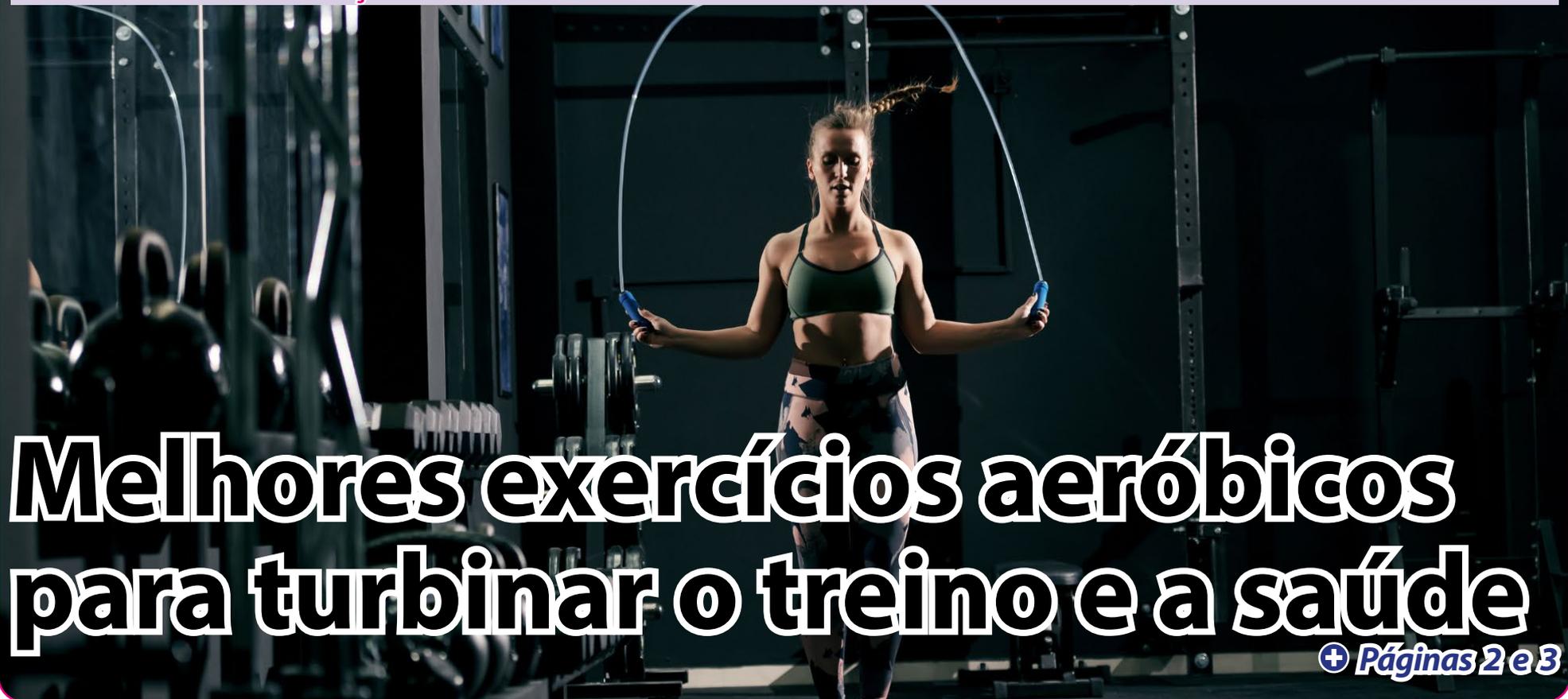


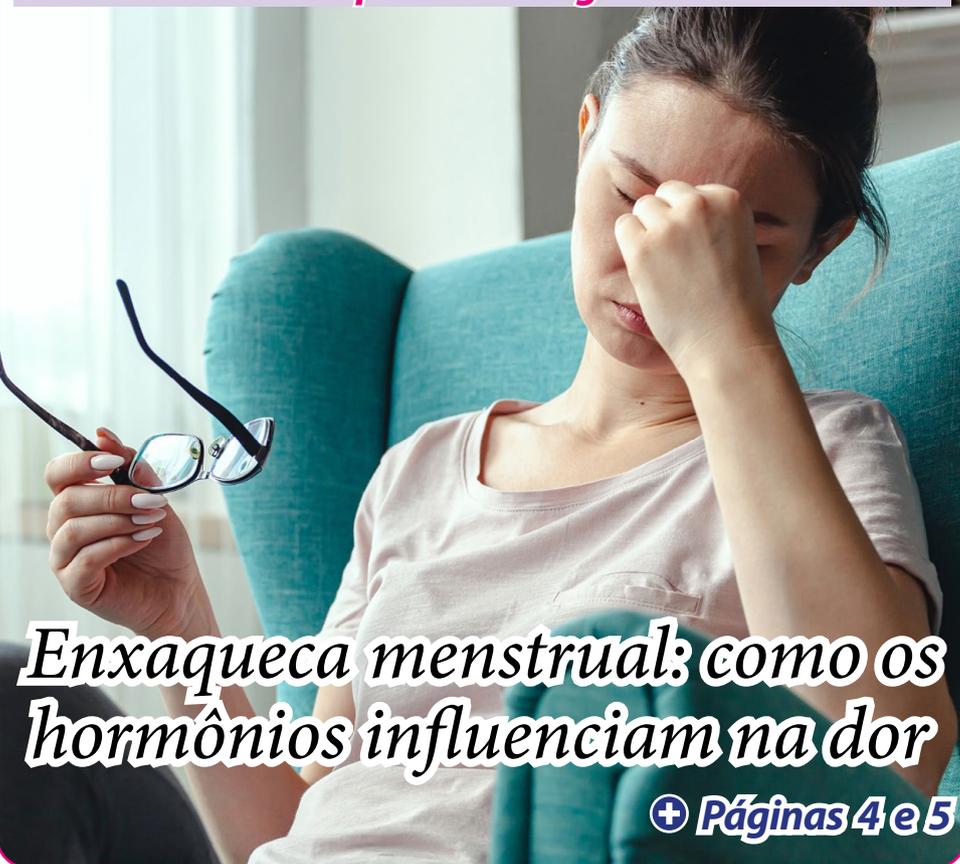
Atividades de curta duração



Melhores exercícios aeróbicos para turbinar o treino e a saúde

+ Páginas 2 e 3

Mais de 1 bilhão de pessoas atingidas



Enxaqueca menstrual: como os hormônios influenciam na dor

+ Páginas 4 e 5

Consequências grandes às crianças



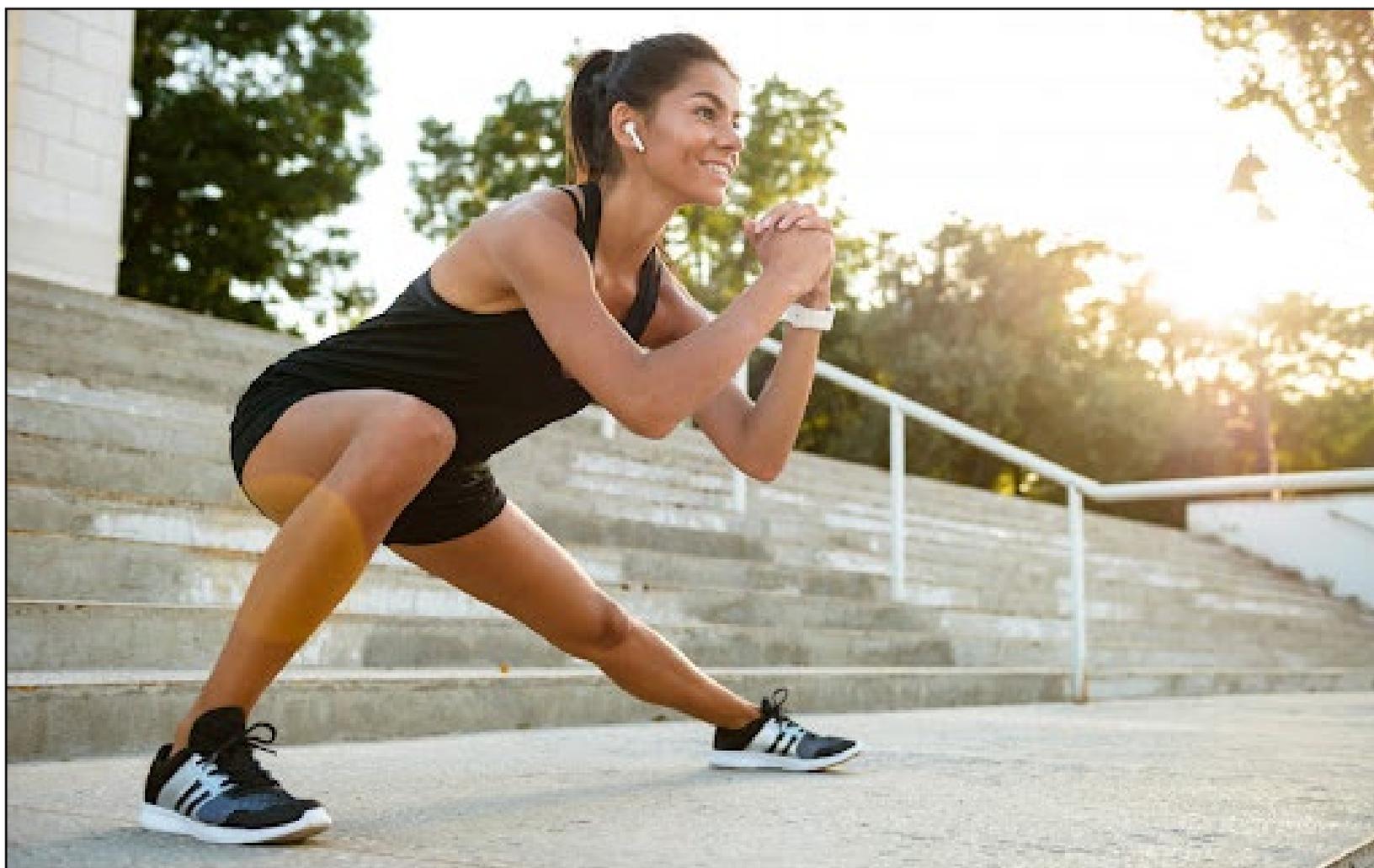
Pediatra elenca 5 dicas para manter a saúde das crianças no calor

+ Última Página

Atividades de curta duração

Melhores exercícios aeróbicos para turbinar o treino e a saúde

Correr, andar de bicicleta, subir e descer escadas podem ser opções para tornar a vida mais saudável



atividades físicas aeróbicas. Desenvolvendo esse hábito, já é possível colher os benefícios à saúde. Normalmente, a modalidade não exige grandes