



## Turma do barulho

Pense bem antes de apertar a buzina do carro daqui para a frente. É que, além de elevar o stress e a pressão arterial, o som estridente compromete a audição. Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que, em 2008, os ruídos foram responsáveis pelo aumento de 15% dos casos de surdez no mundo. Entre os maiores vilões estão tráfego intenso, com 110 decibéis; shows de rock, 120; e rojões, 140. “Como o limite de segurança é 55, ande com as janelas do carro fechadas, fique longe de caixas de som, abaixe o volume da tevê e faça um teste auditivo uma vez por ano”, aconselha a fonoaudióloga Isabela Gomes, do Centro Auditivo Telex, em São Paulo.

## Menstruar ou não?

Ainda não há consenso médico sobre o assunto. Os especialistas que defendem a suspensão afirmam que as mulheres modernas menstruam demais devido ao número reduzido de filhos, o que contraria a natureza humana. Já aqueles que discordam argumentam que não é nada natural investir em pílulas, injeções, implantes subcutâneos ou DIU à base de hormônios para interromper o ciclo menstrual. “Embora haja essa discordância e os médicos todos não garantam 100% de suspensão menstrual, os métodos costumam ser sugeridos para quem tem endometriose, TPM intensa e sangramento excessivo capaz, inclusive, de provocar anemia”, afirma a ginecologista Elisabete Dobao, do Rio de Janeiro.

## Mãos limpas

Carregue na bolsa o Gel Anti-Séptico para as Mãos, Surya Brasil. À base de álcool orgânico de cereais, aloe vera e juá, promete nutrir a pele e eliminar 99% dos germes. Tel. 0800 7707411. R\$ 12,50

## Chuveiro sob medida

Estudo da Universidade do Colorado, nos Estados Unidos, comprovou que o chuveiro é propício à proliferação de micróbios causadores de doenças pulmonares. “O risco de isso acontecer é pequeno, mas o alerta vale para quem está com a imunidade baixa, como os transplantados, pessoas com câncer ou com feridas abertas”, diz o infectologista Alberto Chebabo, do laboratório Delboni Auriemo, no Rio de Janeiro. Previna-se: troque o chuveiro se ele for muito antigo e todos os meses escove a parte interna da ducha com produtos à base de cloro. “Isso impede que os micro-organismos se instalem e se reproduzam.”

**7** em cada dez paulistas se exercitam pelo menos meia hora por dia, cinco vezes por semana

FONTE: SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DE SÃO PAULO

