento traumático ajuda os pacientes a lidarem com esses fatos e a aceitá-los. Este processo reduz o estresse e a falta de sono, contribuindo para a saúde deles.

Kirk continua: — As pessoas precisam de um canal através do qual possam expressar-se num tom íntimo. Escrever nos ajuda de duas formas: desabafar os sentimentos que preferimos não compartilhar com os outros e encontrar dentro de nós mesmos respostas para problemas que nos assustam, em vez de confiarmos nas respostas oferecidas pelos outros. Quando descobrimos que as respostas estão dentro de nós e que temos recursos próprios para

enfrentar os problemas que nos afligem, nos sentimos mais seguros e autoconfiantes. Seja qual for o tipo de diário, só existe uma regra: não há regra alguma. — Não se preocupe em estar escrevendo corretamente, deixe seu pensamento fluir e coloque-o no papel como se estivesse falando para alguém-, diz Kirk. — Esqueça tudo sobre gramática e até

pontuação. O diário não tem nada a ver com escola ou notas. Ele é só para você. Kirk recomenda que, para começar, marquemos uma hora para usá-lo pela primeira vez e nos dediquemos a escrever durante pelo menos oito minutos, colocando no papel tudo que vier à nossa cabeça. Não é necessário encarar o diário como uma obrigação quotidiana. — Um diário é um amigo do jeito que você quer que ele seja: pode ser do tipo para quem você liga todo dia, ou aquele com quem você sai de vez em quando. O importante é ser um amigo íntimo, com quem você tem liberdade de falar tudo o que quer.

□ □ □

Numa pesquisa na Universidade de North Dakota pediu-se a pessoas que sofriam de problemas crônicos, como asma e artrite, que registrassem num diário fatos importantes de sua



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

vida durante uma hora por semana. Nos meses seguintes, quarenta e sete por cento dos pacientes mostraram uma melhora significativa em seus sintomas.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **35-A importância do barulho**

Os pré-requisitos básicos para uma vida saudável, como comida, abrigo e segurança, também incluem a necessidade de se evitar o barulho excessivo. Seja em casa ou no trabalho, a exposição prolongada a níveis desconfortáveis de ruído acaba afetando nossa capacidade de pensar, nossa disposição e nosso estado de saúde como um todo.

□ □ □

Você finalmente chegou à praia, abriu a barraca, estendeu a toalha no chão e começou a relaxar. De repente seus ouvidos são agredidos por um som ensurdecedor. Seu corpo se retesa, seu coração bate mais forte e você ferve de irritação. Dentro da mala aberta de um carro encostado à calçada, um potentíssimo aparelho de som emite uma música que causa uma enorme poluição sonora e invade a praia toda, destruindo qualquer possibilidade de relaxamento. O dono do carro, triunfante, se sacode ao ritmo daquelas reverberações estrondosas.

Entra em cena Ted Rueter. Não, ele não é o dono do carro. O fundador da associação América Livre do Barulho é um professor de ciências políticas de modos gentis que dá aula na Universidade de Tulane. Ele caminha calmamente e transmite um recado claro - ainda que em volume baixo, é óbvio. O professor Rueter é um inimigo dos carros que são alto-falantes ambulantes e das caixas de som gigantes. Ele se preocupa com a saúde das pessoas e com a qualidade do meio ambiente.

Há dois anos, quando era professor na Universidade da Califórnia, em Los Angeles, o professor Rueter se deu conta de que achava Los Angeles uma cidade "irritantemente barulhenta".

Rueter não era o único. Quatorze de seus alunos associaram-se à entidade que ele fundou em seguida. Hoje, a América Livre do Barulho está espalhada por vinte estados do país. O barulho, diz esse cruzado na luta contra os ruídos, diminui o impulso sexual, afeta o sono e provoca depressão, além de "prejudicar nosso desenvolvimento cognitivo e capacidade de aprimorar a linguagem". Sem falar na perda de audição. Em torno de vinte e oito milhões de americanos apresentam problemas de perda de audição. Dez por cento desses casos, segundo o professor Rueter, têm como causa o barulho. O barulho excessivo leva nosso coração a bater mais rápido, nosso pulso a acelerar, faz com que a pressão aumente e com que o suco gástrico diminua. — Tudo está associado ao estresse causado pelo barulho.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

O professor Rueter alerta: — Estamos nos tornando uma nação que se acostumou a conviver com o barulho e com suas consequências.

□ □ □

Pesquisadores na Universidade de Cornell concluíram que pessoas que trabalham em escritórios barulhentos sofrem de níveis significativamente mais altos de estresse e fazem

quarenta por cento menos tentativas de resolver um problema difícil quando se vêem diante de uma situação desafiadora.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **36-Sua saúde é mais afetada em casa do que no trabalho**

Sabemos que o trabalho pode provocar estresse e aumentar a pressão sobre nós. O bom senso convencional costuma considerar o trabalho como o principal fator que nos impede de levar uma vida saudável. No entanto, para a maioria das pessoas, a vida no próprio lar tem uma influência maior sobre a saúde do que a vida profissional. Os efeitos positivos de uma vida doméstica feliz são mais importantes para a saúde do que os efeitos negativos de uma experiência ruim no local de trabalho.

□ □ □

Brian e Clare estão numa posição privilegiada para comparar o estresse provocado pela vida doméstica com o estresse na vida profissional. Durante os primeiros dez anos depois de se formar como advogado, Brian deu um duro danado. Trabalhava seis dias por semana e nunca pensou em tirar férias. Ele encontrou seu par ideal em Clare, uma brilhante advogada que tinha seu escritório na outra ponta do corredor e que não ficava atrás dele em matéria de dedicação ao trabalho.

— Eu me preocupava com os possíveis efeitos que duas mil e quinhentas horas de trabalho por ano, sem um momento para relaxar, poderiam exercer sobre a minha saúde. Mas tinha acabado de me casar e, apesar de ter poucas horas livres, estava tão feliz com Clare, que me sentia cheio de energia-, conta Brian.

Quando Clare ficou grávida, o casal conversou sobre as mudanças que iriam ocorrer. Brian começou a pensar em se dedicar o mais integralmente possível à vida em casa, limitando o trabalho a poucas assessorias. Mas Clare pensava diferente, não querendo abrir mão de sua carreira.

Foi um tempo de ajuste difícil, cheio de crises que davam a impressão de que o encantamento inicial ter sido quebrado. — Quando ficávamos afastados e ressentidos um com o outro, eu sentia um mal-estar e uma perda de energia que nunca tinha experimentado na época em que trabalhava como um louco-, conta Brian.

Finalmente o casal chegou a um ponto de equilíbrio que precisa ser cuidadosamente

administrado. Desta vez é Clare quem fala: — Vivemos numa cultura tão marcada por estereótipos, que no início - e às vezes ainda hoje - não foi fácil essa inversão de papéis em que me tornei a profissional de sucesso e a principal provedora da família. Mas uma coisa fica absolutamente clara para mim e Brian: quando estamos bem um com o outro, o resto fica



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

relativizado. E claro que tenho problemas no trabalho que me afetam, mas nada que se compare com o desgaste que representam os problemas familiares. A harmonia em casa se reflete imediatamente em nossa saúde. Recentemente nós dois fizemos check-ups completos e passamos no teste com louvor. Sinal de felicidade familiar.

□ □ □

Durante três anos, pesquisadores da Universidade de Toronto estudaram os efeitos exercidos pelo trabalho e pelo casamento sobre a saúde. Descobriram que o estresse provocado pelo trabalho não apresentou uma relação direta com o aumento da pressão. Pessoas com casamentos sólidos, no entanto, mostraram uma melhora de oito por cento na pressão sanguínea, enquanto a condição dos que mantinham um casamento conturbado piorou seis por cento no mesmo período.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **37-Estresse em doses pequenas é saudável**

Nossos corpos foram feitos para suportar curtos períodos de estresse. Quando ficamos expostos a esse tipo de pressão, a adrenalina no organismo sobe e o sistema imunológico fica fortalecido. O estresse experimentado durante um período curto de tempo, como aquele que vivemos antes de falar em público, por exemplo, dura um tempo determinado, depois do qual a onda de adrenalina se interrompe e o corpo pode voltar à sua condição normal. Por outro lado, o estresse durante períodos prolongados, como aquele que vivemos quando nos sentimos continuamente sobrecarregados no trabalho, não tem um final preestabelecido, e o estado de

alerta permanente ao qual o corpo é forçado enfraquece o sistema imunológico e compromete as defesas do organismo.

□ □ □

A temporada de um jogador profissional de futebol americano se estende por apenas dezesseis jogos, durante quatro meses. Ainda que cada jogo dure três horas, o tempo realmente gasto em campo segurando uma bola não passa de seis minutos por jogo. Isso quer dizer que o sucesso de uma temporada de um astro do esporte dura uma hora e meia de esforços distribuídos ao longo de quatro meses. E claro que incontáveis horas de treinamento e preparação física são consumidas antes de os jogos começarem, mas a medida do sucesso de um atleta será seu desempenho nas partidas. Como esses atletas lidam com a incrível pressão de ter de oferecer um desempenho notável num espaço de tempo tão limitado?

— Esse é realmente o lado positivo do estresse-, diz o psicólogo Gary Foley. — Durante períodos curtos de esforço intenso, todos nós somos capazes de fazer mais do que imaginamos.

— No entanto-, Gary acrescenta, — o segredo para que o estresse tenha um efeito positivo está no fato de serem períodos curtos. Se pedíssemos a um jogador que ganhou um jogo no domingo para voltar e repetir a façanha na segunda-feira, ele teria dificuldade até para comparecer, quanto mais para jogar. Se pedíssemos que jogasse sete dias por semana, ele desmoronaria antes de a semana terminar.

Gary explica: — Curtas arrancadas em termos de esforço produzem um estresse saudável. Fazem com que nos concentremos para dar o melhor de nós. Não são apenas produtivas, são saudáveis. Mostram nosso corpo na sua melhor forma. Isso é bom para a circulação e para o sistema imunológico. Mas só é bom quando é um pouquinho de cada vez.

□ □ □



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

Pesquisadores da Universidade de Michigan descobriram que esforços concentrados em períodos curtos aumentam a capacidade de o corpo lutar contra doenças. No entanto, períodos prolongados de estresse enfraquecem o sistema imunológico em até sessenta por cento.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **38-Hostilidade causa doença**

Vínculos positivos entre as pessoas são uma fonte de bem-estar físico e mental. Sentimentos negativos dirigidos contra aqueles à sua volta são uma fonte de tensão, tanto física como psicológica. Procure entender que a sua raiva vai fazer mais mal a você do que ao alvo do seu sentimento.

□ □ □

— Talvez homens que desejam ser homens de verdade deveriam desenvolver gentileza e suavidade. Acho que viveriam por mais tempo -, diz o professor de filosofia Sam Keen. Em nome da saúde, Sam tem argumentado em favor de uma mudança nos valores masculinos que substituam a violência, o materialismo e a força por paz, espiritualidade e cooperação.

— Desde cedo os meninos são educados basicamente para serem guerreiros-, diz Sam.

— Basta ver os filmes e desenhos animados que os entretêm horas a fio diante da televisão e os valores que são exaltados em nossa cultura. As pessoas não se dão conta de que essa identidade cultural pode nos deixar doentes devido ao estresse que acarreta. Na pesquisa que realizou, Sam ficou intrigado ao constatar a relação entre espiritualidade e saúde. Hoje, Sam estimula os homens a desenvolverem uma identidade que não dependa de expectativas culturais. Ele afirma que há homens demais adotando valores e comportamentos tradicionalmente associados à masculinidade, numa pura conduta de imitação, sem refletir nem escolher alternativas. — Isso causa doença -, ele adverte. Exorta os homens a "criarem suas próprias histórias", em vez de acreditarem nos mitos pré-fabricados a seu respeito. — Somos animais biologicamente agressivos, mas não podemos confundir agressividade com hostilidade-, afirma Sam. — Dizer que somos agressivos significa que somos seres cheios de energia e que precisamos fazer algo com ela. Essa energia pode ser canalizada para promover a paz tão facilmente como é utilizada para fazer a guerra.

□ □ □

Doutores da Escola de Medicina Brown descobriram que pessoas com altos índices de hostilidade têm seis por cento mais probabilidades de sofrerem de doenças cardíacas.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **39-Não abra mão da sua memória**

Não conseguir lembrar de alguma coisa nos deixa frustrados e irritados. Por que nos esquecemos de algo justamente no momento em que mais queremos lembrar daquilo? Por que nos esquecemos de uma coisa e mais tarde, horas ou dias depois, nos lembramos, depois de termos desistido de lembrar? Nossas lembranças continuam presentes no nosso cérebro; elas não se perderam. No entanto, às vezes experimentamos dificuldade para ter acesso a essas memórias. Nosso cérebro é organizado de modo a armazenar informação em pequenas quantidades. Lembrar do nome de uma pessoa que encontramos na rua exige primeiramente que recorramos à nossa memória visual daquela pessoa e então, separadamente, à nossa memória do nome. O processo pode ser interrompido, entre outras coisas, pela ansiedade que sentimos ao fazer um esforço para nos lembrarmos. Confie em si mesmo - a informação está em seu cérebro e acabará vindo à tona. Só que às vezes é preciso esperar.

□ □ □

George é ótimo para lembrar nomes. Consegue lembrar dos mais estranhos e inesperados, e os amigos se divertem recorrendo a ele quando querem uma informação que ninguém mais lhes pode fornecer. Para isso, ele recorre a associações, juntando mentalmente o nome da pessoa a algum acontecimento marcante. Assim, quando olha a pessoa, surge espontaneamente em sua mente o acontecimento e o nome vem em seguida. Quando tem qualquer dificuldade, ele para, relaxa o corpo e respira fundo: — É incrível, o nome aparece logo.

Para Sally, que é professora, associar o nome de alguém a alguma característica física ou a uma palavra que sirva para desencadear o processo é o segredo de sua fantástica memória para nomes. — Todos os anos, entro em contato com uma nova turma e tento memorizar o nome das alunas fazendo associações. Visualizo Filomena vestida de filó, associo Josefina a uma mulher muito magra, imagino Regina como uma rainha e coloco uma estrela no peito de Stella. Isso não significa que às vezes eu não me engane e confunda os nomes, mas é difícil acontecer, e a minha fama é tal, que todos acham muita graça-, diz Sally.

O Dr. Harold Wolf explica que uma dificuldade para lembrar algo equivale mais ou menos a estarmos numa estrada e encontrarmos a passagem bloqueada. Temos de procurar rotas alternativas. — Se uma lembrança armazenada encontra-se bloqueada por alguma razão, o cérebro vai buscar conexões diferentes para recuperar aquela informação. Técnicas para





## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

estimular a memória são apenas atalhos mentais para chegarmos onde queremos.

□ □ □

Medindo os ritmos elétricos que partes do cérebro usam para se comunicar com as outras, pesquisadores da Universidade Johns Hopkins demonstraram que nossa lembrança de um único objeto exige que o nosso cérebro recupere vários fragmentos de informação. Portanto, a incapacidade de se lembrar de alguma coisa não significa que a tenhamos esquecido. Quer dizer apenas que existe Um obstáculo entre esses diferentes fragmentos de informação.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **40-Eleve gradualmente o nível da sua energia**

Se você se cansa com facilidade, lembre-se que elevar o nível da sua energia é um processo que pode exigir algum tempo. Mesmo que estejamos estafados devido a algum problema no nosso estado de saúde ou a um ritmo de vida extenuante, determinadas estratégias práticas podem aumentar o nosso ânimo. Mas obter essa melhora no nosso desempenho não será tão fácil como ligar um interruptor. A capacidade de uma resistência maior é adquirida lentamente ao longo do tempo.

□ □ □

— A estafa é um sintoma que vem desafiando os médicos. É difícil de ser definida porque é experimentada de maneiras diferentes por cada indivíduo-, diz o Dr. John Francis. — A estafa é

um fenômeno que nos deixa perplexos porque pode se manifestar acompanhando diferentes tipos de doenças, além de também poder ser vinculada à ansiedade, depressão, poucas horas de sono, horas de sono excessivas, falta de exercício, excesso de exercício ou estresse. Segundo o Dr. Francis, para se compreender as razões da estafa de um paciente, um médico

precisa agir como um detetive, obtendo o máximo de informação possível sobre sintomas e o histórico médico da pessoa, seguindo pistas e explorando possibilidades. O Dr. Francis sugere a seus pacientes três passos para conquistarem maior energia. Todos os três obedecem à mesma regra: avançar gradualmente rumo a uma melhora do desempenho. — Primeiro, você deve praticar exercícios, mas faça isso aos poucos. Comece lentamente, de modo a não agravar sua estafa, e tente chegar até uns vinte ou trinta minutos de exercícios por dia. Segundo, você deve procurar seguir um ritmo viável e constante no seu trabalho e em todas as suas atividades diárias. Em outras palavras, estabeleça prioridades e administre de modo eficiente seu tempo e sua energia. Em terceiro lugar, também é necessário praticar bons hábitos em relação às horas de sono. Crie um ritual em torno da sua hora de dormir. Não leve trabalho para a cama, não consuma cafeína demais em substâncias como café, chás, refrigerantes e chocolate, e seja inflexível quanto à hora de ir para a cama e à hora de acordar. Desse modo, passo a passo, você pode elevar o nível da sua energia.

□ □ □

Num estudo promovido pela Universidade de Minnesota sobre pessoas que se queixavam com frequência de estafa raramente foram observadas melhoras imediatas, mas a mudança gradual no estilo de vida elevou os níveis de energia em nove de cada dez



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

participantes.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **41-Você não precisa engolir a fumaça alheia**

Ao visitar um amigo, ou indo ao seu restaurante predileto, muitas pessoas preferem se resignar ao papel de fumantes passivos do que tomar uma atitude para evitar essa situação. No entanto, inalar a fumaça alheia representa um sério risco para a saúde. E o mesmo que aceitar um tapa na cabeça só porque uma outra pessoa está com vontade de fazer isso.

Os habitantes de Minnesota assistiram a uma campanha de âmbito estadual jamais vista: seu tema era o perigo a que os fumantes passivos estão expostos. Os anúncios, veiculados na TV, no rádio, em outdoors, jornais e ônibus, foram produzidos como parte de uma campanha antitabagista orçada em cinco milhões e meio de dólares e financiada graças a um acordo firmado em 1998 com a indústria do fumo.

— A fumaça inalada pelos fumantes passivos mata mais do que assassinatos, drogas e AIDS somados-, diz o Dr. Richard Hurt, um pesquisador da Clínica Mayo que estuda os males do fumo e preside a Parceria pela Ação contra o Tabaco de Minnesota, entidade que promoveu essa campanha publicitária.

— Respirar a fumaça dos cigarros dos outros não é apenas um aborrecimento sem importância-, diz o Dr. Hurt. Ele observa que crianças expostas a esse problema têm maiores probabilidades de ter asma, bronquite e pneumonia, além da síndrome de morte súbita do lactente. — Centenas de milhares de crianças sofrem desnecessariamente porque outras pessoas à sua volta estão fumando.

No entanto, a maioria dos habitantes de Minnesota — não compreende a gravidade desse problema-, diz ele. A campanha lançada recentemente foi concebida para mudar essa situação.

Um anúncio de trinta segundos na TV mostra um pássaro morto numa gaiola com um cigarro aceso perto e a mensagem: — O fumante passivo respira uma fumaça que contém duzentas substâncias venenosas e quarenta e três agentes cancerígenos. Todos os anúncios terminam da mesma forma: — Fumaça alheia. Você ainda quer respirar isso?