demandas para a realização, uma simples caminhada já conta como exercício. Nesse caso, é aconselhável usar tênis esportivo, blusas leves, calça leggings ou bermuda para garantir a flexibilidade e a qualidade da execução.

Além de promover o bem-estar, as atividades aeróbicas podem ser combinadas com exercícios de força para trazer melhores resultados aos treinos. Um exemplo é a musculação, que faz parte da categoria anaeróbica e é focada no fortalecimento muscular de forma localizada.

“Exercícios físicos, como corrida ou bicicleta, aumentam a oxigenação dos músculos e isso, evidentemente, reflete na capacidade da musculatura em suportar melhor os exercícios de força, como é o caso de todos aqueles que você executa na musculação”, explica o

Os exercícios aeróbicos são conhecidos por favorecer a perda de peso. A prática da atividade leva ao aumento da frequência cardíaca, já que estimula os músculos através da repetição dos movimentos, promovendo o gasto calórico.

A atividade traz muitos outros benefícios à saúde, como a

melhora do condicionamento físico, o controle dos níveis de glicose no sangue e a redução do colesterol ruim (LDL). Também contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares, como aponta o Ministério da Saúde.

Por isso, o órgão recomenda que os adultos dediquem, em média, 20 minutos por dia às

O DEFENSOR

Viva Você

Com circulação mensal

Jornalista Responsável:

Gabriel Silvestre Bagliotti

(Reg. MTE nº. 66972/SP)

Uma publicação da:

Nova Dimensão Editora Ltda.

www.odefensor.com.br
jornalodefensor@gmail.com

“Artigos assinados não representam necessa-

riamente a opinião do jornal.”

