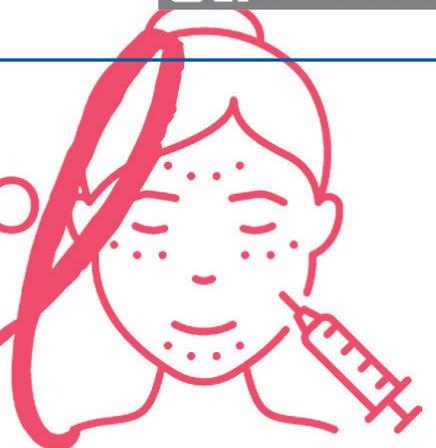


Fotos: Divulgação

Harmonização facial



Muitos homens já têm procurado profissionais em busca da melhora da autoestima; procedimento conservador é a melhor escolha

Estar saudável é sempre a prioridade para o tratamento estético



Reprodução



Tempo seco
Cuidados com a saúde devem ser redobrados nos dias em que umidade relativa do ar está baixa. **Página 2**

Reprodução



Projeto verão
Meta será alcançada a partir de disciplina no treino, alimentação adequada e rotina de descanso. **Página 3**

TEMPO SECO: A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

Cuidados com a saúde devem ser redobrados nos dias em que umidade relativa do ar está baixa

Bruna Marques

Há quem prefira o inverno em vez do calor, no entanto, apesar da possibilidade de usarmos looks estilosos, experimentarmos vinhos e sopas quentinhas e ficarmos aconchegados em casa, a estação pode ser bastante prejudicial à saúde, já que é a mais seca do ano.

A escassez de chuvas e a baixa umidade do ar, cujo valor ideal é entre 40 e 70%, podem gerar algumas complicações no corpo humano, como, por exemplo, irritação nas vias aéreas, em olhos e pele. Com isso, é

bastante importante estar preparado para driblar os impactos que o tempo seco costuma causar no nosso organismo.

De acordo com a bióloga e coordenadora do Curso de Biomedicina da Estácio Campo Grande, Pamela Castilho, a hidratação é fundamental para manter o bom funcionamento do nosso organismo. Todas as reações químicas que acontecem dentro de nós, e que nos mantêm vivos, funcionam na presença de água.

“Nosso corpo é composto por 70% de água e nós perdemos água dia-

riamente por meio de vários mecanismos, como, por exemplo, pela respiração. O nosso organismo precisa umidificar o ar que nós colocamos para dentro dos nossos pulmões. Se ele entrar seco, na forma como chega para nós, acaba prejudicando os nossos pulmões. O ar mais seco é altamente irritante para nossas vias aéreas, por isso quando o tempo está mais seco sentimos mais irritação no nariz, dores de garganta, coceira e ardência nos olhos, e até casos de conjuntivite”, explica a docente.

CUIDADO COM A DESIDRATAÇÃO

Pamela revela que, se não bebermos bastante água, o corpo desidrata. Apesar de pensar que a desidratação é algo irrelevante, dependendo da situação ela pode levar à morte.

“Um dos sinais mais comuns e que as pessoas não notam é que passamos a ter dores de cabeça frequentes. Geralmente as pessoas associam a uma sinusite, claro que pode ser, porque em razão do tempo seco temos um aumento das doenças inflamatórias, principalmente as que acometem o sistema respiratório, mas a simples desidratação já leva a esse quadro de dor de cabeça. Por mais que saibamos que devemos tomar pelo menos dois litros de água por dia, são raras as pessoas que conseguem esse objetivo”, revela.

A taxa de umidade relativa do ar ideal é entre 40 e 70%. Quando essa umidade está abaixo se torna preocupante, então devemos prestar atenção, principalmente nos meses de outono e inverno no Brasil. “Quando ela está abaixo de 20% é um alerta mais extremo, é quando devemos prestar bastante atenção por conta dessa perda de hidratação”, alerta.

As faixas etárias mais afetadas por essa baixa umidade do ar são os idosos, as crianças e pessoas com imunidade comprometida. “Crianças e idosos têm uma tendência maior à desidratação; os idosos costumam ingerir uma menor quantidade de ar e o organismo deles já é naturalmente mais desidratado. A confusão mental é um dos sinais mais comuns nos idosos, e devemos prestar bastante atenção”, aponta.

