

Consumidores devem ficar atentos ao comprar pescados para a Páscoa

O pescado contribui para uma alimentação equilibrada, já que os peixes são ricos em nutrientes e importantes fontes de proteína, conforme explica o médico-veterinário Ricardo Calil, do Conselho Regional de Medicina Veterinária do Estado (CRMV-SP)

“A carne do peixe está entre as mais saudáveis e, por isso, o consumo desse alimento deveria ser mais frequente e não se restringir a determinadas épocas do ano” salienta. No entanto, os pescados, assim como outros alimentos de origem animal, podem transmitir zoonoses, ou seja, doenças que são passadas dos animais para os seres humanos.

Por essa razão, o seu manejo exige cuidados especiais antes de chegar à mesa do consumidor. Como os microorganismos presentes nos pescados se proliferam rapidamente, a atenção deve ser redobrada na conservação e exposição desse tipo de produto em mercados e feiras, bem como no armazenamento do peixe em casa antes do preparo.

Para que as pessoas tenham acesso a um alimento de qualidade, é fundamental a participação do médico-veterinário em todas as etapas da cadeia produtiva do pescado, da produção à comercialização. “O pescado, por ser um alimento rico em proteínas nobres, precisa ser manipulado corretamente, porque pode deteriorar com



O seu manejo exige cuidados especiais antes de chegar à mesa do consumidor.

mais facilidade do que outras carnes”, reforça Calil.

Para evitar consumir alimentos que causem danos à saúde, uma dica é verificar se o peixe foi devidamente inspecionado. Essa informação consta no rótulo do produto. “A inspeção garante que o pescado passou por um corpo técnico capaz de identificar possíveis problemas”, esclarece Calil. Além da inspeção, que é feita por órgãos oficiais ou pelo próprio setor de qualidade da empresa, o consumidor também deve fazer a sua parte e ficar atento ao produto

que está adquirindo.

Para quem aprecia o pescado fresco, Calil explica que algumas características visuais são importantes e fáceis de observar. Nos peixes considerados adequados para o consumo, as escamas e nadadeiras devem estar bem aderidas ao corpo, as guelras devem ser rosadas, as avermelhadas, os olhos salientes e com o líquido interno transparente, assim como a cor e o odor devem ser característicos da espécie.

O consumidor também pode fazer um teste rápido de rigidez,

pressionando levemente o peixe. Ao soltar o dedo deve haver um retorno rápido da musculatura. Outra questão importante é a conservação do produto. “No caso do peixe fresco, a temperatura deverá estar próxima de zero (0°C) e, no caso do alimento congelado, a dezoito graus negativos (-18°C), para que a durabilidade seja a maior possível e o peixe mantenha as suas propriedades nutricionais” orienta o médico-veterinário.

Ricardo Calil recomenda que os moluscos, como ostras e mariscos, assim como os crustáceos, entre eles siris e caranguejos, sejam comercializados vivos para a maior segurança do consumidor. Para quem for consumir o alimento cru, o ideal é que o pescado passe antes pelo processo de congelamento, a fim de inativar os parasitas e evitar o risco de contaminação. A preocupação com a qualidade do peixe que será consumido reflete diretamente na saúde da população e, de acordo com Calil, garantir a segurança alimentar das pessoas também é papel do médico-veterinário.

Fonte e mais informações: (crmvsp.gov.br).

Aumento da obesidade impacta joelho dos brasileiros

Dados do Ministério da Saúde mostram que um em cada cinco brasileiros está acima do peso saudável. Ainda mais: a obesidade aumenta com o avanço da idade e é bastante alta entre adultos de 25 a 44 anos. Além de doenças como hipertensão e diabetes, a obesidade tem um impacto significativo nas doenças que afetam os joelhos, principalmente a condromalácia patelar, comprometendo a qualidade de vida de milhares de pessoas.

Estudo divulgado no jornal da Associação Canadense de Radiologistas estabeleceu uma clara relação, a partir de exames de ressonância magnética, entre a gordura subcutânea do joelho e a presença, às vezes em estágio avançado, de condromalácia patelar. De acordo com o médico ortopedista Riccardo Gobbi, especialista em cirurgia dos joelhos, condromalácia patelar é uma alteração na cartilagem que reveste a patela (parte anterior do joelho, antes chamada de rótula).

“Essa disfunção acompanhada por degeneração da cartilagem é causa de muita dor e desconforto. Conhecida também como ‘síndrome da dor patelofemoral’, a condromalácia patelar piora com o aumento da pressão entre a patela e o fêmur. Sendo assim, não só a obesidade é uma causa importante, mas situações que envolvem repetição de movimentos agravam o problema. Ao subir uma escada, por exemplo, essa pressão atinge três vezes o peso do corpo”.