Colaboraram nesta edição:

Nathalia Davoglio Sabbatini e Gabriel Bagliotti

educador físico da academia Biofísic, Sidney Bonturre.

Há diferentes tipos de exercícios aeróbicos, sendo aconselhável buscar por aqueles que melhor atendam às condições físicas e ao estilo pessoal. Independente do formato, o indicado é criar o hábito de praticar regularmente.

Corrida

Pode ser realizada na rua ou na esteira da academia. O exercício promove a ativação de diferentes músculos do corpo durante o movimento, aumentando o gasto energético e diminuindo a gordura corporal, como explica a professora de educação física, Ingrid Dias.

A corrida é indicada como uma forma saudável para perder peso e estimular a resistência muscular. Além disso,

também é benéfica para os aspectos emocionais. A pesquisa apresentada na Conferência do Colégio Europeu de Psicofarmacologia, em Barcelona, este ano, mostrou que os efeitos da corrida podem ser comparados aos do antidepressivo.

Ciclismo

A atividade estimula o sistema cardiovascular, melhora a coordenação motora e fortalece os músculos e as articulações. O ortopedista especializado em coluna vertebral, Daniel Oliveira, explica que “ao pedalar, o coração bombeia mais sangue para os músculos, aumentando a circulação sanguínea e a oxigenação do corpo.”

O ciclismo é considerado uma atividade de baixo impacto, podendo ser uma opção

viável para aqueles que tenham menos preparo físico ou não possam fazer muito esforço.

Natação

É responsável por melhorar a circulação sanguínea, fortalecer os músculos torácicos e auxiliar no tratamento de doenças respiratórias ou articulares.

O educador físico, Fernando Alde, ressalta que a água tem capacidade de reduzir o peso corporal, auxiliando no alívio de dores e reduzindo a pressão nas articulações.

Dança

A atividade combina o exercício aeróbico com movimentos ritmados. Entre os estilos mais comuns estão zumba, hip hop e funk. Pode ser uma opção mais leve e divertida para quem deseja incluir a prática de ativi-

dades físicas na rotina.

A queima de calorias é um dos principais benefícios, mas varia de acordo com a intensidade da aula. Em média, estima-se que em uma hora de dança é possível perder de 200 a 600 calorias.

Subir e descer escadas

É uma atividade simples, que pode trazer benefícios para a saúde. Para quem mora em apartamento, pode ser uma escolha prática para se livrar do sedentarismo, basta trocar o elevador pelas escadas.

Segundo especialistas, é uma atividade ideal para quem quer ter uma vida mais saudável, mas não tem espaço na agenda para exercícios mais intensos.

Pular corda

É um exercício con-

siderado de alta intensidade, afirma a fisiologista Heather Milton. A atividade acelera o metabolismo, queima calorias e estimula o sistema cardiorrespiratório. Além disso, pode potencializar a resistência nos ombros, melhorar o fôlego, favorecer a coordenação motora e o preparo físico de modo geral.

Qual a diferença em comparação com os exercícios anaeróbicos?

Todos os exercícios aeróbicos exigem oxigênio para produzir energia. Natação e corrida, por exemplo, trabalham bastante a respiração de quem as pratica. Nas atividades aeróbicas, a intensidade pode ser baixa ou média, ativando diferentes partes do corpo.

Por outro lado, nos

exercícios anaeróbicos, a fonte de energia independe do uso do oxigênio, conforme a definição apresentada pela pesquisa Treinamento Aeróbico e Anaeróbico: Uma Revisão, publicada na Revista Uningá Review.

Assim, na modalidade anaeróbica, a intensidade é mais elevada e o foco se concentra no ganho de resistência e fortalecimento muscular. Musculação, pilates, levantamento de peso e crossfit são alguns dos exemplos.

Geralmente, a prática dessas atividades está relacionada ao ganho de massa corporal, já que a fadiga muscular surge mais rápido. Por esse motivo, as atividades são de curta duração, sendo necessário intercalar com períodos de pausa.