O ar seco é muito mais irritante para o sistema respiratório e isso leva a um agravamento de quadros respiratórios, por isso são mais comuns doenças respiratórias nesta época. “As doenças crônicas que podem se agravar com o tempo seco são principalmente as crônicas inflamatórias, quadros alérgicos e doenças respiratórias”, lista.

SINAIS DA DESIDRATAÇÃO

- *Menor frequência e menor quantidade de urina;
- *Coloração e concentração da urina (quanto mais escura e concentrada a urina estiver, menos hidratado está o nosso organismo);
- *Intestino costuma ser mais preso em pessoas que tomam menos água;
- *Pele, lábios, mucosa nasal, até a boca mais ressecados;
- *Confusão mental;
- *Fraqueza;
- *Tontura.



ALIVIE-SE DO TEMPO SECO

Para aliviar esses malefícios do clima seco o ideal é tomar bastante água, aumentando o nível de hidratação do organismo, evitar atividade física nos horários mais secos do dia, geralmente entre as 10h e 16h.

“Prestar atenção na hidratação da nossa pele, após o banho passar uma camada de creme hidratante na pele ainda úmida, para poder reter essa umidade do nosso banho e garantir uma camada de proteção para a nossa pele. Nariz e olhos também ressecam, então devemos utilizar soro fisiológico para fazer a hidratação do nariz e colírios lubrificantes que atuam muito bem garantindo o conforto dos olhos. Quando nossos olhos estão ressecados, temos tendência a coceira e irritação”, declara.

Pamela recomenda: “É importante sempre ter uma garrafinha d’água próxima a nós, porque assim conseguimos manter essa hidratação. Sempre que você olhar para ela, você lembra de tomar água”, conclui.

PROJETO VERÃO

Meta será alcançada a partir de disciplina no treino, alimentação adequada e rotina de descanso durante vários meses

Bruna Marques

O “projeto verão” é algo que quase todo mundo já tentou fazer, pelo menos, uma vez na vida. Com o fim do ano e o verão chegando, as pessoas deixam o sedentarismo e a preguiça de lado e tomam uma dose de motivação. Afinal, muitos querem estar com o corpo bacana para aproveitar os dias de sol, praia e piscina. Perder peso e queimar algumas gordurinhas indesejáveis é totalmente possível, porém essa dedicação com a vida fitness deve ser constante e durante todo o ano.

De acordo com a coordenadora do Curso de Educação Física da Estácio Campo Grande, Dayanne Sarah Lima Borges, o que comumente chamamos de “projeto verão” é alcançado a partir de disciplina no treino, alimentação adequada e rotina de descanso durante vários meses.

“O que devemos entender é que o ‘projeto verão’ deve ser algo contínuo e de forma consistente para não cairmos no erro de esquecer todos os requisitos já mencionados. O que quero dizer é que o ‘projeto verão’ precisa durar o ano todo. É possível obter resultados faltando 4 meses para o fim do ano, contudo, é importante ressaltar a importância de procurar profissionais especializados para um acompanhamento específico e direcionado para o seu objetivo. Evite dicas e tendências que as redes sociais oferecem, pois nada substitui a avaliação de um profissional atento às suas necessidades”, orienta a docente.

Segundo Sarah, o tempo perdido não pode ser recuperado, o que você precisa ter em mente é que com regularidade você conseguirá atingir o objetivo. “Pode ser em quatro, cinco, seis meses ou um ano, o importante é ter consciência da mudança para uma vida saudável, não apenas focando para uma estação saudável”, aconselha.

Ajuda profissional

A docente afirma que procurar ajuda profissional é imprescindível para alcançar os resultados. Cada área trabalha de forma específica para atender a necessidade da pessoa. “De forma alguma podemos nos orientar por dicas generalistas de outras pessoas, mesmo que tenham procurado ajuda profissional, por que o que funciona para uns pode não fazer diferença ou ser maléfico para o outro. Isso se dá pela sua individualidade biológica”, indica. Fazer mudanças drásticas na rotina já estabelecida não é recomendado, pois isso acarreta em uma maior probabilidade de declinar no projeto de vida saudável tendo em vista que uma mudança neste sentido interfere de forma abrupta na parte psicológica. “Os profissionais indicam mudanças progressivas para que seu corpo e mente consigam entender a nova rotina de vida”, esclarece.