A exposição de crianças à condição de fumantes passivas foi considerada responsabilidade direta de suas mães. Os filhos de mulheres que se insurgiam contra essa



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

exposição, por não a considerar saudável, tinham uma probabilidade setenta e dois por cento menor de se tornarem fumantes passivos, segundo um estudo do Hospital Infantil de Ohio, em Columbus.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **42-Suba pela escada**

Pode parecer que melhorar sua saúde exige um plano complicado e dedicação obsessiva a uma meta. Na verdade, melhorar sua saúde pode ser tão simples como mudar alguns poucos hábitos. Por exemplo, suba de escada todos os dias, em vez de usar o elevador ou a escada rolante. Repetidos diariamente, pequenos gestos como esse podem fazer uma grande diferença a longo prazo.

□ □ □

Seis em cada dez pessoas não fazem qualquer tipo de exercício diário.

— Muitos perdem mesmo a capacidade de ir andando até algum lugar-, lamenta o professor Harold Burton, que dá aulas de ciência do exercício na Universidade Estadual de Nova York. — É verdade que existem lugares onde não há calçadas e onde andar é simplesmente impossível. Mas a pessoa se vicia em só se locomover de carro e perde com isso a oportunidade de se exercitar naturalmente. Os controles remotos e os computadores também permitem obter tudo que queremos sem precisar sequer levantar da cadeira.

São várias as pequenas formas de desenvolver uma atividade física: — Por mais insignificante que pareça, ao fazer compras, pare o carro no ponto mais longe do estacionamento em vez de escolher o local mais perto da entrada. Livre-se do controle remoto, de modo que, para mudar de canal, seja preciso você levantar do sofá. Use a escada o mais possível e, se estiver indo para um andar muito alto, suba alguns andares de escada, em vez de fazer a viagem toda de elevador.

O professor Burton acrescenta: — Se você não pratica nenhuma atividade física, qualquer coisa que fizer já vai ajudar bastante. E tão bom quanto fazer exercícios ao ar livre durante trinta minutos, três vezes por semana? Não. Mas é muito melhor do que a completa inatividade.

□ □ □

Pesquisadores do Centro para Controle de Doenças em Washington descobriram que subir e descer escada dez minutos todos os dias poderia levar a uma perda de peso de quatro quilos e meio ao longo de um ano. A entidade estimula as empresas a fazerem das escadas de seus prédios um lugar atraente e interessante, acrescentando obras de arte por exemplo, o que

segundo eles poderia levar a um aumento de quatorze por cento no uso desse espaço.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **43-Você também vai ser bem atendido nos fins de semana**

Muitas pessoas que se sentem mal no fim de semana minimizam seus problemas e acham que devem suportar a situação até a segunda-feira, com escrúpulos de incomodar os médicos. Esquecem-se de que faz parte da profissão estar disponível a qualquer momento, nem que seja para indicar um substituto ou um serviço hospitalar a que recorrer.

□ □ □

— Já tive pacientes que me contaram que as dores começaram no meio da noite, mas eles esperaram amanhecer para pedir ajuda-, diz o Dr. Terry Brown. — Muitos pagaram um preço alto por isso. Gostaria que eles entendessem que estamos aqui o tempo todo, e quanto antes nos procurarem, mais cedo poderemos ajudar.

O Dr. Brown explica: — As pessoas realmente precisam encarar os serviços de emergência de um modo diferente do que encaram tudo o mais. Os médicos são como a polícia, os bombeiros, os hospitais - nós nos organizamos para atender vinte e quatro horas por dia, todos os dias. Não é preciso deixar que a situação se agrave para nos chamar. O Dr. Brown estimula as pessoas a se informarem a respeito das instituições médicas que funcionam na sua área de moradia. — E necessário ter sempre à mão os telefones tanto de seus médicos quanto dos serviços de emergência dos hospitais mais próximos. As pessoas costumam ter afixados em algum painel os telefones da farmácia, da pizzeria, da tinturaria, e assim por diante. É importante que acrescentem em letras maiúsculas os telefones que garantirão sua saúde.

□ □ □

Médicos da Universidade de Iowa acompanharam os resultados obtidos por cento e cinquenta mil pacientes em condição crítica, baseando-se no dia da semana em que chegaram ao hospital. Descobriram que o índice de recuperação dos que esperaram a segunda-feira ou a manhã do dia seguinte para procurar ajuda era bem menor do que o daqueles que a procuraram assim que se sentiram mal.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **44-Aproveite as muitas utilidades da aspirina**

Até recentemente o remédio mais difundido contra as dores de cabeça, a aspirina reduz a possibilidade de obstrução das artérias e tem sido associada também a uma diminuição do risco de ocorrência de doenças cardíacas e do mal de Alzheimer.

□ □ □

— Definitivamente, a aspirina pode ser considerada, ao lado da penicilina, um remédio 'milagroso'. Mas é um remédio-, diz o Dr. Thomas Cassidy.

— Historicamente, a aspirina primeiro foi usada como um analgésico, mas ainda não se sabia como ela funcionava. Agora sabemos que o corpo reage a alguma lesão emitindo substâncias semelhantes aos hormônios, chamadas prostaglandinas, que provocam inflamação, vermelhidão, inchaço e a dor subsequente. A aspirina bloqueia a enzima responsável pela produção de prostaglandinas. A aspirina também tem sido usada para fazer baixar a febre e diminuir a inflamação-, diz o Dr. Cassidy.

— Hoje valorizamos o fato de a aspirina reduzir a obstrução das artérias. A princípio este foi considerado um efeito colateral potencialmente negativo, mas na realidade trouxe um enorme benefício. Diminuir o risco de obstrução das artérias ajuda na prevenção e no tratamento dos ataques cardíacos e derrames.

— Mais recentemente-, continua ele, "pesquisadores observaram que pessoas que tomavam regularmente aspirina, ainda que em pequena quantidade, apresentavam um risco menor de sofrer ataques cardíacos e problemas associados à circulação. Isso foi atribuído ao efeito do remédio sobre a possibilidade de obstrução dos vasos. Atualmente acredita-se que combater as inflamações também é uma importante maneira pela qual a aspirina diminui os índices de ataques cardíacos.

— Na verdade-, acrescenta o Dr. Cassidy, — meu conselho é o seguinte: se você é uma mulher com mais de cinquenta anos ou um homem com mais de quarenta, tomar uma aspirina todos os dias representa um passo importante para reduzir suas chances de ser vítima de uma doença grave.

□ □ □

Pessoas idosas que tomaram aspirina por mais de dois anos apresentaram uma incidência cinquenta e cinco por cento menor de casos de perda de lucidez e capacidade intelectual, de acordo com pesquisa realizada nos EUA pelo Instituto Nacional do Envelhecimento. A Clínica



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

Mayo constatou o fato de que tomar diariamente aspirina reduzia o número de ataques cardíacos em quarenta e quatro por cento e o de certos tipos de câncer em cinquenta por cento.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **45-Cuidado com o botox**

O botox parece estar em toda parte - na mídia e nas conversas entre as mulheres. A crença geral é que uma simples injeção aplicada com rapidez e facilidade pode eliminar alguns anos de idade do seu rosto. Mas o botox é um procedimento médico que deve ser encarado com seriedade. Não pode ser administrado sem o aval do seu médico e deve ser aplicado por um especialista de confiança.

□ □ □

A nova moda - o festival do botox - pode parecer uma brincadeira inocente para aqueles que queiram participar desse procedimento cosmético não cirúrgico. Mas o chefe da cadeira de cirurgia plástica do Centro Médico da Universidade do Texas avisa que pode acarretar consequências inesperadas.

O Dr. Rod Rohrich adverte: — É importante que as pessoas que cogitam participar desse festival se certifiquem a respeito das credenciais de quem estará conduzindo o procedimento. Botox só deve ser aplicado por um médico treinado e qualificado. Não se trata de uma mera aplicação de um creme antirrugas. O botox é um remédio com potencial para possíveis complicações.

O Dr. Rohrich explica: — Quando pequenas doses de botox são injetadas no músculo, o soro

atua bloqueando o sinal que leva o músculo a se contrair. É assim que o botox ajuda a esticar as rugas ao redor dos olhos, da testa e da boca. Os efeitos do tratamento duram geralmente de três a quatro meses.

Ele acrescenta: — Certas pessoas podem não ser as mais indicadas para se beneficiar do botox. Por isso é importante que cada paciente seja avaliado individualmente e informado sobre os riscos que o procedimento envolve antes que ele seja realizado.

O Dr. Rohrich aconselha seus pacientes a tomar cuidado com negociantes inescrupulosos que diluem o botox e vendem tratamentos a preços mais baixos. — Se alguém está oferecendo o produto a um preço muito abaixo do preço médio, o soro pode estar aguado e o resultado não será tão duradouro.

□ □ □

De acordo com a Sociedade Americana de Cirurgia Plástica, mais de um milhão e seiscentos mil procedimentos com botox são realizados a cada ano. O tratamento já se tornou o mais difundido procedimento cosmético não cirúrgico usado hoje nos Estados Unidos. O botox



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

é feito de uma proteína produzida por uma bactéria e pode provocar pálpebras caídas e assimetria nas feições do rosto.



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

#### **46-Os acidentes acontecem dentro de casa**

Nas nossas casas encontramos conforto e abrigo. É nelas que passamos a maior parte do nosso tempo. E onde nos sentimos mais seguros. Mas é justamente por ter um papel tão central, que a casa é o lugar onde corremos maior risco de nos ferirmos acidentalmente. Pais de crianças pequenas examinam suas casas em busca de potenciais perigos para os filhos - qualquer coisa



que possa ser puxada, que possa cair ou de onde a criança possa cair. Mas, quando as crianças crescem, diminuímos nossa vigilância dentro de casa. Examine sua casa com os olhos de quem está realmente preocupado em proteger uma criança e tome as precauções necessárias para evitar possíveis acidentes.

□ □ □

Quando Patty se aproximava de sua casa depois de ter concluído alguns pequenos afazeres, ela viu uma coluna de fumaça saindo pela janela. Horrorizada, se deu conta de que a lâmpada da decoração de Natal que ficava em cima da janela e estava acesa devia ter caído sobre o sofá. Patty correu para pegar o extintor de incêndio, mas era tarde demais. Assim que o estofamento e as almofadas do sofá pegaram fogo, não houve mais nada a fazer a não ser discar o número de emergência dos bombeiros.

— Assim que saí da casa, as janelas da sala explodiram devido ao calor-, ela lembra. — Em quinze minutos, o fogo provocou um estrago quase total. Fiquei ali olhando enquanto a casa na qual tinha vivido por duas décadas era destruída.

— Compreendi-, diz Patty, — que foi apenas por um triz que aquele incêndio não provocou uma morte. Se tivesse acontecido durante a noite, minha família inteira estaria na casa e talvez não tivesse escapado.-O que deixou Patty mais desolada foi pensar que várias vezes ela olhara para aquela lâmpada achando que devia retirá-la, mas ia sempre adiando a providência. Patty e sua família passaram um ano morando num pequeno apartamento enquanto a casa era reformada. Mas agora ela fez algumas mudanças para garantir a segurança da família. Mandou colocar nove detectores de fumaça, grades nas janelas e uma rede sobre a piscina. — Ê

incrível como conseguimos conviver irresponsavelmente com inúmeras situações de risco-, ela exclama ainda espantada.

□ □ □

Uma pesquisa da Universidade da Carolina do Norte revelou que cerca de vinte mil americanos morrem todos os anos em acidentes ocorridos nas suas próprias casas. Por outro



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

lado, cinquenta e seis por cento dos americanos ouvidos nessa pesquisa afirmaram não ter feito um único esforço para tornar suas casas mais seguras.





## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **47-Ponha na balança os benefícios e os riscos do álcool**

Os efeitos positivos do consumo de bebidas alcoólicas sobre a saúde já foram registrados em várias pesquisas de alto nível. Bebidas leves em doses moderadas vêm sendo associadas a um risco menor de incidência de doenças cardíacas. O consumo moderado de vinho, praticado com regularidade, tem sido vinculado a uma taxa mais baixa de colesterol. Na verdade, o consumo moderado de bebidas alcoólicas foi vinculado até mesmo a uma maior expectativa de vida. No entanto, cada um desses estudos determinou de que forma e em que quantidade o consumo de álcool pode ter um efeito positivo. Beber demais, beber com muita frequência e beber muito de uma só vez são hábitos que eliminam qualquer efeito benéfico que o álcool possa ter.

□ □ □

Mark sabe por experiência própria que o álcool pode destruir uma família. Ele é diretor de uma clínica que trata de dependentes, mas sua própria filha morreu depois de uma noite de bebedeira.

Ele investiu trinta anos de sua carreira tentando compreender melhor o uso e o abuso do álcool. Ainda que tenha visto um grande progresso desde que começou a trabalhar com o problema, Mark tem a impressão de que o alcoolismo ainda é bastante ignorado na área da saúde.

— As pessoas e o governo não compreendem a magnitude dos efeitos do alcoolismo sobre o sistema penal e o sistema de saúde-, diz ele. — O estigma continua a existir. O

tratamento para problemas com álcool ainda é precário, e, mesmo quando buscam algum tipo de tratamento, as pessoas conseguem apenas um apoio limitado. A mídia e a indústria ainda procuram associar bebida a glamour. Os fabricantes de bebidas alcoólicas gastam milhões para atrair novos consumidores.

Mesmo sabendo que alguns benefícios em termos de saúde têm sido associados ao consumo moderado de álcool, ele argumenta: — Se tivessem acabado de inventar o álcool, nenhuma empresa farmacêutica iria tentar vendê-lo devido aos efeitos benéficos. Nenhum médico poderia receitar álcool. Ninguém tomaria álcool como remédio por causa de todos os possíveis riscos e efeitos colaterais que ele apresenta.

Mark tem as estatísticas na ponta da língua: — Um quarto de todas as ocorrências de emergência, um terço de todos os suicídios e mais da metade dos homicídios e incidentes de



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

violência doméstica estão relacionados ao álcool. Ingerido em grandes doses, ele contribui para o agravamento da doença nas três maiores causas de morte: ataque do coração, câncer e acidente vascular cerebral. O álcool é responsável por quase metade das mortes em acidentes de trânsito. Mais da metade das pessoas que morrem em incêndios têm altos níveis de álcool no sangue.

Mark acrescenta: — Dê graças a Deus caso o álcool não tenha causado nenhum prejuízo a você, mas não consigo ver ninguém a quem o álcool efetivamente tenha ajudado.

□ □ □

De acordo com pesquisadores da Universidade de Nova York, o limite entre beber moderadamente, com efeitos benéficos para a saúde, e beber muito, com consequências nocivas, é bastante tênue.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **48-Tarefas comuns podem ser perigosas**

Poucas coisas podem parecer menos perigosas do que empurrar um cortador de grama para trás e para a frente num quintal. Mas cortadores de grama são capazes de cortar não apenas grama, mas qualquer coisa com que entrem em contato, inclusive mãos e pés. Nunca deixe que uma tarefa tediosa e mecânica acabe levando você a se descuidar das medidas de segurança.

□ □ □

Michael Peynolds dá duro para manter seu quintal em bom estado e já passou muitas tardes de fim de semana aparando o gramado. Michael é enfermeiro e trabalha no setor de emergência

de um hospital. Por isso, já teve oportunidade de ver os gravíssimos ferimentos que podem ser provocados por cortadores de grama.

— Um cortador de grama usado de modo descuidado ou sem as devidas medidas de segurança é muito perigoso-, ele adverte. — Mas a esmagadora maioria de acidentes desse tipo pode ser evitada.

Uma das primeiras coisas que Michael faz antes de aparar seu gramado é catar objetos e detritos espalhados pelo quintal, principalmente os brinquedos que seu filho costuma deixar jogados naquela área. — Qualquer coisa largada no gramado pode entrar em contato com o motor e ser disparada para os lados, quase como um projétil, podendo provocar ferimentos sérios-, diz Michael.

Equipamento de proteção, segundo ele, também é imprescindível. Para evitar lesões, sugere que todos que manipulam cortadores usem calças, botas e óculos de proteção. Além disso, Michael aconselha o uso de alguma coisa para tapar os ouvidos, já que cortadores de grama, cujo som atinge em média noventa e cinco decibéis, costumam ser extremamente barulhentos.

Mas o maior perigo reside sem dúvida na lâmina. — Não se deve em hipótese alguma ter contato com a parte de baixo do cortador. Mesmo quando ele está desligado, a lâmina muitas vezes continua girando, e ainda há o risco de uma lesão grave-, diz Michael.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade de Michigan revelaram que setenta e cinco mil americanos se machucam a cada ano em acidentes envolvendo cortadores de grama.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **49-A tensão pode mandar sua saúde para o espaço**

Sentir-se frequentemente descontrolado, desajustado, com uma sensação permanente de insegurança ou medo, não é apenas uma ameaça ao seu bem-estar, é uma ameaça à sua saúde como um todo. Quando nos sentimos mais vulneráveis, tendemos a não manter hábitos saudáveis. Para nos consolarmos e sentirmos algum alívio, costumamos adotar hábitos nocivos e comportamentos que pecam pelo excesso, pois o alívio que proporcionam é bastante efêmero e os prejuízos que acarretam para a saúde são duradouros.

□ □ □

O estresse é responsável por dois terços das visitas feitas por médicos de família e, segundo o Centro para Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, está associado à

metade das mortes de americanos com menos de sessenta e cinco anos. Está ligado a problemas no coração, no estômago e de saúde mental, assim como a questões mais corriqueiras, como dores de cabeça, de coluna, casos de pressão alta e de excesso de colesterol.

— Estudo que realizei examinando estudantes de medicina mostra que em períodos de estresse, como a época das provas, ocorre uma diminuição do número das células do corpo que exercem o papel natural de combate às infecções e aos tumores-, diz a Dra. Janice KiecoltGlaser, da Universidade Estadual de Ohio.

— Os hormônios produzidos durante o período de estresse incluem adrenalina e hidrocortisona. Embora sejam fomentadores de energia, eles também são potenciais inibidores do nosso sistema imunológico-, afirma a Dra. Kiecolt-Glaser. — Essa constante ativação leva vários sistemas do nosso corpo a desenvolver problemas crônicos, como pressão alta. A Dra. Kiecolt-Glaser não aconselha as pessoas a tentarem eliminar totalmente o estresse, o que provavelmente é impossível. Em vez disso, as pessoas precisam tomar medidas para não se deixarem destruir pelo estresse e pela ansiedade presentes em suas vidas. Entre os estudantes de medicina da Dra. Kiecolt-Glaser, aqueles que praticaram com maior assiduidade técnicas de relaxamento durante as semanas de provas "mostraram sistema imunológico em melhores condições durante esse período" do que aqueles que não procuraram relaxar.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade da Califórnia chegaram à conclusão de que pessoas com altos índices de ansiedade tinham uma probabilidade sete vezes maior de ter hábitos pouco



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

saudáveis do que outras menos tensas e ansiosas.



### 50-Na doença e na saúde

Pessoas casadas tendem a imitar os hábitos de saúde de seus parceiros. Hábitos adquiridos pelo casal, ou condições a que os dois se expõem, podem resultar em saúde ou doença de ambos. Logo, para ter sucesso num planejamento em termos de saúde, é preciso levar em conta não apenas você, mas o conjunto das pessoas com quem você vive.

□ □ □

Quando Samantha e Andy se casaram, ela logo imaginou os dois vivendo felizes para sempre numa casa perfeita. Por isso teve uma surpresa ao constatar, passado o encantamento da lua de mel, que o convívio era problemático. — Esses primeiros meses foram realmente difíceis-, diz Samantha. — Conseguir conhecer um ao outro morando juntos, fazer com que nossas vidas e nossos hábitos se complementassem não foi fácil. Conciliar nossos gostos ao decorar a casa gerou atritos. Mas, como nos gostamos muito, estamos administrando as diferenças para que a nossa vida em comum seja feliz.

As crises conjugais foram sendo superadas, mas, durante a reforma da casa, Samantha e Andy começaram a se sentir doentes, fracos, cansados e sem apetite. Cada um foi consultar seu próprio médico, mas, em vez de melhorarem como esperavam, os dois continuaram a se sentir mal.

