

PIUG

www.mundoplug.com.br



Beije sem riscos



Especialista diz que *beijar tem vários efeitos benéficos para o organismo, mas que, sem os cuidados devidos, pode trazer doenças*

Beijo emagrece, diminui o estresse, ativa o sistema imunológico e previne cáries e o mau hálito. Em entrevista concedida no 1º de janeiro a Fausto Silva, no “Domingão do Faustão”, da TV Globo, o cirurgião-dentista Arany Tunes, considerado um dos maiores especialistas em mau hálito do Brasil, listou todas essas qualidades do beijo. Mas fez um alerta: o ato também pode transmitir doenças perigosas, como hepatite B e meningite.

Com clientes em 11 cidades dos Estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Goiás e no Distrito Federal, Arany frisa que, além da sensação agradável de afeto que proporciona, o beijo tem vários outros benefícios à saúde. Beijar pode, por exemplo, ativar o sistema imunológico, o que induz a produção de anticorpos e melhora a defesa do organismo. Também pode ajudar a prevenir cáries e mau hálito, pois estimula a produção de saliva, que protege a boca.

Além disso, pode contribuir para a diminuição do estresse, devido à liberação, durante o ato de beijar, de endorfinas, os chamados “hormônios da felicidade”. E, como se não bastasse, beijar “emagrece”: um beijo romântico queima cerca de



Cena clássica: beijar várias pessoas no mesmo dia aumenta em até quatro vezes o risco de contrair meningite

3 calorias, enquanto beijar intensamente durante um minuto pode queimar perto de 15 calorias.

Porém, Arany lembra que beijar precisa ser um ato responsável, e que alguns cuidados devem ser tomados. Por exemplo, são várias as doenças que podem ser transmitidas por um simples beijo: hepatite B (que pode evoluir para o câncer de fígado), herpes (aquelas bolhas que aparecem nos lábios e depois viram feridas próximas à boca), candidíase (conhecida popularmente como “sapinho”) e até tuberculose e mononu-

cleose, sem falar da gripe.

“Segundo um estudo do British Medical Journal, beijar várias pessoas no mesmo dia aumenta em até quatro vezes o risco de contrair meningite”, destaca o especialista. Ele explica que isso pode ocorrer porque apenas em uma única gota de saliva existem cerca de 2 bilhões de bactérias, inclusive aquelas que provocam a cárie.

Mas o dentista diz que é bom deixar claro que a Aids geralmente não é transmitida pelo beijo. Somente pode ocorrer o contágio em caso de sangramento ou feridas



Divulgação

Desde que os indivíduos estejam saudáveis, beijar é muito seguro

Dr. Arany Tunes

buciais abertas. Esse risco é maior em portadores de piercing lingual, pois podem surgir sangramentos com mais facilidade.

“Apesar de milhões de bactérias serem trocadas durante o beijo, desde que os indivíduos estejam saudáveis, beijar é muito seguro”, salienta. “Senão, estaríamos todos mortos”. Arany conta que cerca de 30 músculos faciais entram em ação durante o beijo, sendo que 17 são da língua. E o tato nos lábios é 200 vezes mais forte que nos dedos. Por isso, beijar é tão intenso.

Dicas para um beijo saudável

Mantenha em dia a saúde da boca: sangramentos da gengiva, boca seca e gosto amargo podem ser o alerta de doenças. Nesses casos, o melhor a fazer é procurar um bom dentista.

Conserva uma boa higiene bucal, utilizando o fio dental e escovando bem os dentes após as refeições. Isso garante que você não passe resíduos alimentares para seu parceiro durante o beijo.

Cuidado com o mau hálito: pessoas com esse problema dificilmente conseguem beijar ou evitam beijar as pessoas. Ou então “castigam” o companheiro ou companheira.

O cigarro é um grande vilão do beijo, pois, invariavelmente, quem beija um fumante sente um gosto desagradável. O melhor é mesmo parar de fumar.

Herpes é uma doença muito comum e pode ser transmitida pelo beijo. Quem teve herpes bucal uma vez terá sempre. Quando perceber que vai ficar com herpes (primeiro a pele fica “ardida” e depois saem umas bolhinhas), não beije ninguém até desaparecerem os sintomas.