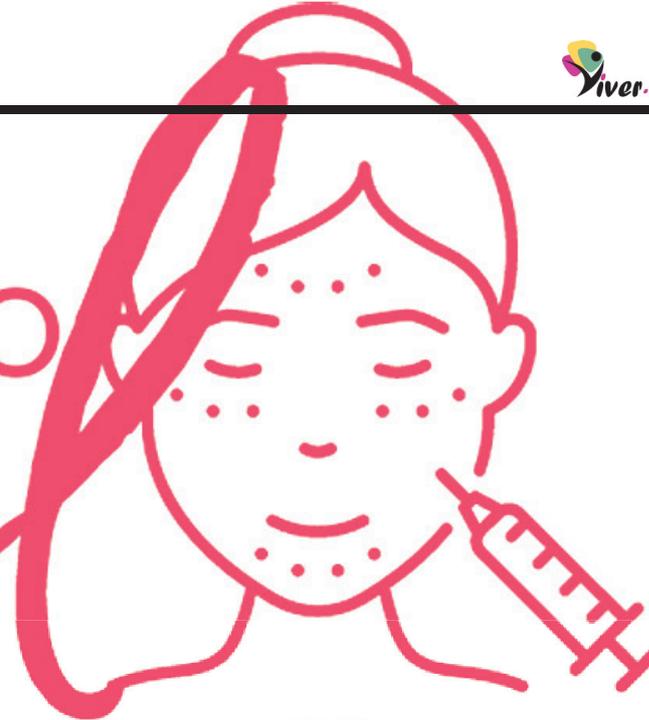
MUDE A ESTRATÉGIA

Para quem não se adapta com atividades físicas em academias de musculação, a Sarah aconselha procurar outras alternativas. “Em Campo Grande temos diversos ambientes para a prática de exercícios físicos com auxílio de profissional de Educação Física. Temos programas municipais e estaduais que contam com atividades de dança, pilates, natação, vôlei, treinamento funcional, beach tênis entre outros. Mais ainda para todas as idades”, propõe.

A dica da profissional para quem está desmotivado é: “Sabemos que a prevenção é a melhor forma de nos afastar de doenças que são causas de um número imenso de mortes por ano, tais como hipertensão e diabetes. Portanto, quanto mais você se preocupar em ter uma alimentação saudável, fazer exercícios físicos, priorizar uma quantidade de sono adequada, maiores serão as chances de você desfrutar momentos com sua família, seus amigos, e com isso ter mais qualidade de vida”, conclui.



Harmonização facial



Muitos homens já têm procurado profissionais em busca da melhora da autoestima; procedimento conservador é a melhor escolha

Bruna Marques

Quem nunca se viu insatisfeito com uma linha de expressão, uma gordurinha a mais ou algum traço que quisesse mudar em si mesmo(a)? Isso é muito comum e a possibilidade de melhorar ou promover a autoestima com uma intervenção cirúrgica ou com a utilização de produtos ou métodos tem sido a alternativa de muitas pessoas. Mas até que ponto vai o bom senso na hora de optar por esses procedimentos?

Para a profissional de odontologia estética Patrícia Jodas, o tratamento precisa ser conservador, ou seja, é preciso “escutar a vontade do paciente, mas com limites”. Como em uma harmonia musical, “é preciso combinar melodias e outras partes com uma série de acordes”, afirmou.