O mistério começou a ser desvendado quando Andy e Samantha foram juntos em busca de uma terceira opinião. Ao ouvir de cada um os sintomas comuns aos dois, a médica começou a fazer perguntas sobre os hábitos do casal - algo a que os dois estivessem se expondo ao mesmo tempo e que poderia estar provocando aquela reação. Depois de eliminar uma série de possíveis fatores, a médica levantou a hipótese de a doença estar relacionada à casa em que viviam. Ela suspeitou que a raspagem das paredes tivesse exposto o casal a resquícios de tinta à

base de chumbo acumulada ao longo de décadas, fazendo com que os dois estivessem sendo vítimas de envenenamento por chumbo.

A medicação prescrita resolveu o problema, e Andy e Samantha passaram a tomar precauções ao fazer os reparos na casa. — Mas, se Andy não estivesse comigo naquele consultório, não acho que teríamos solucionado esse enigma. O fato de aquilo estar acontecendo a nós dois foi uma grande pista para determinar o diagnóstico.

□ □ □

Um levantamento feito por pesquisadores da Universidade de Young Brigham revelou



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

que a mulher de um homem em bom estado de saúde tem uma probabilidade cinco vezes maior de ser saudável do que a mulher de um homem que não esteja bem de saúde.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **51-Cautela na hora de tomar mais de um remédio**

Muitos medicamentos são seguros e eficazes quando tomados isoladamente, mas ineficazes ou prejudiciais se tomados simultaneamente com outros remédios. Na hora de pedir um remédio mais simples, desses que não exigem uma receita médica, lembre-se que os efeitos de um medicamento devem levar em conta tudo o que você está usando. Quando tomar um remédio receitado por um médico, certifique-se de que ele tem conhecimento dos outros medicamentos que você está usando. Seria uma ótima idéia levar por escrito a relação desses medicamentos, para não correr o risco de esquecer-se de algum.

□ □ □

Uma pesquisa da Associação Nacional dos Consumidores descobriu que quase a metade das pessoas entrevistadas disse ter consciência de que ultrapassou a dosagem recomendada ao tomar certos analgésicos para os quais não são exigidas receitas. Menos de vinte por cento das pessoas ouvidas liam a bula dos remédios que consumiam.

Essa revelação é motivo de grande preocupação para as entidades que representam os consumidores e também para funcionários dos órgãos do governo ligados à saúde. Eles observam que a maior parte dos cento e setenta e cinco milhões de americanos que a cada ano tomam analgésicos que prescindem de receita ignora seus possíveis riscos. A consequência, dizem os especialistas, é que muitas pessoas fazem um mau uso desses remédios muito populares, concebidos para aliviar sofrimentos provocados por dores de cabeça, artrite e viroses de um modo geral.



Funcionários dos órgãos de saúde pública frisam que os analgésicos mais populares, como a aspirina, são seguros se forem usados de acordo com as instruções. O problema é que muitas pessoas se deixam envolver por agressivas campanhas publicitárias e se mostram levianas na hora de tomar essas pílulas. — As pessoas engolem esses remédios como se fossem balinhas-, segundo as palavras do Dr. William Lee, especialista em doenças do fígado. O Dr. Lee cita o caso de um popular antigripal cuja bula alerta os consumidores para não tomarem mais de quatro doses num período de vinte e quatro horas. — O que a bula não diz é

que tão perigoso como tomar uma quinta dose no mesmo dia seria combinar esse remédio contra gripe com qualquer desses analgésicos tão populares. E é isso que estamos cansados de ver - medicamentos que alertam você sobre o que não fazer com aquele produto em particular, mas ignoram a grande probabilidade de você vir a tomar um outro remédio ao mesmo tempo.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

□ □ □

Pessoas que tomam aspirina regularmente para ajudar a prevenir ataques do coração podem estar anulando esse efeito ao tomarem, também regularmente, determinados analgésicos comuns, segundo médicos da Universidade de Iowa.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **52. Clarear os dentes pode provocar incômodos**

Uma palavra de cautela para os que pretendem tornar seus sorrisos mais radiantes clareando seus dentes. Muitas pessoas costumam sentir uma exagerada e desagradável sensibilidade nos dentes depois de submetê-los a produtos de clareamento usados em casa. Consulte seu dentista para saber se o clareamento dos dentes é apropriado no seu caso, especialmente se você tem obturações, coroas ou problemas na gengiva.

□ □ □

O natural desejo de ter um belo sorriso é atualmente muito explorado pela indústria voltada para o aspecto estético da odontologia. Nesta área o clareamento dos dentes é o procedimento mais solicitado, de acordo com a Academia Americana de Odontologia Cosmética.

— A procura pelo clareamento dos dentes aumentou em trezentos por cento nos últimos cinco anos-, diz o dentista Christian Kammer.

Além disso, novos produtos comprados diretamente na farmácia, como tiras clareadoras, géis e pastas de dente especiais, invadem o mercado a cada semana, elevando as vendas anuais da indústria do clareamento dental à casa dos bilhões de dólares.

— O processo de clareamento é inibido pelas placas e pelo tártaro acumulado. Portanto, os dentes precisam ser completamente limpos antes de o processo ter início-, observa o Dr. Kammer.

Há diferenças significativas entre os procedimentos para clarear os dentes aplicados por um dentista e aqueles que são adotados em casa pelo próprio paciente. Num consultório, os processos costumam custar entre trezentos e cinquenta e seiscentos dólares, enquanto produtos preparados pelos dentistas para serem aplicados em casa custam a metade disso. Produtos mais simples comprados na farmácia e que contêm soluções com concentrações mais fracas de peróxido custam entre quinze e quarenta dólares.

— Para quem não tem pretensão de obter um resultado mais profissional, esses kits comprados no comércio podem funcionar, mas não são tão eficazes - ou fortes - como os produtos a que as pessoas podem ter acesso num consultório dentário-, diz o Dr. Kammer. — O

uso inadequado desses produtos clareadores vendidos diretamente nas farmácias também pode provocar danos significativos no esmalte dos dentes-, alerta ele.

□ □ □



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

Um estudo realizado pela Universidade do Sul da Califórnia revelou que, após uma semana submetendo-se a produtos de clareamento dos dentes de uso caseiro, cinquenta e quatro por cento dos pacientes declararam ter observado uma ligeira sensibilidade, oito por cento disseram ter ficado com uma sensibilidade moderada e quatro por cento registraram um forte aumento de sensibilidade nos dentes.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **53. Mantenha o controle**

Quanto maior for o controle sobre o que você estiver fazendo, menor será o desgaste a que estará submetendo o seu corpo. Isso não significa que dependa totalmente de você ser saudável ou levar uma vida livre de problemas. Mas quer dizer que, ao se concentrar na busca de soluções para os problemas que estão surgindo, você tem melhores condições de saber o que fazer numa determinada situação, em vez de ser levado à sua revelia pelos acontecimentos.

□ □ □

Quando não obtinha uma promoção, Dean costumava afundar numa espiral de depressão. — Era um tipo de pânico-, disse Dean. Ele se sentia completamente abalado. — Não conseguia me concentrar em absolutamente nada.

Esse estado de espírito causado por problemas no trabalho passou a afetar seu compromisso com hábitos mais saudáveis. — Eu dizia a mim mesmo o seguinte: 'A vida é curta. Para que fazer todo esse sacrifício para perder peso e tentar ser saudável quando estou totalmente sem rumo? Tenho mais é que curtir a vida.'

A nutricionista Ann Norris diz que as dificuldades da vida podem minar e mesmo nos fazer desistir de desenvolver hábitos saudáveis. — O consumo de bebida e alimentos com altos índices de gordura pode aumentar até em oitenta por cento quando as pessoas perdem seu emprego ou enfrentam problemas no trabalho-, ela diz.

— Quando coisas negativas acontecem, as pessoas correm o risco de ficar sem motivação, sentindo que perder peso, fazer exercício ou tornar-se mais saudável são metas insignificantes diante do quadro geral que estão vivendo. Mas na verdade é em momentos de crise que objetivos como esses assumem uma importância maior, porque são movimentos de autoestima que estimulam e são atividades sobre as quais a pessoa pode exercer algum controle.

Anne explica: — Os exercícios nos ajudam a lidar com fatores estressantes tanto de origem física como psicológica, porque amenizam os efeitos das substâncias químicas defensivas produzidas por nosso corpo em períodos de sofrimento ou preocupação.-Ela adverte as pessoas para não cederem à tentação de deixar de lado os hábitos saudáveis. — Isso só vai aumentar a sensação de que as coisas estão fora do seu controle. Estabelecer limites e metas para si mesmo representa um passo importante para demonstrar seu autocontrole - e o

primeiro passo para se sentir plenamente no comando da própria vida.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

□ □ □

Expostos a um ruído estridente, os participantes de uma experiência que foram informados de que o som cessaria se fossem bem-sucedidos num teste demonstraram menos indícios de estresse do que os que foram avisados de que o som continuaria a ser produzido independentemente do que conseguissem fazer. Pesquisadores da Universidade Estadual da Pensilvânia concluíram que a sensação de controle havia contribuído para acalmar o primeiro grupo, embora, na verdade, nenhum dos dois grupos tivesse nenhum domínio real sobre o processo.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **54. Coma uma laranja**

A vitamina C, encontrada em muitas frutas, inclusive laranjas, inibe o processo de obstrução das artérias e abaixa a pressão sanguínea. Foi descoberto que o consumo de vitamina C em bases regulares reduz o risco de ataques cardíacos, derrames e morte prematura.

□ □ □

John cresceu numa propriedade dedicada ao cultivo de laranjas no Sudeste do Texas. Ele ainda se lembra dos piores e melhores aspectos da vida na fazenda, desde as safras excepcionais até as secas capazes de destruir uma plantação.

Há gerações a fazenda vinha sendo o negócio da sua família, mas, quando chegou a hora de escolher uma carreira, ele decidiu abandonar a propriedade e tornar-se professor. Na escola, ele recorria às experiências na fazenda para apresentar exemplos em qualquer matéria — da matemática à ciência. — Havia tanta coisa a aprender com aquelas experiências-, diz John. Ele também recomendava a seus alunos que comessem laranjas - o alimento mais saudável que

conhecia.

Então, num determinado ano, uma frente fria de rara intensidade matou todos os pés de laranja. Desolado, o pai de John, que administrava a fazenda, decidiu abandonar a agricultura. John então resolveu acumular a carreira de professor com a administração da propriedade, conseguindo retomar a plantação de laranjeiras. — Faço duas coisas que considero muito importantes. De maneiras diferentes, ambas contribuem para melhorar a vida das pessoas e atender suas necessidades básicas.

□ □ □

Cada trinta gramas de frutas que contêm vitamina C, consumidos diariamente, reduzem em dez por cento o risco de morte prematura, segundo estudos de médicos da Universidade de Cambridge.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **55. Aromas agradáveis e música contribuem para a saúde**

Nossos sentidos comunicam ao nosso cérebro se devemos estar num estado de alerta ou num estado de calma. Mesmo quando vivemos períodos de aflição, proporcionar algum alívio aos nossos sentidos ajuda a aliviar o nosso sistema como um todo. Procure se cercar de aromas agradáveis quando se sentir doente ou estressado, e o seu sistema também será acalmado.

□ □ □

Antes de submeter os pacientes a exames de ressonância magnética, David, um técnico especializado nessa técnica, recorre às suas armas secretas.

Ele exhibe um estojo preto com uma eclética coleção de CDs: Mozart, Beethoven, James Taylor, Yanni, Frank Sinatra, Eurythmics, Alanis Morissette. Enquanto o paciente está sendo submetido ao exame, ele coloca o disco escolhido para tocar. A música chega aos ouvidos do paciente através de fones de ouvido. David então cobre as pálpebras do paciente com um pequena almofada salpicada com algumas gotas de essência de alecrim ou lavanda. O processo da ressonância magnética se dá suavemente. A música pode não abafar completamente o ruído estridente que a máquina costuma fazer, mas a música e o aroma ajudam o paciente a se desligar um pouco do estresse e da ansiedade causados por um exame que muitos consideram uma experiência claustrofóbica e perturbadora.

Um número crescente de instituições médicas informa que vem usando esse e outros métodos para ajudar a eliminar a ansiedade dos pacientes durante exames para diagnóstico e antes de cirurgias. Segundo David, seus colegas da equipe de radiologia descobriram que podem conseguir isso. O número de pacientes incapazes de tolerar um exame de ressonância magnética caiu desde que o departamento lançou mão dos recursos da música e da aroma terapia.

□ □ □

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Oxford sobre mulheres em trabalho de parto descobriu que a aroma terapia -cercar a paciente de aromas agradáveis - deixa as mulheres mais relaxadas e faz com que se sintam mais capazes de controlar a dor. Mais de oitenta por cento das mulheres consideraram que a aroma terapia as ajudou efetivamente a suportar mesmo os momentos mais dolorosos do processo do parto.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **56. Não banque o animal de carga**

Viajantes frequentemente se sobrecarregam com bagagens pesadas que levam sem ter consciência do quanto esse esforço afeta o seu corpo. As pessoas não foram feitas para carregar grandes quantidades de bagagem, especialmente quando são penduradas no ombro.

□ □ □

— Os ombros são obrigados a suportar uma carga muito maior hoje do que em qualquer outra época. Bolsas de viagem, pastas de trabalho abarrotadas de documentos, laptops, mochilas, equipamento esportivo e instrumentos musicais acumulam tensão nos ombros, o que pode provocar problemas musculares e dores na base da coluna-, explica o Dr. Vernon Taylor, presidente da Academia Americana de Ortopedia.

A entidade constatou que quatro em cada cinco adultos sentem dores na base da coluna e que os problemas de coluna são a causa mais frequente de faltas ao trabalho em adultos com menos de quarenta e cinco anos.

— O melhor tratamento para tensão e dores no ombro é a prevenção-, diz o Dr. Taylor.

— Aumentar a força muscular do ombro e fazer alongamentos diariamente são providências fundamentais, mas é igualmente importante escolher o tipo certo de sacola ou valise que se

leva pendurada no ombro, assim como saber usá-las da maneira correta. A valise apropriada usada do modo certo alivia o peso da carga e reduz o esforço.-O Dr. Taylor recomenda que as pessoas dêem sempre preferência às malas com rodinhas e às bolsas feitas de material mais leve. E que não hesitem em despachar a bagagem pesada, em vez de carregá-la. — Mas se for inevitável que você carregue aquela carga, que pelo menos ande numa posição ereta, com os braços caídos, os pés bem plantados no chão, e não deixe que a bagagem fique puxando você para um dos lados.

□ □ □

A Academia Americana de Ortopedia recomenda que não se carregue nos ombros e nas costas mais do que quinze por cento do peso do próprio corpo.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **57. Não esqueça do chá na hora de reformar a casa**

Trabalhos para reforma de casas e apartamentos, sobretudo os que incluem o uso de tintas ou de cola, resultam num acúmulo nada saudável de produtos químicos no ambiente doméstico. Sacos de chá seco absorverão os produtos químicos existentes no ar e abreviarão o tempo necessário para que o ar de uma determinada casa volte a se tornar saudável.

□ □ □

Serena apaixonou-se por uma casa muito antiga no centro de Filadélfia. A casa precisava de muitos cuidados e reparos, mas Serena não conseguiu resistir à tentação. Depois de comprá-la, foi fazendo a reforma aos poucos, um cômodo de cada vez - consertando, lixando, pintando, substituindo tábuas corridas no chão, pondo novas sancas e fixando armários e prateleiras nas paredes.

Infelizmente para Serena, era difícil lidar com as emanções e os cheiros produzidos por seu trabalho. — Parecia que eu estava morando numa fábrica ou numa refinaria. E, como a reforma se estendeu por muito tempo, a impressão era de que aqueles vapores tinham se tornado o cheiro permanente da casa.

Apesar de deixar as janelas abertas o máximo que podia, o problema não se resolvia completamente. — Durante o inverno, ou eu arejava o lugar e congelava, ou mantinha a casa aquecida mas sufocava naquele ar viciado.

Então Serena leu a respeito da solução dos saquinhos de chá.

— Os sacos são porosos e absorvem o que existe ao redor deles. Agora eu espalho sacos de chá pelo quarto que está em reforma. O cheiro ruim acaba em grande parte indo direto para os saquinhos. Tenho a impressão de cortar pela metade o tempo necessário para que um aposento pare de cheirar a tinta e verniz.

O único problema que Serena tem de enfrentar são os olhares de espanto que atrai quando sai do supermercado carregando vinte caixas de chá. Mas ela pouco se importa.

□ □ □

Pesquisadores do Centro Metropolitano dos Consumidores de Tóquio descobriram que espalhar sacos de chá em um espaço recém-reformado reduz os níveis de impureza tóxica do ar em até noventa por cento.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **58. Seus dentes servem para algo mais do que mastigar**

Costumamos pensar nos nossos dentes como se eles vivessem separados do resto do corpo. Afinal, vamos ao dentista para tratar dos dentes, e ao médico, para cuidar do corpo. No entanto, doenças associadas às gengivas podem trazer consequências para o funcionamento de todo o nosso corpo. Na verdade, nossos dentes e nossas gengivas são uma porta de entrada de importância vital para o sistema coronário. Para cuidar do seu corpo, é preciso cuidar dos seus dentes e de suas gengivas. Escovar, passar o fio dental e ir regularmente ao dentista para fazer uma revisão e uma limpeza são medidas que ajudam a proteger não apenas os seus dentes, mas sua saúde como um todo.

□ □ □

Indo além da preocupação com as tarefas de obturar, arrancar dentes e fazer tratamentos de canal, os especialistas da área começam a especular sobre a importância da boca para se avaliar o estado geral de saúde de uma pessoa. Eles percebem indícios de que identificar determinados micróbios encontrados na boca pode oferecer uma pista importante para avaliar a condição geral de um paciente.

Pesquisadores estão aprendendo a detectar mudanças na grande população de bactérias, vírus, células associadas à fermentação e outros micróbios que proliferam nas nossas bocas. —



Esses organismos não formam colônias ao acaso-, diz Sigmund Socransky, professor de periodontologia na Universidade de Harvard. — Ao contrário, eles formam comunidades segundo um padrão ditado por outros insetos e pelo próprio ambiente da boca. Depois de muitos estudos, ele explica: — Estamos começando a ver o que há na boca. Estamos catalogando as espécies e estabelecendo as relações delas com saúde e doença, o que nos aproxima do próximo passo: suprimir as espécies ligadas à doença e estimular as vinculadas à saúde.

O professor Socransky observa que é muito bom que certos micróbios habitem nossa boca. — As bactérias benéficas tendem a manter afastadas as prejudiciais-, diz ele. — São de uma enorme ajuda para nós, pois há um número grande de espécies patogênicas que poderiam ocupar o lugar delas e desencadear uma doença.

Em sua pesquisa, o professor Socransky mostrou que alterações na população de micróbios geralmente acompanham problemas de saúde que vão de doenças da gengiva às do coração, de anormalidades nas artérias até acidentes vasculares cerebrais e pneumonia. — O



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

resultado do combate entre bactérias capazes de controlar toxinas pode afetar a saúde dos seus dentes-, ele diz. — Existem organismos bons que matam os ruins. Adoraríamos substituir os maus pelos bons. Mas ainda não sabemos como fazer isso.



Pessoas com doenças periodontais têm cinquenta e sete por cento mais probabilidades de sofrer de problemas cardíacos, segundo uma pesquisa realizada na Universidade de Pittsburgh.



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

#### **59. Limite sua exposição a pesticidas**

Mais importante do que a aparência do seu jardim, a exuberância das suas flores ou o tamanho dos seus legumes e verduras é a extensão do mal provocado pelos pesticidas que você

usa. Pesticidas são vendidos para serem usados nos jardins porque combatem eficazmente insetos e outras pragas. Mas um efeito negativo se associa ao positivo. Uma exposição excessiva a pesticidas é uma ameaça não apenas para os insetos, mas também para seres humanos, animais de estimação e outras criaturas. Considere a possibilidade de recorrer a produtos naturais como alternativa aos pesticidas.