Exangüantes bucais e sprays podem ajudar antes de um encontro, mas evite os produtos com álcool. E caso você tenha algum problema (como o mau hálito, por exemplo) é melhor procurar um especialista do que ficar disfarçando.

Evite muitas balas e chicletes: eles podem provocar cáries e outros problemas bucais. Uma boca saudável não precisa disso. Basta cuidar da saúde bucal.

Se você usa aparelho ortodôntico fixo, cuidado ao beijar: o aparelho tem arestas que podem ferir a gengiva do seu parceiro ou enroscar no aparelho dele (caso ele também use).

CORPO SADIO

Pedale com saúde

Caminhar pelo bairro, correr, nadar, dançar ou até mesmo passear com o cachorro podem trazer uma série de benefícios à saúde em geral. Andar de bicicleta não foge à regra, requer os mesmos cuidados que outras atividades aeróbicas e, ao contrário do que muitos pensam, portadores de doenças respiratórias também estão liberados para tal prática, contanto que sigam a orientação de médico pneumologista. Segundo André Albuquerque, médico responsável pelo Laboratório de Função Pulmonar do Hospital Sírio Libanês e membro da Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia (SPPT), o benefício que andar de bicicleta aplica à saúde se deve ao trabalho conjunto do pulmão e outros membros.

“Quando uma pessoa pratica atividade física, seu pulmão acaba se expandindo durante o exercício devido à ventilação, o que é muito bom para respirar melhor. Além disso, os sistemas respiratório, cardiovascular e muscular periférico acabam

interagindo melhor entre si, proporcionando uma melhora direta na saúde do indivíduo”, afirma. Andar de bicicleta pode ser muito prazeroso, porém alguns cuidados devem ser tomados, em especial por indivíduos com problemas respiratórios. Em primeiro lugar, é necessário que se procure o acompanhamento de um médico pneumologista, pois, caso a doença não esteja bem controlada, pode haver uma sobrecarga ventilatória durante a realização da atividade.

“Tal sobrecarga se reflete em um desconforto. A pessoa fica mais cansada e com falta de ar, mas acha que o motivo vem apenas do esforço que está sendo feito, o que pode não ser. Na verdade, a consequência do mal estar é justamente a doença respiratória que não está sob controle”, explica dr. André.

Após uma consulta ao especialista, será determinada a carga do treino a ser feita, de modo que não seja pouca ou em excesso. De acordo com o médico, alguns indivíduos também podem ter problemas quanto ao ambiente da prática de atividade física, como ao ar livre, em locais poluídos, que, sempre que possível, devem ser evitados por todos.

“Um nadador com proble-

mas em relação ao cloro não pode ficar exposto a piscinas que contêm a substância, por exemplo. Deve-se ficar bastante atento ao lugar escolhido”, indica. “Isto vale também para quem utiliza bicicletas ergométricas em ambientes fechados. Caso o ar-condicionado esteja ligado, pode ser extremamente prejudicial à saúde”. A prática de exercício físico é altamente recomendada a pacientes com asma, bronquite ou enfisema; é a chamada reabilitação cardiopulmonar. O ideal é incluir sempre uma série de exercícios aeróbicos, entre eles a prática da bicicleta, esteira ou a natação. Assim, a bicicleta poderia ser uma modalidade que atua justamente neste componente aeróbico, ajudando na recuperação do indivíduo. “No decorrer do programa indicado, o paciente deve reportar ao médico caso note algum sintoma, porém, com tudo controlado, a pessoa está liberada para realizar atividades físicas regularmente e pelo maior tempo possível. Lembrando também que, com tratamento e controle, qualquer tipo de problema pode se reverter”, finaliza dr. André.



MENTE SADIA

Herivelto Zuccaratto
Psicólogo

Meninos

Meninos, meninas, quando é que deixamos de sê-los? Penso que deixamos de ser criança quando perdemos a espontaneidade, quando, forçados pelo meio em que vivemos, temos que dar tchau a viver cada coisa a seu tempo, em nos deixar levar pelo momento.

Ao crescer, vamos TENDO que ser, e aos poucos vamos deixando de ser, de sermos espontâneos, de sermos naturais. As regras, as normas de conduta, vão se impondo, nos adestrando, como animais, a viver segundo o que esperam de nós. Ou nos rebelamos e nos tornamos marginais à nossa própria cultura.

