

8 de março - Dia Internacional da Mulher



**Saúde e Beleza Feminina**



## EXPEDIENTE

Cartilha produzida pelo Sitipan, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher - 8 de março de 2017.

SITIPAN - Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Panificação, Confeitarias, Massas Alimentícias, Biscoitos, Produtos de Cacau, Balas, Doces, Conservas Alimentícias, Carnes e Derivados, Milho, Trigo, Soja, Mandioca, Torrefação e Moagem de Café, Café Solúvel e Rações Balanceadas de Belo Horizonte e Região/MG.

Sede: Rua Curitiba, 689, 13 andar, Centro, Belo Horizonte - MG  
CEP: 30170-120. Tel.: (31) 3239-2100

Subsede: Avenida Nossa Senhora do Carmo, 38 sala 201 - Betim - MG  
Cep: 32510-340 - Tel.: (31) 3531-1731.

**Presidente:** Altacyr de Mello

**Coordenação da publicação:** diretora Fernanda Sampaio

**Pesquisa, redação e edição:** Cida Morais (MG 3351-JP)

**Projeto gráfico e diagramação:** Tiago Farias

**Fotos:** pixabay.com e arquivos Sitipan

**Impressão:** RP Gráfica

**Tiragem:** 3.000 mil exemplares

Nossos agradecimentos especiais aos profissionais que nos prestaram consultoria técnica:

**Alexandra Paz** - médica geriatra e clínica geral

**Camila Rezende** - cabeleireira e maquiadora

**Hermano Assis** - nutricionista

**Mariana Morsani** - cirurgiã-dentista

**Tissiani Batista** - médica clínica geral, saúde da pele, cabelos e unhas

[www.sitipan.com.br](http://www.sitipan.com.br)  
[www.facebook.com/sitipanmg](https://www.facebook.com/sitipanmg)



# Saúde & beleza

Que todos os dias sejam especiais para mulheres tão guerreiras, dedicadas e batalhadoras

Muito em breve iremos comemorar, em 8 de março, mais um Dia Internacional da Mulher. A data é o resultado de uma série de fatos, lutas e reivindicações das mulheres (principalmente nos Estados Unidos e Europa) por melhores condições de trabalho e direitos sociais e políticos, que tiveram início na segunda metade do século XIX e se estenderam até as primeiras décadas do XX.

Em homenagem às mulheres atuais, tão guerreiras e batalhadoras, o Sitipan produziu, com muito carinho, essa cartilha especial. Nela, você vai encontrar várias informações sobre como manter sua saúde física e mental em dia, assim como dicas de cuidados no dia a dia, visando ao equilíbrio pessoal.

Saúde não é apenas a ausência de doenças. Ter saúde é estar bem em vários aspectos da vida. Estar saudável permitirá viver mais e melhor. A prática de atividades físicas (prazerosas), como caminhadas, exercícios ao ar livre ou mesmo encontros com amigas, promove a liberação da endorfina, substância que faz a pessoa sentir prazer. Esse bem-estar proporciona a melhora do sono, diminui a ansiedade e o estresse, levando ao equilíbrio emocional.

Muito se fala sobre a importância de uma alimentação saudável, mas será que estamos realmente comendo e bebendo de forma correta? Nos textos a seguir falamos sobre alguns hábitos que devem ser mantidos, assim como práticas erradas que muitas seguem sem saber que estão agindo desta forma.

Há também dicas de beleza e sobre como manter a saúde da pele, dos cabelos, mãos, pés e unhas, além de cuidados a serem observados na hora de comprar e usar os cosméticos. Não podíamos nos esquecer da saúde bucal, uma vez que a manutenção preventiva é tão importante nos adultos quanto nas crianças.

Tão atarefadas e cheias de cobranças, a mulher tem sido vitimada por alguns transtornos mentais que afetam de maneira significativa sua qualidade de vida. É preciso ficar atenta e não pensar duas vezes em buscar ajuda. Afinal, nosso objetivo neste mundo é ser feliz e são nossas atitudes e ações que nos conduzirão a esse caminho!

Desejamos a todas uma boa leitura e que as informações presentes nesta publicação possam auxiliá-las na conquista de uma melhor qualidade de vida.

# Alimentação saudável



A alimentação tem um papel fundamental na nossa qualidade de vida, sendo muito importante adotar uma dieta saudável e adequada ao nosso estilo de vida.

**É** verdade que mudar hábitos adquiridos requer persistência e força de vontade, mas os resultados compensam. Veja 10 dicas fundamentais para ter uma alimentação saudável:


**1 - Não pule as refeições:** alimente-se de três em três horas, respeitando o café da manhã, almoço e refeições complementares. A alimentação de três em três horas é importante, inclusive, para as pessoas que necessitam de perda de peso, evitando longos períodos sem alimentação, carências nutricionais, excesso nas refeições e acúmulo de gordura.

**2 - Tenha sempre no seu dia os carboidratos complexos:** farináceos, pães, biscoitos salgados, bolos sem recheio e sem cobertura, massas, legumes, cereais. Eles são nossa principal fonte de energia e devem sempre estar presente em nossa alimentação, principalmente antes da atividade física. Mas consuma sempre com moderação, pois o excesso pode ocasionar ganho de peso. Dê preferência aos produtos integrais.

**3 - Encha o prato de cor:** tenha em cada refeição principal pelo menos três tipos de vegetais de cores diferentes. Cada cor representa um tipo diferente de vitamina ou mineral.

**4 - Aposte no arroz com feijão:** coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas, carboidratos, fibras e vitaminas.

**5 - Consuma proteínas:** tenha sempre nas pequenas refeições o leite ou um de seus derivados e nas grandes refeições carnes (preferencialmente na ordem carne de peixes, carnes de aves, carnes bovinas, carnes suínas) ou ovos. Retire sempre a gordura aparente das carnes e a pele da carne de aves.



**6 - Evite excesso de gorduras:** consuma o mínimo de gorduras possível e dê preferência às gorduras de origem vegetal. Observe sempre os rótulos dos alimentos e escolha sempre aqueles com menores quantidades de gordura trans e gordura saturada.

**7 - Evite o açúcar (ou carboidrato simples):** os carboidratos simples contribuem para um rápido aumento na quantidade de glicose sanguínea, isso irá gerar problemas com a produção e armazenamento de gordura corporal e predisposição ao diabetes. Os açúcares simples estão presentes nos refrigerantes, balas, chocolates, picolés, sorvetes, bolos com cobertura e/ou recheio, biscoitos recheados e biscoitos doces, doces em geral. Se for consumir dê preferência para ser após as grandes refeições como almoço ou jantar e em pequenas quantidades.

**8 - Sal na medida:** diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como hambúrgueres, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

**9 - Controle o peso:** manter o peso dentro dos limites saudáveis é indispensável para a saúde. A obesidade é fator predisponente a uma série de doenças.

**10 - Mova-se:** torne sua vida mais saudável e acelere a queima de calorias. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.

### **BEBA ÁGUA**

*A principal função da água é hidratar o organismo, trazendo vários benefícios para o corpo como ajudar a digerir e absorver alimentos, regular a temperatura, reduzir infecções, evitar a celulite, desintoxicar e controlar o funcionamento intestinal. A baixa ingestão diária de água irá contribuir para prisão de ventre, que é muito comum entre as mulheres. O recomendado é beber, no mínimo, 2 litros de água por dia para suprir as necessidades do organismo (o que contribui também para a queima de gordura). Quando você tem sede é sinal que seu corpo está desidratado e pedindo socorro.*

# Não custa nada lembrar



## Alguns erros na dieta alimentar

### **Não exagere nos alimentos light e diet**

Muitas vezes eles são vilões por que as pessoas não entendem o significado técnico dos termos. Um produto diet é aquele isento de determinado componente, como o glúten, o açúcar, o sódio ou o colesterol, por exemplo.