□ □ □

Robina Suwol estava deixando os filhos na escola numa manhã ensolarada de primavera quando viu um homem que usava um equipamento especial de proteção borrifando a área ao lado do prédio da escola. Para entrar na escola, seus filhos, na época com dez e seis anos, passaram no meio de uma nuvem do que mais tarde ela veio a saber que se tratava de um pesticida. O menor, que sofre de asma, teve uma crise respiratória séria. Isso ocorreu há cinco anos.

Por meio de uma petição pública, Robina descobriu que os empregados que cuidavam da manutenção da escola estavam borrifando pesticidas e herbicidas em níveis dez vezes mais altos do que a dosagem recomendada pelos fabricantes.

Robina fundou então um programa reconhecido em âmbito nacional para atuar junto à rede de escolas de Los Angeles. Sua principal preocupação é alertar os pais a respeito do uso de produtos químicos nas áreas escolares e propor alternativas que atendam às necessidades das crianças. Seis mil pais manifestaram seu desejo de participar.

— Agora obtivemos um reconhecimento nacional para o nosso programa. Outros municípios estão se mirando no nosso exemplo para também mudar suas políticas a respeito dos pesticidas-, diz Julie Korenstein, integrante do conselho escolar e uma entusiasta da campanha promovida por Robina.

A Coalizão Nacional para a Reforma do Uso de Pesticidas nas Escolas divulgou um relatório destacando a experiência de Los Angeles como uma das vinte e sete iniciativas exemplares desse tipo em todo o país. Pelo seu trabalho, Robina foi homenageada pela organização Environment Califórnia.

— Na base de todo esse esforço estão o amor e o desejo de proteger as crianças-, diz



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

Robina, que passa muitos dos seus fins de semana em feiras voltadas para questões de saúde, levando sua mensagem sobre os pesticidas. — Quero ajudar as outras pessoas para que seus filhos não fiquem doentes.

□ □ □

Uma pesquisa conduzida na Universidade de Emory descobriu que pessoas que usam com frequência pesticidas em casa enfrentam um risco setenta por cento mais alto de serem vítimas do mal de Parkinson.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **60. As drogas que costumamos esquecer**

Qual a droga mais popular em todo o mundo? Você provavelmente arriscará cinquenta palpites - errados - antes de acertar: a cafeína. A cafeína altera a emissão de sinais dentro de nosso cérebro de um modo semelhante ao provocado pela cocaína. E também vicia. Ainda assim, seu uso é tão disseminado por meio do café, chá e chocolate, que nós acabamos esquecendo que se trata de uma droga. Em dosagens baixas, a cafeína pode ter efeitos benéficos, e por essa razão é utilizada em alguns remédios destinados a aliviar a dor. No entanto, em doses altas a cafeína pode afetar seu sono e fazer subir sua pressão sanguínea.

□ □ □

A princípio parece algo totalmente inofensivo. Um pó com sabor de frutas cítricas recheado de vitaminas, sais minerais e com uma dose de cafeína. Misture com um copo de água ou de suco, beba, e você estará cheio de gás para aproveitar o dia.

Mas devido à sua grande popularidade entre os jovens atletas e esportistas nas escolas de nível médio, o uso da bebida gerou uma onda de preocupação entre pais e treinadores.

— A cafeína é um estimulante. Em doses concentradas, ela é proibida pela Associação Nacional de Atletismo das Escolas de Ensino Médio e pelo Comitê Olímpico Internacional-, diz um dos pais alarmados com o problema. — Esse produto contém uma quantidade cinco vezes maior de cafeína do que a encontrada num dos refrigerantes do tipo cola. No estado de Nebraska, a Associação Nacional de Atletismo das Escolas de Ensino Médio vem discutindo a necessidade de uma política em relação ao uso desse tipo de produto. — No momento não

temos uma posição oficial sobre substâncias como essa, que visam melhorar os desempenhos. Mas recentemente começamos a considerar a questão. Não sou ingênuo a ponto de ignorar que essas substâncias já estão sendo amplamente consumidas-, diz Jim Tenopir, diretor-executivo da Associação. — Na nossa visão, elas devem ser usadas apenas com a devida autorização médica.

Jim lança seu alerta: — O maior perigo é que esses produtos possam ser vistos como alguma espécie de poção mágica. Jovens estão sempre em busca da última novidade para obter o desempenho máximo nos esportes. Pensam que uma coisa que podem comprar e tomar é

capaz de fazer com que se tornem atletas melhores. Nesse caso, o produto é adicionado a um suco, de modo que eles o consideram um alimento. Mas não há prova alguma de que aquilo seja bom para eles e há excelentes razões para que entidades ligadas ao esporte no mundo inteiro



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

tenham vetado o consumo excessivo de cafeína pelos atletas.



A maioria dos indícios registrados em experiências científicas mostra que para um adulto médio quantidades moderadas de cafeína (duzentos e cinquenta a trezentos e cinquenta miligramas por dia, cerca de três xícaras de café) não representam riscos significativos para a saúde. No entanto, médicos da Universidade do Texas constataram uma relação entre quantidades maiores de cafeína e certas doenças cardíacas, como arritmia.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **61. Saltos altos provocam problemas nos joelhos**

Saltos altos criam um desafio para a maneira natural de se caminhar, e o corpo resolve esse problema colocando maior pressão sobre os joelhos. Quanto mais baixos forem os seus saltos,

mais as suas pernas estarão preparadas para andar com eles.

□ □ □

O trabalho da Dra. Casey Kerrigan só estará completo quando mulheres de toda parte passarem a priorizar sua saúde, deixando a moda em segundo plano e jogando no lixo seus sapatos de salto alto. As pesquisas da Dra. Kerrigan parecem indicar que os sapatos de salto mais alto usados com vestidos elegantes são a principal causa de osteoartrite nos joelhos das mulheres.

— Se conseguirmos difundir a notícia de que isso é realmente ruim para elas, espera-se que os saltos altos saiam de moda-, diz a Dra. Kerrigan, professora da Universidade da Virgínia e chefe da cadeira de medicina física e reabilitação.

Em estudos recentes que deram sequencia à sua pesquisa, a Dra. Kerrigan descobriu que mesmo saltos não muito altos - até os de quatro centímetros - fazem pressão sobre os joelhos, causando problemas. — Estamos falando dos saltos usados por muitas mulheres no seu dia-adia-, diz ela. A osteoartrite ocorre quando a superfície que cobre as articulações dos joelhos se degenera. Com o tempo, à medida que a cartilagem vai se consumindo, ocorre atrito entre os ossos, provocando dores agudas. — Pode tornar-se bastante sério, porque é um problema capaz de limitar a capacidade de movimento de uma pessoa-, diz a Dra. Linda Staiger, chefe da Divisão de Ortopedia-Geral da Universidade da Virgínia. — Faz com que seja difícil dirigir, trabalhar e até circular dentro de casa, se existem degraus.

Além de recomendar às mulheres que prefiram calçados planos, a Dra. Kerrigan também vem se empenhando na criação de um sapato que seja perfeito anatomicamente.

□ □ □

Um estudo realizado pela Universidade da Virgínia constatou que, quando usam saltos altos, as mulheres exercem uma pressão vinte e três por cento maior sobre os joelhos do que quando calçam sapatos de sola plana. Isso contribui para uma incidência de artrite no joelho das mulheres duas vezes maior do que a registrada nos homens.



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**

## **62. Evite os fogos de artifício**

Em muitos estados dos EUA os fogos de artifício são vendidos nas lojas e podem parecer

fáceis de manipular. Mas eles são o produto de entretenimento mais perigoso que existe à venda. Proteja-se contra o risco de acidentes devastadores e limite seu contato com fogos de artifício apenas admirando os espetáculos montados por profissionais.

□ □ □

Houve uma-época em que Frank considerava os fogos de artifício como brinquedos divertidos. Até o dia em que perdeu três dedos da mão esquerda manuseando um deles.

— Um brinquedo desses pode arruinar a vida de uma pessoa num segundo-, diz Frank. —

Fogos de artifício deveriam ser mantidos fora do alcance das pessoas, com exceção do pessoal especializado. Crianças não devem mexer com eles em circunstância alguma - o risco é grande demais.

Frank prossegue: — O fogo de artifício pode explodir. O detonador pode estar com defeito. Uma mudança de vento pode alterar o curso de um foguete. Um artefato que parece ter falhado pode estourar de repente.-Até algo pequeno, que se limita a emitir faíscas e pode parecer seguro para crianças pequenas, se incendeia, fazendo com que uma roupa pegue fogo com facilidade.

Frank levou seu testemunho a comissões que, em vários estados americanos, tem discutido as condições de venda e uso de fogos de artifício. Algumas vezes por ano ele viaja e visita escolas, mostrando às crianças o perigo representado pelos fogos.

— Durante os festejos do Dia da independência, as crianças precisam ser acompanhadas o tempo todo por adultos. Elas não têm capacidade de avaliar o perigo em potencial que há nos fogos e não podem tomar as medidas adequadas em caso de emergência.

Sempre que tem oportunidade, ele anuncia a todos uma verdade simples a respeito dos fogos. Mostrando sua mão esquerda, Frank diz: — Não vale a pena.

□ □ □

A cada ano, os hospitais nos Estados Unidos atendem a uma média de vinte e cinco mil casos de ferimentos provocados por fogos de artifício, de acordo com dados da Comissão dos Consumidores sobre Segurança de Produtos. O total dos gastos médicos, além de outras despesas associadas a esse tipo de ferimento, chega a mais de trezentos e cinquenta milhões de dólares por ano.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **63. Você trabalha num edifício insalubre?**

Edifícios com sistemas de ventilação inadequados podem manter o ar viciado no seu interior, com vírus e outros fatores de contaminação circulando no ambiente fechado. Se você

costuma sentir algum mal-estar no seu trabalho, e se isso acontece com regularidade, procure saber tudo a respeito do sistema de ventilação do prédio.

☐ ☐ ☐

— Não há muito que se possa fazer num edifício cujas janelas não abrem-, lamenta Joe Stearns, que não só trabalhou na melhoria da qualidade do ar dos edifícios de escritórios como fez pesquisas sobre o problema. — Veda-se completamente um edifício, pensando que dessa forma os custos de refrigeração e aquecimento serão reduzidos. Mas ninguém se dá conta de que dessa maneira mantêm-se dentro dos prédios coisas indesejáveis.

Joe diz que os vilões são as fontes de contaminação química encontradas no interior de um escritório, como colas, carpetes, tapetes, produtos manufaturados com madeira, máquinas de copiar, inseticidas e produtos de limpeza. Todas essas substâncias emitem misturas orgânicas que se evaporam. Em níveis baixos, essas misturas podem provocar reações agudas em certas pessoas, e em altas concentrações podem causar problemas de saúde crônicos. Fontes de contaminação química encontradas ao ar livre, como escapamentos de automóveis, respiradouros de encanamentos ou exaustores de edifícios, também podem afetar o ar no interior de um prédio através de entradas de ventilação mal posicionadas.

— A empresa em que você trabalha deveria estar monitorando a qualidade do ar do edifício. Se ela não tomar essa iniciativa, cabe aos empregados exigirem medidas adequadas por parte da diretoria da empresa ou mesmo de um órgão de vigilância sanitária. Joe acrescenta: —

Sempre podemos melhorar a qualidade do ar do lugar onde trabalhamos com a ajuda de plantas. Pesquisas científicas realizadas pela NASA provaram que plantas com flores ou folhas têm a capacidade de limpar o ar desses poluentes. Elas ajudam a reverter a síndrome do edifício insalubre e a melhorar a qualidade do ar de um ambiente.-Joe aconselha o uso de filodendros, azaléias, bambus e crisântemos.

□ □ □

A Organização Mundial da Saúde avalia que trinta por cento dos edifícios de escritórios em todo o mundo abrigam ar de má qualidade.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **64. Fique ao sol, mas em segurança**

O câncer de pele é a forma mais comum de câncer, sendo registrada anualmente em mais de um milhão de americanos. A exposição ao sol e as queimaduras provocadas por ele representam a principal causa tanto da forma mais mortal de câncer de pele, o melanoma, como das formas mais comuns, como o carcinoma basocelular. Proteja sua pele quando se expuser ao sol da mesma forma como você se protege contra qualquer ameaça séria.

□ □ □

Quais são os lugares onde as pessoas têm mais chance de serem vítimas de queimaduras de sol? Você provavelmente pensaria em regiões quentes, de clima tropical. Mas, na verdade, os maiores números de casos de queimaduras de sol são observados em lugares de clima frio. —

Nos lugares em que as pessoas ficam mais expostas ao sol durante o ano, elas adquirem mais facilmente hábitos de proteção. Nas regiões frias, as pessoas desenvolvem menos atividades ligadas diretamente ao sol, como ir à praia, e por isso se descuidam e deixam de tomar as precauções habituais-, diz o dermatologista Timothy M. Johnson, da Universidade de Michigan.

— Ainda que a maioria das pessoas saiba que os raios de sol são perigosos, essa consciência nem sempre se traduz em medidas práticas de proteção-, diz o Dr. Johnson. — O

uso do protetor solar e a adoção de um comportamento cauteloso em relação ao sol podem nos proteger não apenas contra as queimaduras como também contra o envelhecimento precoce e o futuro desenvolvimento de um câncer de pele.



O Dr. Johnson prossegue: — O hábito de se proteger do sol é especialmente importante na juventude, já que oitenta por cento dos danos provocados pelo sol numa pessoa ocorrem antes da idade de dezoito anos.-Ele acrescenta: — Desde cedo, os pais devem cultivar em seus filhos hábitos saudáveis em relação ao sol, criando neles a consciência dos perigos representados por uma exposição mais prolongada sem os cuidados necessários. O Dr. Johnson também alerta para o fato de que, embora conscientes da necessidade de proteção, muitos não a praticam de forma correta: — Pesquisas mostraram que as pessoas não aplicam o protetor solar de maneira adequada sobre a pele, usando uma quantidade insuficiente para cobrir as partes do corpo expostas. Em consequência, a proteção será consideravelmente menor, em muitos casos apenas a metade da anunciada no rótulo do produto. Os principais conselhos do Dr. Johnson são os seguintes: — Use um protetor com um fator 15, no mínimo. E use sempre que você ficar ao sol por mais de vinte minutos. Aplique o



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

protetor meia hora antes de sair. Preste atenção ao passar o protetor no rosto, orelhas, mãos e braços. Volte a passar o produto a cada duas horas, ou imediatamente depois de ter saído da água.

□ □ □

Sondagens do Instituto Nacional do Câncer dos EUA junto a cento e cinquenta mil pessoas revelaram que trinta e dois por cento dos americanos tinham sofrido algum tipo de queimadura de sol nos doze meses anteriores. Entre aqueles com menos de dezoito anos, esse número era de oitenta por cento. A exposição ao sol triplica as chances de ocorrência de um câncer de pele.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **65. Tombos são coisa séria**

A maioria das pessoas costuma se preocupar mais com coisas terríveis que acontecem

raramente do que com as ameaças banais, porém mais frequentes. Pense no seu corpo e no ambiente à sua volta de modo a evitar qualquer tipo de queda. Esse é um dos passos mais importantes que você pode tomar para proteger sua saúde.

□ □ □

Trabalhando em seu Laboratório de Pesquisas sobre Locomoção, na Universidade da Virgínia, o professor Thurmon Lockhart está determinado a elucidar o mistério que envolve o ato de levar um tombo.

— Quedas são uma ameaça sempre à espreita e que aumenta com a idade. A vida de uma pessoa comum pode ser seriamente afetada por uma queda. O que pretendo descobrir é por que essas quedas ocorrem e como podemos preveni-las.

Em seu laboratório, o professor Lockhart e seus estudantes ajustam correias e um sistema de sensores no corpo de voluntários jovens e idosos. O equipamento serve para testar mudanças e reações durante escorregões e os esforços feitos para não cair. No laboratório de Lockhart, enquanto uma das pessoas anda para trás e para a frente sobre uma das plataformas experimentais, sensores monitoram as atividades simultâneas dos pés, tornozelos, pernas, quadris e braços. Num momento do teste escolhido ao acaso, um estudante-assistente derrama às escondidas atrás da pessoa uma solução escorregadia feita de detergente e água. Ao andar para trás, a pessoa escorrega e faz todos os movimentos necessários para tentar manter o equilíbrio (uma correia impede que a pessoa acabe realmente caindo).

Todos os dados recolhidos pelos sensores são transmitidos a um computador, fornecendo aos pesquisadores informações sobre o modo como a pessoa anda e os movimentos do corpo durante o processo de escorregar e recuperar o equilíbrio. No entanto, a pesquisa de Lockhart não se destina apenas a investigar a mecânica dos atos de andar, escorregar e se reequilibrar. — Um outro objetivo importante é compreender as mudanças trazidas pela idade na forma de caminhar e na capacidade de manter o equilíbrio-, diz ele. Por exemplo, à medida que envelhecem, a maneira como as pessoas andam tende a mudar.

— Podemos dar passos mais lentos e mais curtos, diminuir o impacto nos calcanhares — o que parece aumentar a possibilidade de um escorregão.-Lockhart observa também que capacidades



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**

ligadas à percepção, como visão, audição e a sensibilidade do tato, geralmente diminuem. —

Essas mudanças fazem com que demoremos a perceber que estamos escorregando - até que seja tarde demais.



Pesquisadores no Virgínia Tech descobriram que as quedas são a segunda maior causa de mortes acidentais entre os maiores de quarenta e cinco anos, e a principal causa de morte acidental entre os maiores de setenta e cinco anos.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **66. Modere seus piercings**

O lóbulo da orelha é o lugar do corpo que apresenta menos perigo para se aplicar um piercing. Outros pontos da orelha contêm cartilagem e contam com um fluxo menor de sangue, cicatrizando portanto menos rapidamente do que o lóbulo.



— Metade dos piercings aplicados nos Estados Unidos é colocada por leigos, e não por um profissional-, diz Dennis Ranalli, um professor da Escola de Odontologia da Universidade de Pittsburgh. — Garotos e garotas colocam piercings uns nos outros.-Na verdade, é possível comprar pela Internet um kit para aplicar piercings. Ele não inclui um anti-séptico, mas traz cinco tipos de formulários de autorização.

— Neste momento estou com uma paciente que colocou ela mesma piercing nas pálpebras com alfinetes de fralda. Isso provocou uma inflamação e uma infecção no local-, diz o Dr. Ranalli, que tem estudado piercings aplicados na região da boca. Ele colecionou uma série de histórias de horror relacionadas a essa prática, envolvendo angina de Ludwig (infecção por bactéria nos tecidos da boca, de um tipo tão grave que ameaça cortar o suprimento de ar) e endocardite bacteriana (infecção dos tecidos do coração). Ele diz ter tomado conhecimento de um caso de transmissão de HIV por meio de um piercing, de outro em que o piercing aplicado na língua resultou num colapso por hipertensão e de um terceiro que provocou tétano encefálico.

— Esses podem ser problemas sérios, que implicam risco de vida-, diz o Dr. Ranalli. Para ele, a ironia da situação está no fato de que "alguns desses garotos e garotas não vão ao dentista porque ficam com medo. Porém, deixam alguém perfurar sua língua com um baita arpão. É esquisito e preocupante.

A incidência de infecções por piercings aplicados em outros pontos do corpo - com exceção do lóbulo da orelha - pode chegar a cinquenta por cento, segundo uma pesquisa do Departamento de Serviços Humanos do Oregon.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **67. O lugar onde você mora faz diferença**

Altos índices de poluição do ar representam um risco significativo para a saúde. Sua decisão sobre onde viver pode ser tão importante quanto sobre como viver.