Penso também que a felicidade e a paz estão nas coisas simples da vida, mais perto do que imaginamos.

Quando condicionamos a paz e a felicidade à alguma coisa, já estamos nos afastando delas.

Quando pensamos “Vou ser feliz quando tiver minha casa, meu carro,

etc.”, estamos atrelando a algo a condição para sermos felizes. Neste momento, estamos nos aproximando da ideia de felicidade.

Assim também acontece com a paz, algo tão desejado, imaginado e pouco construído, apropriado.

Nos apropriamos da nossa paz quando deixamos de condicioná-la a ter alguma coisa, a possuir algo. A como a paz é um sentir, independentemente das condições externas.

Costumo dizer que é um estado da alma, pois vem da essência, de fonte limpa da vida, sem a contaminação do lixo social.

Como exemplos, vou transcrever a observação do comportamento de duas crianças, ainda bem pequenas, talvez por isso mais saudáveis do ponto de vista da não contaminação das obrigações que aos poucos lhes serão impostas. Uma você deve ter visto. Estava na internet e agora passou a fazer parte do comercial de um banco na TV.

Antes de falar do comercial propriamente dito, veja a

perversidade do sistema capitalista, usa de recursos audiovisuais para iludir a população, oferecendo serviços e produtos aparentemente interessantes. Mas, na hora em que você vai adquiri-los, encontra mau atendimento, filas de espera, “um minuto só, senhor”, que dura horas etc. Talvez este viés sobre a loucura do sistema seja a matéria das próximas semanas, mas vamos voltar ao ser criança e à pro-

paganda citada. Na propaganda, aparece uma criança, ao meu ver um menino, que ri muito ao rasgarem um papel, coisa que ele não consegue fazer sozinho. É contagiante não o sorriso em si, mas a intensa espontaneidade, coisa que os adultos perdem com o tempo e com isto perdem a paz, a alegria, a saúde.

O outro exemplo, na mesma linha de raciocínio, abrirá a coluna da próxima semana, já que, pelo tamanho do texto, preciso parar por aqui.



Marley e eu 2

Marley está de volta e desta vez ele traz seu filhote encrenheiro também. Já na 100%.



Av. Santa Bárbara, 1360 3444.4266 | Av. Piracicaba, 346 3443.4485

100% VÍDEO

PIUG

www.mundoplug.com.br

OBJETIVO
As melhores cabeças

MONTAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS

3451.3007

**DISPLAY***TOP 5 da balada*

- 1 - Rihanna ft. Calvin Harris - We found love
- 2 - Lmfao - Sexy and I know it
- 3 - Maroon 5 ft. Christina Aguilera - Moves like Jagger
- 4 - Pitbull - Give me everything
- 5 - Cobra Starship - You make me feel

Volta às aulas

Idéia

Escolas de Línguas

CURSOS RÁPIDOS

APRENDA INGLÊS

EM APENAS 12 MESES

Tel.: |19| 2113.9900
www.grupoideia.com.br

2012 FELIZ ANO NOVO MAIS PRESENTE MAIS IT'S

19|3702.7005
Av. Laranjeiras, 798

imaginarius | www.it's.com.br | it's! presentes

2011 FERVEU AQUI!!

relembrando...



SABADEIRA 2012

28/jan na La Gran 20h

freeway 3702.1293

**FRANCAMENTE**

Marcos Paulino
Jornalista

Ai, se eu te pego, ai, ai

Nossa, nossa/ Assim você me mata/ Ai, se eu te pego/ Ai, ai, se eu te pego/ Delícia, delícia/ Assim você me mata/ Ai, se eu te pego/ Ai, ai, se eu te pego

Quantas centenas, ou

milhares, de vezes você já escutou esse refrão? Sim, eu sei, muito mais do que é possível contar, certo?

Eu também. Porém, até setembro do ano passado, não tinha ouvido essa música uma vez sequer. Até que estive no Rodeio de Limeira, a trabalho, e me chamou a atenção que todos os artistas que se apresentaram nas oito noites de shows mandaram ver no "Nossa, nossa...". Em todas as ocasiões, o público veio abaixo, letra e coreografia mais do que decoradas e ensaiadas. Então descobri que Michel Teló, uma das atrações do ro-

deio, era o responsável pelo hit. Antes de subir no palco, a poucos metros de mim, ele falava ao celular na entrada do camarim, simplicidade total.