Destina-se a pessoas com necessidades especiais, como diabéticos e celíacos (alérgicos a glúten). É preciso especificar, no rótulo, qual substância foi retirada ou substituída. Nem sempre a isenção de um nutriente implica em redução de calorias. Um chocolate diet, por exemplo, não tem açúcar, mas possui gordura em sua composição, tornando-se, assim, calórico

Um produto para ser considerado light tem que apresentar, em sua formulação, uma redução de um determinado nutriente e, além disso, reduzir a quantidade de calorias. É preciso ficar atento porque alguns produtos light, como o refrigerante, aumentam a quantidade de sódio que, em excesso, contribui para problemas renais e circulatórios.



### **Cafezinho depois do almoço**

Tomar uma xícara de café após o almoço é um hábito para muita gente, mas o café pode atrapalhar na absorção do ferro, prejudicial especialmente para quem apresenta quadro de anemia. O certo é tomar uma hora depois da refeição. Qualquer tipo de chá que contenha cafeína, como mate ou preto, também não é indicado.

### **Excesso de adoçante**

Embora o açúcar não seja o melhor amigo da saúde, o excesso de adoçante também tem seus contras. O adoçante artificial em excesso pode causar danos para a saúde, além de ter uma grande quantidade de sódio.

### **Comer carne descongelada no ambiente**

Essa não é uma boa ideia, pois a carne fica em uma temperatura mais adequada para o surgimento de bactérias. O ideal é descongelar a carne na geladeira. Tire umas horas antes e coloque na parte de baixo, para evitar esta contaminação por bactérias.



#### **Ir para a academia sem comer antes**

Malhar sem nada no estômago não é uma boa ideia, pois compromete a performance e acaba fazendo com que a pessoa queime massa magra. O ideal é que, antes do treino, seja consumida alguma fonte de carboidrato (sem excesso), como pães, bolos simples, biscoitos salgados, massas, batata doce.

#### **Substituir alimentação por álcool**

Nos fins de semana é comum as pessoas abusarem no álcool. Algumas até se esquecem de comer. Para os desavisados, vai uma dica: um chope de 300 ml tem, em média, 120 calorias. Se uma pessoa tomar 10 chopos em uma noite, vai ingerir 1200 calorias. O álcool se transforma em gordura e aumenta o triglicérides. Outra dica importante é beber um copo de água para cada copo de bebida alcoólica para evitar a desidratação causada pelo álcool e a inconveniente ressaca.

#### **Tomar shakes para substituir as refeições**

Os famosos shakes são bem atraentes por prometerem a sensação de saciedade de forma rápida e com poucas calorias, mas esse hábito não deve ser incentivado. O shake é um produto processado, o que foge da ideia de uma

alimentação natural. Tomar shake ainda pode fornecer de forma inadequada os nutrientes e/ou gerar sobrecarga de nutrientes a alguns órgãos. Além disso, se não for controlado o consumo junto ao restante da dieta, pode gerar graves problemas à saúde, principalmente nos rins e no fígado.

#### **Dieta da sopa**

A restrição de alimentos sólidos pode acarretar uma série de problemas. Se você comer só sopa não irá trabalhar a mastigação, que é o momento em que o corpo libera uma série de substâncias e enzimas importantes e manda a mensagem da saciedade para o cérebro. Outro problema é a dificuldade de manter esse padrão de alimentação em longo prazo. Uma dieta restritiva faz com que a pessoa volte a fazer tudo errado e até pior. Outro problema é que, ao final das dietas restritivas, o corpo tende a produzir rapidamente a gordura que foi queimada.

#### **Cortar o carboidrato radicalmente da alimentação**

Essa é uma técnica que algumas pessoas usam tentando emagrecer alguns quilinhos. A primeira resposta do corpo é mesmo o emagrecimento. Mas depois de certo tempo começam os problemas. A falta de carboidrato, por exemplo, pode causar cansaço, fadiga e mau humor, além de contribuir para a queda de cabelo e enfraquecimento das unhas. O ideal é incluir um carboidrato em todas as refeições, mas sempre de maneira equilibrada.

#### **Barras de cereais**

Contêm muitos conservantes, espessantes, estabilizantes e corantes. Os fatores positivos presentes nestas barras, que seriam as fibras, vitaminas e minerais, podem ser encontradas em frutas e verduras. Existem também barras orgânicas, com frutas secas e de baixa caloria. Estas são as melhores opções. A dica é ler sempre os rótulos, prestar atenção nos ingredientes e na quantidade de sódio e gordura.



## FICA A DICA

#### **Consumo de cálcio**

as mulheres que estão na faixa etária dos 30 aos 45 anos devem ficar bem atentas com o consumo de cálcio, nutriente importante na prevenção da osteoporose. A osteoporose é desencadeada por uma série de fatores, sendo os principais a deficiência na ingestão de cálcio, vitamina D. Ficar no sol por 20 minutos todos os dias ajuda a maioria das pessoas a absorver suficiente vitamina D.

#### **TPM**

Alterações de humor, ansiedade, dores de cabeça e outros sintomas fazem parte desse período de grande desconforto para muitas mulheres que sofrem de TPM e a alimenta-

ção pode ajudar a controlar os sintomas. Evite frituras e alimentos gordurosos, refrigerantes, bebida alcoólica, café e chá preto. Consuma castanhas e leite, derivados com baixo teor de gordura.

#### **Envelhecimento x perda de colágeno**

Por volta dos 30 anos, as pessoas começam a perder colágeno, iniciando o processo de envelhecimento. Essa perda, que se acentua na menopausa, provoca flacidez, aparecimento de rugas, perda de densidade óssea e cartilagem, problemas articulares, enfraquecimento do cabelo e perda de elasticidade da pele.

É natural que as pessoas busquem de alguma forma estimular a produção de colágeno, retardar sua perda ou repor o colágeno perdido através de cremes, preenchedores e procedimentos invasivos. Mas o colágeno deve ter sua produção estimulada por via alimentar. Os alimentos que melhor estimulam a produção são os de origem animal.

#### **Menopausa**

Uma alimentação saudável e exercícios físicos regularmente podem contribuir de forma muito positiva para reduzir o desconforto durante a menopausa. Algumas recomendações são importantes na alimentação: aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes e também o consumo de fibras.



# Cuidados com a pele

Um tratamento adequado pode rejuvenescer sua aparência e deixar sua pele suave e uniforme

**É** indispensável ter uma rotina de cuidados com a pele para evitar o envelhecimento precoce, ressecamento, oleosidade extra, cravos e espinhas.

**Higiene:** é importante limpar a pele duas vezes ao dia, de manhã e à noite, para evitar o acúmulo de oleosidade e resíduos de maquiagem e outros produtos, poluentes e poeira.

O acúmulo de sujeira na pele leva ao entupimento dos poros e favorece o aparecimento de cravos e espinhas, além de contribuir para o envelhecimento precoce. É recomendável usar um sabonete adequado para o seu tipo de pele, preferencialmente, líquido.

**Tonificação:** os tônicos ajudam a remover os traços de óleo, sujeira e maquiagem que o sabonete pode ter deixado durante a limpeza. Se quiser, pode usá-lo para retirar a maquiagem também.

**Esfoliação:** outra dica importante é esfoliar a pele duas vezes por semana. Retirar as células mortas é importante para dar uma aparência mais viscosa à pele e estimular a renovação celular.

**Hidratação:** uma boa hidratação auxilia na manutenção do viço e da beleza da pele, além de manter a integridade da camada de proteção cutânea e evitar problemas como descamação, ressecamento, envelhecimento precoce, irritações e infecções.

Assim, diariamente, é preciso usar hidratantes adequados a cada tipo de pele e específicos para o rosto e o corpo. É bom lembrar que as peles oleosas também precisam de hidratação. Nesse caso, recomenda-se usar um produto oil-free, que é à base de água e não aumentará a oleosidade da pele.