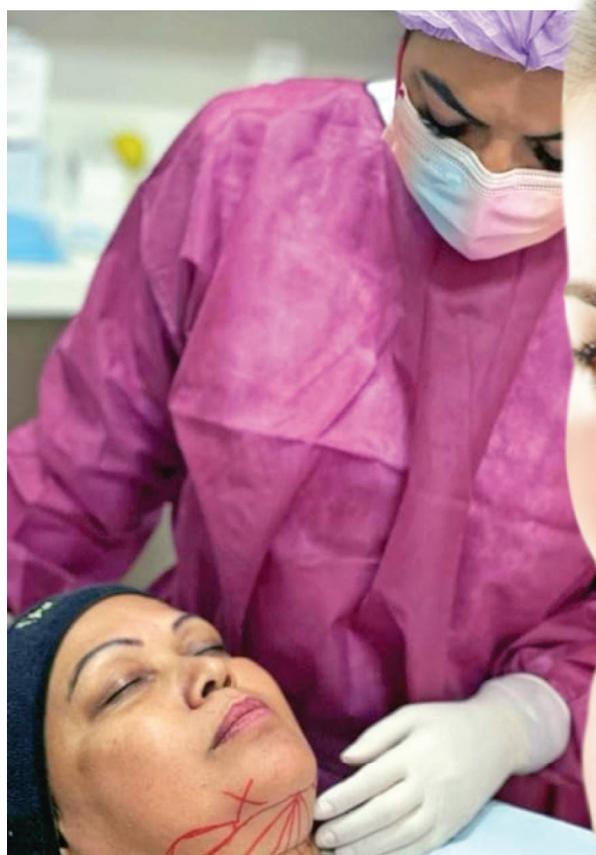
Patrícia lembra, inclusive, que a busca pela beleza e por procedimentos estéticos não é uma prerrogativa unicamente femi-

nina, mas que muitos homens já têm procurado os profissionais em busca da tão falada harmonização facial. O limiar para que erros não sejam cometidos passa por uma avaliação criteriosa de saúde física e emocional.

“Estar saudável é sempre a prioridade. Prevenir, rejuvenescer respeitando o biotipo de cada um, não seguindo exatamente um padrão ideal de beleza, não colocar num procedimento estético a solução para algum tipo de ‘frustração’, ou resolução de outras questões externas, são alguns dos critérios adotados”, revela.

Ela lembra que o maior medo dos pacientes quando procuram um procedimento de harmonização facial é o de ficar com a aparência muito diferente.

“A maioria não tem noção de resultados x dosagem. Por exemplo, alguns acham que vão mudar totalmente o rosto usando apenas dois mL de determinado produto. A



maioria, que nunca fez nenhum procedimento, projeta um resultado ideal, mas tem insegurança de fazer o modelo indicado, acha oneroso, prefere ir aos poucos, mas sempre querem mais. É o caso

de algumas mulheres que têm lábios muito finos e usando





O tratamento precisa ser conservador, ou seja, é preciso escutar a vontade do paciente, mas com limites



O limiar para que erros não sejam cometidos passa por uma avaliação criteriosa de saúde física e emocional

apenas um mL do produto têm medo de ficar como a Angelina Jolie, quando na verdade, para ter uma boca que elas querem, mesmo sendo ideal e sem exageros, se precisaria de mais quantidade. Achrom muito e não fazem, mas 99,9% no retorno acham que foi pouco e querem mais”, explica.

Cinco procedimentos em dois anos e a cabeleireira Márcia Queiroz, 52 anos, diz que não se arrepende em nada.

Muito feliz com o resultado, a

paciente que sai de C a m p o G r a n d e para ser atendida em São Gabriel do Oeste pela profissional,

que já passou por cursos de aperfeiçoamento de técnicas e especializações na área, inclusive fora do país, por conta da confiança que tem nela, lembra que se cuidar é fundamental para a melhora da autoestima, mas que a conexão com o profissional escolhido também é fundamental.

“Primeiro fiz um melhoramento de pele, com a aplicação de toxinas botulínicas, o famoso botox. Depois, estimuladores de colá-