Naquele momento, Michel sabia que a música era um sucesso nacional, e que tinha potencial para algo mais. Mas talvez nem sonhasse com a repercussão mundial que ela alcançaria pouco tempo depois. Desde então, o paranaense já foi capa de revistas como a "Época" e de tantas outras mais populares. O clipe de "Ai Se Eu Te Pego" soma mais de 100 milhões de visualizações no YouTube. E o

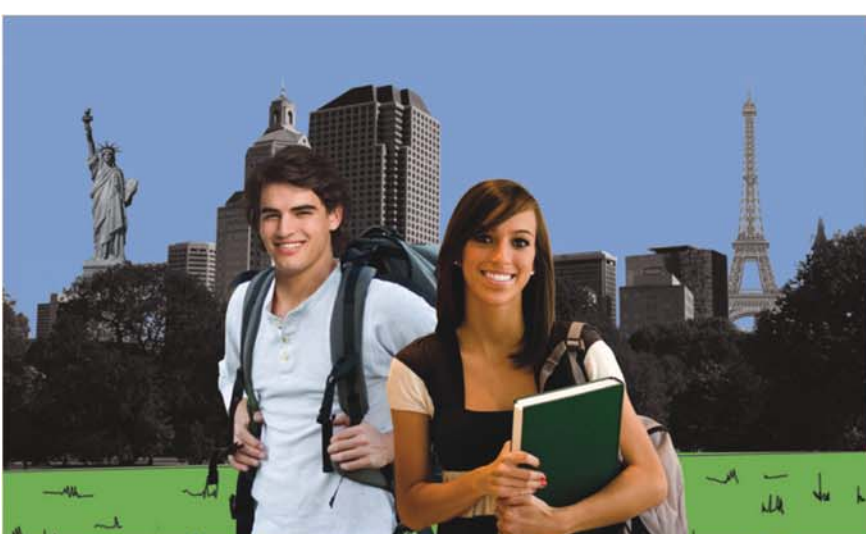
"sertanejo" deixou para trás os britânicos Adele e Coldplay nas paradas de sucesso de países como Espanha, Itália, Holanda e Bélgica, além de ver seu hit ser o mais baixado no iTunes em outros tantos, a exemplo de Portugal, Alemanha, Polônia, Argentina, Chile, Colômbia e Peru. Até em outra galáxia a canção foi parar, por meio de uma coreografia bem humorada apresentada por Darth Vader e seus stormtroopers.

Tanta projeção colocou Michel Teló nos meios de comunicação de todo o planeta. A revista "Forbes", por exem-

plu, citou Carnem Miranda ao falar do sucesso do cantor. E, apesar de ter o dobro da idade do canadense, ele foi comparado a Justin Bieber. Seja na versão original, seja na cantada em inglês, "Oh, If I Catch You", a música teve a coreografia que a acompanha dançada pelo astro português Cristiano Ronaldo e pelos jogadores do Barcelona e do time de basquete americano Denver Nuggets.

Isso sem falar em Neymar, figurinha fácil nos shows de Michel. Até paródia de israelenses com direito à polêmica religiosa o forró teve.

Agora, uma baiana chamada Sharon, uma das autoras da música, e o grupo Cangaia de Jegue, que gravara a música antes de Michel, começam a tirar uma casquinha do sucesso. Natural. Mas o que nunca deixa de me surpreender é a velocidade com que tudo acontece hoje. Em setembro, eu nem sabia quem era Michel Teló. Hoje, até a rainha da Inglaterra deve saber. Pelo que vi ao vivo, constatei que o cara é talentoso. Resta saber se conseguirá aproveitar a chance para se manter em alta.



Mude sua vida. Aprenda com o mundo.

A CI tem diversas opções de viagens, cursos, estágios e trabalhos no exterior para você ter como bagagem de vida uma experiência única.

Mais de 60 lojas em todo Brasil. E agora em Limeira Venha nos conhecer

CI Limeira
r. Major Antonio Augusto Botelho, 207 vila paraíso
tel.: 55 19 3702.5532
fax: 55 19 3702.5532

www.ci.com.br
você aprende com o mundo