## Dicas para manter a pele hidratada no dia a dia

- Beba no mínimo 2 litros de água.
- Evite banhos quentes e muito demorados;
- Evite se ensaboar demais e usar buchas, que também contribuem para alterar a composição do manto hidrolipídico (hidratante natural produzido pelo organismo) que protege a pele;
- Use o hidratante logo após o banho – ainda no banheiro – com aquele vaporzinho pós-banho, pois ajuda na penetração do creme;
- Se sua pele for oleosa, e acneica, evite hidratante comum no rosto. Use oil-free nas áreas de maior oleosidade (rosto e tórax);
- Os lábios também costumam ressecar muito no inverno. É importante usar hidratantes labiais para evitar rachaduras;
- Use filtro solar diariamente.

## Cuidados com a pele no verão

Durante o verão, aumentam as atividades realizadas ao ar livre. A radiação solar incide com mais intensidade sobre a Terra, aumentando o risco de queimaduras, câncer da pele e outros problemas. Por isso, não podemos deixar a fotoproteção de lado. Veja a seguir dicas para aproveitar a estação mais quente do ano sem colocar a saúde em risco.



## Roupas e acessórios

**A**lém do filtro solar (nosso de todo dia), no verão é importante usar chapéu e roupas de algodão nas atividades ao ar livre, pois retêm cerca de 90% das radiação UV (ultravioleta). Tecidos sintéticos, como o nylon, retêm apenas 30%. Evite a exposição solar entre 10h e 16h (horário de verão).

As barracas usadas na praia devem ser feitas de algodão ou lona, materiais que absorvem 50% da radiação UV. Outro objeto que tem extrema importância são os óculos de sol, que previnem cataratas e lesões á córnea.

### Filtro solar

O verão é o momento de intensificar o uso de filtro solar, que deve ser aplicado diariamente, e não somente nos momentos de lazer. Os produtos com Fator de Proteção Solar (FPS) 30 ou superior é ideal para uma exposição mais longa ao sol (praia, piscina, pesca etc.).

Aplique o produto 30 minutos antes da exposição solar, para que a pele o absorva. Reaplique-o a cada duas horas, mas fique atento, esse tempo diminui se houver transpiração excessiva ou se você entrar na água. Aplique o protetor uniformemente em todas as partes de corpo, isso inclui mãos, orelhas, nuca, pés

Não se esqueça de proteger as cicatrizes. Quando novas podem ficar escuras se não forem protegidas. Se antigas podem desenvolver tumores na pele, apesar de ser um evento raro. Pode ser colocado o filtro na própria cicatriz ou protegê-las com adesivos ou esparadrapos.

Em crianças, inicia-se o uso do filtro solar a partir dos seis meses de idade, utilizando um protetor adequado para a pele sensível da criança,

de preferência os filtros físicos. Você pode pedir orientação a um pediatra ou a um dermatologista sobre qual o melhor tipo para cada caso.

É preciso que as crianças e jovens criem o hábito de usar o protetor solar diariamente, pois 75% da radiação acumulada durante toda a vida ocorre na faixa entre zero e 20 anos.

### **Alerta às pessoas negras**

*As pessoas negras têm uma proteção “natural” da pele, pela maior quantidade de melanina produzida, mas não podem esquecer da fotoproteção, pois também estão sujeitas a queimaduras, câncer da pele e outros problemas. Assim como as pessoas de pele mais clara, precisam usar filtro solar, roupas e acessórios apropriados diariamente.*



# Hábitos diários no verão

As temperaturas mais quentes exigem hidratação redobrada, por dentro e por fora. Aumente a ingestão de líquidos no verão e abuse da água, suco de frutas e da água de coco, além de uma alimentação mais leve, como verduras, legumes e carnes grelhadas.

Alguns alimentos podem ajudar na prevenção dos danos que o sol causa à pele, como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba, pois contêm

carotenóides, substância que se deposita na pele e retém as radiações ultravioletas. Esta substância é encontrada nas frutas e legumes de cor alaranjada ou vermelha.

Todos os dias, aplique um bom hidratante, que ajuda a manter a quantidade de água na pele entre 10% a 30%. No banho, use sabonetes compatíveis com o tipo de pele. A temperatura da água deve ser fria ou morna, para evitar o ressecamento.



# Cuidados com a pele no inverno

Durante o inverno a umidade do ar fica menor e as temperaturas mais baixas levam à diminuição na transpiração corporal. Esses fatores fazem com que a pele fique mais seca. Além disso, nesta época, é comum tomar banhos mais quentes, que provocam uma remoção da oleosidade natural de forma mais intensa, diminuindo o manto lipídico que retém a umidade da pele.

A pele do rosto e do corpo está sujeita ao ressecamento no inverno. O clima frio e seco pode deixá-la com aspecto esbranquiçado, o que indica a desnaturação das proteínas. Para evitar tais sintomas é importante fazer hidratações profundas e, além disso, praticar uma alimentação saudável, rica em vitaminas e antioxidantes pode trazer benefícios em longo prazo.

## Alimentação adequada no inverno

Acostume-se a comer legumes, hortaliças e frutas, esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais que neutralizam os radicais livres prevenindo o envelhecimento da pele. As frutas ricas em vitamina C, como o morango, a laranja, a mexerica, o limão, a cereja, entre outros; vegetais, como o brócolis, o repolho, a cenoura, entre outros, são exemplos de alimentos para a estação.

A soja é outro alimento que deve ser adicionado à dieta saudável. O produto é rico em isoflavonas, substâncias que evitam o ressecamento e melhoram a elasticidade da pele. Além da soja, adicione também castanhas, nozes e amêndoas, que são ricas em vitamina E, selênio e antioxidantes, importantes aliadas para manter a pele saudável e bonita.

Durante o inverno, é muito comum diminuir a ingestão de água, um erro brutal. Manter a ingestão de água é extremamente importante para manter a hidratação da pele e de todo o organismo que naturalmente fica debilitado por causa do clima frio.

*Um corpo hidratado apresenta uma pele macia e elástica. Se você não é muito fã de água, durante esta estação, uma dica é tomar chás claros ou de frutas. Divida a quantidade que é indicada para um dia, ou seja, 2 litros entre água e chás. Assim, você pode tornar esta atividade mais prazerosa.*



# O que não fazer com sua pele

**Pular o uso de protetor solar:** todo mundo sabe que precisa, mas muitas vezes sai de casa sem um pingo de proteção.

**Fumar:** estudos comprovam que a cada década um fumante envelhece o equivalente a 2,5 anos – e ganha bem mais rugas do que alguém que não fuma.

**Beber demais:** É bom segurar a onda porque o álcool provoca flacidez.

**Escolher os produtos errados:** sua pele é oleosa, sensível, mista ou seca? Não sabe? Então procure saber antes de comprar seus cosméticos. Consulte um profissional qualificado.

**Ignorar seu pescoço e colo:** a maioria das pessoas pára os cuidados no queixo e esquece que essas áreas do corpo também ficam expostas e apresentam sinais de envelhecimento como o rosto.

## Não dar importância às pintas:

pintas podem virar câncer de pele, por isso é bom ficar sempre atento e observar com um médico em caso de mudanças de coloração e tamanho.

## Usar pincéis su-

jos: deu preguiça de lavar os pincéis? Lembre que você pode evitar uma infecção por bactérias e fungos.

**Falar muito ao telefone:** Mesmo que o telefone esteja limpo, a fricção da pele com o aparelho pode causar espinhas. A melhor solução pra quem não larga o telefone é usar um fone de ouvido para papear.

**Excesso de esfoliação:** não adianta encher a pele de produtos abrasivos e esfoliar as células diariamente – troque a frequência para uma vez por semana. O excesso pode acabar estimulando a produção de oleosidade e propagar as bactérias, causando ainda mais espinhas.

**Ficar acordado até tarde:** é durante o sono que o corpo repara os danos do decorrer do dia. Privá-lo disso diminui a troca de células, podendo causar acne, eczema e psoríase.

**Não lavar o rosto à noite:** se a primeira coisa que você quer fazer quando chega tarde em casa é se jogar na cama, pense duas vezes. Deixar restos de maquiagem e dormir sem lavar o rosto mesmo sem produto nenhum na pele obstrui os poros.