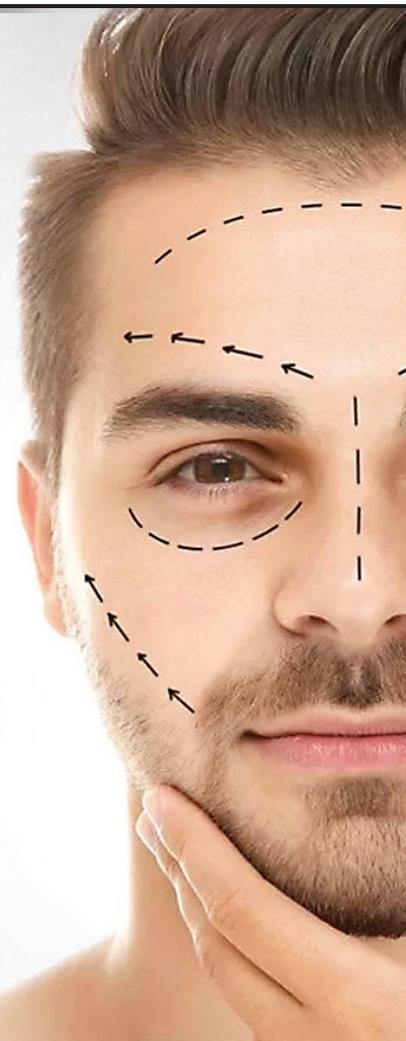


geno, lipo de papada, preenchimentos e, por último, lifting temporal. Tinha a pele do rosto flácida, mas hoje sou uma nova mulher, estou me amando muito, com a autoestima muito melhorada”, afirmou.

A paciente diz que não vê problema algum em falar sobre os procedimentos e lembra que se cuidar é muito importante. “Tô com 52 e cara de 40”, brincou.

Rejuvenescer respeitando o biotipo de cada um, não seguindo exatamente um padrão ideal de beleza, não colocar no procedimento estético a solução para frustração

Patrícia Jodas - profissional de odontologia estética



Fotos: Divulgação

SANTA LUZIA

ESCOLHA A SUA MODALIDADE

- ✓ MUSCULAÇÃO
- ✓ FUNCIONAL
- ✓ JUMP
- ✓ HIDROGINÁSTICA
- ✓ RITMOS
- ✓ MUAYTHAI

ESPAÇO AMPLO

Com o espaço estendido a unidade Santa Luzia, possui mais que 1.000m², com muito mais espaço para o seus treinos.

EQUIPAMENTOS

Com muitos equipamentos novos, agora são mais de 160 equipamentos, para deixar o seu treino muito mais completo.

PAGAMENTO

Aceitamos pagamento no dinheiro, no cartão de crédito e no cartão de débito. Não cobramos taxa de manutenção, matrícula ou anuidade. Não temos fidelidade no plano mensal.

AVENIDA SÃO NICOLAU, 757 - VILA SANTA LUZIA
(67) 9 9208-8922 / (67) 3365-4714

MITOS & VERDADES

SOBRE AS PULGAS

Veja como evitar o aparecimento dos parasitas na sua casa

Da redação

Infelizmente, todos os pets – todos, mesmo – estão propensos a infestações de pulgas. Por isso, quanto mais informações tivermos sobre a picada do inseto, mais saberemos como evitar esse parasita em nossa casa.

PET DE CIDADE GRANDE NÃO PEGA PULGA E CARRAPATO

MITO! Infelizmente, tem tutor que acredita nessa história. Como se os parasitas não fizessem morada em cidades de grande movimento ou em locais que tenham mais asfalto do que plantas, flores e mato. Poderíamos falar de inúmeros exemplos de locais tipicamente urbanos onde as pulgas adoram se instalar. Elas ficam só esperando a oportunidade de “pegar uma carona” que vá lhes garantir o sustento e um abrigo quentinho, mas cito apenas três: praças, parques e canteiros floridos. Aposto que todo cachorro de cidade grande passa pelo menos uma vez na semana por lugares como estes, não é mesmo? Sem contar que, às vezes, a pulga pode chegar até os cachorros numa espécie de “entrega em domicílio”. Ou seja, uma pulga utiliza-se de um outro animal, por exemplo: rato ou pombo, e aproveita o “carreto” para morar numa casa nova. Então, minha amiga e meu amigo, infelizmente, não há lugar 100% seguro.

O PROBLEMA É SÓ NO VERÃO

MITO! Esta palavrinha “só” na oração é que põe tudo a perder. Realmente, o verão é a época de pulgas. Por isso a estação merece atenção redobrada. Mas isso não quer dizer que chegando o outono estão todos autorizados a deixar o antipulgas e carrapatos de lado, como se os parasitas “trabalhassem” só durante uma época do ano. Segundo a Fiocruz, a multiplicação das pulgas no verão é mais comum porque elas preferem se reproduzir em ambientes com temperaturas entre 25 e 35°C e em umidade entre 70 e 90%. Porém, veja só que interessante, é quando a temperatura está muito baixa que as pulgas procuram por lugares fechados que forneçam calor. Ou seja, podemos dizer que, assim como no verão, é no inverno que os pets podem estar mais sujeitos a sofrer com picadas e coceiras – que podem trazer doenças.

