

REPORTAGEM ESPECIAL

Mais de 50 erros no dia-a-dia

A14956-1

Médicos apontam quais os hábitos mais comuns prejudicam a saúde e podem até matar

AMANDA AMARAL

Muitas vezes, é difícil perceber de que forma os hábitos diários têm influência direta na preservação da saúde. O cardápio de todos os dias, o vestuário, o modo como se levanta pela manhã e o local onde se pratica as caminhadas são banalizados e se tornam detalhes no cotidiano.

Mas especialistas afirmam que este tipo de banalização é responsável por muitas doenças. Esta semana, **A Tribuna** ouviu médicos de diferentes áreas da medicina.

Eles apontaram mais de 50 erros cometidos no dia-a-dia. Alguns podem prejudicar a gravidez, causar cegueira e até promover risco de vida.

Os homens que desejam ter filhos, por exemplo, devem ficar atentos a hábitos como usar cuecas apertadas e ir em excesso à sauna.

Estas ações podem alterar a produção de espermatozoides, segundo o especialista em infertilidade Arnaldo Schizzi Cambiagi.

A automedicação foi apontada por todos os médicos como um dos maiores erros cometidos pelos pacientes, podendo oferecer risco de vida.

Acordar sem se espreguiçar. Isso é a causa freqüente de imobilidade e dor na coluna. "Alguns pacientes me dizem que fo-



A estudante Rhúbia briga com o relógio por causa das "baladas"

ram escovar os dentes e 'travaram', sem conseguir se mexer. Muitas vezes, é porque levantam rápido e não dão tempo para o corpo voltar às suas condições musculares e articulares", disse o ortopedista Ronaldo Ronceti.

Dormir de lentes de contato próprias para o dia também não é um bom hábito. "Esta prática freqüente pode gerar uma ceratite, um tipo de inflamação nas córneas. Há casos de pessoas que perderam a visão", observou o oftalmologista José Geraldo Viana Moraes.

O uso contínuo de temperos picantes, em geral condimentos, pode causar até câncer. É o que diz o oncologista e coordenador do Serviço de Oncologia do Hospital Santa Rita, Roberto Lima.

A estudante Rhúbia de Souza Franco, 20, procura ter uma alimentação saudável com frutas, principalmente por gostar de sair à noite.

Alerta para sofás e lâmpadas

Não dar atenção à disposição da mobília na sala de estar e à iluminação do ambiente é um erro cometido por muitas pessoas e que pode comprometer a visão.

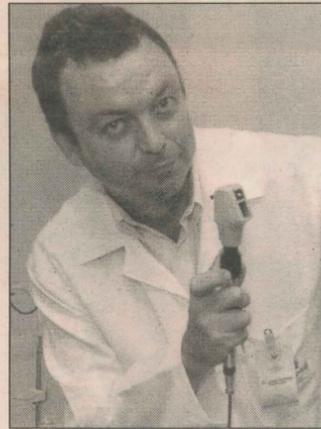
Segundo o oftalmologista José Geraldo Viana Moraes, é errado sentar-se muito próximo à televisão.

"O sofá, onde a pessoa costuma assistir à televisão, deve estar a pelo menos cinco metros do aparelho. Ela não deve girar a cabeça para conseguir enxergar, pois senão estaria sobrecarregando os músculos extrínsecos - responsáveis pela movimentação do globo ocular", explicou.

Além disso, ele **José Geraldo: cuidados**

ressaltou que é comum o hábito de colocar pontos de luz (lâmpadas) próximos à televisão, quando o correto é que eles iluminem de trás para frente a pessoa que está assistindo TV, para melhorar a visualização. Uma opção é instalar lâmpadas no teto, e nunca em um local para onde o indivíduo vá ficar olhando (como perto da TV). As janelas favorecem a iluminação de todo o ambiente.

Com relação ao computador, o ideal é que a tela esteja na direção dos olhos. "Isto é para evitar que a cabeça fique inclinada, o que também forçaria os músculos, ocasionando dores de cabeça e tontei- ra", explicou.



