



O mais interessante é que...

☀ De acordo com nova pesquisa publicada no Journal of The Federation of American Societies for Experimental Biology (Faseb) a radiação UVB é mais prejudicial para a pele do que a radiação UVA porque individualmente, os organismos podem reparar melhor os danos ao DNA causado pela UVA do que pela UVB.

☀ Para chegar a esta conclusão, os pesquisadores expuseram três grupos de células à radiação UVA, à UVB e à luz solar simulada. Em seguida, compararam estas células com um grupo controle não exposto para analisar a capacidade das células de reparar os danos. Além disso, analisaram dados publicados sobre a genética envolvida nos cânceres humanos de pele.

☀ Por esses dados publicados, os pesquisadores concluíram que as células podiam mais facilmente reparar danos causados pela UVA, fato que explica a razão da UVA ter sido percebida como "mais segura" do que a UVB. Apesar desta percepção, os cientistas e os peritos em saúde pública advertem que a luz de UVA também pode causar danos graves à pele e, portanto, é melhor utilizar fotoproteção para raios UVA e UVB.

☀ Esta pesquisa possibilita o aperfeiçoamento na proteção solar ou nos produtos eficazes do após-sol. Promete maneiras novas de impedir e talvez de tratar os cânceres de pele como consequência da vida moderna.

Para mais informação, visite o web site de Faseb em www.faseb.org.br
Fonte: Cosmetics & Toiletries



Dicas

DICAS para tratar a conjuntivite

Conjuntivite é a inflamação da conjuntiva do olho, que pode acometer um ou ambos os olhos. A doença tem causa bacteriana, viral, alérgica, química ou traumática. Geralmente, apresenta sintomas como vermelhidão, inchaço, lacrimejamento, sensação de desconforto ocular, ardor e sensação de areia nos olhos. O contágio é alto, podendo ser direto ou indireto. Ocorre devido ao simples ato de coçar os olhos, uso comum de toalhas, lenços, piscinas, etc. Para evitar o contágio, recomenda-se, entre outros cuidados, lavar as mãos, não usar lenço de pano, separar toalhas e sabonetes, além de evitar piscinas e saunas, contato direto com outras pessoas e pegar crianças de colo.

Bons conselhos para tratar a conjuntivite:

- Evite coçar os olhos: danifica a córnea;
- Efetue compressas frias em caso de conjuntivite alérgica que permite aliviar a coceira;
- Não utilize maquiagem nos olhos;
- Retire as lentes de contato para evitar que a córnea se irrite ainda mais. Além disso, os conservantes utilizados em determinados colírios podem deteriorar as lentes;
- Siga a prescrição médica: o número de gotas de colírio, a frequência da administração e o número de dias do tratamento; continue o tratamento até o fim, mesmo se os sintomas regredirem;
- Proteja os olhos sensíveis usando óculos de sol.

Fonte: creasaude.com

Inphorme

ANO VIII Nº 01 Jan/Fev 2009

☀ Tempo de reflexão.....pág. 2

De tudo, ficam três coisas:....

☀ Que tal um check-up.....pág. 3

O início do ano é a melhor época para começar ...

☀ O mais interessante é que.....pág. 4

De acordo com nova pesquisa publicada...



Ficha

Mentha piperita L.

Nome comum:
Hortelã-Pimenta.

Origem: Os povos mais antigos já conheciam as propriedades medicinais da planta. A mitologia grega atribui a sua criação ao deus do rio, Cocyte, cuja planta inspirou o nome da sua filha Menthe.

Uso: Diminui o tônus do coração e facilita a eliminação de gases. No tubo digestivo a hortelã exerce uma ação estimulante da secreção estomacal e da contratilidade intestinal. Estimula o fluxo biliar e a produção da bile pelo fígado. Apresenta uma ligeira atividade anti-séptica e expectorante útil em casos de inflamação das mucosas brônquicas. Pessoas que possuem cálculos biliares só devem empregar a planta com aconselhamento médico.