Foto: Canva

Mais de 1 bilhão de pessoas atingidas

Enxaqueca menstrual: como os hormônios influenciam na dor

As flutuações hormonais são um dos principais fatores que contribuem para a maior incidência de enxaqueca em mulheres

Foto: Canva



A cefaleia ou dor de cabeça atinge milhares de pessoas todos os dias. Dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam a enxaqueca

como a segunda maior causa de incapacidade em todo o mundo, atingindo mais de 1 bilhão de pessoas. Ainda segundo o estudo, a patologia é mais prevalente

em mulheres, acometendo de 20% a 30% mulheres e 6% a 15% de homens.

De acordo com a Dra. Jackeline Barbosa, vice-presidente da

área médico-científica da Herbarium, indústria farmacêutica líder e referência em Fitoterapia no Brasil, algumas razões podem explicar o motivo para que a in-

cidência de enxaqueca seja maior em mulheres.

“As flutuações hormonais são um dos principais fatores que contribuem para a maior incidência de en-

xaqueca em pacientes do sexo feminino. As mudanças nos níveis de estrogênio, que ocorrem durante o ciclo menstrual, gravidez, pós-parto e menopausa, podem

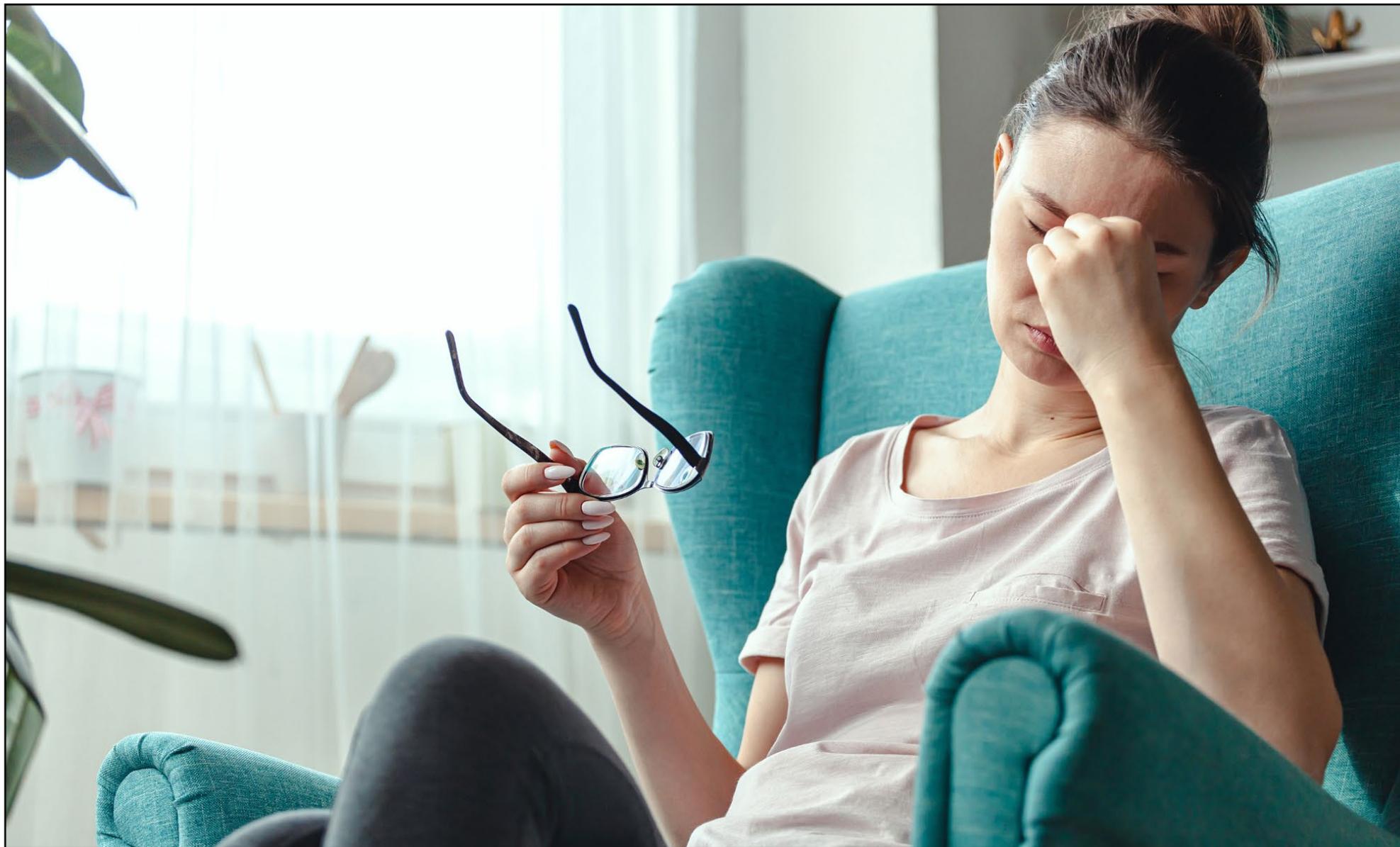


Foto: Canva

desencadear enxaquecas. Muitas mulheres relatam cefaleia pré-menstruais ou durante a menstruação, quando os níveis de estrogênio estão diminuindo”, explica a Dra. Jackeline.

O uso contínuo de pílulas anticoncepcionais hormonais também pode influenciar os níveis hormonais nas mulheres e, em alguns casos, aumentar a frequência das crises de enxaquecas. Isso ocorre, porque a composição hormonal das pílulas pode afetar o equilíbrio dos neurotransmissores e a sensibilidade à dor.