FÁBIO NUNES/AT

ERROS COMUNS

Endocrinologia

- **Interrupção de tratamentos contínuos:** Comum entre pacientes com diabetes, pressão alta ou colesterol que, muitas vezes, não percebem a importância dos medicamentos.
- **Achar que as carnes vermelhas mais caras engordam menos:** Pelo fato dos cortes de carne mais baratos serem mais calóricos, muitos acham que o filé mignon, que é mais caro, não engorda. Qualquer carne vermelha possui muitas calorias.
- **Achar que azeite de oliva não engorda:** Pelo fato do alimento ser saudável, colaborando para o controle do colesterol, muitos acham que ele possui poucas calorias e abusam de sua ingestão.
- **Retirar a casca dos alimentos:** É nessa região onde está concentrada grande parte das vitaminas e fibras do alimento. Além disso, as fibras encon-

tradas nas frutas ingeridas com casca melhoram os níveis de glicemia (açúcar no sangue) e diminuem os de colesterol.

- **Exagerar na quantidade de sucos durante regime:** Há maior concentração da fruta no suco, contribuindo para maior ingestão de calorias.
- **Fazer jejum para emagrecer:** O organismo interpreta o jejum como estado de fome e diminui o metabolismo. Além disso, após longo tempo sem se alimentar, a tendência é cometer exageros.

Gastroenterologia

- **Não comer verduras:** Elas são ricas em fibras que contribuem para o bom funcionamento intestinal.
- **Comer mastigando rápido demais:** Isso atrapalha na digestão dos alimentos e dá sensação de estômago cheio.

- **Beber muito refrigerante:** Pode ocasionar gases intestinais e distensão abdominal, podendo gerar até uma gastrite.

- **Não beber durante as refeições com medo de engordar:** Não existem estudos que comprovem que há ganho de peso quando se intercala as refeições com líquido.

- **Só tomar comprimidos com estômago cheio:** Muitas vezes, isso até prejudica a absorção da substância. Cada remédio tem sua característica e deve-se seguir orientação médica.

Clínica-geral

- **Alteração na quantidade de medicamento sem consulta ao médico:** Pode agravar o problema de saúde, causando até risco de morte.

- **Caminhar ou correr na areia da praia:** A areia fofa e o declive da praia comprometem as articulações e a coluna lombar. O ideal são terrenos menos íngremes e mais densos.

- **Dormir após as refeições:** Caso o faça, deve-se inclinar a cabeça a pelo menos 45 graus para evitar refluxo. O alimento com o suco gástrico - responsável pela digestão no estômago - pode voltar para o esôfago e causar azia (ardor na parte alta do estômago).

Dermatologia

- **Não comer chocolate para não dar espinhas:** Diversos estudos científicos comprovam a ausência da relação entre ingestão de chocolate e acne.

- **Não lavar a cabeça diariamente porque apodrece a raiz dos cabelos:** Se a

Descascar frutas, um desperdício

Equívocos na hora de se alimentar podem comprometer a ingestão de vitaminas e fibras. Um deles é retirar a casca de algumas frutas, como maçã e jabuticaba, pois é na casca que está concentrada a maior parte do valor nutritivo do alimento.

A maçã possui pectina, fibra solúvel não absorvida pelo intestino, em sua casca. A substância é responsável por manter o colesterol em níveis aceitáveis. Já a casca da jabuticaba possui substâncias antioxidantes e que contribuem para o sistema circulatório.

"De uma maneira geral, não temos o costume de comer frutas com casca. Mas muitas vezes, é nessa região que encontramos os maiores benefícios. Pode ser até um grande desperdício eliminá-la. Outro erro é ingerir grande quantidade de sucos achando que não irá engordar", comentou o endocrinologista Laerte Damasceno.

A estudante Rhúbia de Souza Franco, 20, contou que um dos hábitos que faz questão de manter é comer frutas com casca. "Nunca retiro a casca da maçã, por exemplo", comentou.

Mas, em contrapartida, ela costuma sair para a balada e perder noites de sono. "Tenho saído à noite para boates e tento repor o sono no dia seguinte", comentou.

A geriatra Regina Mesquita disse que essa atitude não é recomendada. "Se ela dormir de dia para compensar as horas perdidas, irá atrapalhar seu metabolismo e seu horário biológico. Mas, se for esporádico, não chegará a trazer complicações", explicou.

afirmação fosse verdadeira, durante o banho haveria inchaço em todo o corpo, já que há milhões de folículos pilosos (raiz do cabelo) espalhados. A orientação é lavar os cabelos em dias alternados, mas os do tipo oleoso devem ser lavados diariamente para evitar dermatite, seborréia e caspa.