A PICADA DE PULGA EM HUMANOS TAMBÉM ACONTECE

VERDADE! A picada de pulga em humanos também pode acontecer! Inclusive, só pra se ter uma ideia do tamanho do problema que uma infestação pode causar: são mais de 20 espécies de pulgas diferentes no Brasil, e quando a gente acha algumas delas em nosso pet, aquilo que conseguimos ver num primeiro momento representa apenas 5% do total dos parasitas presentes no local. Por essa razão, é preciso ter muito cuidado com a mordida de pulga, principalmente com as crianças. Afinal, elas adoram se esconder em lugares abafados, rolar na grama e se jogar entre arbustos.

APENAS CÃES E GATOS LEVAM PULGAS PARA CASA

MITO! Mito, e dos piores! Os pets – e os humanos – estão sempre à mercê das pulgas porque qualquer um pode levá-las para dentro de casa. Nós mesmos, ao sairmos na rua ou interagirmos com outros animais, podemos carregar em nossas roupas e sapatos alguns desses visitantes indigestos. Portanto, a afirmativa é extremamente falsa!

CACHORRO E GATO QUE NÃO SAEM DE CASA NÃO PRECISAM DE ANTIPULGAS

MITO! Todos os pets podem pegar pulgas em alguma fase da vida, independentemente do ambiente onde vivem. Como dissemos antes, até mesmo os humanos podem carregar esses parasitas para dentro de casa. Portanto, é fundamental que todos sejam protegidos com antipulgas e carrapatos o ano inteiro. Essa é a única forma de mantê-los saudáveis e, claro, longe de infestações.

AS PULGAS PROLIFERAM MUITO RAPIDAMENTE

VERDADE! O ovo de pulga eclode num período de até 10 dias, de acordo com a temperatura e a umidade do ambiente. Além da facilidade, a quantidade também chama a atenção – e piora a situação. As pulgas podem depositar até 40 ovos por dia e o seu ciclo de desenvolvimento pode ocorrer em até 10 dias. Além disso, elas depositam ovos de 24 a 36 horas depois de se alimentarem de sangue animal e acasalar.

PULGAS PODEM CAUSAR SÉRIOS PROBLEMAS

VERDADE! Dermatite alérgica à picada de ectoparasitas, erliquiose, anemia, micoplasmose e por aí vai. São vários problemas de saúde que as pulgas provocam nos pets. Ou seja, se você estava pensando que elas causam apenas uma “coceirinha”, está muito enganado(a)! Pensar dessa forma é perigoso e pode colocar a vida do seu pet em risco. (Fonte: Petlove)



VIRA-LATA DÁ À LUZ OITO E ADOTA QUATRO FILHOTES DE PITBULL NA CAPITAL

Tutoras pedem ajuda para conseguir uma casinha maior para a nova família de Lunna

Bruna Marques

A vira-lata Lunna pariu, na madrugada, entre o domingo do Dia dos Pais e a segunda-feira (15), em Campo Grande oito filhotes, que nasceram em casa, sob o olhar atento da nova mamãe. A ninhada é fruto da cruzada de Lunna com um cachorrinho do bairro que se aproveitou de um “momento de descuido” de sua tutora Vivianne Nunes e invadiu a varanda da residência na calada da noite.

