

Doze dicas para começar o ano com o pé direito! (SITE - GUIA DA EMBALAGEM) - 29/12/2005



Atualizado: 29/12/2005

Adicionar aos favoritos

[VOLTAR](#)

[-Notícias--](#)

23/12/2005

Doze 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, atraindo boa sorte e prosperidade, temos a decisão de fazer pequenas mudanças pode resultar em grandes mudanças. Especialistas de diversos setores resolveram colaborar. Preste atenção nas dicas a foto 2005:

- 1 - Mulheres com mais de 40 anos devem ter sempre em mente que a mamografia pode incomodar um pouco, mas salva vidas. No mundo globalizado, onde a informação circula rapidamente, não se aceite mais tanta negligência em relação à própria saúde. Em 2006, haverá 48 mil novos casos de câncer de mama. (Dr. Aron Belfer, médico radiologista da USP Diagnósticos Médicos)
- 2 - Os acintos desencadeiam rinite alérgica, conjuntivite, eczemas e dermatites em pessoas mais sensíveis. Como são difíceis de serem removidos, está bem em quartos com carpetes, tapetes e cortinas de tecido. O travessão não deve ser de pena e tem de ser substituído todo ano. Portanto, que tal começar o ano comprando um bom travessão? (Sônia Moura, bióloga da Frauncs Control de Pragas)
- 3 - Quem sente dor nas articulações e não aguenta mais gastar tempo e dinheiro comprando remédios e fazendo infiltrações, deveria conhecer os efeitos da PST (Terapia de Sensação Púscion). O tratamento é indolor, não é invasivo e não apresenta efeitos colaterais. Os pulso eletromagnéticos agem sobre as cartilagens, ossos, músculos e tendões, aliviando a dor e impedindo o avanço de artrite. (Dr. José Ed, médico ortopedista da Clínica Ortopédica Brasil)
- 4 - Livre-se de vez dos óculos. A cirurgia ocular personalizada utiliza um equipamento para escanear a visão e diagnosticar todos os distúrbios e alterações presentes. É a 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)
- 5 - Acostume-se a escrever tudo o que precisa fazer de importante no dia seguinte. Assim, você evita perder seu precioso tempo na cama alienando as atividades que terá de fazer depois. Para ter uma boa noite de sono, que tal abolir de vez a ingestão de café, chá mate, refrigerantes e bebidas alcoólicas à noite? Prefira chá de erva cidreira ou hortelã. (Dr. João Geraldo Smêles Houly, coordenador médico do Pronto Atendimento do Hospital Santa Paula)
- 6 - Comece 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. Flávio Folino, cirurgião vascular do Hospital Paulistano)
- 7 - Se você busca um novo emprego, defina concretamente quais empresas gostaria de trabalhar e, a partir daí, envie seu currículo para aquelas que você mais gosta de trabalhar. 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 Cymbam, consultor da Laboredemus Gestão de Pessoas)
- 8 - Para se livrar da tensão acumulada nos ombros, adote o movimento do "O namor" - alivia os ombros, ao mesmo tempo, até a altura do queixo e solta, depois cinco vezes esse movimento, pelo menos três vezes ao dia, durante todo ano. (Dr. Lafayette Lage, ortopedista)
- 9 - 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 do dermatologista e do cirurgião plástico, e 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 mau-hálito? Este ano, cuide bem do seu sorriso. (Marcelo Rezende, cirurgião dentista e diretor da Smiling Dental Care)
- 10 - Os jovens já sabem que o sol e o fumo são fatores de risco nos casos de câncer. Mas, costumam se esquecer de que muito antes de a doença surgir, eles vão no caminho do envelhecimento precoce. Além, fumantes costumam pensar cinco anos mais velhos e tem entre 12% e 20% mais chances de enfrentar problemas com a cirurgia plástica. Portanto, fique longe do cigarro e do sol e converse o brilho da juventude por mais tempo. (Dr. Marcos Grillo, PhD em Cirurgia Plástica, da Curitiba)
- 11 - Ao se formar, não peça um carro de presente para o seu pai. Peça para ele investir em você e entrar de você na empresa que você vai abrir. As incubadoras oferecem o melhor ambiente para quem está iniciando um negócio, exigindo investimentos bem menores do que para se lançar sozinho no mercado. (Prof. Sylvio Rosa, presidente do ParqTec de São Carlos)
- 12 - Aprenda e incorpore em suas atividades o conceito do Sin Sigma, que é mudar a forma de pensar e agir com relação aos processos, reduzindo o número de defeitos e desperdícios gerados. Assim, além de que você atua, será valorizado por pensar no conjunto da empresa. (Serval Defra, consultor do Sin Sigma Institute do Brasil)

Fontes citadas:
Aron Belfer, médico radiologista da USP Diagnósticos Médicos.
Sônia Moura, bióloga e gerente técnica da Frauncs Control de Pragas.
José Ed, médico ortopedista e diretor da Clínica Ortopédica Brasil.
Renato Neves, médico oftalmologista e diretor da Eye Care Oftalmologia.
João Geraldo Smêles Houly, coordenador médico do Pronto Atendimento do Hospital Santa Paula.
Flávio Folino, médico angiologista e cirurgião vascular do Hospital Paulistano.
John Cymbam, consultor da Laboredumus 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.
Serval Defra, consultor e diretor do Sin Sigma Institute do Brasil.

Fonte: Ex-Libris Comunicação Integrada