- **Não usar filtro solar em dias chuvosos e nublados:** Nesses dias, apesar de haver diminuição da incidência dos raios UVB (responsável pelo câncer de pele), a incidência dos raios UVA (responsável pelo envelhecimento precoce) é normal.

- **Não passar filtro solar por estar embaixo de guarda-sol ou no quiosque:** A areia da praia tem o poder de refletir os raios UVA e UVB. O filtro solar é necessário para evitar a queimadura e o fotoenvelhecimento (envelhecimento pela luz solar).

Fonte: Especialistas consultados.

AJ14956-2

ANDRESSA CARDOSO/AT

Tomar remédio após comer é prejudicial

Médicos advertem que cada medicamento requer uma forma de uso. Alguns devem ser tomados em jejum para não reduzir eficácia

Muitos são os erros cometidos pelas pessoas no dia-a-dia que podem prejudicar a saúde. Entre eles, o mau uso de medicamentos ou abuso dos mesmos estão entre os mais frequentes. Comer para depois tomar comprimidos, interromper tratamentos com antibióticos e automedicação. Apesar de terem a bula em mãos, a maioria dos doentes tem dúvidas com relação a como ingerir os remédios e quantas vezes tomá-los.

A gastroenterologista Adalberto Lima Martins disse que muitas pessoas se confundem sobre como fazer uso dos medicamentos de forma correta.

“Os pacientes devem questionar o médico e seguir suas orientações. Muitos acham que é necessário tomar o comprimido de estômago cheio, após terem se alimentado. Mas isso pode até preju-

dicar a absorção da substância. Cada remédio tem sua característica. Não há uma regra”, comentou.

A geriatra Regina Viana Mesquita contou que alguns médicos sugerem que os pacientes tomem leite antes de ingerir o comprimido ou que façam uma refeição. Segundo ela, isso acontece para evitar irritações no estômago.

“Mas tomar leite não é necessário em todas as ocasiões. Para alguns remédios, é recomenda-

do jejum”, explicou.

De acordo com ela, um dos grandes problemas é o uso incorreto dos antibióticos.

“Os antibióticos são medicamentos que possuem prazo mínimo e máximo de uso. Mas isso irá depender do tipo de infecção e do próprio remédio. Há casos em que serão necessários apenas três dias para tratar uma infecção, mas algumas vezes isso pode chegar a 14 dias”, contou.

Ela ressaltou que o importante é a pessoa não interromper o tratamento quando achar que está curada.

“Isso pode provocar uma resistência à bactéria causadora da infecção”, disse.

Outro erro comum, segundo o clínico-geral Samir Tuma, é não saber dar prioridade aos medica-

mentos, principalmente quando o paciente utiliza vários remédios.

“Algumas pessoas usam vários medicamentos ao longo do dia, principalmente os idosos. Um exemplo é quando o remédio de uso contínuo acaba. Eles não repõem a caixa para esperar que um outro remédio, que possui outra finalidade, termine também”, contou.



LEONARDO BICALHO - 17/03/2005

Paciente deve tomar remédio no prazo determinado

Perigo no colírio com corticóide

O uso prolongado de medicamentos e a automedicação podem causar doenças graves. É o caso da aplicação indiscriminada de colírios com corticóides, que podem favorecer o surgimento de glaucoma e catarata.

O oftalmologista José Geraldo Viana ressaltou que a automedicação não é recomendável, já que as pessoas desconhecem os

efeitos dos medicamentos.

“Muita gente usa colírio com corticóide por longos períodos, achando ser inofensivo, mas não sabem o perigo que estão correndo. Não se deve utilizá-lo sem indicação médica”, comentou.

O oftalmologista Ubirajara Moulin ressaltou que os colírios com corticóides são indicados para tratar processos inflamatórios, exceto conjuntivi-

tes virais ou herpes.

Moraes fez um alerta para quem utiliza lentes de contato diárias. “Faz mal dormir frequentemente de lentes para uso diário”, afirmou.

O oftalmologista acrescentou: “O ato pode gerar uma ceratite, que é um tipo de inflamação nas córneas, que pode evoluir para uma úlcera, provocando até perda da visão”, disse.