A cefaleia menstrual surge no período

do do ciclo menstrual, podendo começar nos dias que antecedem o início da menstruação e, às vezes, pode persistir durante os primeiros dias do ciclo menstrual. Os sintomas são semelhantes aos da enxaqueca em geral e podem incluir dor de cabeça unilateral, de caráter pulsátil náuseas, vômitos, sensibilidade à luz e som, além de possíveis distúrbios visuais conhecidos como aura.

“Durante o ciclo menstrual, as variações hormonais, principalmente dos hormônios estrogênio e progesterona, podem desencadear ou influenciar a ocor-

rência de enxaquecas em mulheres predispostas. Dias antes da menstruação, os níveis de estrogênio diminuem de maneira significativa, e esta queda pode resultar em crises de enxaqueca. Já a progesterona tem ação contrária, aumentando os níveis. Essa mudança também pode influenciar na sensibilidade à dor, a inflamação e a função dos neurotransmissores”, explica a médica.

Sobre a Herbarium: A Herbarium é um Ecossistema de Negócios baseado em produtos naturais para a saúde e o bem-estar. Sua Indústria Farma-

cêutica é referência em Fitoterápicos no Brasil. Fundada em 1985, tem seus produtos presentes em mais de 50 mil farmácias e realiza o contato mensal com cerca de 38 mil médicos em todo o país. Especializada

e reconhecida pela excelência em pesquisa e desenvolvimento, possui um portfólio composto exclusivamente por produtos de origem natural, principalmente fitoterápicos para prescrição médica e de ven-