Gobbi afirma que o diagnóstico correto dos fatores relacionados à condromalácia patelar ou síndrome patelofemoral não é simples e demanda muito conhecimento por parte dos ortopedistas. Além de avaliar o paciente clinicamente, dando atenção às suas queixas e checando que tipo de uso ele faz dos joelhos, exames de imagem devem ser requisitados para avaliar a inflamação, alterações anatômicas e a área degenerada.

“De todo modo, a condromalácia patelar é mais frequente em obesos, atletas e mulheres – por razões diferentes. Tendo já explicado por que obesos e atletas são mais propensos a desencadear a doença, vale ressaltar que no caso das mulheres está muito relacionada à sua anatomia. Como a pelve é mais larga que a dos homens, geralmente seus joelhos são mais projetados para dentro, formando um X. Isso altera o encaixe da articulação patelofemoral e gera uma sobrecarga relevante na região lateral da articulação”.

O especialista diz ainda que o tratamento de condromalácia patelar envolve desde a correção da sobrecarga e deficiências musculares, uso de medicamentos anti-inflamatórios e, para a cartilagem, mais recentemente começou a ser indicado o uso de PST – Pulsed Signal Therapy. “Nosso Grupo de Joelho do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da FMUSP empreendeu um estudo sobre o uso da Terapia de Sinais Pul-

sáteis no tratamento da condromalácia patelar. Avaliamos e acompanhamos 25 pacientes, sendo que 17 joelhos receberam tratamento placebo e 24 joelhos seguiram o protocolo da PST, que prevê aplicações diárias durante nove dias. O tratamento não é invasivo nem provoca dor ou desconforto nos pacientes. Aqueles tratados com PST apresentaram melhora da dor e dos testes funcionais após o tratamento – que foi progressiva e se manteve por um período de até um ano depois de terminadas as sessões. A partir dessa evidência, passamos a incluir a PST como opção de tratamento por ser uma excelente alternativa não só para atletas e esportistas que, de modo geral, costumam ‘castigar’ os joelhos, como também para pessoas que estão envelhecendo acima do peso”.

Fonte: Dr. Riccardo Gobbi, médico ortopedista especialista em cirurgia do joelho (<http://www.cartilife.com/projects/>).

Quatro dicas para manter a saúde bucal em dia

Muitas pessoas não sabem, mas cuidar da saúde bucal é essencial para ter uma vida saudável, já que a boca é responsável por funções que afetam o funcionamento de todo o organismo, além de estar conectada a diversos órgãos do corpo humano.

Pensando nisso - e aproveitando a data em que se comemora o Dia Mundial da Saúde Bucal - Isabella Mendes, dentista e parceira da GUM®, marca mais inovadora de cuidados bucais no Brasil, dá algumas dicas sobre como manter a saúde bucal em dia. Segundo ela, além de visitar o dentista regularmente, existem outros diversos hábitos que podem ser incorporados à rotina de quem busca uma melhor higiene bucal.

- 1) Invista na limpeza interdental – Limpar o espaço entre os dentes com produtos específicos é fundamental para quem busca uma rotina mais saudável, pois são lugares de difícil alcance para escovas regulares, o que facilita o surgimento de placas e



de inflamação gengival. “As gengivas são importantes para suportar e nutrir os dentes, ou seja, qualquer doença na região compromete a arcada dentária, o maxilar e a mastigação, além de refletir no bom funcionamento do corpo humano”, explica Isabella.

- 2) Escove os dentes três vezes por dia – Realizar a escovação dental regular é a base para uma boa saúde bucal. “O ideal é escovar os

dentes durante dois minutos, três vezes por dia, com uma escova macia e de cabeça arredondada, que seja capaz de remover a placa e não machucar os dentes e gengivas”, explica Isabella. Para esta dica, a profissional orienta ter sempre um kit de cuidados bucais à mão, pronto para ser usado a qualquer hora do dia.

- 3) Higienize a língua – A limpeza do órgão é igualmente importante

em uma rotina de cuidados bucais. “A língua auxilia na mastigação dos alimentos e, por isso, concentra certa quantidade de detritos, além de bactérias que podem causar mau hálito”, comenta a dentista.

- 4) Tenha alimentação balanceada - Não é segredo para ninguém que doces e guloseimas em geral não fazem bem aos dentes, causando cáries, que são incômodas e, se permanentes, tornam-se difíceis de tratar. “Nossa recomendação profissional é que os pacientes se acostumem a substituir alimentos com muito açúcar por outros ricos em fibras, além de frutas, verduras e legumes. Assim, é possível garantir não só uma saúde bucal de qualidade, como também uma vida mais saudável e equilibrada”, finaliza a especialista.

