

## Casais felizes dormem coladinhos, diz pesquisa

Observar a linguagem corporal é uma estratégia assertiva para desvendar as reais intenções do outro. E essa lição pode ser aplicada até nas horas mais profundas do sono.

Uma recente pesquisa divulgada pela Universidade de Hertfordshire, no Reino Unido, apontou que as posições escolhidas para dormir podem indicar a personalidade e o nível de felicidade de um casal.

O trabalho, assinado pelo psicólogo Richard Wiseman, foi apresentado no Festival Internacional de Ciência de Edinburgh. De acordo com a universidade, mais de mil pessoas responderam um questionário descrevendo sua posição preferida para dormir e avaliando a própria personalidade e a qualidade do relacionamento.

A maioria dos casais (42%) respondeu que dorme de costas um para o outro, enquanto 31% dormem virados para o mesmo lado e apenas 4% passam a noite de frente um para o outro. Além disso, 12% ficam a menos de 2,5 cm do parceiro e 2% preferem dormir a mais de 70 cm de distância.

### FELICIDADE E PERSONALIDADE

Um dos pontos mais interessantes da pesquisa, segundo o próprio autor, é que a distância mantida pelo casal à noite reflete diretamente quão felizes são na própria relação. Quanto mais afastado o casal dorme, pior é o relacionamento, garante Wiseman.

Entre os entrevistados que dormem a menos de 2,5 cm, 86% dizem estar felizes com o companheiro, contra 66% dos que passam a noite entre 70 cm.

“Uma das diferenças mais significativas no estudo envolve o toque, com 94% dos casais que passaram a noite em contato físico um com o outro se consideram felizes no relacionamento, comparando com 68% que não se tocam”, disse.



## Como fazer um rabo de cavalo sofisticado

Estar linda e radiante para o passeio é essencial, e claro que um penteado fácil e elegante não poderia ficar de fora.

Por isso, a Schwarzkopf Professional ensina um rabo de cavalo romântico e sofisticado de impressionar, e o melhor, utilizando os finalizadores da linha OSiS+, garantindo durabilidade e naturalidade aos fios.

**1** - Separe o cabelo em duas partes, puxando a parte de trás em um rabo de cavalo.

**2** - Para que nenhum fio da lateral fique de fora aplique a pomada OSiS+ Mess Up.

**3** - Na parte da frente, separada anteriormente, aplique OSiS+ Dust It para dar volume ao tope.

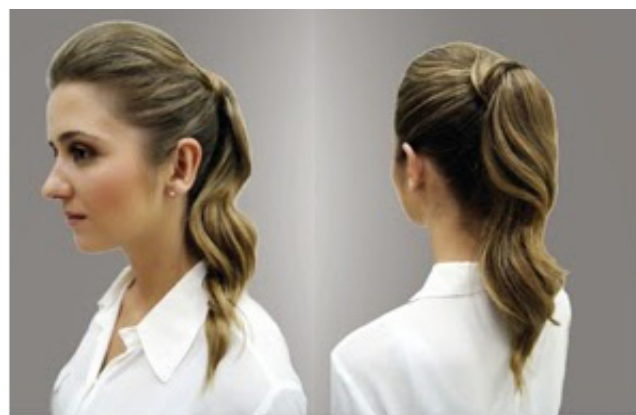
**4** - Com o auxílio de um pente, desfie a mecha, garantindo mais volume.

**5** - Puxe a parte da frente do cabelo em direção ao rabo de cavalo.

**6** - Enrole a mecha em volta do rabo de cavalo e prenda com um grampo.

**7** - Para garantir fixação ao look, aplique OSiS+ Glamour Queen a uma distância de 20 a 30 centímetros em todo penteado.

**Pronto! Agora é só escolher o look e sair com o gatinho.**





# Dicas para **enfrentar o frio** e **manter a saúde em dia**

A tendência, nos dias frios, é ficar em locais com pouca ventilação e com muitas pessoas, o que aumenta a concentração de vírus e facilita a transmissão de doenças, especialmente a gripe.

Além disso, o ambiente fechado pode piorar os casos de rinite e sinusite. A recomendação é abrir as janelas para arejar o ambiente e, se possível, evitar locais fechados e com aglomeração.

No frio pode ocorrer aumento da poluição do ar e a soma de frio e poluição pode levar a alterações no sistema cardiovascular, incluindo elevação da pressão arterial. Pessoas hipertensas devem periodicamente visitar o médico.