**Negligenciar seus olhos:** a pele dessa área é supersensível, mas você não lembra disso quando esfrega os olhos sem o menor dó. Tome cuidado e use cremes especiais pra essa região.

**Espremer espinhas:** além de marcar a pele, aprofunda as bactérias da superfície pro interior da epiderme.

**Encher a pele de produtos:** não adianta gastar todo o seu salário na farmácia, comprando cremes que prometem a pele perfeita. É preciso de indicação de um dermatologista pra não usar produtos com ingredientes que anulem a ação um do outro.



# Cuidados com os cabelos

Independente do tamanho, um cabelo saudável está hidratado com brilho e balanço

## Escova progressiva

Há cerca de dez anos, a escova progressiva literalmente fez a cabeça das brasileiras que preferem os cabelos lisos. Antes de optar pelo procedimento, tome alguns cuidados. Produtos para alisamento registrados e autorizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) não trazem perigo à saúde.

No entanto, procure obter mais detalhes sobre os componentes do produto, de forma a evitar alergias e outras reações que podem variar de pessoa para pessoa. Na dúvida, converse com seu dermatologista.

No Brasil, muitos salões de beleza ainda insistem em usar o formol em suas fórmulas de alisamento. Fique longe dessa prática. O uso de formol como alisante de cabelos está proibido pela ANVISA desde 2009. A Agência não registra produtos que contenham formol na formulação, pois pode este componente causar diversos malefícios à saúde, como:

- Irritação, coceira, queimadura, inchaço, descamação e vermelhidão do couro cabeludo;
- Queda de cabelo;
- Ardência e lacrimejamento dos olhos;
- Alergias;
- Câncer nas vias aéreas superiores (nariz, faringe, laringe, traqueia e brônquios);
- Dores de barriga, enjoos etc.;
- Em casos mais graves, o formol pode provocar até a morte.

**Lave:** os cuidados com o cabelo iniciam por uma lavagem eficaz. Lembre-se que a temperatura da água influencia na beleza dos seus cabelos. Portanto, evite lavá-los com água quente.

**Condicione:** a finalidade do condicionador é fechar as escamas do cabelo, abertas durante a lavagem. Espalhe a cerca de 3 cm da raiz para baixo.

**Hidrate:** uma vez por semana ou a cada 15 dias, faça uma hidratação para manter a saúde dos fios. Ao secar, esprema o cabelo. Em seguida, envolva em uma toalha macia e pressione a toalha contra os fios sem esfregar.

**Proteção solar:** assim como a pele, os cabelos também precisam de proteção solar. Os raios ultravioletas do sol destroem a queratina da cutícula, deixando os fios vulneráveis. Em contato com o córtex do cabelo, os raios UV queimam a melanina. Uma opção é usar produtos que contenham filtro solar, hidratar os cabelos e usar bonés ou chapéus sempre que possível.

Substâncias modeladoras, géis e fixadores sem álcool, desde que de boa qualidade, não prejudicam os fios e nem causam queda de cabelo.

# O que não fazer com seus cabelos

**U**sar xampu e condicionador não apropriados: o primeiro passo para uma boa lavagem é fazer o diagnóstico dos fios e saber de quais produtos eles precisam. Usar xampu e condicionador específicos para oleosos, coloridos ou com química, por exemplo, é essencial para garantir a beleza do seu cabelo.

**Aplicar o xampu direto no cabelo:** o ideal é misturar o xampu em um potinho com água, antes da aplicação. Não é uma regra, mas diluir o produto evita o acúmulo de xampu nos fios. A mistura deve ser feita antes da aplicação, já dentro do chuveiro, para não correr o risco da água alterar a composição do produto.

**Passar xampu no comprimento:** as pontas já têm pouca oleosidade naturalmente e em contato com o produto acabam ficando ainda mais ressecadas. Concentre a lavagem no couro cabeludo e deixe a espuma escorrer pelo comprimento. Assim você tira a sujeira sem agredir o cabelo.

**Usar xampu de limpeza profunda com muita frequência:** seu uso deve ser feito com moderação. O ideal é uma vez a cada 15 dias. Lembrando que esta regra deve ser adotada para qualquer tipo de fio.

**Lavar com água muito quente:** temperatura muito alta faz as escamas dos fios se dilatarem, deixando-os ressecados e opacos. Além disso, a água quente estimula a produção de oleosidade. O ideal é tomar um banho morno, mas se isso for impossível, deixe a cabeça embaixo do chuveiro o mínimo possível.

**Esfregar o couro cabeludo com intensidade:** colocar muita pressão na ponta dos dedos e até usar as unhas para lavar o cabelo pode machucar o couro cabeludo e estimular a atividade das glândulas sebáceas, fazendo aumentar a produção de sebo como proteção.

**Deixar o condicionador chegar ao couro cabeludo:** ele pode “entupir” a saída dos fios, causando uma série de danos como queda e caspa. O condicionador deve ser aplicado somente no comprimento e pontas.



**Substituir a máscara de tratamento pelo condicionador:** é errado pensar que o condicionador é capaz de tratar e hidratar o cabelo. A máscara tem a ação mais intensa e é quem atua na reconstrução dos fios. O ideal é que ela seja aplicada uma vez a cada 15 dias.

**Cabelo virgem também precisa ser hidratado:** não são somente os cabelos com química que precisam de cuidado e hidratação. Os cabelos virgens também são afetados pelo sol, vento, poluição, piscina, mar, deixando-os opacos, ressecados, sem brilho e com as cutículas abertas. Procure fazer hidratações específicas para o seu tipo de cabelo ao menos uma vez por mês.

**Deixar resíduos de produtos:** não retirar os produtos 100% na lavagem pode ser prejudicial aos fios, que ficam opacos e sem movimento, e também à sua saúde. O produto, se deixado no couro cabeludo, pode causar alergias e ainda o queimar na hora de usar o secador ou a chapinha.

**Prender os fios molhados:** é errado achar que essa prática vai domar o volume dos fios. Manter o couro cabeludo molhado por muito tempo faz juntar fungos e criar caspa, além de enfraquecer a raiz e provocar a queda.

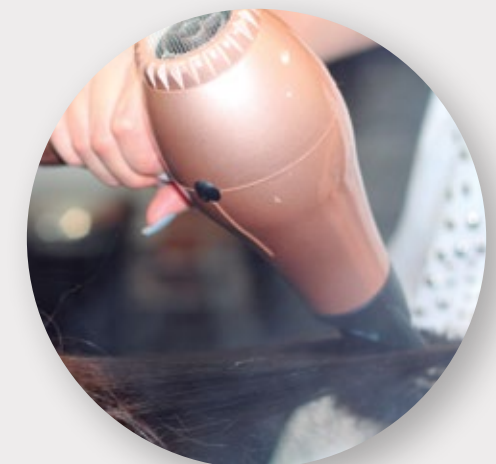
**Usar o secador do jeito errado:** procure mantê-lo a 30 centímetros de distância da cabeça e sempre com a temperatura intermediária ou fria para não queimar e danificar os fios. Use sempre um protetor térmico e evite direcionar o jato quente para a cabeça. Isso estimula a oleosidade na raiz e diminui a duração da sua escova.

**Ficar mais de três meses sem cortar:** este é o tempo médio de duração de um corte. Passada essa fase, as pontas começam a abrir e os fios quebram-se com facilidade. Os arrepiados aumentam o volume e os fios fracos começam a cair.

**Fazer mais de duas químicas:** você precisa escolher os tratamentos que quer aplicar. Relaxamento, coloração, progressiva, luzes... tudo isso junto deixa os fios porosos e fracos demais, arrebrandando comprimento e as pontas. Escolha dois tratamentos, no máximo, e faça hidratações mensais, no mínimo.

