

*Por Lara Martins*



### **Alergia sob controle**

É nos meses de outubro a dezembro que as crises alérgicas têm mais probabilidade de se manifestarem. As responsáveis são a polinização das árvores e a inversão térmica típicas da época. O médico João Geraldo Simões Houly, chefe de clínica médica do Hospital Santa Paula (SP), dá dicas para controlar possíveis crises:

- Tire todos os tapetes da casa, fonte permanente de poeira e ácaros;
- Passe aspirador com frequência para evitar o acúmulo de pó;
- Quando o ar estiver seco, utilize um umidificador de ambientes ou bacias com água durante a noite;
- Nunca coloque plantas naturais nos quartos;
- Utilize máscara e luvas de borracha durante a limpeza pesada – o contato com as substâncias químicas pode agravar a alergia.

Durante a TPM, substitua o doce por carboidratos complexos (pão, arroz, massa, batata...) para estabilizar o açúcar no sangue e estimular a produção de serotonina, que acalma e dá sensação de bem-estar



### **Tabelinha moderna**



Já que nem toda mulher tem intimidade com a tabelinha, método que auxilia a descobrir o dia fértil, a Mantecorp trouxe para o Brasil o Ovatel, teste que identifica os dias férteis. Isso é possível graças ao minimicroscópio, no qual a mulher coloca uma pequena quantidade da saliva, espera de cinco a dez minutos e, em seguida, o posiciona contra a luz para analisar a imagem que aparece. “Durante o período de ovulação, o estrógeno encontra-se em

alta concentração nos fluidos corporais, promovendo uma cristalização na saliva semelhante a uma ‘samambaia’, que pode ser observada com o uso de uma lente especial, que faz parte do kit”, esclarece a ginecologista Patrícia de Rossi (SP). O Ovatel tem 98% de efetividade e custa Rr\$ 128, em média.

### **Labirinto estressado**

As preocupações diárias podem provocar, em quem tem predisposição, a labirintite - irritação do labirinto, órgão localizado na região interna do ouvido. Oos sintomas são tontura ou sensação de insegurança ao caminhar e podem estar acompanhados de náuseas, zumbido no ouvido, perda de audição e vertigem.

Algumas pessoas chegam a cair devido a perda de equilíbrio e ter perdas da consciência por um período. A qualquer sinal, procure o médico. “ A recuperação de uma crise aguda pode levar de uma a seis semanas, mas os sintomas residuais podem permanecer”, diz o neurologista Marco Aurélio Macedo, do Delboni Auriemo Medicina Diagnóstica (SP)