— O problema é que muitas das agressões ao meio ambiente, premeditadas ou não, têm efeito imediato. As mudanças estão se processando num ritmo mais veloz do que nunca e nem sempre há tempo para se esperar pela comprovação científica de alguma suspeita. Acreditamos que, se é possível prevenir um problema adotando medidas de precaução, é isso que devemos fazer o mais rápido possível-, diz Diane Takvorian, diretora-executiva da Coalizão para a Saúde Ambiental, com sede em San Diego. O grupo de Diane exorta o público a reconhecer rapidamente as crescentes ameaças à saúde para minimizar o mal que pode vir a ser provocado.

— Por mais de uma década ecologistas de San Diego vinham se queixando de uma indústria de revestimento de cromo que liberava quantidades perigosas de substâncias tóxicas nas áreas residenciais das redondezas. Como consequência, argumentavam eles, um número anormalmente alto de crianças das vizinhanças vinha sofrendo de asma e de outras doenças. Parecia uma pura questão de bom senso: se despejarmos um carcinógeno conhecido perto das casas, só podem acontecer coisas nocivas-, diz Diane.

Ela e outros ativistas pediram insistentemente que funcionários municipais e estaduais realizassem testes científicos nas instalações da fábrica, mas durante anos nenhuma providência foi tomada. Finalmente, o Departamento de Controle do Ar de San Diego monitorou um programa para medir os níveis de cromo-6, um conhecido cancerígeno. Os funcionários constataram que havia quantidades perigosas, mas foi preciso um novo teste de monitoramento um ano depois para que a fábrica fosse finalmente fechada.

— Todo mundo sentia na pele que aquilo não era uma boa coisa-, diz Diane. — Nós nos

esforçamos para que a ciência comprovasse o que nossa intuição dizia. O que achamos é que, quando as consequências são evidentes, mesmo que não haja dados conclusivos, é preciso tomar uma decisão.

— O estado gastou quase um milhão de dólares-, ela acrescenta, — e levou mais de uma década para que o problema fosse resolvido. Se alguém tivesse tomado algumas medidas preventivas mais cedo - mudado a fábrica de lugar ou comprado algum equipamento de controle de poluição -, poderíamos ter evitado tudo isso e a comunidade conseguiria condições



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

de vida mais saudáveis num prazo mais curto.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade de Stanford compararam pessoas que viviam em áreas com os mais altos e os mais baixos índices diários de poluição do ar. Os que viviam em cidades com altos índices de poluição mostraram uma necessidade dezoenove por cento maior de atendimento hospitalar em decorrência de dificuldades respiratórias.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **68. Escova de dente elétrica: é mais cômodo, mas não faz muita diferença**

Vale mesmo a pena pagar mais para ter uma escova de dente elétrica ou outros aparelhos automáticos semelhantes? Se você não costuma se dar o trabalho de escovar os dentes como deve, a resposta é sim. Se você já escova os dentes da forma aconselhada por seu dentista, a resposta é não.

□ □ □

O Dr. Mark Harris tem um recado a dar aos pacientes que freqüentam seu consultório

dentário, assim como para todas as outras pessoas: — Escovar os dentes não é igual a esfregar o chão.

Ele explica: — Algumas pessoas pensam que escovar de maneira dura e vigorosa é uma tática eficaz. Mas as placas bacterianas não precisam ser esfregadas, apenas atingidas, e uma escovada suave produz menos danos. Algumas pessoas idosas mostram sinais de lesões provocadas por excessos na hora da escovação.

A maneira mais eficaz de limpar os dentes é escová-los suavemente e com bastante frequência. — Você fará muito mais pela sua saúde ao escovar os dentes depois de cada refeição do que ao comprar a escova de dentes elétrica de última geração e usá-la apenas uma vez por dia.

— Por outro lado-, observa o Dr. Harris, — há pessoas que simplesmente não dão ouvidos às orientações. Da mesma forma que podem exagerar ao escovar seus carros, arranhando a pintura, podem escovar os dentes com força demais e causar danos às gengivas e aos dentes. A essas pessoas recomendo que levem seu carro a um lavador automático e dêem aos seus dentes uma escova elétrica de presente.

Mas evitar cáries e problemas nas gengivas depende de conseguir limpar todas as áreas dos dentes. — Seja qual for a escova que use, você deve se certificar de que ela permite alcançar todos os pontos da boca. Se não está conseguindo escovar confortavelmente os dentes de trás, você precisa de uma escova de dentes especial que possa ajudá-lo. Consulte seu dentista. Ele alerta também: — O hábito de se comer doce na rua é prejudicial porque ficamos muito tempo sem escovar os dentes e o pH da saliva fica muito ácido, favorecendo a ação das bactérias sobre o alimento deixado entre os dentes pela ausência do fio dental.

□ □ □

A Clínica Mayo constatou que escovar manualmente e usar o fio dental produz resultados



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

tão satisfatórios como os obtidos com equipamentos elétricos. No entanto, para pessoas que têm dificuldade em manipular a escova, como as que sofrem de artrite, o uso de uma escova de dentes elétrica revelou-se benéfico.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **69. Pergunte se um remédio é indicado para você**

A eficácia de qualquer tipo de tratamento é aferida com base numa média. Ou seja, um tratamento "bom" é aquele que, no passado, se mostrou eficiente no paciente comum. Mas isso não significa que ele seja indicado para você. Ao escolher um remédio no balcão da farmácia ou ao receber uma receita das mãos do seu médico, pergunte se aquele remédio é realmente apropriado para pessoas com as suas características individuais.

□ □ □

— Apesar dos crescentes indícios de que homens e mulheres reagem de forma diferente aos mesmos remédios, a maior parte dos médicos e de seus pacientes ainda não tem consciência da importância desse fato na hora de receitar remédios. No entanto, sabemos que existe uma diferença, e na área da saúde há muita gente fingindo que essa diferença não existe-, diz Sherry Marts, diretora científica da Sociedade para a Pesquisa sobre a Saúde das Mulheres. Por que tão poucos sabem disso? Uma das razões é que tanto a Food and Drug Administration, o órgão do governo americano encarregado de fiscalizar os remédios e os alimentos, quanto a indústria farmacêutica - a entidade e o grupo responsáveis por classificar os remédios - só recentemente começaram a analisar os medicamentos levando em conta o sexo do paciente. Na verdade, apesar de a divulgação de pesquisas que consideram o fator do sexo do paciente vir aumentando, existe ainda, segundo a Dra. Marts, uma limitação do sistema em vigor que faz com que riscos ditados pelo fator sexo fiquem ocultos debaixo de montanhas de dados.

Então o que você pode fazer para se proteger de remédios potencialmente perigosos? A Dra. Martt afirma: — Todos nós devemos pedir aos médicos e aos farmacêuticos que nos dêem informações completas a respeito dos remédios receitados e insistir para saber se são ou não apropriados exatamente para o nosso caso.

□ □ □

De acordo com estudo realizado pela Universidade de Stanford, quarenta por cento dos remédios testados têm efeitos significativamente diferentes sobre as mulheres e os homens.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **70. Em doses regulares, vitaminas funcionam**

Quando o que está em discussão são as vitaminas, a dose diária recomendada é a quantidade de que você precisa a cada vinte e quatro horas. Vitaminas que liberam seu conteúdo num intervalo de tempo maior do que esses são desnecessárias.

□ □ □

Na sua próxima visita a uma farmácia, você terá uma surpresa pouco agradável ao passar pela seção de vitaminas e suplementos alimentares. A maior parte desses produtos não é

regulamentada e pode anunciar as vantagens e os benefícios que quiser. A nutricionista Nancy Reddick pede que os consumidores se informem antes de mergulhar de cabeça na seção de vitaminas. — Se a sua dieta alimentar não contém vitaminas e sais minerais suficientes, a melhor coisa a fazer é mudar a dieta. Mas, se não vai fazer isso, escolha uma vitamina que satisfaça as suas necessidades, levando em conta sua idade, sexo e o que você come regularmente. Mas, por favor, consulte um especialista.

□ □ □

Ao escolher um multivitamínico, você não precisa gastar mais pagando por uma vitamina programada para liberar gradualmente seu conteúdo. Os multivitamínicos normais funcionam tão bem como os outros, segundo experiências realizadas na Universidade de Tufts.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **71. Beba suco de uva**

Da mesma forma que o teflon impede que a sujeira grude na frigideira, o bioflavonóide encontrado no suco de uva impede que o colesterol grude nas nossas artérias. Portanto, o consumo regular de suco de uva reduz a probabilidade de suas artérias virem a ser obstruídas



e diminuí o risco de doenças cardíacas e derrames.

□ □ □

— Bioflavonóides ou compostos que agem como antioxidantes combatem os efeitos nocivos dos radicais livres. Eles podem ser encontrados em grande número de frutas e legumes, especialmente nas maçãs e nas cebolas, no chá (especialmente chá verde), chocolate, nozes, suco de uva e vinho tinto-, diz o Dr. Michael Lefevre, do Centro de Pesquisas Biomédicas de Ivnington.

— As informações de que dispomos sugerem que os bioflavonóides proporcionam um efeito protetor contra o LDL, o colesterol ruim, e melhoram a função que mantém dilatados os vasos sanguíneos-, diz ele.

O Dr. Lefevre afirma que as pessoas deveriam analisar suas dietas para saber se vêm consumindo alimentos que contêm bioflavonóides. — Os alimentos não são iguais. Mesmo os alimentos que consideramos saudáveis apresentam diferenças entre si. Procuro comer muitas verduras, folhas, cebolas e maçãs. E tomo Suco de uva. Suco de uva é o tipo de bebida que costumamos consumir quando crianças, mas que deixamos de lado quando nos tornamos adultos. E hora de redescobrir o suco de uva, incluindo um copo na sua dieta todos os dias. —

□ □ □

Pesquisas realizadas entre pessoas que sofriam de doenças cardíacas mostram que o fato de beberem suco de uva durante duas semanas ajudou a dilatar suas artérias e a reduzir em mais de um terço a oxidação do colesterol, de acordo com médicos da Universidade de Stanford.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **72. Exercícios para a mente**

Exercícios regulares, começando por algo simples como uma caminhada diária, trazem benefícios não apenas para a sua saúde física, mas também para a mental. Constatou-se que o funcionamento e a eficiência do cérebro aumentam com o exercício.

□ □ □

As crianças começam a se agitar assim que entram na quadra de esportes. Fazem aquecimento, correm, jogam bola. Seu professor de educação física, Nick Cestaro, estimula a atividade

delas.

— Dá para sentir a energia. Essa é a maneira de colocá-la para fora-, diz ele. Essas vinte e cinco crianças que freqüentam a Escola Primária de East Syracuse participam de um programa de atividades dirigido a alunos com dificuldade de se concentrar na sala de aula. O objetivo do programa, que se soma à aula de educação física, é dar vazão à energia das crianças. Cestaro e a professora primária Beth Crump dizem que a atividade extra que inicia o dia escolar as ajuda a concentrar-se na sala de aula. Outros professores dizem ter observado que os alunos estão menos irrequeit-os, mais controlados e concentrados.

O pai de uma criança atendida pelo programa conta que a experiência ajudou a melhorar o desempenho do filho nos testes. — Esse programa tem sido muito bom para ele-, diz o pai. —

Agora, quando volta da escola, ele faz seu dever de casa, o que antes recusava. Meu filho tem se mostrado muito entusiasmado e motivado com essa aula extra de ginástica bem cedinho. O professor de educação física tornou-se o seu ídolo.

Cestaro afirma: — As metas são de curto prazo. Se conseguirmos que as crianças se concentrem realmente algumas horas a mais, nos consideraremos bem-sucedidos. Elas chegam à escola motivadas, porque começam o dia com uma atividade divertida. Quem não gosta de começar seu dia com uma diversão?

□ □ □

Em trabalho realizado pela Universidade de Illinois, homens e mulheres de hábitos sedentários tiveram testadas suas capacidades de planejar e estabelecer metas, de fazer e se lembrar de escolhas e de se adaptar a circunstâncias instáveis. Metade deles foi então convocada para um programa diário de caminhadas, enquanto os outros ficaram de fora dessa atividade. Quando voltaram a ser testados seis meses mais tarde, os que caminhavam mostraram uma melhora de vinte e cinco por cento no seu desempenho. Já os que não faziam



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

exercícios tiveram um progresso pequeno.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **73. Não deixe que as festas e os feriados acabem com a sua saúde**

As festas e feriados combinam duas importantes ameaças à nossa saúde num curto período de tempo. Uma delas é o acesso a alimentos gordurosos em quantidades praticamente ilimitadas. A segunda é o estresse considerável que muitos de nós experimentamos por causa de expectativas muito grandes ou de possíveis choques de personalidade dentro da família. Esse estresse, por sua vez, nos leva a consumir uma quantidade ainda maior de comida e bebida. Procure desfrutar das festas e feriados fazendo escolhas conscientes. Permita-se comer e beber um pouco mais do que o normal, mas não a ponto de se empanturrar. Nutricionistas aconselham que, para limitar seu apetite durante a temporada das festas, é bom beber água antes das refeições, intercalar bebida alcoólica com copos de água, comer alguma coisa leve e não gordurosa duas horas antes do almoço e caminhar o mais possível antes e depois de grandes refeições.

□ □ □

Mônica passou quase todas as festas do Dia de Ação de Graças da sua vida de casada com a família do marido, em Ohio. Mas este ano, por iniciativa de Mônica, o casal recusou o convite. Com um filho de quase três anos, o casal preferiu ficar em casa e começar a criar sua própria tradição nesse tipo de festa.

Mas, em vez de começar a criar uma tradição, criaram um verdadeiro drama, com Mônica no papel da nora malvada. — Acabei ficando no papel de vilã-, conta Mônica. — Minha sogra acha que estou arrancando o seu filho do seio da família.

Mônica diz que ela e o marido não se sentem bem a respeito do conflito criado por sua decisão de ficar em casa. — Tem sido difícil para nós-, diz. — Meu marido se sente dividido. Não quer magoar sua mãe e seu irmão, mas ao mesmo tempo quer que fiquemos juntos aqui em casa.

Para tentar satisfazer a família do marido e a sua própria família, incluindo seus seis irmãos, Mônica programa várias visitas entre o Dia de Ação de Graças e o Ano Novo. —

Infelizmente, sempre há duas coisas de sobra: estresse e comida. Só é possível ver as pessoas tanto da minha família quanto da de meu marido rapidamente, o que as deixa frustradas. Mas mesmo que você só esteja lá durante uma hora, todo mundo se sente obrigado a usar esse tempo para nos alimentar: 'Você está aqui, então tem de comer.' E recusar a comida é uma

ofensa grave. Estresse e comida combinados acabam virando uma verdadeira tortura.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

A cada ano que passa, os quilos vão se acumulando, e Mônica tem procurado desenvolver uma estratégia para atender as carências afetivas de todos os membros da família sem ter de passar por um festival gastronômico. — Preciso encontrar um outro jeito. Estou aprendendo a dizer não, mas é difícil fazer isso quando tentamos agradar ao maior número possível de pessoas.

□ □ □

O americano médio ganha de três a quatro quilos entre o Dia de Ação de Graças e o Ano Novo, segundo fisiologistas da Universidade Estadual da Pensilvânia. Pesquisas mostram que os níveis de ansiedade são cinquenta por cento mais altos nos feriados do que em qualquer outra época do ano, o que por sua vez leva as pessoas a usarem a comida para tentar fugir do estresse.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **74. Atenção com as bebidas energéticas**

Para exercícios que não durem mais do que quarenta e cinco minutos, não há vantagem alguma em beber outra coisa que não seja água. Para os exercícios mais puxados, uma bebida isotônica ou energética pode ajudar a repor o que você consumiu. No entanto, é aconselhável examinar com atenção os rótulos desses produtos, já que algumas dessas bebidas estão mais perto de ser junk food do que substâncias realmente nutritivas.

□ □ □

Tim Dunn é um médico, e nos fins de semana um aguerrido jogador no time de basquete que disputa o campeonato local. Ele conhece por experiência própria o dilema que pessoas particularmente ativas enfrentam na hora de escolher uma bebida.

— Todas as bebidas contendo carboidratos, proteínas, cafeína, ervas e vitaminas têm a pretensão de ser as ideais para o esportista. Como escolher entre tantas marcas aquela que é apropriada para o seu caso?

Ele mesmo responde: — Simples. Não existe nenhuma poção mágica que vá fazer você pular mais alto, correr mais rápido, que aumente a atividade do seu cérebro ou transforme

um atleta de primeira linha. O objetivo dessas bebidas deve ser manter seu corpo hidratado e repor os líquidos que perdeu durante os exercícios.

O Dr. Dunn acrescenta: — Tenha em mente o fato de que a melhor fonte para repor seus líquidos é a água. É dela que é feita a maior parte do nosso corpo. A água deve ser nossa bebida principal quando se trata de repor os líquidos. Contudo, durante atividades intensas ou que se estendem por períodos maiores do que quarenta e cinco minutos, água apenas pode não ser suficiente.

Mas o que deveria conter uma bebida apropriada para um esportista?

Segundo o Dr. Dunn, — a bebida energética perfeita não deveria conter mais do que oito por cento de carboidratos. Procure evitar as bebidas que contenham carbono, cafeína, ervas ou que tenham mais de oito por cento de açúcar. Esses ingredientes podem minar o objetivo da bebida, que é hidratar o corpo. Tente fazer a coisa do jeito mais simples. Procure se hidratar, mas entenda que bebidas energéticas não têm o poder de realizar nenhuma mágica. A única coisa que vai melhorar seu desempenho e fazer com que se sintam melhor é uma dieta razoável, muito repouso e a quantidade certa de exercícios.

□ □ □



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

Pesquisadores da Universidade Estadual do Colorado concluíram que, para nove entre dez pessoas, a água é a bebida mais indicada para se refazer dos exercícios físicos habituais. Bebidas energéticas só trazem benefícios aos atletas que desenvolvem atividades especialmente exigentes.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **75. Cuidados ao voar**

Sentar num espaço apertado durante um período de tempo muito longo, num ambiente seco, pode afetar sua circulação e causar obstruções potencialmente perigosas nas artérias. Viajar a bordo de um avião quase que inevitavelmente nos coloca exatamente nessa situação. Ao voar, é possível reduzir o risco de ter problemas de circulação deslocando-se pelo corredor do avião por cerca de cinco minutos a cada hora, massageando as pernas, do pé até a coxa a cada hora, tomando uma aspirina antes do voo e bebendo água enquanto estiver a bordo.

□ □ □

Depois que o vôo de Michael partindo de Nova York chegou a Paris, ele sofreu um colapso. Os médicos disseram que um coágulo havia provocado uma embolia pulmonar. O

coágulo obstrui a livre circulação do sangue, impedindo que os tecidos obtenham o oxigênio e os nutrientes de que precisam. Pode implicar risco de vida caso se desloque para a artéria pulmonar, onde dá origem a uma embolia pulmonar, provocando morte súbita. Quando o médico francês de Michael lhe disse um tanto casualmente que era comum ocorrerem esses coágulos nas pessoas durante vôos de longa distância, ele ficou chocado. Desde então Michael tem feito uma campanha para convencer as companhias aéreas a alertar seus passageiros para o risco que correm, aconselhando-os a tomar medidas preventivas e sobre o que fazer em caso de sintomas de trombose ou embolia pulmonar. Michael também criou uma página na Internet para tratar do assunto.

Ele cita estatísticas mostrando que pelo menos dez por cento dos passageiros com idade acima dos cinquenta anos são vítimas de coágulos depois de vôos de longa distância. Outras pesquisas revelaram um alto índice de coágulos também durante longas viagens de carro. Preocupada com o assunto, a Organização Mundial da Saúde dá os primeiros passos para estudar o problema. E algumas companhias aéreas estão começando a imprimir advertências nos seus bilhetes de passagens ou a exibir vídeos sobre o assunto antes da decolagem. Uma descoberta confortadora é que os coágulos geralmente se dissolvem sem necessidade de uma intervenção, o que significa que para a maioria das pessoas os riscos são mínimos.