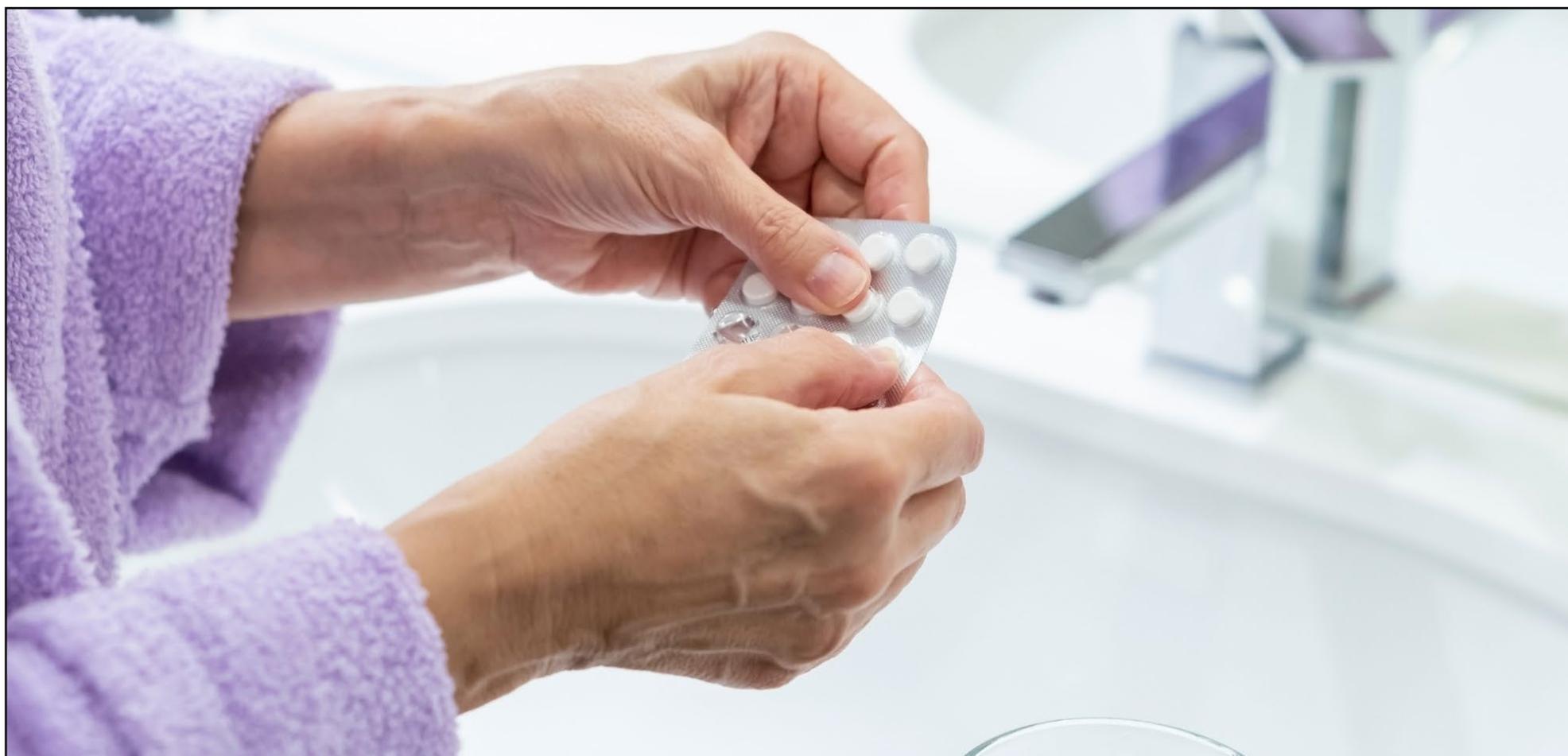
da livre, fitocosméticos, além de suplementos alimentares com rigor e qualidade farmacêutica. Saiba mais em www.herbarium.com.br e conheça nossa loja online em www.lojaherbarium.com.br

Massas
Aline *Desde 1989*
3253-2752
Rua Newton Prado, 503 - Centro - Taquaritinga - SP

Sintomas que impactam na qualidade de vida

Reposição hormonal: benefícios e precauções

Foto: Canva



Quando se fala em menopausa, logo vem à cabeça a terapia de reposição hormonal.

O que poucas mulheres sabem é que nem todas elas precisarão ou poderão recorrer

a este tratamento. O que ocorre é que com a natural redução da produção de alguns

hormônios, como o estrogênio e a testosterona, já no período que antecede a menopausa,

muitas mulheres sofrem com sintomas que impactam sua qualidade de vida.

“Os fogachos, as ondas de calor causadas por alteração dos vasos sanguíneos em

BABY CENTER
Realizando seus sonhos!

ROUPAS PARA BEBÊ!
É AQUI!