As pessoas também tendem, no frio, a comer mais e beber mais, principalmente bebidas alcoólicas, argumentando inclusive que isso ajuda a 'esquentar'.



O aumento no consumo de álcool pode levar a arritmias e à pressão alta, entre outras coisas. É preciso tomar cuidado e evitar os exageros.

Outra recomendação é umidificar o ar, o que pode ser feito com aparelhos apropriados ou simplesmente colocando uma bacia com água no cômodo.

O ar condicionado pode ser um local adequado para a proliferação de ácaros e bactérias, que causam reação alérgica. É importante manter a boa manutenção do aparelho.

Crianças e idosos devem tomar a vacina para a gripe comum porque esta doença pode ter consequências graves para a saúde dessa população.

Muitas pessoas sentem menos sede no frio, mas a hidratação, em qualquer temperatura, é uma importante aliada da boa saúde. Portanto, no frio, beba água.

## **Excesso de peso afeta 2,1 bilhões em todo o mundo**

O número de pessoas obesas e com excesso de peso aumentou de 857 milhões em 1980 para 2,1 bilhões em 2013, revela estudo publicado pela revista Lancet, segundo o qual o problema continua aumentando.

Nos últimos 33 anos, segundo os pesquisadores, a taxa de adultos obesos e com excesso de peso aumentou 28%, enquanto a das crianças e adolescentes (até os 19 anos) subiu 47%.

Coordenada por Emmanuela Gakidou, do Instituto para a Avaliação e a Métrica da Saúde da Universidade de Washington (EUA), a equipe de pesquisadores diz ter feito a análise com base em dados recolhidos em estudos, relatórios e na literatura científica sobre a prevalência do excesso de peso e obesidade em 188 países entre 1980 e 2013.

“Ao contrário de outros grandes riscos para a saúde, como o tabaco e a nutrição infantil, a obesidade não está diminuindo. Os nossos resultados mostram que os aumentos na prevalência da obesidade têm sido substanciais, generalizados e concentrados em curto período de tempo”, alertou Gakidou, citada em comunicado enviado pela Lancet.



Apesar da “imagem preocupante” que os números traçam, o ritmo de crescimento da epidemia parece ter abrandado nos últimos oito anos nos países desenvolvidos. Nos países em desenvolvimento, onde se concentram 62% dos obesos do mundo, o ritmo mantém-se elevado.

As diferenças entre os países desenvolvidos e os em desenvolvimento revelam-se também em outros fatores: no mundo desenvolvido, os homens têm maiores taxas de obesidade do que as mulheres e nos países em desenvolvimento ocorre o oposto.

O maior aumento nos níveis de excesso de peso e obesidade ocorreram entre 1992 e 2002, sobretudo entre os 20 e os 40 anos.

A prevalência de excesso de peso e obesidade nas crianças aumentou significativamente nos países desenvolvidos, de 17% em 1980 para 24% em 2013 entre os rapazes, e de 16% para 23% entre as jovens.

Nos países em desenvolvimento, o aumento passou de 8% para 13% tanto entre os rapazes quanto entre as jovens nos últimos 33 anos.



## **Serviços de Saúde**

Conheça nosso site <http://guialocal.odebate.com.br>

# Dicas de cosméticos naturais para grávidas

Com todas as alterações hormonais, as futuras mães podem sofrer com problemas de pele como ressecamento, sensibilidade, alergias e o aumento da oleosidade. Por isso, é natural que as grávidas queiram investir em produtos de beleza.

A única recomendação é redobrar os cuidados na hora da compra, pois algumas substâncias podem ser altamente prejudiciais à saúde da mãe e do bebê.

**Óleo de buriti:** de coloração levemente avermelhada, rico em carotenoides e pró-vitamina A. Ele colabora na manutenção de uma pele mais elástica, além de promover ação antioxidante e anti-inflamatória. Indicado para peles sensíveis.

**Óleo de castanha do Brasil:** forma um filme no tecido cutâneo e reduz a natural perda de água do nosso organismo, que é acentuada durante a gravidez, mantendo a pele hidratada.

**Óleo de amêndoas:** um dos mais conhecidos pelas gestantes, tem alto poder de hidratação. Deixa a pele mais macia e resistente a agressões externas (frio, vento e baixa umidade).

**Óleo de maracujá:** como a gestação é um período em que as mulheres estão predispostas ao surgimento

das acnes, ele hidrata a pele sem deixar sinais de oleosidade.

