

12 dicas para começar o ano com o pé direito (SITE - VIVER MELHOR) - 16/12/2005



Viver Melhor

Marco Aurélio Zaporollí

14/12/2005 21:41

Comportamento

12 DICAS PARA COMEÇAR O ANO COM O PÉ DIREITO

Especialistas indicam pequenas atitudes que dão grandes resultados

Nesta época em que tudo o que se deseja é começar o ano novo com o pé direito, atrair boa sorte e prosperidade, tomar a decisão de fazer pequenas mudanças pode resultar em grandes progressos. Especialistas de diversos setores resolveram colaborar. Prede atenção nas dicas e feiz 2006:

Mulheres com mais de 40 anos devem tem sempre em mente que a mamografia pode incomodar um pouco, mas salva vidas: No mundo globalizado, onde a informação circula rapidamente, não se admite mais tanta negligência em relação à própria saúde. Em 2006, haverá 49 mil novos casos de câncer de mama. (Dr. Aron Belzer, médico radiologista da URP Diagnóstico Médicos)

Os sinais de envelhecimento (rugas, alergias, acnoute, eczemas e dermatites em pessoas mais sensíveis. Como são difíceis de serem removidos, evite dormir em quartos com carpetas, tapetes e cortinas de tecido. O travesseiro não deve ser de pena e tem de ser substituído todo ano. Portanto, que tal começar a sua comprando um bom travesseiro? (Sílvia Moura, bióloga da Praxis Controle de Pragas)

Quem sente dor nas articulações e não optaria mais gastar tempo e dinheiro comprando remédios e fazendo infiltrações, deveria conhecer os efeitos da PST (Terapia de Sinas Pubádas). O tratamento é indolor, não é invasivo e não apresenta efeitos colaterais. Os pulsois extrínsecos agem sobre as cartilagens, osso, músculos e tendões, aliviando a dor e impedindo o avanço da artrite. (Dr. José Est, médico ortopedista da Clínica Ortopédica Brasil)

Livre-se de vez dos óculos. A cirurgia ocular personalizada utiliza um equipamento para escanear a visão e diagnosticar todas as distorções e alterações presentes. É o procedimento mais recomendado para corrigir hipermetropia, miopia e astigmatismo, sendo 25 vezes mais preciso do que qualquer outro método. (Dr. Renato Neves, médico oftalmologista e diretor da Eye Care Oftalmologia)

Acostume-se a escrever tudo o que precisa fazer de importante no dia seguinte. Assim, você evita perder seu precioso tempo na cama esquecendo as atividades que terá de fazer depois. Para far uma boa noite de sono, que tal abster de ver a imprensa de café, chá mate, refrigerantes e bebidas alcólicas à noite? Prefira chá de erva cidrara ou hortaliça. (Dr. João Geraldo Simões Houly, coordenador médico do Pronto Atendimento do Hospital Santa Pauls)

Comence a cuidar das pernas desde já. Quem pensa que problemas vasculares são meramente estéticos, não sabe o risco que está correndo. Dor, vermelhidão e inchaço são sinais e sintomas que exigem cuidados médicos, sob pena de a pessoa sofrer uma trombose (entupimento de veia) ou embolia pulmonar (coágulo que se desprende e percorre o caminho do sangue, instalando-se em uma artéria pulmonar). (Dr. Flavio Polna, cirurgia vascular do Hospital Paulistano)

Se você busca um novo emprego, defina concretamente quais empresas gostaria de trabalhar e, a partir daí, entropgue com maior diretriz qual é mercado de trabalho prioritário. Estabeleça metas semanais de telefonemas e e-mails para manter relacionamento com colegas. Com apenas quatro contatos por semana, em seis meses é possível manter ativa uma rede de mais de 100 contatos. (John Cymbaum, consultor da Laboredomus Gestão de Pessoas)

Para se livrar da tensão acumulada nos ombros, adote o movimento do "90 grau all" - eleve os ombros, ao mesmo tempo, até a altura do queixo e volte. Repita cinco vezes esse movimento, pelo menos três vezes ao dia, durante todo ano. (Dr. Lafayette Lage, ortopedista)

Não dá mais para fingir que a aparência não conta na hora de passar por uma entrevista de emprego ou fechar um contrato novo. Depois de passar pelo consultório de dermatologista e do cirurgião plástico, é a vez de o dentista garantir o sucesso da imagem. Afinal de contas, de que adianta um corpo esculpido se ao abrir a boca a pessoa revela dentes tortos, escurecidos, ou mesmo mal-habitu? Este ano, cuide bem do seu sorriso. (Marcelo Rezende, cirurgião dentista e diretor da Smiling Dental Care)

Os jovens já sabem que o sol e a fuma são fatores de risco nos casos de câncer. Mas, costumam se esquecer de que muito antes de a doença surgir, eles serão no espelho os efeitos do envelhecimento precoce. Alé, fumantes costumam parecer cinco anos mais velhos e têm entre 22% e 30% mais chances de enfrentar problemas com a cirurgia plástica. Portanto, fique longe do cigarro e do sol e conserve o brilho da juventude por mais tempo. (Dr. Marcos Grillo, PhD em Cirurgia Plástica de Curitiba)

Antes de formar, não deixe um cargo de presente para o seu pai. Peça para ele investir em você e entrar de sócio na empresa que você vai abrir. As incubadoras oferecem o melhor ambiente para quem está iniciando um negócio, visando investimentos bem maiores do que para se lançar sozinho no mercado. (Prof. Sylvio Rosa, presidente do ParqTec de São Carlos)

Aprenda a incorporar em suas atividades o conceito do Six Sigma, que é mudar a forma de pensar e agir com relação aos processos, reduzindo o número de defeitos e desperdícios gerados. Assim, onde quer que você atuar, será valorizado por pensar no conjunto da empresa. (Sival Daffre, consultor do Six Sigma Institute do Brasil)

Fontes citadas:

Aron Belzer, médico radiologista da URP Diagnóstico Médicos

Sílvia Moura, bióloga e gerente técnica da Praxis Controle de Pragas

José Est, médico ortopedista e diretor da Clínica Ortopédica Brasil

Renato Neves, médico oftalmologista e diretor da rede Eye Care Oftalmologia

João Geraldo Simões Houly, coordenador médico do Pronto Atendimento do Hospital Santa Pauls

Flavio Polna, médico angiologista e cirurgião vascular do Hospital Paulistano

John Cymbaum, consultor da Laboredomus Gestão de Pessoas

Lafayette Lage, médico ortopedista

Marcelo Rezende, cirurgião dentista e diretor da Smiling Dental Care

Marcos Grillo, PhD em Cirurgia Plástica

Sylvio Rosa, presidente do ParqTec de São Carlos

Sival Daffre, consultor e diretor do Six Sigma Institute do Brasil

Fonte: [Fórum Comentários Interativa](#)
[Jornalista responsável: Heloisa Maranhão](#)
[Jornalista assistente: Luciana Fialar](#)

Marco Aurélio Zaporollí | [comentários\(0\)](#)

13/12/2005 19:42