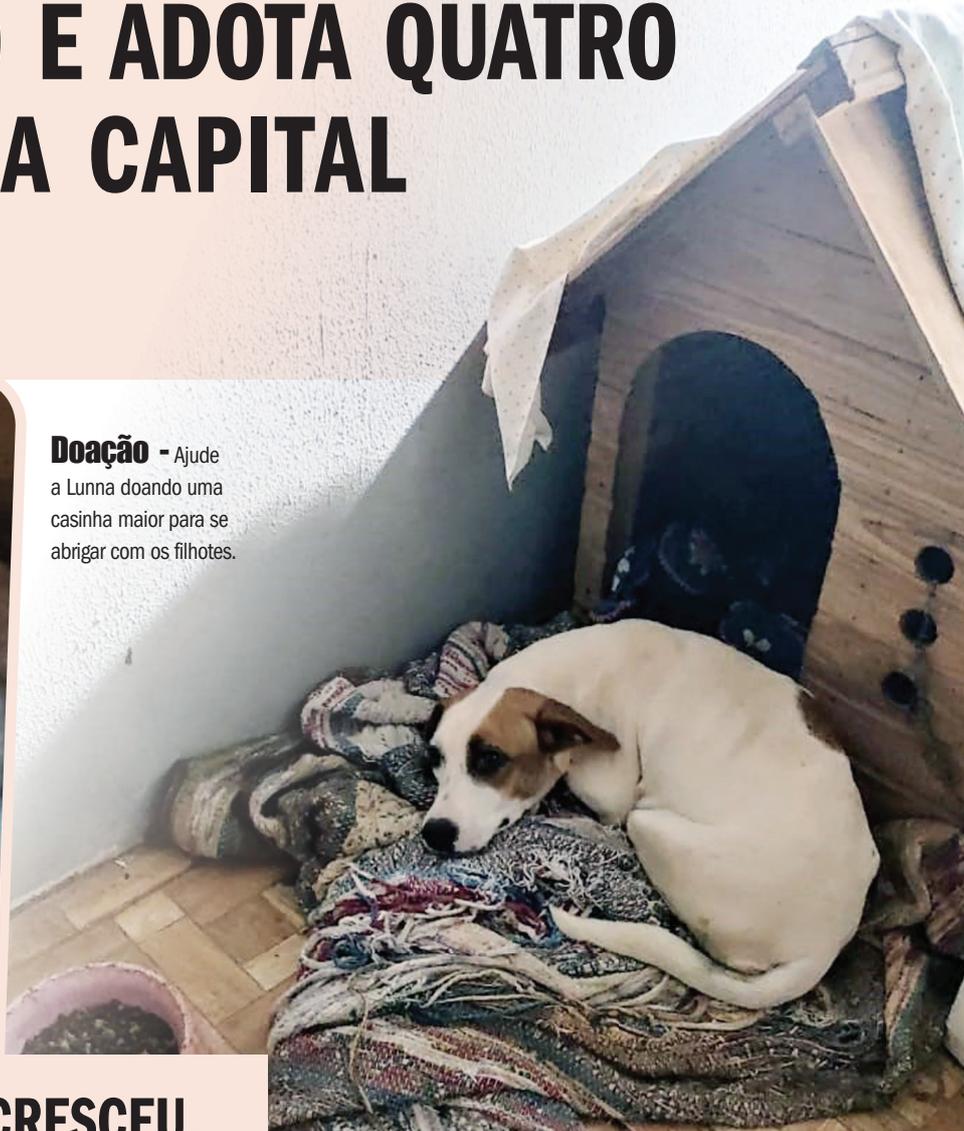
Acontece que, no mesmo dia, a poucas quadras de onde Lunna e Vivianne moram, no bairro Oliveira, Nalla, a namorada do Simba, um casal de pitbulls da servidora pública Ana Paula Carvalho, também dava à luz 11 filhotes. Ana estava em viagem quando tudo aconteceu e por isso acabou perdendo de acompanhar o nascimento dos filhotes.

Ela não entendeu muito quando os bichinhos começaram a surgir mortos. Mas, como trabalha o dia todo, chegou em casa e observou que a mãe estava rejeitando as crias. Algumas pessoas chegaram a dizer que era natural acontecer isso, seria uma espécie de depressão pós-parto canina.

Muito apavorada com a rejeição de Nalla e com apenas quatro filhotinhos restantes, Ana procurou a amiga Vivianne para que Lunna ajudasse a amamentar os pets sobreviventes. Com chuva e temperaturas caindo muito, as amigas se juntaram para



Doação - Ajude a Lunna doando uma casinha maior para se abrigar com os filhotes.



A FAMÍLIA CRESCEU, É HORA DE AJUDAR

O frio chegou com força e as tutoras Ana Paula e Vivianne contam com a sua ajuda. Quem quiser doar uma casinha maior para a Lunna se abrigar com seus 12 filhotes é só entrar em contato com a Ana Paula pelo número (67) 99310-9686. Além de uma moradia maior, Lunna precisa de suplementação para ganhar força e conseguir continuar amamentando as crias.

tentar a amamentação por parte da outra cadela. Muitas dúvidas de como seria esse encontro foram sanadas nos primeiros segundos em que a vira-lata conheceu os filhotes.