Fonte e mais informações: (www.latam.gumbrand.com)

Livros em Revista

Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterarioralph.com.br)

Bíblia Sagrada: Nova versão internacional

Thomas Nelson Brasil – O livro mais lido no mundo, recebe uma roupagem impressa diferente. Milhões de dólares foram investidos numa nova confecção de fonte para sua impressão, que propiciará uma leitura menos cansativa – Bíblia Leitura Perfeita - . Há dentre as boas novidades, uma que merece destaque: espaço livre para o leitor inserir seus comentários, sem aviltar o texto impresso. Capas em duas opções de cores, com material resistente e finíssimo acabamento.

Dom Paulo: Um homem amado e perseguido

Evanize Sydow e Marilda Ferri – Expressão Popular – Um homem de vida absolutamente ilibada e, totalmente dedicada aos pobres e oprimidos. Não trata-se de uma mera figura de retórica. Nos idos da ditadura militar, era uma voz que clamava justiça e era talvez a única, respeitada pelo poder vigente à época. Seus feitos foram de tamanha grandeza e profundidade, que por mais que seja homenageado, jamais far-se-á devida justiça. Personalidade forte, caloroso, com senso de plena realidade social. Deve ser lido por quem o conheceu e, principalmente pelo jovens, para receberem um exemplo inestimável de calor humano, firmeza e bondade. Digna e necessária homenagem!

A Literatura como Remédio: Os clássicos e a saúde da alma

Dante Gallian – Martin Claret – Imaginem um laboratório de leitura, no qual as pessoas viradas em leitura, ou não, poderão enfiar-se nos meandros dos livros, os mais diversos possíveis. Essa é a grande “sacada” desse emérito e internacionalmente laureado professor. Faz com letras o que muitos sentem com a música. O livro quando lido, servirá de instrumento, sem “forçar a barra”, para um introspecção interpretativa da obra e de “liberação” do leitor para transcendências e consequente “cura” de algum mal intrínseco. Gostosamente factível!

100 Dicas para Novos Autores (e outros nem tão jovens assim)

Janaina Rico – Rico Produções Artísticas – A escritora e também editora, lançou verdadeiro manual de boas práticas, para que novos autores possam levar seus sonhos adiante. Claro que autores experientes, nele poderão encontrar conselhos aproveitáveis. Fácil e ao mesmo tempo conclusivo. Útil!

Assista ao canal Livros em Revista, no youtube, que traz entrevistas do mundo literário.

LIVROS EM REVISTA

Com apresentação de Ralph Peter.

Doença de Parkinson, degenerativa e progressiva

Cerca de 200 mil brasileiros sofrem da doença de Parkinson. No mundo, 1% da população mundial padece da enfermidade, que é progressiva, neurodegenerativa e afeta várias partes do corpo, mas atinge com mais intensidade as áreas do cérebro que controlam os movimentos voluntários, gerando dificuldades na execução das atividades rotineiras, como caminhar e segurar objetos.

Para esclarecer e informar a população sobre a doença, em 1988 a OMS instituiu 11 de abril como o Dia Mundial de Conscientização da Doença de Parkinson, nome dado em homenagem ao médico que descreveu o mal, em 1817, James Parkinson. “A data tem grande importância para a compreensão da enfermidade”, destaca o neurologista Marcus Vinicius Della Coletta, Secretário do Departamento Científico de Transtornos do Movimento da Academia Brasileira de Neurologia (ABN).

Ele explica que os sintomas mais evidentes são os motores, como tremor de repouso, lentidão dos movimentos, desequilíbrio e maior rigidez muscular. Segundo o médico, é vital o início do tratamento assim que surgem os primeiros sintomas, pois o controle da doença preserva a qualidade de vida do paciente. “O diagnóstico deve



ser feito por um neurologista e é basicamente clínico, faz-se analisando os sintomas, as formas de evolução, a história de outras doenças associadas e o histórico familiar”, afirma o médico.

Doentes de Parkinson sofrem uma degeneração na região do cérebro chamada Substância Negra, que causa deficiência na dopamina (neurotransmissor que controla os movimentos finos e coordenados das pessoas). O neurologista explica ainda que os pacientes precisam entender que a Doença de Parkinson é uma enfermidade crônica e que eles necessitarão de tratamento constante.

“Os portadores da doença não devem nunca abandonar os cuidados e orientações médicas”, destaca. Ele também ressalta a importância de terapias como fonoaudiologia, fisioterapia e terapia ocupacional no controle da doença. “O Parkinson não tem cura, mas pode ser controlado”, conclui Marcus (ABN).