Mara Tavares recomenda pequena quantidade de creme

De olho na pasta de dente

Na hora da higiene bucal, o exagero com a pasta de dente é comum. Segundo a odontopediatra Mara Tavares, muitas crianças apresentam problemas de fluorose – manchas brancas no esmalte dos dentes permanentes – porque costumam engolir com frequência o creme dental.

“A pasta é um dos veículos mais baratos e eficazes para se aplicar o flúor, que combate as cáries. Mas seu consumo exagerado não é necessário e ainda pode ser perigoso. Se as crianças forem muito pequenas, o ideal é que a quantidade de creme dental colocada na escova seja do tamanho de um grão de arroz, pois elas costumam en-

golar”, explicou.

Mara disse ainda que estudos comprovaram que crianças de 2 a 3 anos engolem 48% do produto colocado na escova de dente. Ela ressaltou que crianças não devem utilizar pasta com flúor até os 3 ou 4 anos caso residam em locais com abastecimento de água fluoretada (já com acréscimo de flúor).

“Isso também pode ocasionar fluorose. Mas, dependendo do grau, há formas de retirar as manchas”, comentou.

No caso de não haver abastecimento de água fluoretada, deve-se consultar o dentista para saber a quantidade de flúor ideal para a criança.

ERROS COMUNS

Odontologia

- **Não utilizar fio dental para higienização bucal:** O uso é necessário pois ele alcança locais onde a escovação não é tão eficaz.
- **Não ir ao dentista para aplicação de flúor a cada seis meses:** Ela é necessária para a prevenção de cáries.
 - **Confundir os tipos de anti-sépticos bucais:** Alguns possuem clorexidina – substância química que atua no controle da placa bacteriana – indicados sob prescrição médica para tratar problemas periodontais. O uso prolongado causa manchas nas restaurações.
- **Exagerar na quantidade de creme dental:** Crianças costumam engolir a pasta ocasionando fluorose, manchas brancas no esmalte dos dentes permanentes, devido à ingestão de grande quantidade de flúor. Não se deve utilizar pasta com flúor em



crianças de 3 a 4 anos que residam em locais com abastecimento de água fluoretada. Caso contrário, consulte o dentista para saber a quantidade de flúor ideal.

- **Não realizar tratamento dentário durante gestação:** A gestante pode contrair uma cárie, que após nove meses pode evoluir para um quadro mais grave. Além disso, se houver infecção ou contaminação, a mãe pode passar o mal para a criança após nascimento, através do contato.
- **Não fazer higienização adequada durante a gravidez:** As grávidas costumam comer muitos doces e beliscar entre as refeições. É necessário escovar os dentes sempre após comer, já que há maior vascularização – circulação de sangue – na gengiva, o que pode ocasionar sua inflamação.

Geriatría

- **Automedicação:** Utilizar medicamentos indicados por vizinhos ou parentes e de diagnósticos anteriores. Isso atrapalha o diagnóstico. O uso indevido de medicamentos pode causar até a morte.
- **Levantar-se rápido da cama:** O correto é se virar de lado, sentar-se e depois se levantar. Sensação de cabeça vazia ou de tontura vaga, geralmente associada a escurecimento visual quando o paciente se levanta, podem ser sinais de queda de pressão arterial dependente da postura (hipotensão postural). Uma das causas pode ser o efeito de vários medicamentos no organismo ao mesmo tempo.
- **Não acender a luz para ir ao banheiro à noite:** O esquecimento pode favorecer quedas e os idosos possuem ossos mais vulneráveis.

- **Utilizar chinelo:** Para a terceira idade, o ideal são sapatos fechados, que protegem o pé, e antiderrapantes, para evitar quedas.
- **Fazer uso frequente de chás caseiros:** Algumas vezes, o uso pode não ser o adequado para os sintomas. Além disso, a atitude pode atrapalhar um diagnóstico para tratamento da doença.
- **Idosos costumam atribuir sintomas como prisão de ventre, sonolência, tonteira e cansaço ao envelhecimento, e não procuram um médico para diagnóstico de uma possível doença.**

Oftalmologia

- **Utilizar leite materno e até urina para tratar inflamações oculares:** Estas substâncias possuem potencial hidrogeniônico (PH) incompatível com o dos olhos, e contribuem para a proliferação de vírus e bactérias, podendo pro-

rar a inflamação.