Fonte: Magríd Teske; Anny Margaly M. Trentini – Compêndio de Fitoterapia

- Natal/RN**
Tirol
Av. Hermes da Fonseca, 1630 - Loja 2
Av. Afonso Pena, 1046
Fone/Fax (84) 3615-6100
- Lagoa Nova**
Av. Prudente de Moraes, 5458
Fone/Fax (84) 3615-6100
- Capim Macio**
Av. Ayrton Sena – Mandacaru Mall
Lojas 43/44
Tel./Fax (84) 3615-6100
- Parnamirim/RN**
Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A - Centro
Fone/Fax (84) 3644-3800
- Governador Valadares/MG**
R. Barão do Rio Branco, 106
Fone/Fax (33) 3271-4117
- São José dos Campos**
Praça Elza Ferreira Rahal, 63
Fone/Fax (12) 3921-5099
- Maceió/AL**
Farol
R. Joaquim Nabuco, 35
Tel/Fax (82) 3304-4200
- Ponta Verde**
Rua Eng. Mário de Gusmão, 260
Loja 4 - Galery
Tel/Fax (82) 3304-4200
- Pajuçara**
Rua Jangadeiros Alagoanos, 875
Tel/Fax (82) 3304-4200
- Arapiraca/AL**
Av. Rio Branco, 157B
Galeria Espaço Empresarial Cecília Vieira
Fone/Fax (82) 3522-5763

Editorial

TEMPO DE REFLEXÃO E ALEGRIA

De tudo, ficam três coisas:

A certeza de que estamos sempre começando...

A certeza de que precisamos continuar...

A certeza de que seremos interrompidos antes de terminar...

Portanto, devemos:

Fazer da interrupção um caminho novo...

Da queda, um passo de dança...

Do medo, uma escada...

Do sonho, uma ponte...

Da procura, um encontro...

Fernando Pessoa

"Doze meses dão para qualquer ser humano se cansar e entregar os pontos..."

Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez, com outro número e outra vontade de acreditar que daqui pra diante vai ser diferente"

Carlos Drummond de Andrade

Um Novo Ano com muita Paz e Saúde!

Matéria

Que tal fazer um check-up?

O início do ano é a melhor época para começar a colocar em prática todas as promessas feitas na virada. E, se uma delas inclui a saúde, é hora de fazer um check-up. Depois dos 40 anos, o ideal é que, tanto homens quanto mulheres, se submetam a consultas e baterias de exames pelo menos uma vez por ano. Porém, cabe ressaltar que os exames devem ser precedidos de uma solicitação depois de uma boa consulta com seu médico de confiança. Somente ele pode descobrir se você convive com fatores de risco, genéticos ou ambientais e solicitar os exames, que poderão ou não confirmar suas suspeitas e propor ações preventivas, incluindo mudanças de hábitos de vida, uso ou não de medicamentos e um acompanhamento mais sistemático, caso haja necessidade. Além de se preocupar com a realização de exames para ver se está tudo bem, pense no início do ano também como uma oportunidade para mudar de vida e se investir mais. Quem sabe, você começa fevereiro colocando em prática aquele projeto de caminhar ou de frequentar uma academia, de investir em hábitos alimentares mais saudáveis, de realizar algum hobby que estava esquecido dentro de você ou de arranjar um tempo para viver mais para si, cuidando efetivamente da **s a ú d e e d o b e m - e s t a r**. Não podem faltar no check-up:

	Homens e mulheres entre 20 e 40 anos	Mulheres acima de 40 anos	Homens acima de 40 anos
Anemia	x	x	x
Estado nutricional	x	x	x
Infecções	x	x	x
Diabetes	x	x	x
Riscos cardíacos	x	x	x
Gota	x	x	x
Função renal	x	x	x
Tireóide		x	
Sangra/o estômago		x	x
Sangra/o intestino		x	x
Próstata			x
Mamografia		x	
Papanicolau		x	
Densitometria		x	
Toque retal			x
Avaliação física		x	x
Pressão arterial		x	x
Eletrcardiograma		x	x
Teste ergométrico		x	x
Exame oftálmico		x	x
Exame dentário		x	x

Fonte: (Estado de Minas -MG)