**Embrulhar os cabelos em “turbantes” de toalha:** eles poderão se quebrar. Secar o cabelo naturalmente é mais saudável.

**Passar chapinha no cabelo molhado:** os fios são profundamente agredidos. Além de queimados, eles se quebram. Antes de usar a prancha, seque bem os cabelos. Nem úmidos eles podem estar.



# Cuidado com as mãos

Manter a pele hidratada é essencial, mas essa parte do corpo é muitas vezes esquecida

A pele das mãos é sensível e, devido à falta de cuidados, pode sofrer com o envelhecimento precoce. As mãos precisam dos mesmos cuidados e proteção dispensados ao rosto. Por isso, abuse dos cremes nutritivos.

A melhor forma de protegê-la é o uso do filtro do solar. Entre outros fatores, o sol provoca manchas e ressecamento, e o protetor solar tem a função de evitar esses danos, mantendo a pele jovem e saudável.

## Atenção especial às unhas

As unhas devem ser aparadas de modo a evitar o acúmulo de sujeira e mantidas preferencialmente no formato oval. No mercado de cosméticos há inúmeros produtos destinados às unhas, como esmaltes, brilhos, bases, hidratantes, fortificantes etc. Alguns, no entanto, podem provocar alergia.

Procure usar somente produtos devidamente registrados na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Em caso de dermatite de contato ou outras complicações, interrompa o uso e procure um dermatologista.

O hábito de lixar a parte de cima da unha pode ser prejudicial, pois retira camadas de queratina e deixa as unhas mais frágeis e finas. O uso de acetona pode tornar as unhas mais frágeis e quebradiças. Se, no salão de beleza, a profissional fizer esse tipo de sugestão, recuse. Prefira os removedores de esmalte, que não contém acetonas.



*Às adoradoras das unhas pintadas, um aviso: deixe-as sem esmalte uma semana por mês, no mínimo. O uso ininterrupto de esmalte causa ressecamento e enfraquecimento das unhas e (deve haver um descanso entre a utilização do produto). Durante o período intervalo, deve haver a aplicação de hidratantes próprios para evitar o ressecamento.*



# Cuidados com os pés

- Assim como as mãos, os pés devem estar bem hidratados. Para isso não se deve ser hidratado diariamente, com creme específico, o que pode ser feito depois do banho.

- Faça uma esfoliação nos pés uma vez por semana para retirar as células mortas.

- Quando for deixar os pés expostos ao sol, não se esqueça de usar sempre o protetor solar.

- Deixe as unhas “respirarem” (sem esmalte) pelo menos um dia antes da próxima aplicação; muito esmalte deixa as unhas esbranquiçadas.

- Evite tirar as cutículas, principalmente se for à praia, piscina ou clube. Assim, seus pés ficarão protegidos de fungos e doenças.

- Coloque os pés para cima, apoiando em um travesseiro ou almofada. Isso melhora a circulação e ainda ajuda a prevenir as varizes.

- Cuide da transpiração: Para evitar aquele cheirinho desagradável, uma boa dica é usar talcos antissépticos, que ajudam a absorver a umidade dos pés.

- Se seus pés já estão ressecados e com rachaduras, escolha um produto de hidratação intensa e aplique nos pés antes de dormir, se preferir use meias para potencializar a hidratação.

- Esqueça a lixa de pé por uns tempos, quanto mais você lixa, mais estimula a formação de pele na área criando uma crosta que te obriga a lixar mais ainda.

# Óculos escuros

Mais do simples acessório, o óculos é importante para a proteção e garantia da saúde dos olhos

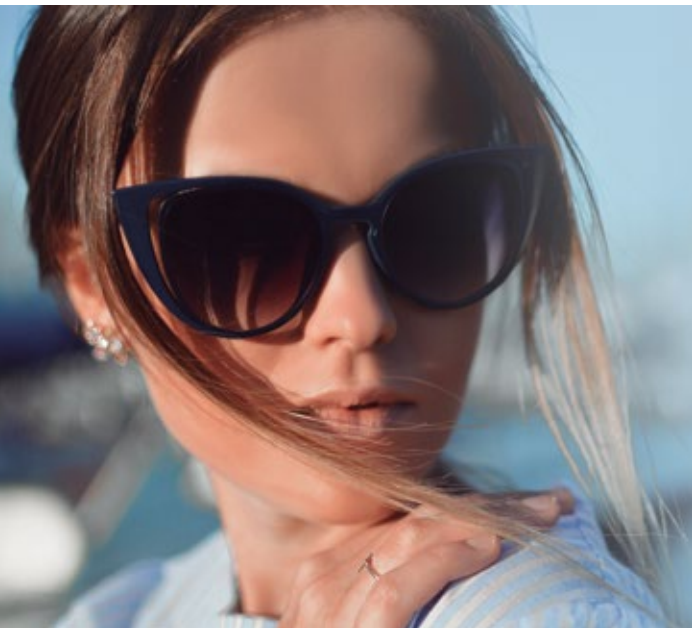
No Brasil, onde predomina o clima tropical, o uso de óculos de sol é recomendado para o ano todo. No verão, então, eles se tornam realmente indispensáveis, mas devem obedecer a alguns princípios básicos para evitar sérios danos aos olhos. Entre os malefícios da exposição ao sol sem proteção está o aparecimento precoce da catarata e doenças de retina.

Uma lente escura de má qualidade pode causar distorções que comprometem a visão, além de piorar os efeitos dos raios ultravioletas, uma vez que diminui a luminosidade ocasionando o aumento da pupila e conseqüente maior absorção dos raios nocivos.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Oftalmologia, o primeiro e principal princípio é que os óculos escuros devem obrigatoriamente ter lentes com proteção contra a radiação ultravioleta (UVA e UVB). Elas são necessárias para filtrar os raios que nossa córnea não é capaz de absorver e filtrar.

Os óculos com lentes castanhas, cinzas e verdes protegem melhor os olhos, enquanto que as amarelas são indicadas para a prática de esporte. Mas sempre com filtro UVA e UVB. O ideal é comprar óculos em lojas de confiança e que tenham certificado de garantia para o caso de haver problemas e necessidade de troca.

*Os olhos devem ser protegidos desde a infância, uma vez que os efeitos da radiação ultravioleta são cumulativos. Como é na infância e na adolescência que ocorre a maior exposição ao sol, os pais devem habituar desde cedo os filhos a usar óculos, filtro solar e chapéus*



## Escolhendo produtos de beleza

A maquiagem incorreta pode trazer problemas sérios para a saúde dos olhos

Segundo uma pesquisa da Sociedade Brasileira de Oftalmologia, duas em cada dez mulheres que usam maquiagem apresentam algum tipo de problema nos olhos por conta do mau uso desses itens, seja em função de utilização de peças vencidas, seja pela higienização incorreta da pele. Confira alguns exemplos de cosméticos que podem prejudicar os seus olhos.

- O mau uso de maquiagens em volta dos olhos causa desconforto em cerca de 15% das brasileiras que fazem uso desse item regularmente.
- Entre as enfermidades mais comuns que isso pode causar encontram-se os olhos secos, vermelhidão, alergia, conjuntivite e a inflamação das pálpebras.
- Os erros que ocasionam esses incômodos são o armazenamento inadequado, o uso de produtos vencidos e o compartilhamento de cosméticos.
- Para quem usa lentes de contato, vale a pena redobrar o cuidado com a maquiagem, visto que podem penetrar resíduos entre a lente e a córnea.
- Compartilhar ou testar produtos de maquiagem em lojas de cosméticos é um hábito muito perigoso, visto que cada pessoa tem uma flora bacteriana nos olhos, e essa mistura pode desencadear a conjuntivite viral ou bacteriana.