□ □ □

Pesquisadores da Escola de Medicina Saitama, em Moroyama, Japão, descobriram que as condições habituais durante um voo reduzem em cinco por cento o fluxo sanguíneo. Mas esse

efeito pode ser anulado com hidratação adequada e algum alongamento.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **76. Dirija com segurança quando for seguro**

Quando dirigimos, nossa segurança não depende apenas de nós, mas também dos outros motoristas. A vasta maioria das quarenta e seis mil mortes provocadas por acidentes de trânsito a cada ano nos Estados Unidos envolve mais de um automóvel. Antes de sair com seu carro, pense se é o melhor horário e evite os momentos e os caminhos em que motoristas imprudentes oferecem riscos para os outros.

□ □ □

Rob administra um curso de "direção defensiva". Nele procura ressaltar não apenas a habilidade necessária ao ato de dirigir um carro, mas também as decisões envolvidas nessa atividade.

Uma delas é a escolha da velocidade, tanto em termos absolutos como relativos. — É

claro que a velocidade do seu carro é importante, mas sua velocidade considerada em relação à

dos outros carros é crucial-, diz ele. — Uma grande defasagem - para mais ou para menos - entre a velocidade do seu carro e a velocidade predominante numa determinada estrada é uma receita certa para um desastre. A diferença entre as velocidades dos veículos numa autoestrada está na origem da maior parte dos problemas. Os moleirões que se arrastam são tão problemáticos quanto os que pisam fundo no acelerador, tentando ziguezaguear entre os outros carros, indo vinte quilômetros mais rápido do que os demais. Acompanhe o fluxo ou então saia da estrada.

Uma segunda decisão é o trajeto. — Saiba quais são os cruzamentos perigosos, as curvas que as pessoas costumam fazer a uma velocidade exagerada, as ruas que não têm iluminação adequada. Não há motivo para se colocar num ponto perigoso se você conhece bem a estrada. E a terceira decisão diz respeito ao horário. — Não dirija a qualquer hora. Sabemos que há mais motoristas bêbados nas noites dos fins de semana, ou na ocasião de grandes festas. Evite colocar-se em situação de risco e procure não ser você quem oferece riscos aos outros.

□ □ □

Segundo pesquisadores da Universidade de Toronto, ocorre um aumento de quarenta e um por cento nas mortes provocadas pelo trânsito nas noites em que se disputa a grande final do campeonato de futebol americano. Esse índice ultrapassa aumentos de acidentes registrados em qualquer outra ocasião, inclusive na noite de Ano Novo.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **77. Saúde do jeito mais prático**

Ao tomar suas decisões relativas à saúde, as pessoas geralmente levam em conta todos os custos e dificuldades que terão de enfrentar, incluindo tempo e facilidade de acesso, e muitas vezes deixam de adotar medidas importantes. Quando for planejar seu dia, ou escolher o lugar onde morar, dê sempre um espaço importante à saúde.

□ □ □

Dennis é um veterano da Marinha que sofre de hipertensão e necessita de um acompanhamento médico que consiste em consultas e exames. Além disso, Dennis precisa caminhar diariamente e ter uma alimentação controlada. Mas, como morava no centro da cidade e dependia de condução para chegar ao posto de saúde, frequentemente Dennis faltava à consulta e deixava de fazer os exames. As caminhadas diárias também eram adiadas, pois andar em ruas de trânsito pesado não era propriamente uma atividade prazerosa. E a alimentação, na grande maioria das vezes, se reduzia a um sanduíche.

Quando Dennis teve um início de derrame, sua filha resolveu tomar uma medida drástica. Ignorando os protestos do pai, alugou uma casa próxima à sua, num bairro mais afastado, com ruas arborizadas e tranquilas. Cada dia um dos netos bate à porta do Avô convidando-o para andar. Almoço e jantar passaram a ser fornecidos por uma vizinha, orientada para preparar uma alimentação saudável. O posto de saúde fica a três quarteirões, que Dennis percorre a pé, e o laboratório onde faz seus exames é um anexo do posto.



— Sinto-me outra pessoa-, fala Dennis entusiasmado e remuçado. — Isso me faz pensar como é importante ter um atendimento médico facilitado. Agora, no posto, estabeleceram uma política que faz com que sejamos sempre atendidos pelo mesmo médico, o que me dá a segurança de estar sendo tratado por alguém que conhece o meu caso. Percebo que antes eu ia tocando, como se magicamente minha doença fosse se resolver. O fato de sentir-me melhor e mais revigorado é um estímulo para que eu persista no tratamento.

□ □ □

Um estudo realizado pela Universidade de Duke descobriu que pessoas que moravam perto de um hospital apresentavam uma probabilidade quinze por cento maior de fazer as terapias recomendadas pelos médicos do que pessoas que precisavam percorrer distâncias maiores para ter atendimento médico.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **78. Lembre-se, ginkgo biloba não vai melhorar sua memória**

O extrato das folhas da árvore de ginkgo biloba é objeto de uma propaganda de alcance mundial que alardeia sua capacidade de estimular a memória e outras funções mentais. Apenas nos Estados Unidos, o ginkgo biloba gera um faturamento de quinhentos milhões de dólares por ano. No entanto, testes realizados cientificamente não foram capazes de comprovar as qualidades tão propagandeadas.

□ □ □

Você está num shopping center e esqueceu onde estacionou o carro. Está a caminho do trabalho e não consegue lembrar se trancou a porta de casa ao sair. Encontra uma pessoa na rua, sabe que a conhece, mas não consegue lembrar quem é.

— Não se preocupe. Isso é normal-, diz o neuropsiquiatra David Salmon, da Universidade da Califórnia. — Especialmente à medida que envelhecemos, nosso cérebro começa a funcionar de maneira menos eficiente. Coisas das quais nos lembrávamos sem grande dificuldade quando éramos jovens passam a exigir um esforço maior.

Mas não é o caso de abandonarmos as esperanças. — Qualquer tipo de preocupação ou estresse faz com que se torne mais difícil prestar atenção-, diz Larry Squire, um professor de psiquiatria da Universidade da Califórnia. — Quanto mais atenção prestamos numa informação que está sendo transmitida, mais fácil é para nos lembrarmos dela mais tarde. E

acrescenta o Dr. Salmon: — Não recorra ao ginkgo biloba e a outros suplementos para fortalecer sua memória. O Centro para a Ciência voltada para o Interesse Público acompanhou a pesquisa e concluiu que é dinheiro jogado fora.

□ □ □

Numa experiência na qual metade dos participantes tomou ginkgo biloba e outra metade tomou um placebo, a Clínica da Memória em Bennington chegou à conclusão de que não havia diferenças perceptíveis entre os dois grupos no que diz respeito à capacidade da memória ou outras funções mentais.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **79. Evite as máquinas de bronzeamento**

A exposição excessiva ao sol é perigosa e é uma das principais causas do câncer de pele. No entanto, a luz natural do sol é muito menos perigosa do que os banhos de sol artificiais.

□ □ □

Gayle, segundo ela mesmo admite, sempre foi uma adoradora do sol. No verão podia ser encontrada na praia, e no inverno costumava tomar banhos de sol artificiais até cinco vezes por semana. — Eu era morena. Era muito, muito morena-, diz Gayle. — Hoje eu olho para trás e digo quanta vaidade'.-A radical mudança de ponto de vista ocorreu depois que Gayle fez um checkup e recebeu más notícias. Gayle já ia sair do consultório médico, onde fizera seu exame de rotina, quando lhe ocorreu mostrar ao clínico um sinal no alto da perna direita. O médico foi enfático ao mandar que Gayle procurasse um dermatologista. Imediatamente.

Gayle estava sentada à sua mesa de trabalho quando recebeu o resultado da biópsia feita no dia anterior. — O doutor me ligou e disse que, além de maligno, já estava bastante adiantado-, recorda-se Gayle. — Foi como se o mundo desabasse sobre minha cabeça. Gayle estava com um melanoma no estágio III, o que significava um melanoma relativamente espesso que tinha se espalhado pelos nódulos linfáticos. Naquele momento, Gayle deu o primeiro passo num caminho que a levaria a duas cirurgias, à remoção de quinze nódulos linfáticos do lado direito do corpo e a um período torturante durante o qual não sabia se iria sobreviver.

Tentando preparar-se para o pior, Gayle teve que enfrentar essa nova realidade. —

Chorei muito-, ela conta. — Não conseguia admitir o fato. Pensava que aquilo não podia estar

acontecendo comigo. Achei difícil acreditar, porque eu parecia muito saudável. Felizmente, sua doença foi detectada a tempo, e os médicos finalmente lhe deram um atestado de perfeita saúde. — Fui tão fútil e estúpida-, diz Gayle a respeito dos dias em que passou deitada em câmaras de bronzamento artificial. — Uma coisa que o câncer fez por mim foi me ajudar a entender que o resto da minha vida não vai ser dedicado a coisas estúpidas.

□ □ □

Médicos da Escola de Medicina do Hospital Mount Sinai, em Nova York, descobriram que câmaras de bronzamento expõem o corpo a concentrações entre dez a quinze vezes mais altas de raios ultravioleta do que as radiações encontradas na luz natural do sol.



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**

## **80. História não é tudo**

É muitas vezes verdade que o fato de existir determinada doença no seu histórico familiar aumenta o risco de você vir a ter essa doença. Mas isso não quer dizer que provavelmente vá ter essa doença ou que você nada pode fazer para aumentar suas chances de evitar esse mal. Conhecer seu histórico familiar deveria ajudar você a informar-se melhor sobre os potenciais riscos, para tomar medidas preventivas, mas não deveria ser uma fonte de alarme.

□ □ □

Para Kate, tudo começou com um dever de casa sobre saúde que seu filho deveria fazer para a escola. — Ele recebeu a tarefa de criar uma árvore genealógica que incluísse informações sobre a saúde da família. Quatro gerações de doenças físicas e mentais. Kate logo descobriu como era difícil reunir esse tipo de informação. — A maior parte dos dados veio dos meus pais e de meus tios, mas tive dificuldades em saber de meus avós, e sobretudo de meus bisavós e tataravós. Pelo lado do meu marido, a família é grande, com muitos irmãos e irmãs

em cada geração, espalhados por todo o país.

Estimulada pelo desejo de ajudar seu filho naquela tarefa, Kate acabou envolvida na investigação. — Era como um trabalho de detetive, ter de rastrear aquelas pessoas e juntar todas aquelas informações num quadro coerente. Terminei realmente fascinada por aqueles dados e suas implicações para a saúde de meu marido, meu filho e a minha. Depois de algumas semanas, seu filho terminou de montar a árvore genealógica. Nela foi possível encontrar uma predisposição para determinadas doenças e o potencial para vários problemas, de hipertensão a depressão. É um documento que Kate mantém num lugar seguro para os filhos de seus filhos, de modo que o histórico de saúde da família não seja perdido. Kate tem consciência tanto da importância como da limitação dessa informação. —

Muitas pessoas só vão descobrir seu histórico médico-familiar depois que uma tragédia - câncer, ataque cardíaco, alcoolismo ou outras doenças terríveis - se abate sobre a família. Mas isso não deve ser visto como um alarme para provocar o pânico, e sim como um alerta para que fiquemos atentos e tomemos as medidas necessárias para nos prevenir. Temos que encarar nossa inevitável vulnerabilidade sem medo, de forma positiva e prática.

□ □ □

A Clínica Mayo registra o fato de que apenas cinco por cento dos diagnósticos de câncer têm origem hereditária.



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**

## **81. Pergunte de onde vem a sua água**

Todos queremos comprar produtos que façam bem à nossa saúde. E água é a bebida mais saudável que existe. Não contém calorias e é fundamental ao funcionamento do nosso corpo. A venda de água mineral engarrafada vem atingindo um nível recorde nos Estados Unidos.

Infelizmente, a consciência a respeito da importância da água desencadeou um certo modismo e deu origem a agressivas campanhas publicitárias. A água filtrada e a água vendida em garrafas a preços muitas vezes caros trazem os mesmos benefícios em termos de saúde, e muitas vezes são exatamente iguais.

□ □ □

Quando testadas por um grupo independente, um terço das garrafas das mais populares marcas de água mineral encontradas nos supermercados da Califórnia não conseguiu atender aos padrões de qualidade definidos por órgãos públicos. Em todas as amostras examinadas - cem por cento - não se confirmaram os índices de pureza que seus fabricantes anunciavam. A Fundação da Legislação Ambiental analisou a água e divulgou um relatório afirmando que,

"apesar das leis formuladas com o objetivo de que toda água vendida satisfaça a severos padrões de saúde pública, comprar água engarrafada é como tentar a sorte numa máquina de cassino: nunca dá para ter certeza do que vai sair.

Bill Walker, um dos co-autores do relatório, afirma: — A partir do que descobrimos, fica bem claro que os preços inflacionados que os consumidores vêm pagando pela água são um roubo. Não se pode simplesmente sair por aí anunciando que um produto tem qualidades que na prática não estão sendo oferecidas. Eles deveriam aperfeiçoar o processamento da água ou então parar de fazer propaganda enganosa.

Bill diz que o problema é que os consumidores pagam pensando obter algo melhor do que a água filtrada e "não estão recebendo isso". Ele acrescenta: — Se for comprar água, faça uma pesquisa. Descubra de onde ela vem e o que fazem com ela antes que chegue até você. De outro modo, vai estar pagando por nada.

□ □ □

Pesquisadores do Conselho de Defesa dos Recursos Naturais descobriram que quarenta por cento da água engarrafada vendida nos Estados Unidos é água da torneira.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **82. Dê um gelo no resfriado**

"Abotoe o casaco ou vai pegar um resfriado!" Um velho conselho que cansamos de ouvir dos nossos pais e avós. No entanto, a verdade é que a temperatura não provoca resfriados.

Resfriados são causados por vírus transmitidos de pessoa para pessoa. A melhor maneira de evitar apanhar um resfriado é lavar as mãos ao chegar da rua e tentar impedir a disseminação do vírus através do contato.



Em inglês, resfriado se chama cold, que quer também dizer frio. A idéia de que sentir frio pode fazer com que você pegue um resfriado é amplamente aceita há séculos. Contudo, a ciência não encontrou nenhuma prova desse fato.

Um dos primeiros estudos sobre o assunto, realizado há mais de meio século, concentrou sua atenção num grupo de voluntários: expôs metade deles a altas temperaturas, e a outra metade ao frio. Não foi constatada nenhuma diferença entre os dois grupos no que diz respeito à probabilidade de se pegar um resfriado. Na realidade, hoje sabemos que resfriados são comuns em todas as latitudes do planeta, dos desertos ao Ártico.

Algumas das pesquisas mais interessantes sobre o tema têm vindo de comunidades pequenas e isoladas, como vilarejos localizados em ilhas. Entre elas está um trabalho de campo realizado em 1931 em uma colônia de mineiros de carvão no Ártico, na ilha de Spitsbergen, entre a Noruega e o pólo norte. Todos os anos, ao longo de sete meses, os quinhentos habitantes do vilarejo ficavam isolados pelo gelo, e durante esse período quase não eram registrados resfriados. No entanto, a chegada do primeiro navio ao porto no início do verão invariavelmente trazia uma epidemia de resfriados - o que levou os pesquisadores a concluir que o fato de fazer frio é irrelevante para se contrair um resfriado.



Pesquisadores da Universidade do Texas descobriram que mais da metade das pessoas pesquisadas pensavam que podiam pegar um resfriado deixando de usar um casaco no inverno ou saindo ao ar livre com o cabelo molhado. Quase sessenta por cento acreditavam que baixas temperaturas podiam causar resfriados. Menos de dez por cento, que era preciso um vírus para transmitir um resfriado de uma pessoa para outra.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **83. Um bicho de estimação é bom para a saúde**

Ter em casa um animal de estimação é fonte de tranquilidade e alegria. Animais nos dedicam um amor incondicional e estimulam em nós uma forma de responsabilidade afetuosa. Em meio

às dificuldades e problemas da vida, eles sempre nos oferecem conforto. O resultado é que somos mais saudáveis quando convivemos com animais de estimação.

□ □ □

Desde suas memórias mais remotas, Wendy só lembra de si mesma compartilhando sua vida com cães. Quando você chega em casa depois de um longo dia de trabalho duro, qual é o primeiro membro da família que vem correndo te receber na porta? Na minha casa é Arthur, nosso setter irlandês. Ele fica pulando e rodopiando à minha volta, latindo alegre. Ele me espia com olhos amorosos, como se dissesse que pelo simples fato de ter chegado eu o transformei no cachorro mais feliz do mundo-, diz Wendy.

Apesar de considerar seu cachorro uma fonte de amor, ela nunca tinha pensado nele como uma fonte de saúde. Até que "receitaram" um cachorro a uma amiga sua como parte do tratamento contra um câncer.

Wendy começou a ler a respeito da relação entre animais de estimação e saúde. — Uma pesquisa afirma que noventa e sete por cento das pessoas ouvidas disseram que seu animal de estimação faz com que elas dêem pelo menos um sorriso por dia. Setenta e seis por cento acreditam que seus bichos aliviam de alguma forma o seu estresse. Pessoas que têm cachorro procuram o médico menos do que as pessoas que não têm.

Apesar de sempre ter amado e dado o maior valor ao seu cachorro, Wendy passou a olhá-lo com gratidão. — Costumávamos pensar nele como um cão de guarda para a casa, mas descobrimos que ele também é um cão de guarda para a nossa saúde.

□ □ □

Proprietários de animais de estimação apresentam uma probabilidade quinze por cento menor de sofrer de hipertensão do que pessoas que não têm bichos, segundo pesquisadores da Universidade Estadual de Nova York, em Buffalo.



**PDL – Projeto Democratização da Leitura**

## **84. Remédios: cuidado com o que você pede**

Os anúncios estão por toda parte, na televisão, nos jornais e nas revistas. "Consulte seu médico" a respeito de determinado remédio, os comerciais nos dizem. Eles exaltam a



capacidade do novo produto de curar todos os males, desde os que representam risco de vida até os mais triviais. O que acontece quando as pessoas consultam o seu médico sobre o tal remédio? Na maioria das vezes, o médico confirma o que disse a propaganda e dá uma receita prescrevendo exatamente aquele medicamento. Em vez de consultar seu médico sobre remédios específicos, é melhor procurá-lo para avaliar o seu estado de saúde e então verificar se há necessidade de algum medicamento.

□ □ □

A publicidade de remédios na televisão e na imprensa vem aumentando rapidamente nos EUA. O mesmo ocorre com o gasto que o americano médio faz com remédios. Críticos dessa situação vêem uma ligação entre os dois fatos. Eles afirmam que os anúncios estão convencendo os americanos a comprar remédios de que não precisam e fazendo com que dispare o custo de um sistema de saúde cujo orçamento já é sobrecarregado. Nancy Chockley, presidente do Instituto Nacional para a Administração do Sistema de Saúde, constatou que os cinquenta remédios mais anunciados eram responsáveis por quase metade dos vinte e um bilhões de dólares de aumento nas vendas de medicamentos nos Estados Unidos entre 1999 e 2000. Os nove mil e oitocentos outros remédios respondiam pela outra metade.

Como exemplo do que considera uma tendência preocupante, Nancy chama atenção para as diferenças entre os remédios para artrite que dependem de receita e os que são pedidos diretamente na farmácia. — Pesquisas clínicas mostram que eles produzem os mesmos efeitos. Mas a versão que depende de receita custa quarenta vezes mais. No entanto, depois de uma campanha de publicidade, essa versão passou a ser prescrita por um número maior de médicos. Chockley continua: — Para os médicos, é muito difícil dizer não ao paciente. Você quer o remédio porque o viu anunciado. Seu médico, em dois minutos, passa uma receita e você sai dali feliz da vida. Se o médico diz ao seu cliente que ele não precisa daquilo, o paciente fica decepcionado e descrente. O médico vai levar no mínimo meia hora para explicar suas razões, e no fim o paciente vai embora, infeliz-. Chockley observa que a maior parte dos médicos admite que receitou remédios que normalmente não indicaria, apenas porque seus pacientes pediram.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

□ □ □

A Food and Drug Administration dos EUA constatou que, quando os pacientes perguntam aos seus médicos sobre o medicamento que viram anunciado, em sessenta e nove por cento dos casos os médicos acabam receitando o remédio.





## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **85. Há mofo por toda parte, portanto, relaxe**

Há cem mil tipos diferentes de mofo. No entanto, a ampla maioria dessas formas de mofo e bolor é inofensiva. Apesar de algumas notícias alarmantes a respeito do assunto, a existência de pequenas quantidades de mofo na sua casa não significa que você vá acabar sendo vítima de alguma doença séria

□ □ □

Steve ganha sua vida graças ao mofo. Sua empresa em Arkansas limpa e retira mofo de sistemas de aquecimento e refrigeração.

— Enquanto existirem umidade e vazamentos, teremos problemas com mofo-, acrescenta Steve. — O mofo veio para ficar.

A título de conselho, ele diz que é preciso ficar alerta para reduzir as chances de problemas sérios ligados a mofo. É recomendável consertar imediatamente vazamentos, deixar os banheiros ventilados e reduzir a umidade no interior das casas com a ajuda de aberturas para ventilação, desumidificadores ou aparelhos de ar condicionado. E, apesar de essas providências não serem exatamente boas para os seus negócios, Steve admite: — As pessoas não deviam entrar em pânico por causa do mofo.

□ □ □

A Clínica Mayo registra que a maior parte das pessoas não apresenta nenhuma reação adversa ao mofo. Cientistas até agora não conseguiram provas consistentes de que problemas de saúde crônicos tenham sido induzidos por mofo.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **86. Não compre a fonte da juventude**

Os apelos são tentadores. Tenha uma aparência mais jovem! Diminua os efeitos da idade!

E faça tudo isso com uma pílula ou uma pomada. No entanto, essa propaganda não tem fundamento. Não apenas você vai jogar seu dinheiro fora, como pode até se prejudicar ao longo do processo. Procure concentrar sua energia nos hábitos e comportamentos que reduzem os efeitos do envelhecimento.

□ □ □

— Nenhum produto ou processo atualmente anunciado provou que pode adiar, interromper ou reverter o envelhecimento humano-, diz o Dr. Jay Olshansky da Universidade de Illinois, em Chicago.

O Dr. Olshansky costuma advertir regularmente os consumidores contra produtos que, segundo ele, fazem promessas absurdas. — Nenhum deles jamais conseguiu fazer algo mais do que encher os bolsos daqueles que os vendem.

O Dr. Olshansky alerta: — Ainda que existam razões para sermos otimistas e acreditarmos que um dia os cientistas conseguirão intervir em um ou mais processos associados ao envelhecimento, no momento não é possível comprar um produto capaz de parar ou reverter esse processo.

□ □ □

Os americanos gastam mais de quinze bilhões de dólares por ano em produtos antienvelhecimento. Segundo relatórios oficiais, nenhum desses produtos foi submetido a qualquer espécie de teste por algum órgão do governo, e a maioria é considerada potencialmente prejudicial por médicos de órgãos públicos.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **87. Use com prudência conselhos captados na Internet**

Quando alguém tenta nos vender um carro usado, estamos sempre com um pé atrás. Ficamos atentos para perceber se é conversa-fiada e costumamos desconfiar quando nos falam do perfeito estado em que se encontra o carro e do cuidado com que seu antigo proprietário o dirigia. Mas, quando se trata da Internet, muitas vezes caímos como patos nos contos-dovigário. Precisamos lançar mão do nosso ceticismo, mesmo quando queremos desesperadamente respostas fáceis para os problemas de saúde que nos afligem.

— Pacientes com câncer e outras doenças que oferecem risco de vida muitas vezes, por vários motivos, optam por terapias alternativas ou complementares cuja grande fonte de informações costuma ser a Internet-, diz o Dr. Scott Matthews, da Universidade da Califórnia. Ele alerta:  
 — Há uma quantidade assustadora de desinformação médica circulando pela Internet.

Matthews e seus colegas examinaram cento e noventa e quatro sites que oferecem informações sobre terapias alternativas. Nessa avaliação, os pesquisadores levaram em conta se os tratamentos estavam sendo postos à venda on line, se os sites ofereciam "depoimentos de pacientes", se o tratamento era anunciado como "cura do câncer" e se o tratamento era apregoado como "livre de efeitos colaterais".

Um sim a qualquer um desses itens bastava para que os pesquisadores levantassem seu cartão vermelho, sugerindo que a precisão científica do site era questionável. Os pesquisadores chegaram à conclusão de que noventa por cento dos sites incorriam em pelo menos um dos equívocos acima.

Quando pacientes começam a navegar pela Internet em busca de informação sobre um tema para o qual ainda não existe uma pesquisa científica e objetiva, é importante adotar critérios para identificar sites questionáveis-, observa o Dr. Matthews. — Sites que recebam um ou mais cartões vermelhos sobre aqueles itens devem ser evitados. No entanto, o fato de nenhum cartão vermelho ser registrado não confere automaticamente seriedade científica a um determinado site.

Pacientes que leram a pesquisa do Dr. Matthews lhe agradeceram "por tê-los ajudado a perceber o que havia de fantasioso ou perigoso em muito do que é divulgado como informação médica".



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

Um estudo da Universidade de Tufts revelou que mais de sessenta por cento dos usuários da Internet navegam em busca de conselhos sobre temas ligados à saúde, e mais de noventa por cento deles acreditam que são confiáveis.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **88. Sentir culpa faz mal a você**

Ficar se torturando a respeito de algo que você fez não é uma atitude produtiva. Isso não só vai esgotar você mentalmente como comprometer a capacidade do seu corpo de se defender das doenças. Carregar e alimentar culpa dentro de si mesmo é uma escolha sua, é algo que você

não faria se estivesse pensando na sua saúde. Se a culpa é relativa ao passado, não há nada que possa ser feito, a não ser desculpar-se e reparar o dano. Se é relativa ao presente, em vez de ficar remoendo a culpa, mude a situação.

□ □ □

— Se há uma mercadoria que nunca está em falta é a culpa-, diz Henry, um conselheiro que ajuda pessoas sobrecarregadas pelas exigências do trabalho e da família. — As pessoas que têm responsabilidades em casa e no escritório frequentemente se acusam de não encontrar tempo para fazer tudo e se sentem sempre em falta.

— É claro-, ele continua, — que o problema principal é que de fato não há tempo suficiente para fazer tudo o que as pessoas acham que deveria ser feito. Então, em vez de administrarem melhor seu tempo e seus afazeres, elas gastam uma enorme energia se culpando.

Henry recomenda que essas pessoas parem e reflitam sobre o uso de seu tempo, fazendo uma clara distinção entre tempo produtivo e tempo desperdiçado. -É preciso rever o emprego do tempo que não está contribuindo nem para sua vida doméstica nem para a sua vida profissional - seja tempo perdido com ineficiência, com coisas que outras pessoas poderiam fazer, com coisas que não são indispensáveis, ou tempo desperdiçado com preocupações inúteis. Procure maximizar o uso do seu tempo para aquilo que realmente importa. Também nos aconselha a ter coragem e tranquilidade de dizer "não" para solicitações ou compromissos que teremos dificuldade de manter. — Mesmo que tenha dito que vai fazer determinada coisa, se verificar que não vai dar conta, informe a quem pediu com antecedência necessária para que outra providência possa ser tomada. Se não fizer isso, você vai ficar chafurdando num sentimento de culpa. Ninguém é onipotente, tenha a sabedoria de reconhecer e afirmar os seus limites. Não deixe que ninguém venha colocar você numa situação de culpa. Basta agir com honestidade em relação a você e aos outros.

Henry diz que arrastar o fardo da culpa — é a coisa menos produtiva que podemos fazer. E

uma carga negativa tanto para a nossa saúde mental como para a nossa saúde física.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**



Sentimentos de culpa, segundo estudo conduzido por médicos da Universidade de Hull, na Inglaterra, interferem na quantidade dos anticorpos da imunoglobulina A produzidos por nosso corpo e que nos protegem das infecções.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **89. Aprenda a distinguir entre cautela e pânico**

É fácil entrar em pânico ante as notícias veiculadas pela televisão ou pela imprensa. Mas precisamos reconhecer a diferença entre os autênticos perigos para nossas vidas e os acontecimentos devastadores, e muito menos frequentes, que se abatem sobre certas pessoas. Frequentemente a mídia deixa de fazer uma distinção entre as reais ameaças à nossa saúde, que exigem de nós uma providência, e os traumas terríveis, mas imprevisíveis, difíceis de serem evitados. É importante ter consciência de que as mais aterrorizantes e inesquecíveis tragédias são memoráveis justamente por serem raras.



Quando dois estudantes levaram armas de alto poder de fogo para a Columbine High School, em Colorado, em abril de 1999, ferindo e matando seus colegas e professores, — a nação ficou horrorizada, achando que nossas escolas não são mais seguras, mesmo que os fatos mostrem que elas são mais seguras do que jamais foram-, diz Glenn Muschert, da Universidade de Purdue.

— É mais provável uma criança morrer de acidente em casa, um adolescente morrer de overdose, um de nossos filhos ser atingido por um raio ou atropelado por um motorista bêbado do que ser assassinado na escola. Nossas escolas são relativamente seguras, mas o caso

Columbine originou na mente dos americanos uma onda de medo e terror com o que pode acontecer com seus filhos no colégio.

O perigo parece maior porque essas tragédias, da forma como a mídia as transmite, nos afetam de um modo pessoal. — Minha pesquisa mostra que nossas reações transcendem o fato específico, as suas vítimas ou as consequências-, diz o professor Muschert. — Lendo os registros na imprensa, podemos ver como o episódio de Columbine, que se passou num subúrbio de Denver, afetou as pessoas como se o fato tivesse ocorrido nas suas redondezas.-E muito fácil identificar-se com os pais que deixaram seus filhos na escola e mais tarde souberam da tragédia. Mas todas essas potenciais ameaças criam um estado de pânico latente que pode afetar profundamente a nossa saúde.

O professor Muschert afirma que o medo despertado pelo episódio de Columbine e por incidentes semelhantes alimenta uma interpretação equivocada dos efeitos da violência sobre a juventude. O mesmo ocorre com o noticiário a respeito da violência nas favelas da periferia. A violência e o tráfico de drogas existem de fato nessas comunidades, mas a população que nelas



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

vive é constituída, em sua quase totalidade, de pessoas pacíficas e trabalhadoras que são, elas mesmas, vítimas da pequena minoria de marginais.

Essa cultura do medo alimentada pelos meios de comunicação deve nos levar a tomar medidas de proteção, mas não pode nos envolver e dominar, causando um estresse permanente que acaba prejudicando a nossa saúde.

□ □ □

De acordo com pesquisadores da Universidade de Kentucky, tendemos a sentir mais medo justamente das coisas que têm uma probabilidade menor de acontecer.



### 90. Pare com a guerra às bactérias

Temos sabonete antibacteriano, sabão em pó antibacteriano, até mesmo pias de cozinha antibacterianas. Infelizmente, a guerra contra as bactérias provoca dois importantes - e perniciosos - efeitos colaterais. Primeiro, ao limitar nossa exposição às bactérias, inibimos o fortalecimento do nosso sistema imunológico, das nossas defesas internas. Isso pode, no futuro, tornar bem mais sérias as consequências de uma doença provocada por bactérias. Em segundo lugar, ao atacar constantemente as bactérias com nossos vários produtos, estamos eliminando a maioria esmagadora delas, mas também contribuindo para a sobrevivência das que melhor se adaptam. Isso faz com que as bactérias remanescentes tornem-se mais resistentes as medidas que tomamos e terminem ficando mais fortes do que teriam ficado se nada tivéssemos feito para eliminá-las. É óbvio que você deve lavar as mãos e tomar cuidado com alimentos crus, mas não há motivo para constantemente encharcar sua casa ou você mesmo com substâncias bactericidas.

□ □ □

Limpeza, nos ensinam, é algo intrinsecamente bom. Mas é possível ser limpo a ponto de prejudicar a saúde? Esta é a questão levantada por Stuart Levy, um geneticista da Universidade de Tufts.

— O excesso de escovação e esfregação com sabonetes e detergentes bactericidas pode estar enfraquecendo nosso sistema imunológico-, diz o doutor Levy. — Isso-, segundo ele, —

está matando germes que poderiam nos ser benéficos e estimulando o crescimento de linhagens de superbactérias.

O Dr. Levy tem alguma saudade dos tempos em que as crianças construíam fortes sistemas imunológicos ao voltarem para casa enlameadas. Ele aconselha que para limpar usemos os mesmos produtos nos quais nossos pais confiaram: simplesmente água e sabão. O

Dr. Levy afirma não ter encontrado até agora nenhuma prova de que os produtos antibacterianos sejam bons para a saúde.

— A obsessão moderna de nos protegermos de cada germe, cada pêlo de cachorro, cada grão de poeira, pode estar se voltando contra nós. Esse arsenal de produtos de limpeza que enche nossos armários pode se tornar a nossa ruína. Parece que nosso sistema imunológico tem sido tão amolecido' pelos sabonetes e produtos antibacterianos que não conseguem aumentar sua musculatura para combater as doenças-, lamenta o Dr. Levy.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

— Estamos rapidamente nos tornando uma sociedade com um sistema imunológico tão frágil, que até mesmo pequenos problemas da vida diária nos fazem cambalear. Mais do que nunca, hoje sabemos que é impossível nos fecharmos numa cápsula para fazer com que o medo e a dor fiquem lá fora-, alerta o Dr. Levy.

□ □ □

Médicos do Centro Médico da Universidade de Hackensack descobriram que grande parte das bactérias encontradas na nossa pele tem uma função protetora. Elas estão ali para impedir que surjam bactérias nocivas que nos façam adoecer. Se não estiverem ali, não poderão cumprir o seu papel. Quando usamos sabonetes antibacterianos, removemos tanto as bactérias boas como as ruins.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **91. Tratamentos: nem sempre mais é melhor**

"Faça tudo que puder, doutor!" A nossa tendência é querer todas as providências possíveis, mas nem sempre isso é o melhor. Tentar mais tratamentos e procurar mais médicos não significa ter mais saúde.

□ □ □

Os resultados de um número cada vez maior de pesquisas vêm levando muitos especialistas da área médica a questionar se o excesso de medidas é realmente melhor quando se trata dos cuidados em relação à saúde.

Algumas especialidades médicas e certas áreas geográficas estão sofrendo de um excesso de médicos e de hospitais. Quem tem fácil acesso a hospitais corre o risco de passar mais tempo internado do que seria necessário para promover uma melhora efetiva na saúde. O



maior número de especialistas pode levar os pacientes a procurarem mais médicos e a realizarem uma quantidade muito maior de exames.

□ □ □

Uma pesquisa realizada pela Escola de Medicina de Dartmouth constatou que cerca de um terço do atendimento médico dispensado não resulta numa melhoria da saúde do paciente. Pessoas que recebem uma quantidade de atendimento acima da média não apresentam nem melhores índices de sobrevivência nem maior satisfação com o tratamento que recebem.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **92. No futuro, legumes e verduras serão mais gostosos**

Eis aqui um novo alento para os que têm dificuldade de se alimentar direito: legumes e verduras serão mais gostosos no futuro. Não estamos falando do futuro da humanidade, mas do futuro de sua vida. Afirmamos isso porque sabemos que as papilas gustativas mudam e que à medida que envelhecemos o gosto dos legumes e das verduras torna-se mais atraente.

□ □ □

— Muita gente não gosta de comer verduras e legumes-, diz o Dr. Adam Drewnowski, diretor do Programa de Ciências Nutritivas da Universidade de Washington. Recentemente ele concluiu uma pesquisa mostrando que nosso desejo de saborear uma comida deliciosa não corresponde à necessidade de nos alimentarmos da forma mais saudável. Isto é, legumes e verduras não atendem nossa expectativa de uma comida saborosa.

— As plantas secretam toxinas de sabor amargo para se protegerem da possibilidade de serem comidas. Em pequenas quantidades, os fenóis, os flavonóides, os isoflavonóides e outras substâncias químicas estão se revelando benéficos ao nosso organismo.

É natural que não gostemos de sabores amargos. Os seres humanos e outros animais associam o gosto amargo e ácido à idéia de alimentos estragados ou venenosos. Há anos os fabricantes têm eliminado esses sabores desagradáveis recorrendo ao cultivo seletivo ou a formas de processar os alimentos. No entanto, muitas vezes esse processo provoca a perda do valor nutritivo.

— O truque é tornar mais palatáveis alimentos amargos que são saudáveis-, diz o Dr.

Drewnowski. Sua sugestão: aproveitar a dica dos chefes de cozinha do Mediterrâneo, que costumam temperar legumes e verduras com uma pitada de sal e azeite. O azeite ajuda a atenuar o gosto amargo e acrescenta novos benefícios do ponto de vista do coração.

— O mais importante-, observa o Dr. Drewnowski, — é que nossa sensibilidade para o gosto amargo diminui com a idade. É possível que com a idade passemos a gostar mais de legumes e verduras.

□ □ □

De acordo com uma pesquisa da Universidade de Washington, as papilas gustativas em nossa língua mudam à medida que a idade avança. Entre as mudanças está uma diminuição da sensibilidade para os sabores amargos, fazendo com que sejamos capazes de apreciar mais os alimentos saudáveis que antes rejeitávamos. Oito em cada dez pessoas idosas disseram



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

perceber uma crescente preferência por legumes e verduras, alimentos integrais e frutas de sabor mais azedo ou amargo.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **93. Limpeza, sem exageros**

Ao limpar sua casa, seu objetivo é obviamente torná-la mais limpa. Apesar disso, o processo de limpar a casa na verdade pode piorar as coisas. Ao fazer a faxina, levantamos poeira, fios de cabelos, pelos e outros poderosos alergênicos. Ironicamente, aqueles que nos Estados Unidos programam sua grande limpeza anual para coincidir com a chegada da primavera colocam-se numa situação duplamente vulnerável, porque aumentam a incidência de alergênicos dentro de casa justamente quando a quantidade de alergênicos lá fora está

atingindo o auge. Prepare-se para a pressão que sua saúde vai sofrer a cada faxina e evite tomar várias grandes medidas em termos de limpeza ao mesmo tempo.

□ □ □

— Fui educada para valorizar ao máximo a limpeza-, diz Carla. — Minha mãe se vangloriava de que qualquer um poderia lambear o chão de sua casa. Para ela foi uma decepção verificar que eu era alérgica a poeira, além de achar extremamente tedioso passar aspirador de pó.

Mas chegou o dia em que Carla se tornou dona-de-casa e mãe de família, e não teve alternativa. Usou então de toda a criatividade para contornar o problema.

— Deu trabalho, mas acabou sendo divertido. Comecei a usar expedientes como colocar um lenço sobre o nariz e a boca e sair muitas vezes para respirar ar puro. Depois, fiz uma troca com amigas: eu ficava tomando conta de seus filhos, cozinhando, ou mesmo aparando a grama do jardim enquanto elas se encarregavam da faxina em minha casa. Tive que lutar o tempo todo com a imagem interna de minha mãe me censurando por eu não ter uma casa impecável como a dela. Agora que meus filhos estão maiores, reuni toda a família, expliquei o meu problema e pedi que me ajudassem a encontrar outras soluções para manter a casa limpa. Entre várias sugestões, eles se propuseram a me ajudar por turnos. Até meu marido colabora na faxina. Mas acho que o importante é sabermos que a solidariedade que se estabeleceu entre nós e com os vizinhos é muito mais preciosa do que a total eliminação da poeira.