Para a surpresa de Ana Paula e Vivianne, em momento algum Lunna estranhou as crias da vizinha. Abraçou a todas e, ainda fraca, passou a amamentar os filhotes dela e os de Nalla. As duas amigas agora têm unido esforços para tratar da nutrição da

mãe, de forma a permitir que ela alimente os bebês sem que tenha sua saúde prejudicada.

O medo das tutoras agora são as baixas temperaturas, já que, com a chegada dos quatro filhotes, a casinha, que já era pequena, está ainda menor para abrigar a todos eles. Mas os cuidados estão todos voltados para garantir que todos fiquem bem. Na casa de Lunna, há outros quatro animais; uma cadela fox

paulistinha e três gatos.

“Não estávamos preparados para mais essa cria, mas eles vieram e não vamos continuar unidas para que continuem bem, só que não é tarefa das mais baratas. Tem a alimentação, a moradia, os suplementos. Acordo todos os dias de madrugada e vou lá olhar para garantir que ninguém vai passar frio. É como ter um bebê em casa, só que agora eu tenho 12”, contou Vivianne Nunes.

PROMOÇÃO

**RAÇÃO BOMGUY
CÃES ADULTOS
CARNE E FRANGO
25 KG**

R\$ 159,90

MARANATHA
PET SHOP

LOJA 1 JÚLIO DE CASTILHO
AV. CAPIBARIBE, 822
3314-7200

LOJA 2 TAMANDARÉ
AV. TAMANDARÉ, 2957
3305-0580

LOJA 3 MATA DO JACINTO
RUA JAMIL BASMAGE, 1070
3305-4100

LOJA 4 ALPHAVILLE
RUA SALENITA, 542
99227-3031

LOJA 5 TIJUCA
RUA SOUTO MAIOR, 1832
3314-7001

LOJA 6 BOM PASTOR
RUA BOM PASTOR, 894
3305-3800



COLUNA iver-Bem

Aniversariantes da semana

Parabéns



Vida longa

A jornalista Olga Mongenot, do Tribunal de Contas, comemorou mais um ano de vida na última sexta-feira (19). Desejamos um novo ciclo cheio de saúde, paz e prosperidade. Parabéns!



Simpatia em pessoa

Na última segunda-feira (15), foi aniversário do Marcos Antônio, coordenador da campanha do candidato a deputado federal Carlos Bernardo. Ele, que é uma simpatia em pessoa, merece muita saúde.



Esposa do coração

Quem também celebrou idade nova na sexta-feira (19) foi a querida Marina Francisca Gonçalves. Esposa amada, recebe esta homenagem de seu esposo Lino Gonçalves e amigos. Parabéns!



Qualidades de sobra

O lindo jornalista Raul Delvizio celebrou, no sábado (20), mais um aninho de vida. Ele que é inteligente, alto-astral e que tem sempre uma história para contar merece o melhor deste mundo!



Matriarca querida

A querida Edna Maria da Silva festejou um novo ciclo de vida na última quarta-feira (17). Sua filha, netos e amigos desejam a essa grande mulher um ano cheio de saúde, paz e muita prosperidade.



Nova primavera

A excelente advogada Ellen Rose comemorou mais um aniversário na última sexta-feira (19). Muitos anos de vida, saúde, que Deus guie e ilumine seus caminhos. Feliz aniversário e muito amor!



Que a vida lhe sorria

O querido Aparecido Portela festejou, na última terça-feira (16), mais um ciclo de vida. Que a vida lhe sorria, que você prospere e realize todos os desejos do seu coração. Muita paz, saúde e sucesso. Parabéns!



Casal companheiro

Dina Ribeiro celebrou no dia 10 de agosto mais um ano de vida. Na foto ela está com seu esposo Pedro Ribeiro, que deseja a sua linda mulher um feliz novo ciclo, cheio de saúde e amor. Parabéns!



Dia de festa

A querida Leinha Oliveira está comemorando mais um ano de vida hoje (21). Aproveite seu dia, seja infinitamente feliz e que Deus realize todos os seus sonhos. Parabéns e muito sucesso.



É pic, é pic

Na última quinta-feira (18), foi a vez do nosso querido colega de redação, o jornalista Claudemir Cândido, assoprar velinhas e celebrar mais um ano de vida. Desejamos saúde e felicidades!