# Saúde bucal



A chave para manter um sorriso brilhante e saudável é ter uma higiene apropriada

A manutenção preventiva e o cuidado dental são tão importantes para adultos quanto são para crianças. Os “grandinhos” também têm cáries e doenças gengivais que podem tornar-se problemas sérios. Por isso é essencial manter hábitos como:

- Escovar os dentes no mínimo três vezes ao dia usando um creme dental com flúor para remover a placa bacteriana, aquela película pegajosa que se forma sobre os dentes e que é a principal causa da gengivite e das cáries.
- Usar fio dental diariamente para remover a placa bacteriana que se instala entre os dentes e sob a gengiva. Se a placa não for retirada, pode endurecer e formar o tártaro, que só poderá ser removido pelo dentista.
- Consulte seu dentista periodicamente para um exame profissional detalhado e realizar uma limpeza.

## Protegendo sua saúde bucal de erros comuns

- **Utilizar muito creme dental:** muita espuma não é sinal de limpeza. O creme dental é um auxiliar da higienização bucal e é a escova que realmente faz a limpeza dos dentes. Se você não escovar os dentes corretamente, de nada adiantará uma grande quantidade de pasta de dente!
- **Usar escova com cerdas duras:** ao longo do tempo as cerdas duras desgastam o esmalte dental e causam retração gengival. Deve-se fazer a opção por uma escova de cerdas macias e em grande quantidade para alcançar a máxima eficiência de higienização sem machucar.
- **Usar pasta de dente muito abrasiva:** no desejo de ter os dentes mais claros, muitos usam pastas branqueadoras. Porém, esses tipos de cremes dentais são geralmente mais abrasivos, ocasionando o desgaste mais rápido do esmalte dental.
- **Escovar os dentes com muita força:** ao aplicar muita pressão na escovação, quem acaba saindo no prejuízo é o esmalte dental, que tem justamente a função de proteger os dentes das bactérias. Além disso, a força excessiva na escovação poderá levar a lesão na gengiva com a consequente retração gengival. Isso poderá causar sensibilidade e perda da estética dos dentes.
- **Não enxaguar o suficiente:** depois da escovação, enxaguar a boca é um passo importante e que muitas pessoas, por pressa, não dão a devida atenção. Ao lavar bem a boca, o indivíduo se livra de várias partículas, como restos de comida, que poderiam contribuir para a formação das temíveis placas bacterianas. Por isso, vale a dica: enxágue bem a boca antes e depois da escovação, com bastante água limpa e fria.
- **Escova em local inadequado:** o banheiro não é o local mais limpo da casa. O ideal é que as escovas fiquem dentro de armários, distantes pelo menos dois metros do vaso sanitário. Como isso nem sempre é possível, muitas escovas acabam “descansando” em cima da pia. Nessa situação elas devem ser guardadas em recipientes fechados, porém, com furos para que o ar circule, evitando a umidade e o aparecimento de fungos e bactérias.



# Um cuidado para cada fase da vida

• **Não escovar os dentes antes do café da manhã:** o café da manhã é a primeira refeição do dia, então o correto é escovar os dentes logo ao acordar para que sejam eliminadas as bactérias que se multiplicam na boca durante o sono. Há formação de placa e, conseqüentemente, mau hálito, o famoso “bafo matinal”. Portanto, a escovação logo ao acordar se torna uma atividade essencial a ser executada antes da ingestão de qualquer alimento.

• **Se descuidar da limpeza e da substituição da escova:** por ser bastante requisitada, a escova também deve ser devidamente limpa logo após cada escovação, para não acumular restos de alimentos e se transformar numa colônia de bactérias. Além disso, deve ser substituída, de preferência, a cada dois meses.

• **Sobremesa sem jantar:** muitas pessoas comem doces e bolos como petiscos, em vez de fazê-lo após as refeições. O ideal é consumi-los como parte da refeição principal, quando a bactéria causadora da cárie dentária já está em atividade. Dessa forma, limita a exposição das bactérias aos horários das refeições, ao invés de mantê-las ativas.

• **Doces duros:** se você adora guloseimas maciças ou pegajosas, ou ainda pipoca e gelo, tenha cuidado. Essas estão entre as melhores maneiras de levar as bactérias para um ponto de difícil higienização ou até quebrar um dente.

• **Aversão a alimentos:** evitar frutas e legumes traz conseqüências à boca. Eles contêm vitaminas que são importantes para as gengivas e previnem infecções que podem levar a gengiva a inflamar ou sangrar.

**M**ulheres passam por várias fases na vida, como mudanças nos níveis de hormônios femininos durante a puberdade, menstruação, gravidez e menopausa. Nesses momentos elas precisam de cuidados especiais, pois essas mudanças intensificam a forma como a gengiva reage à placa. As mulheres precisam ser especialmente cuidadosas ao escovar os dentes e passar o fio dental todos os dias para prevenir doenças gengivais.

## Outras informações importantes:

### • Menstruação

Algumas mulheres sentem sua gengiva inchar, ficar sensível e sangrar antes de seus períodos menstruais. Outras podem desenvolver feridas ou aftas na boca. Esses sintomas normalmente desaparecem uma vez que o seu período se inicia e o estresse é amenizado.

### • Contraceptivo

A gengivite é uma inflamação da gengiva, um dos efeitos colaterais mais comuns do uso de contraceptivos bucais.

### • Gravidez

Estudos mostram que muitas mulheres grávidas têm gengivite, quando a placa (biofilme dental) se acumula sobre os dentes e irrita a gengiva. Os sintomas incluem gengiva avermelhada, inflamada e com sangramento. Cuidados pré-natal são especialmente importantes para manter a boca saudável.

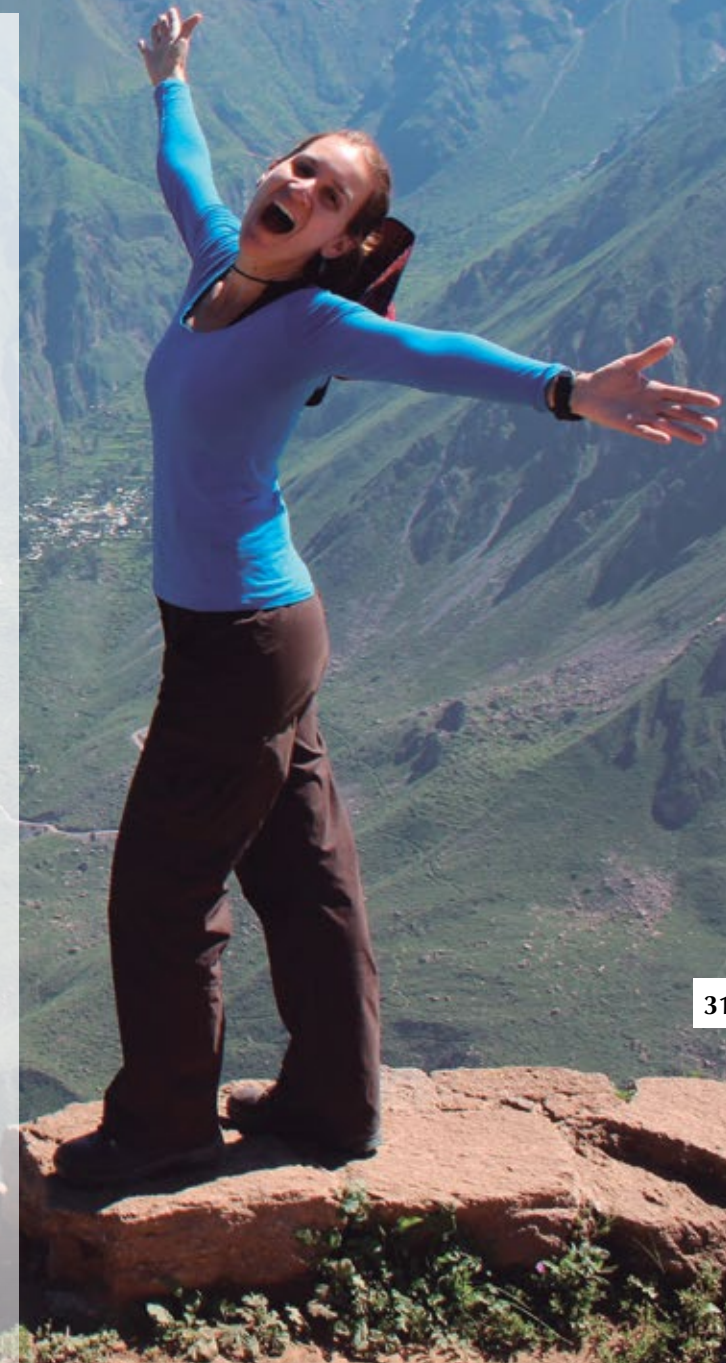
### • Menopausa

Durante este estágio da vida a mulher fica com gengiva avermelhada ou inflamada. Sente, ainda, dor e desconforto bucal, sensação de queimação, sensações alteradas de sabor na boca e boca ressecada.