□ □ □

Para a maioria das pessoas, as alergias costumam interferir em muitos aspectos da qualidade de vida, inclusive na capacidade de ter uma boa noite de sono (sessenta e oito por cento), de praticar atividades ao ar livre (cinquenta e três por cento), de manter a concentração (cinquenta por cento) e de ser produtivo no trabalho (quarenta e três por cento). A Academia



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

Americana de Alergia, Asma e Imunologia informa que a alergia é a sexta maior causa de doenças crônicas nos Estados Unidos, e que quatro entre cinco pessoas alérgicas têm seus sintomas agravados ao limparem suas casas.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **94. A fumaça dos outros afeta seu cérebro**

Costumamos pensar no fumo e na poluição do ar como ameaças aos nossos pulmões, o que efetivamente são. Porém eles também comprometem nosso sistema circulatório, afetando as funções exercidas pelo coração e pelo cérebro. O chamado fumo passivo reduz não apenas o fluxo sanguíneo como também nossa capacidade de pensar com clareza.

□ □ □

Eve sempre achou desagradável inalar a fumaça dos outros. Mas, quando se tornou mãe, seu interesse pelo assunto aumentou. — É o tipo de problema sobre o qual se fala muito, mas com o qual as pessoas ainda convivem sem se dar conta da gravidade das consequências. Ao se aprofundar sobre a questão, Eve ficou chocada. — É impressionante constatar que esse verdadeiro atentado à saúde, responsável por desenvolver todo tipo de doenças, por afetar diferentes funções do nosso corpo, dos pulmões até o coração, passando pelos dentes, esteja em toda parte - nos lugares onde trabalhamos e comemos.

Inspirada pelas pesquisas que mostravam os efeitos do fumo passivo sobre a capacidade de as crianças aprenderem, ela decidiu formar um grupo para trabalhar contra a exposição das pessoas à fumaça alheia. Ativistas de várias partes da Flórida somaram-se aos seus esforços. Eles decidiram colher assinaturas para conseguir incluir nas cédulas da próxima eleição uma consulta sobre a proibição do fumo nos restaurantes e locais de trabalho.

Um dos seus folhetos, "Fumo Passivo, Pense Nisso", enfatizava a relação entre o cérebro e a inalação da fumaça dos cigarros de outras pessoas.

Quando a consulta foi finalmente submetida a votação, a proibição ganhou por uma grande margem. — Já é hora de nos protegermos, de proteger nossas famílias e nos proteger uns aos outros, afirma Eve.

□ □ □

O Hospital Infantil de Cincinnati descobriu que oitenta e cinco por cento das crianças sofrem algum tipo de exposição à fumaça dos cigarros. Concluiu que essas crianças tinham um desempenho pior em testes ligados a leitura, lógica e matemática do que aquelas que não tinham sido expostas à condição de fumantes passivos.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **95. Vá devagar com as vitaminas**

Se vitaminas são benéficas, então quanto mais vitaminas ingerirmos melhor, certo? As coisas não funcionam bem assim. Em alguns casos a dosagem recomendada de uma vitamina já

é a quantidade máxima que nosso corpo é capaz de processar. Em outros, tomar uma dose maior do que a indicada pode ser prejudicial. Você deve se certificar de que seu corpo recebe as vitaminas e os sais minerais de que os seres humanos necessitam, mas deve resistir aos apelos que levam ao consumo excessivo de "supervitaminas".

□ □ □

— Tomar uma quantidade excessiva de uma vitamina ou de um sal mineral pode ser tão perigoso como se privar totalmente desses nutrientes-, diz a Dra. Beverly McCabe-Sellers, professora de nutrição na Escola de Medicina da Universidade de Arkansas. Ela chama a atenção para a importância do mais recente alerta lançado pelo Instituto de Medicina, uma organização sem fins lucrativos associada à Academia Nacional de Ciências, que há décadas tem sido a referência nas discussões sobre a quantidade de cada nutriente de que uma pessoa realmente precisa. — No último de uma série de relatórios atualizando informações sobre o valor dos nutrientes para os seres humanos, o instituto estabelece os limites - as quantidades máximas que um indivíduo pode ingerir sem o risco de sérios danos à sua saúde - para substâncias como vitamina A, cobre, ferro, manganês e zinco,-observa a Dra. McCabe-Sellers. Ela acredita que o relatório precisa ser plenamente difundido entre os consumidores, porque já se cansou de testemunhar casos de vítimas de "superdosagens" de suplementos vitamínicos que tomaram cinco ou até dez vezes mais do que a quantidade recomendada para determinado nutriente.

— Embora os homens necessitem de novecentos microgramas de vitamina A por dia, e as mulheres, de setecentos microgramas, alguns suplementos oferecem até sete mil e quinhentos microgramas numa única dose. Isso é mais do que o dobro do índice que a Academia Nacional de Ciências considera uma perigosa superdosagem.

A Dra. McCabe-Sellers acrescenta: — Definitivamente, essa é uma das situações em que o excesso de uma coisa boa se torna prejudicial.

□ □ □

Médicos do Instituto Dana-Farber de Câncer, em Boston, chegaram à conclusão de que as pessoas que sofrem de câncer e vão além da dosagem diária recomendada de vitaminas e sais



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

minerais podem agravar os efeitos da doença e ver reduzida a eficiência das terapias convencionais de combate ao câncer.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **96. Limpe, não assoe**

Limpar o nariz é um hábito que supostamente devemos abandonar à medida que deixamos de ser crianças. Mas não existe nenhum fundamento científico que condene a limpeza do nariz, enquanto há sólidas razões para se evitar assoá-lo.



O microbiologista Charles Gerba, da Universidade do Arizona, conhece tudo sobre germes e nos mostra como os ajudamos a se disseminar para os outros e para nós mesmos. Lenços, por exemplo, são um instrumento ideal para a propagação dos germes. — Os organismos persistem, passando de uma muda de roupa a ser lavada para as que se encontram no mesmo recipiente. Portanto, se você lava os seus lenços junto com o resto da sua roupa, é

como se estivesse assoando o nariz em cima de tudo o que você veste-, diz o Dr. Gerba. Quando a lavagem é feita com água quente, o efeito fica reduzido.

O conselho do Dr. Gerba: — Deixe que seu nariz escorra naturalmente e vá limpando com um lenço de papel. Assim, você não estará dividindo seus germes com os outros e com você mesmo.



Cientistas da Universidade da Virgínia chegaram à conclusão de que quanto mais as pessoas resfriadas assoam o nariz, mais tempo duram seus resfriados. Limpar simplesmente o nariz, constatou ele, não provoca uma piora nos resfriados.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **97. Fale com seu farmacêutico**

Entre os profissionais de saúde com quem lidamos, os farmacêuticos muitas vezes não recebem da nossa parte a atenção que merecem. Um farmacêutico experiente e responsável pode nos ajudar a compreender os efeitos dos diferentes medicamentos, nos auxiliar na maneira de seguir as instruções e nos orientar a respeito de produtos mais simples que podemos usar com segurança para uma situação específica. Se você conhecer um farmacêutico experiente e responsável, converse com ele quando tiver alguma dúvida, e estará diminuindo bastante o risco de cometer algum erro na hora de tomar um remédio. Mas só mesmo se tiver certeza da competência do farmacêutico.

□ □ □

A bula que acompanhava os remédios de Larry continham uma atordoante quantidade de instruções e informações que ele tinha dificuldade em compreender. Além do mais, Larry queria saber a finalidade de cada medicamento, mas se perdia no emaranhado de letras minúsculas e de termos científicos.

Segundo muitos estudos a respeito, as estatísticas sobre o uso indevido de remédios apresentam um quadro sombrio. Todos os anos, nos Estados Unidos, um em cada seis atendimentos de pacientes nos hospitais, um em cada quatro atendimentos domiciliares, um quarto dos processos por erro médico, metade de todos os procedimentos médicos que falharam e dois milhões e meio de emergências podem ser atribuídos ao uso incorreto de medicamentos.

A cada ano, erros médicos relacionados à prescrição de medicamentos custam aos Estados Unidos mais de duzentos bilhões de dólares. Uma campanha educativa junto a todos os envolvidos poderia cortar esse custo em oitenta por cento.

— Uma parte vital desse esforço educacional está ligada à comunicação entre profissionais da área de saúde e os pacientes-, diz o professor Jerry Cable, da Universidade Estadual de Ohio.  
— As pessoas sempre têm perguntas a fazer. Querem ser tranquilizadas recebendo informações precisas por parte de alguém em quem possam confiar. O programa educativo

desenvolvido pelo professor Cable ajudou a responder a muitas dessas preocupações. — Estávamos procurando remédios já superados ou do qual existissem duplicatas ou que apresentassem o risco de interagir com outros medicamentos-, diz o professor Cable.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

No caso de Larry, acharam dois remédios que tinham a mesma finalidade. Ele mostrou-se agradecido pela informação.

— As pessoas precisam de alguma orientação sobre seus remédios, porque as bulas são importantes demais para serem ignoradas e complicadas demais para serem plenamente compreendidas-, diz o professor Cable.

□ □ □

Um estudo realizado pela Universidade Estadual de Ohio chegou à conclusão de que pessoas que se davam o trabalho de conversar com um farmacêutico de sua confiança acabavam por tomar um número treze por cento menor de remédios e apresentavam um número sessenta por cento menor de problemas relacionados ao uso de medicamentos.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **98. Mantenha longe os insetos com produtos à base de DEET**

Inúmeros produtos alardeiam sua eficiência como repelentes de insetos. No entanto, foi descoberto que os produtos com DEET, o nome comercial de uma substância química chamada dietiltoluamida, são os únicos capazes de repelir insetos por um período longo de tempo e depois de uma única aplicação. A substância foi desenvolvida originalmente por cientistas do Departamento de Defesa dos Estados Unidos para proteger os soldados das picadas dos insetos.

□ □ □



Everett Martin é um entomologista, o que significa que ele estuda os insetos. — É um bom assunto para puxar conversa. Quando conto às pessoas o que eu faço, elas sempre têm perguntas a fazer. Insetos estão sempre à nossa volta, mas só damos atenção a eles quando nos incomodam.

Uma pergunta que sempre lhe fazem é sobre a maneira de evitar as picadas dos insetos. Everett tem consciência de que a preocupação não é apenas evitar um simples aborrecimento. Mosquitos, por exemplo, podem transmitir inúmeras doenças, com consequências nocivas para os seres humanos. Ele estudou tanto o comportamento dos insetos como o das pessoas, e chegou a uma estratégia que pode funcionar.

Para fugir das picadas de insetos, deveríamos, sempre que possível, vestir roupas com cores suaves, de mangas compridas, calças compridas e sapatos fechados com meias. Deveríamos usar o tipo certo de repelente e também evitar sair ao ar livre nos horários em que há mais chances de os insetos nos atacarem, como o amanhecer e o entardecer.

— Os melhores repelentes de insetos na verdade não repelem, nem matam os insetos, mas os distraem-, diz Everett. — A DEET age confundindo a capacidade que mosquitos e outros insetos têm de acessar o dióxido de carbono, substância que os atrai nos seres humanos e em outros mamíferos-, explica.

— Os insetos não desaparecem - nenhum repelente é capaz de obter isso -, mas perdem o interesse momentaneamente quando não conseguem achar uma vítima.

□ □ □

O uso de produtos que contêm DEET levou ao menor número de picadas por mosquitos em testes realizados no Laboratório de Entomologia da Flórida.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **99. Não se afogue num copo d'água**

Em todos os círculos em que existe uma preocupação em relação à saúde a água é muito valorizada. E existem ótimos motivos para isso. Trata-se da bebida mais saudável, e vale a pena ingeri-la frequentemente. Mas não há necessidade de beber água como se estivéssemos tomando parte numa competição. Os efeitos benéficos trazidos pelo ato de beber água regularmente não se transformam em benefícios maiores se bebermos um excesso de água. Não precisamos nos forçar a beber água.

O Dr. Heinz Valtin, da Escola de Medicina de Dartmouth, estudou a água e os seus efeitos. Ele diz que simplesmente não existe prova alguma que sustente a crença popular de que as pessoas devem beber oito copos de água por dia.

Autor de dois livros de medicina amplamente divulgados nas faculdades sobre sistema renal e o equilíbrio hídrico, o Dr. Valtin procurou encontrar a origem dessa crença e examinar os dados científicos - se é que haviam - que lhe davam sustentação. Ele observa que costumamos ver esse tipo de incentivo ao consumo de água em toda parte: nos argumentos de autores de livros sobre saúde, de nutricionistas e até de médicos. Ele questiona essa noção. Na verdade, ele acha — difícil de acreditar que a evolução tenha nos deixado com um crônico déficit de água que precise ser compensado pela ingestão forçada de uma alta quantidade de líquidos. Ainda assim, a fórmula dos oito copos d'água por dia é para muitos quase um estilo de vida. Como surgiu essa crença? O Dr. Valtin acredita que pode ter nascido quando o Conselho de Alimentos e Nutrição do Departamento Nacional de Pesquisas recomendou aproximadamente

"um milímetro de água por caloria de comida". Ainda que na frase seguinte o Conselho afirmasse que "a maior parte dessa quantidade já está presente nos alimentos que preparamos", esta última afirmação pode ter passado despercebida, de modo que a recomendação foi erroneamente interpretada como se aquela quantidade fosse a que cada pessoa deveria beber por dia.

Então, apesar da falta de provas convincentes, que mal isso pode causar? — O fato é que há um perigo potencial até mesmo na água. Um excesso de água pode sobrecarregar os rins-, explica o Dr. Valtin.

Uma pesquisa promovida pela Universidade Estadual da Pensilvânia descobriu que os



### **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

alimentos que em geral consumimos diariamente proporcionam quase cem por cento da quantidade de água recomendada pelos especialistas.



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **100. Saúde perfeita é uma raridade**

Manifestar interesse pela saúde é algo bastante útil. No entanto, a obsessão pela saúde é perigosa. Preocupar-se quando surge algum sintoma é normal. A melhor maneira de lidar com a saúde é investir em hábitos saudáveis, ficar atento para os problemas de saúde, mas não fazer deles uma obsessão.

□ □ □

A mãe e o pai de Margaret morreram subitamente de ataque cardíaco. Talvez seja por isso que essa mulher inteligente e muito bem-sucedida profissionalmente tenha uma obsessão por problemas de saúde que quase atinge a hipocondria. As visitas aos médicos e os exames se multiplicam ante qualquer sintoma que seria considerado normal e passageiro, os frascos de remédios se avolumam sobre sua mesa de trabalho, e ela se abastece de publicações médicas e sites na Internet, em busca de maior conhecimento.

Um dia, ao procurar um velho clínico muito experiente, ele a ouviu com a maior atenção e, ao constatar pelos exames o estado de saúde de Margaret, lhe disse sorrindo: — O melhor conselho que posso lhe dar em relação à sua saúde é o seguinte: emburreça-se, deixe de se preocupar, entregue-se aos cuidados de alguém que entende tanto de saúde quanto você

entende da sua profissão.-Ela levou um choque e fechou a cara. O médico prosseguiu: — É claro que, com seu histórico familiar, você tem que ter um acompanhamento regular e ficar atenta aos sintomas. Mas você não é seu pai nem sua mãe. Você é uma mulher jovem que vive numa época em que os conhecimentos e recursos são inúmeros e muito mais sofisticados do que aqueles de que seus pais dispunham. Tranqüilize-se, relaxe, usufrua a vida e tudo o que ela tem a lhe oferecer, desapegue-se desse excesso de preocupação. Seu trabalho já lhe traz estresse suficiente para que você ainda adicione o estresse que a hipocondria traz. Isso sim pode fazer mal à sua saúde-. Colocou afetosamente a mão sobre a dela: — Abandone a idéia de perfeição, Margaret. A vida, a saúde, os relacionamentos, a profissão são feitos de altos e baixos, e se não soubermos disso e nos deprimirmos com as crises viveremos eternamente frustrados e insatisfeitos. Faça tudo o que for necessário para manter uma boa saúde, para ser feliz em seus relacionamento e ter sucesso em seu trabalho. Mas aceite as crises quando forem inevitáveis, descubra a melhor maneira de administrá-las e aprenda com elas.

□ □ □

Pesquisadores da Universidade de Emory descobriram que menos de dezenove por



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

cento dos americanos podem ser classificados como completamente saudáveis num determinado momento (com altos níveis de saúde mental e física e baixos níveis de doença).



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DE DAVID NIVEN**

#### **OS 100 SEGREDOS DOS BONS RELACIONAMENTOS**

Por que tantos casais apaixonados acabam se separando depois que vão morar sob o mesmo teto? Quais são os segredos para se manter um relacionamento rico e amoroso em meio às demandas do trabalho, dos filhos e dos nossos próprios sonhos e planos?

Depois de analisar estudos e pesquisas científicas sobre os hábitos de namoro e casamento de milhares de pessoas, o psicólogo e cientista social David Niven reuniu dicas, conselhos e histórias para orientar todos aqueles que desejam ter uma relação sólida e feliz.

#### **OS 100 SEGREDOS DAS PESSOAS FELIZES**

Baseado em pesquisas e estudos de cientistas junto a milhares de pessoas, David Niven descobriu os 100 segredos mais simples que são realmente capazes de tornar as pessoas felizes.

E, como a leitura de um complicado tratado científico pode ser causa de infelicidade, esses segredos são apresentados de forma interessante e com exemplos que vão nos fazer identificar as situações descritas e compreendê-las.

#### **OS 100 SEGREDOS DAS PESSOAS DE SUCESSO**

Nesse livro, David Niven organiza a lista de 100 segredos simples que podem nos ajudar a ser bem-sucedidos.

O autor se debruça sobre as pesquisas que identificaram as práticas, os princípios e as crenças necessários para se ter sucesso. De forma simples e agradável, apresenta em cada capítulo uma dessas conclusões, acompanhada de um exemplo real e de um conselho que você deve colocar em prática se quer realmente "chegar lá".



## **PDL – Projeto Democratização da Leitura**

### **OS 25 CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE**

1. Muitas vidas, muitos mestres,
2. Só o amor é real
3. Meditando com Brian Weiss, de Brian Weiss
4. Conversando com os espíritos e
5. Em busca da espiritualidade, de James Van Praagh
6. A última grande lição, de Mitch Albom
7. Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant
8. A oração de São Francisco, de Leonardo Boff
9. O ócio criativo, de Domênico De Masi
10. Mantenha o seu cérebro vivo, de Katz e Rubin
11. Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?, de Allan e Barbara Pease
12. Uma ética para o novo milênio
13. Palavras de sabedoria, do Dalai-Lama
14. Histórias para aquecer o coração, de Mark Victor Hansen e Jack Canfield
15. Os 100 segredos das pessoas felizes

16. Os 100 segredos das pessoas de sucesso, de David Niven
17. Aprendendo a gostar de si mesmo, de Louise Hay
18. Um dia "daqueles",
19. Querida mamãe &
20. O sentido da vida, de Bradley Trevor Greive
21. Você é insubstituível e
22. Dez leis para ser feliz, de Augusto Cury
23. A vida é bela, de Dominique Gíocheux
24. Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson
25. Não leve a vida tão a sério, de Hugh Prather







O PDL é uma grande biblioteca virtual com e-books grátis, quadrinhos, revistas, audiobooks e muita cultura.

Todos os e-books são produzidos e geridos pelos próprios usuários, que fazem do site um grande centro de troca de novidades e discussões relacionadas à área.

Não é preciso pagar nada, é só fazer seu cadastro, pesquisar, conversar e ler à vontade!

---

Esse livro foi feito de leitor para leitor, sem fins lucrativos. A venda ou troca desse e-book é estritamente proibida.

Após a leitura, considere a possibilidade de comprar o livro original, assim incentivará o autor e a publicação de novas obras.

---

Se quiser ajudar as Equipes de Tradução e Digitalização do PDL, entre no fórum e converse com os administradores.

**Venha participar da nossa Equipe!**

**Esperamos que sua leitura  
tenha sido ótima!**

