

De acordo com estudo realizado pela SulAmérica Saúde em 2008, dentre 17 mil mulheres brasileiras pesquisadas, 26% apresentam o Índice de Massa Corpórea (IMC) nos níveis de sobrepeso e 10,8% foram classificadas como obesas.

Saúde

Emoções hormonais

Os hormônios interferem no reconhecimento das emoções. Homens e mulheres processam os sentimentos de maneira diferenciada. Elas reconhecem mais a raiva e a tristeza quando estão menstruadas, segundo uma pesquisa da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP. O estudo avaliou o reconhecimento de seis expressões faciais básicas (raiva, medo, tristeza, asco, alegria e surpresa) em oito homens e 30 mulheres. Os resultados foram relacionados com fases do ciclo menstrual feminino e níveis hormonais masculinos. As mulheres foram avaliadas em três períodos: folicular precoce (dias 1 a 5 do ciclo menstrual), periovulatório (12 a 14) e luteal (21 a 23).

Segundo o psiquiatra responsável, Vinícius Guandalini Guapo, foram avaliadas o quanto as variações do estrogênio e progesterona durante o ciclo modulam o processamento de emoções em expressões faciais. Na fase menstrual, as mulheres reconhecem mais a raiva do que em outras fases ou do que os homens. Nos dias de menstruação, o estrogênio está mais baixo, o que explicaria o fato. "Estudos mostram que o estrogênio relaciona-se com a serotonina e seria o motivo de mulheres com queda de estrogênio terem maior risco de depressão e ansiedade", aponta Guapo, complementando que é o caso ainda das fases pré-menstrual, pós-parto e menopausa. Outra emoção que a mulher reconhece com mais facilidade quando está menstruada é a tristeza. Para o psiquiatra, a leitura seria a mesma, "quando você tem baixo estrogênio, provavelmente tem baixa serotonina". Os dados podem auxiliar em tratamentos contra a depressão e a ansiedade.



PLAYARTE / DIVULGAÇÃO / CP MEMÓRIA



Executivos estressados

O ambiente corporativo é uma fábrica de estresse, aponta pesquisa da MedRio Check-up, que concluiu que 70% dos homens e 55% das mulheres com funções executivas têm alto nível de estresse. A causa seria estilo de vida inadequado e competitivo.

Clube da gargalhada

Em Feliz, São Paulo, os frequentadores do Clube do Riso reinem-se uma vez a cada 15 dias para gargalhadas terapêuticas. Três horas de graça custam R\$ 50,00. "Pessoas superam a depressão com a risoterapia", diz a coordenadora Rumlinda Fernandes.

Manual da TPM

O site www.atpmpnaopodeatrapalhar.com fornece informações sobre a tensão pré-menstrual. No portal, definição, sintomas, impactos no dia a dia, dicas de bem-estar, textos e vídeos de especialistas dúbidas de internautas respondidas.

Rir é o melhor remédio

O livro "Sorria, Você Está Sendo Filmado", lançado por Marcelo Pinto pela Editora Gente defende a máxima antiga: rir é o melhor remédio. Ele diz que a gargalhada dá a informação ao cérebro para que esse produza a endorfina. Estar alegre não basta, tem que rir mesmo. E mesmo se é mentira, defende Marcelo, citando médico indiano Madan Kataria, idealizador da ioga do riso: "Finja até que acredite". "Se no começo faz de conta que está alegre, uma hora vai se divertir", fala o escritor, que lembra benefícios comprovados por estudos. "O coração bombeia o sangue mais rápido quando você ri, e o corpo é mais oxigenado pela respiração mais forte."

YOSHIKAZU TSUNO / AFP / CP



Consultório

Dr. Eliseu Santos
dreliseusantos
@terra.com.br



Insoleção

A insolação é o resultado da exposição excessiva do corpo ao sol. A umidade geralmente aumenta o perigo de insolação. As pessoas mais suscetíveis à insolação são as crianças, os velhos, os alcoólatras, as pessoas muito obesas e as que estão enfraquecidas por doenças. Ocorre com mais frequência nos primeiros dias das ondas de calor, antes que o corpo tenha tido tempo de se aclimatar. A grande defesa do corpo é o suor. A primeira sudorese em quantidade elevada remove uma grande parte do sal normal do fluido corporal, sendo isso um problema grave.

Um decréscimo apreciável de suor indica uma deficiência no sistema natural de resfriamento do corpo. Quando a insolação é intensa, surgem cefaleia (dor de cabeça), tonturas, desmaios, abatimento, fotofobia (irritação à luz), vômitos, delírios, alteração do pulso e a temperatura se eleva moderadamente. A pele se torna quente e seca e a temperatura pode se elevar a 40°C - 42°C. Os casos mais graves podem trazer danos aos órgãos internos do corpo, ocasionando colapso circulatório, insuficiência cardíaca e renal e complicações cerebrais. O paciente pode ficar inconsciente com muita rapidez e cerca de 25% dos casos graves são fatais.

O risco de insolação é bem conhecido pelos residentes dos trópicos que, em geral, se protegem com roupas apropriadas, chapéus de palha, diminuindo a atividade física durante as horas mais quentes do dia, de onde surgiu a famosa sesta.

Para a pessoa que trabalha em temperaturas elevadas, aconselha-se a ingestão de pílulas de sal, observar períodos de repouso, beber muita água, dieta leve rica em frutas, sucos e legumes. Deve-se limitar alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas.

Cremeres 5.801,
médico