### • Osteoporose

Uma série de estudos sugerem uma ligação entre a osteoporose e a perda de osso na mandíbula. Pesquisadores apontam que a osteoporose pode contribuir para a perda de dentes porque a densidade do osso que os sustenta pode diminuir. Quando combinada com doenças periodontais, a osteoporose acelera o processo de perda de osso ao redor dos dentes.

*Apesar de ser uma prática realizada por muitas pessoas, escovar os dentes logo após comer não é uma prática indicada. O ideal é aguardar cerca de meia hora para fazer a escovação. Assim, a saliva consegue neutralizar o pH dos alimentos ingeridos. Caso você não tenha esse tempo, faça um bochecho com água, ela ajuda na redução da acidez bucal.*



# Cuidados com a saúde

Ao longo de sua existência a mulher passa por fases que requerem um cuidado especial

## Climatério

O climatério, também conhecido como menopausa, é um ciclo biológico natural da vida da mulher. Não é, em nenhuma hipótese, uma doença. Toda mulher passará por esta fase, que marca a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo.

Com a menopausa, há uma ausência do ciclo menstrual num período igual ou superior a 12 meses. Geralmente, a menopausa ocorre entre os 48 a 50 anos de idade e, para que a mulher se sinta segura, o acompanhamento médico é imprescindível.

Algumas vezes, os sintomas que acompanham o climatério requerem medicação. O acompanhamento preventivo também é importante já

que, com a interrupção dos ciclos menstruais, pode ocorrer aumento nas taxas de colesterol, doenças cardiovasculares, distúrbios urinários, diabetes, osteoporose, obesidade, algumas doenças autoimunes e neoplasias.

É fundamental que a mulher assuma uma postura preventiva em relação à própria saúde, buscando um estilo de vida saudável e realizando consultas preventivas periódicas.

## Prevenção do câncer de colo do útero

O câncer de colo do útero é o segundo mais frequente entre as mulheres e a quarta causa de mortes por câncer no Brasil. O vírus do Papiloma Humano (HPV) é o principal responsável pelo câncer de colo do útero. Praticamente 100% dos cânceres de colo do útero contêm HPV, mas nem toda portadora do vírus desenvolverá a doença.

Esse tipo de câncer não apresenta sintomas até atingir um nível avançado, onde existirá corrimento avermelhado de consistência aquosa e até mesmo sangramento durante o ato sexual, além de desconforto abdominal e queixas urinárias ou intestinais.

Para evitar o HPV é preciso usar preservativo e fazer o exame preventivo (Papanicolau) periodicamente. O preventivo é um exame indolor, de baixo custo e muito rápido.



## Prevenção do câncer de mama

O câncer de mama é a causa mais frequente de morte por câncer na mulher, mas, se descoberto precocemente, apresenta um alto percentual de possibilidade de cura. É fundamental a realização de exames periódicos de detecção precoce de alterações mamárias (exame clínico, autoexame e mamografia).

O autoexame das mamas não substitui o exame físico realizado por profissional de saúde. A partir dos 50 anos a mamografia deve ser realizada anualmente, além do acompanhamento periódico de rotina com o ginecologista.

Outras medidas também são fundamentais à prevenção, como evitar o ganho de peso, abolir o fumo, controlar o consumo de álcool e praticar atividade física regularmente.

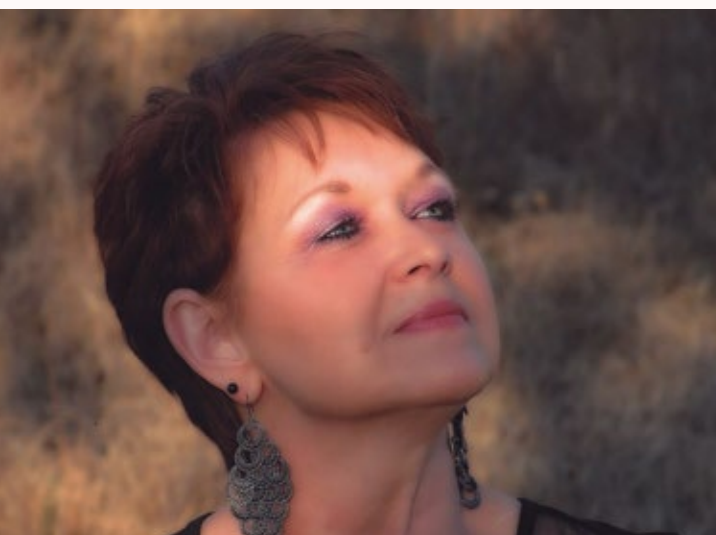
## Prevenção do câncer da pele

O Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, a cada ano, 135 mil novos casos e o câncer da pele responde por 25% de todos os diagnósticos de câncer no Brasil. A exposição excessiva ao sol é a principal causa da doença. Nos Estados Unidos, a Academia Americana de Dermatologia estima que haja dois milhões de casos novos a cada ano

O câncer de pele pode se manifestar como uma pinta ou mancha, geralmente acastanhada ou enegrecida, como também uma ferida que não cicatriza. A regra do **ABCDE** ajuda na suspeita de uma lesão maligna e sinaliza que um dermatologista deve ser procurado.

- A**= lesão assimétrica
- B**= bordas irregulares
- C**= alteração de cor
- D**= diâmetro maior que 6 mm
- E**= evolução ou modificação da lesão

A Sociedade Brasileira de Dermatologia orienta que as pessoas se examinem com periodicidade, consultando um dermatologista em caso de suspeita. Também é importante que se examine familiares, pois muitas vezes os cânceres podem aparecer em regiões que não conseguimos ver sozinhos.



# Saúde mental

Acúmulo de papéis e excesso de cobrança pode afetar a qualidade de vida da mulher contemporânea

**M**ãe, esposa, trabalhadora, profissional, cidadã... muitos têm sido os papéis assumidos pela mulher no mundo atual. Além disso, o público feminino é constantemente bombardeado pela indústria da beleza para manter um padrão estético cada vez mais distante da realidade e que nem sempre é aquilo que agrada à própria mulher. Tudo isso pode causar uma sobrecarga emocional, com sérias consequências.

Desempenhar muitas atividades ao mesmo tempo pode gerar, além do cansaço e estresse, ansiedade e até angústia, que provoca sensações como palpitação e aperto no peito. Há momentos em que a ansiedade se torna grave, alterando a qualidade de vida e interferindo na rotina de forma intensa. O mesmo vale para a depressão, pois a vida deixa de seguir o seu curso normal.

As motivações são sempre muito particulares. Qualquer pessoa está passível de sofrer um transtorno mental em alguma fase da vida, por questões internas e externas. Nesses casos não se deve pensar duas vezes e o melhor a fazer é buscar ajuda de um especialista que vai avaliar a forma mais adequada de terapia para aliviar essa sobrecarga.

A depressão, aliás, é uma doença predominante entre o público feminino, embora também acometa os homens. Trata-se de uma desordem psiquiátrica muito mais comum do que se imagina e com sérias consequências.

Não se trata, de forma alguma, de “corpo mole” ou “chilique”. Um especialista poderá fornecer o diagnóstico preciso, assim como o tratamento mais indicado.