Rua Campos Sales, 384 - Centro Taquaritinga • 16.99961-0987

decorrência da falta de hormônios femininos, dormência nas mãos e pés, ansiedade, depressão, insônia, alterações de humor e palpitação, são alguns deles”, explica o Dr. Alexandre Rossi, médico ginecologista e obstetra, responsável pelo ambulatório de Ginecologia Geral do Hospital e Maternidade Leonor Mendes de Barros e médico colaborador de Ginecologia da Faculdade de Medicina da

USP.

Eventualmente, podem ocorrer ressecamento da região vaginal e diminuição de libido.

A terapia pode ser indicada por meio de comprimidos via oral; gel ou adesivos (através da pele); ou via vaginal (cremes, comprimidos ou óvulos vaginais).

Além da reposição hormonal, há outras medidas que podem auxiliar na redução dos

sintomas e melhora da qualidade de vida na menopausa.

A prática regular de atividade física e manter uma alimentação balanceada são muito importantes. O uso de lubrificantes pode ser uma solução para o caso de desconforto e dor nas relações sexuais.

Indicações e contraindicações

A indicação da terapia de reposição hormonal deve ser feita

individualmente, após avaliação de cada paciente, de seu histórico de saúde, exames e da análise de algumas questões de saúde de familiares próximos.

Ou seja, existindo a indicação, a recomendação será feita a todas as pacientes que não apresentarem fatores de risco.

“No caso de mulheres que tenham risco cardiovascular aumentado ou predisposição para o câncer

de mama, por exemplo, será necessário avaliar cuidadosamente e, eventualmente, optar por tratamentos alternativos”, explica o Dr. Alexandre.

Nos casos em que a reposição hormonal clássica é contraindicada, há opções de medicamentos não hormonais ou as isoflavonas, que são hormônios derivados de plantas, com potência reduzida, porém mais seguras para algumas pacientes.

Outros benefícios

Um dos principais benefícios da reposição hormonal é a diminuição dos sintomas relacionados à menopausa. Também contribui para prevenção da osteoporose e outras questões relacionadas à redução da produção de hormônios, como queda de cabelo, sobrepeso, especialmente na região abdominal, enfraquecimento de unhas e ressecamento da pele.



Foto: Canva

Consequências grandes às crianças

Pediatra elenca 5 dicas para manter a saúde das crianças no calor

Foto: Canva



Estamos vivendo uma forte onda de calor, que segundo o pediatra Gabriel Farias, do Hospital Icaraí em Niterói, pode trazer consequências graves às crianças e aos bebês.

A desidratação e a insolação são quadros que podem aparecer com frequência nos dias mais quentes, dependendo da exposição. O especialista

listou 5 dicas para os pequenos enfrentarem esse calor e manterem a saúde em dia:

1. Alimentos com potencial de causar alergias e/ou síndromes diarreicas devem ser sempre evitados, principalmente nos dias de maior temperatura. Uma vez que o calor por si só já pode preconizar estado de desidratação, então, associado a esse tipo

de alimentação, o quadro pode ser agravado.

2. O protetor solar é elemento de uso diário, mesmo que a criança vá permanecer em ambiente fechado, como por exemplo na escola. Atentando sempre para as indicações dos protetores para cada faixa etária.

3. As mudanças bruscas de temperatura não são adequadas, porém nem sempre é

possível evitar. O ideal é manter a criança em locais mais frescos. Fora da incidência direta dos raios solares, principalmente no período das 10h às 16h.

4. Além dos cuidados com a exposição à radiação solar, devemos lembrar que nos dias de calor a frequência das famílias a ambientes como praia, parques, piscinas, clubes, também aumenta.

A atenção deve ser, portanto, redobrada, já que nesses ambientes as doenças estão mais suscetíveis a acidentes como afogamento e traumatismos.

5. Oferecer água para a criança de acordo com o seu peso. Para os bebês de 0 a 6 meses que tomam leite artificial, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda 700 ml de água por dia; para

bebês de 7 a 12 meses, 800 ml. Para crianças de 1 a 3 anos, o recomendável é de 1,3 litros. Crianças de 4 a 8 anos; 1,7 litros. Crianças de 9 a 13 anos, 2,4 litros e crianças e jovens de 14 a 18 anos; 3,3 litros. É importante analisar também a estação do ano, se a criança pratica atividade física e a sua alimentação.