**Manteiga de cupuaçu:** promove hidratação duradoura, com alta capacidade de absorção de água. Permite a recuperação da elasticidade da pele, evitando o surgimento de estrias.

**Óleo de semente de uva:** rico em vitamina E, é um poderoso antioxidante. Além disso, contém ácido linoleico (ômega 6) e alfa-tocoferol, que auxiliam na regeneração da pele e na prevenção de estrias.

**Óleo de rosa mosqueta:** por ser rico em ácidos graxos essenciais, proporciona a regeneração dos tecidos e o crescimento celular.

**Tamonol:** obtido do fruto da tamanu, uma árvore polinésia extraordinária, tem efeito curativo, promove rica hidratação e tem o poder de prevenir as estrias.

**Óleo de damasco:** conhecido pelo poder anti-inflamatório e propriedades regenerativas, elimina as linhas finas e auxilia na restauração da elasticidade da pele.



Veja a  
**DIFERENÇA**  
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site  
[www.operacaosorriso.org.br](http://www.operacaosorriso.org.br)



## Dicas para evitar dores musculares nos dias frios

De acordo com os especialistas em coluna Rogério Vidal, o frio faz com que nossos músculos se contraíam mais para nos manter aquecidos, aumentando assim a carga de trabalho muscular e, conseqüentemente, piorando as dores.

Segundo o especialista, a circulação diminui no inverno para que o organismo consiga preservar a temperatura por volta de 36,5° C.

“Em consequência disso, há também uma diminuição na circulação dos músculos, piorando as dores de origem muscular, pois eles permanecem num estado contrátil por mais tempo”.

De acordo com Vidal, em tempos de frio, pessoas com problemas ortopédicos crônicos tendem a sofrer mais, pois o frio agrava artrites, artroses, dores articulares e aumenta a frequência das lombalgias e das dores na parte inferior das costas.

“A lombalgia, por exemplo, ocorre mais no inverno, pois o frio provoca a contração

muscular e facilita a neurite que é a inflamação dos nervos”.

Veja algumas dicas para quem quer se prevenir no tempo frio e não quer sofrer com problemas na coluna ou nos músculos.

- Tomar banho quente e sair de casa em seguida não causa nenhum problema ortopédico;

□ Espreguiçar-se quando acorda é uma forma de despertar o corpo, não pule essa etapa do dia;

□ Realizar exercícios é fundamental para o corpo também no inverno. Imobilismo gera dor e dor gera imobilismo. Quebre esse ciclo e se movimente sempre;

□ Uma boa alternativa para dores persistentes é a compressa. Nas dores crônicas e sem edema, use compressas quentes. Já nas dores agudas com edema se deve fazer uma compressa fria ou aliar a fria e quente. Faça isso entre 20 e 30 minutos.



## Estresse pode desencadear síndrome do intestino irritável

Você sabia que dores frequentes no abdome podem significar síndrome do intestino irritável?

O mal, que ocorre junto do aumento da frequência diária de evacuações, é um distúrbio funcional que não tem causa definida, porém o estresse e a ansiedade podem ser agravantes da síndrome.

As mudanças emocionais influenciam na patologia, pois o cólon – responsável por tornar as fezes consistentes – é ligado diretamente ao cérebro por meio do sistema nervoso autônomo. Esses nervos se tornam mais ativos em momentos de estresse e podem fazer com que o intestino seja contraído, gerando as dores.

“Além das cólicas abdominais, pessoas com intestino irritável podem ter diarreia com muco alternada com prisão de ventre, sensação de estômago estufado, náusea, má digestão e flatulência excessiva”, revela Luciano Sponchiado, médico coloproctologista da Unimed Costa Oeste, no Paraná.

O diagnóstico da síndrome de intestino irritável é feito por meio do relato dos sintomas ao médico, que irá levar em consideração a idade do paciente e o histórico familiar de câncer do intestino.

A possibilidade de fatores psicológicos estarem fortemente relacionados do mal faz com que o tratamento seja feito com equipe multidisciplinar, com psicólogas, nutricionistas e médicos psiquiatras para o controle emocional, porém um diário alimentar pode apontar se algum tipo de alimento desencadeia a irritação intestinal.

“Grande parte dos pacientes melhoram com tratamentos para controle emocional e dieta observada, mas há casos em que medicamentos para tratar diarreia, constipação e dor abdominal podem ser ministrados”, finaliza Sponchiado.