Os transtornos à saúde mental trazem um sofrimento psíquico não só para quem sente e vive a doença, mas se estende para toda família, o que pode gerar conflitos e até encobrir os sintomas. Por isso é importante que os familiares estejam atentos para as mudanças de conduta e favoreçam a busca de uma ajuda profissional.



## Para entender melhor

**Tristeza:** é um sentimento momentâneo. As pessoas atingidas pela ocorrência de perdas, do emprego ou de entes queridos, por exemplo, atravessam uma fase de sofrimento e angústia, que pode se prolongar por um determinado período de tempo. Mas esse quadro vai se atenuando e paulatinamente a vida retoma o ritmo normal.

**Depressão:** se a tristeza não passa e começam a surgir sentimentos de apatia, indiferença, desesperança, impotência, inutilidade, falta de perspectivas ou prazer pela vida, saiba que esses são sintomas claros de depressão. É muito comum pessoas depressivas não terem vontade de fazer absolutamente nada, não se alimentam adequadamente e sequer têm vontade de levantar da cama. É uma doença que precisa ser levada a sério e ser devidamente tratada, para que não se cronifique e fique mais grave.

**Ansiedade:** é um estado emocional de apreensão, uma expectativa de que algo ruim aconteça, acompanhado por reações físicas e mentais desconfortáveis. Todos nós, uma vez ou outra, temos alguns medos ilógicos e algumas idéias

intrusas em nossa consciência. O que caracteriza um estado como patológico é quando estas situações dominam nossa vida mental, quando o sofrimento emocional passa a ocupar o primeiro plano em nossas vidas e nos impede de viver outras experiências.

**Estresse:** reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação o grande a um evento ou situação de importância. Conforme a vulnerabilidade da pessoa, podem surgir sintomas e doenças como dores de cabeça, problemas digestivos, dores no corpo, cansaço, infecções, úlcera, hipertensão, enfarte, derrame, psoríase, alergias, herpes, ansiedade, crises de pânico etc.

## Transtornos alimentares

Menos comuns do que outras doenças mentais que afetam as mulheres, os transtornos alimentares também oferecem danos importantes à qualidade de vida feminina. De acordo com estudos, transtornos como anorexia e bulimia nervosa atingem 1% das mulheres entre 18 e 40 anos, sendo aproximadamente dez vezes mais comuns em mulheres que em homens.

# Felizes e realizadas

Problemas com a auto-estima é um mal da sociedade moderna, mas você pode e merece dar a volta por cima

**T**odos e todas são diferentes e, por isso mesmo, tão especiais. Cada um tem algo único que mais ninguém tem. Valorizar-se é o princípio básico, segundo o qual deveríamos conduzir nossa vida. Aprenda a conhecer-se, orgulhe-se do que você é, assumo-se como você é, e principalmente, ame-se todos os dias da sua vida!

**Tenha um hobby:** fazer algo que você gosta e ter o seu tempo de lazer é fundamental não só para ficar mais leve e feliz, como também para conseguir o seu objetivo. Sem falar que combate o estresse, o cansaço e a depressão.

**Aprenda com os erros:** saber lidar com os erros é uma questão de sabedoria, pois ficará de lição para não repeti-los mais. A realidade é uma: se você não está falhando, você não está tentando. Então, se seu novo projeto cai em chamas, pelo menos você tentou. E isso faz toda a diferença.

**Imponha os seus limites:** aprenda a dizer não e também a não fazer o que não te agrada ou te machuca apenas para agradecer outras pessoas.

**Cultive amizades:** tenha sempre por perto pessoas com quem possa se abrir, desabafar e até mesmo pedir conselhos. Bons amigos são como uma família que estará com você para o que der e vier.

**Valorize as suas qualidades:** Todo mundo tem defeitos e qualidades. Não seja tão duro consigo mesma. Parece bobo, mas mudar o ângulo que você olha as coisas é capaz de fazer milagres.

**Não se compare com os outros:** não se deixe distrair por sucesso ou falhas de ninguém. As coisas na vida chegam em etapas. A maneira como você segue sua vida será totalmente diferente porque você é totalmente diferente. Cada um é cada um e você não deve ser como todo mundo.

**Sonhe:** sonhar é de graça e sem limites. Sem contar que o sonho é o primeiro motivador para colocá-lo em prática.

**Tenha planos para o futuro e mãos à obra:** sonhar é bom, e trabalhar para concretizá-lo é melhor ainda. Começar e terminar algo é essencial para você saber que é capaz de ir para o próximo desafio.

*“Maria, Maria  
É um dom, uma certa magia,  
Uma força que nos alerta  
Uma mulher que merece viver e amar  
Como outra qualquer do planeta”.*

**Milton Nascimento**



## Sobre o SITIPAN - quem somos!

**O** SITIPAN é a sigla para Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Panificação, Confeitarias, Massas Alimentícias, Biscoitos, Produtos de Cacau, Balas, Doces, Conservas Alimentícias, Carnes e Derivados, Milho, Trigo, Soja, Mandioca, Torrefação e Moagem de Café, Café Solúvel e Rações Balanceadas de Belo Horizonte e Região. Foi fundado em 1º de agosto de 1941.

Sua sede está localizada na rua Curitiba, 689, 13º andar, no centro de Belo Horizonte. No local funciona o Departamento Odontológico, com atendimento em várias áreas, e a assistência jurídica, com advogados aptos a orientar e apoiar o associado na defesa e garantia de seus direitos.

A sede abriga, ainda, a Escola Técnica Profissional de Nível Médio do Sitipan (ETP-SITIPAN/MG). Inaugurada em 23 de junho de 2015, a escola nasceu de um sonho do sindicato de ver mais pessoas qualificadas, inseridas e valorizadas no trabalho formal. E, também, para suprir a carência de mão de obra especializada tão demandada pelo mercado.

Os associados do sindicato têm acesso a uma série de vantagens e benefícios, oferecidos por uma ampla rede de convênios nas áreas de saúde, educação, cultura e lazer.

Para facilitar o acesso dos trabalhadores do entorno, o Sitipan possui uma subsede em Betim, na Avenida Nossa Senhora do Carmo, 38/201. Entidade respeitada dentro e fora do movimento sindical, o sindicato desenvolve ações que fazem a diferença e apontam novos horizontes para as categorias trabalhadoras.



## Referências bibliográficas

Cartilha Saúde Mulher. Programa Segurado com Saúde e Governo de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

<http://www.sbd.org.br> (Sociedade Brasileira de Dermatologia)

<http://www.sboportal.org.br> (Sociedade Brasileira de Oftalmologia)

<https://saude.terra.com.br/nutricao/confira-50-erros-que-fazem-engordar-e-prejudicam-a-saude,e7998c3d10f27310VgnCL-D100000bbcceb0aRCRD.html>

<http://www.revistapenseleve.com.br/bem-estar/cuidado-com-a-esodutos-de-beleza/>

<http://www.sboportal.org.br/links.aspx?id=13>

<http://www.maisequilibrio.com.br/nutricao/alimentacao-para-mulheres-2-1-1-672.html>

<http://www.colgate.com.br/pt/br/oc/oral-health/conditions/bad-breath/article/ada-03-what-causes-bad-breath>

<http://www.colgate.com.br/pt/br/oc/oral-health/life-stages/adult-oral-care/article/womens-oral-health-and-overall-health>

[http://vyaestelar.uol.com.br/post/242/alimentacao-para-cada-fase-de-vida-da-mulher?/alimentos\\_para\\_mulher.htm](http://vyaestelar.uol.com.br/post/242/alimentacao-para-cada-fase-de-vida-da-mulher?/alimentos_para_mulher.htm)



Rua Curitiba, 689, 13º andar, Centro, Belo Horizonte - MG  
CEP: 30170-120 - Telefone: (31) 3239-2100

Av. Nossa Senhora do Carmo, 38 sala 201, Centro, Betim - MG  
CEP: 32510-340 - Telefone: (31) 3531-1731

[www.sitipan.com.br](http://www.sitipan.com.br)