- **Dormir usando lentes de contato diárias:** As lentes diárias não foram fabricadas para uso contínuo. Não retirá-las para dormir pode ocasionar ceratite (inflamação nas córneas), que pode evoluir para uma úlcera. Há risco até de perder a visão.
- **Confundir o frasco de colírio com outros medicamentos:** Com a aplicação indevida, a irritação nos olhos pode piorar. O ideal é separar os remédios de forma que a identificação seja imediata na hora em que for utilizá-los.
- **Utilizar colírios com corticóides por longos períodos:** O colírio com corticóide é indicado para processos inflamatórios, exceto conjuntivites virais ou herpes. O uso indevido prolonga a doença e pode causar glaucoma e catarata. Não se deve usar sem indicação médica.

Fonte: Especialistas consultados.

Cartilha para ensinar médicos

Associação e Conselho de Medicina lançaram manual com diretrizes para ajudar no diagnóstico e evitar indicações equivocadas

Um livro com orientações para os médicos. Esta é a proposta do Projeto Diretrizes, elaborado pela Associação Médica Brasileira (AMB), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM). A idéia é possibilitar que os médicos se mantenham atualizados e até aprendam com as recomendações.

A terceira edição da cartilha foi lançada na última quinta-feira no fórum Diretrizes Clínicas e o Sistema de Saúde no Brasil, em Brasília. O evento reuniu médicos e representantes do governo para discutir a implementação das 40 novas diretrizes.

Entre as novidades estão estudos sobre a andropausa e a contra-indicação do uso de colírios para tratar cataratas.

"O único tratamento para cataratas é a cirurgia. Os colírios foram retirados do mercado porque não houve comprovação de sua eficácia", disse o oftalmologista José Geraldo Viana Moraes.

Atualmente, alguns sinais como diminuição da força muscular, depressão e insônia são considerados fisiológicos no envelhecimento masculino. Mas há evidências de que algumas dessas mudanças estejam relacionadas ao declínio da atividade hormonal, segundo uma das diretrizes elaboradas pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

O consultor do projeto, Wanderley Marques Bernardo, disse que

se trata de uma reunião de referências dos estudos científicos elaborados pelas sociedades de especialistas.

"Ele é um conjunto de recomendações para auxiliar a decisão do médico, e não uma imposição. As diretrizes são baseadas em evidências", afirmou.

As diretrizes foram criadas para suprir uma das necessidades da classe médica: a falta de atualização. Além disso, ao verificar as diretrizes, para comunicar um diagnóstico, o médico estará aprendendo.

"Eles têm muita informação disponível e não sabem qual possui credibilidade. Há médico que está bem atualizado. Há quem não tenha tempo e nem recurso para fazer isso", afirmou.

Bernardo ressaltou: "Aprender a ler as diretrizes é uma questão de educação médica. Faz parte do projeto educar o meio médico e acadêmico com a prática baseada em evidência", disse.

Os pacientes também poderão ficar esclarecidos ou adquirirem conhecimento sobre o que é melhor em cada situação. O projeto está disponível no endereço www.amb.org.br.



Ginecologia

- **Lavar o canal da vagina com ducha de banho:** Isso causa desequilíbrio da flora vaginal e provoca corrimentos. A higienização deve ser externa.
- **Usar anticoncepcional somente antes das relações sexuais:** A pílula funciona através da ingestão diária de uma pequena quantidade de hormônios, que enganam o sistema de regulação do organismo e inibe a ovulação. Os óvulos não são mais liberados pelos ovários e a mulher não engravida.
- **Iniciar o anticoncepcional na data errada:** O certo é iniciar o uso no primeiro dia do ciclo menstrual, tomar o medicamento diariamente no mesmo

horário e fazer intervalos de pausa de acordo com a indicação do remédio escolhido.

- **Utilizar absorvente diariamente:** Ele promove calor propício à proliferação de bactérias, já que há umidade na vagina.
- **Usar calcinhas de materiais sintéticos:** As de algodão são mais indicadas, pois proporcionam ventilação e diminuem a umidade.
- **Uso da pílula do dia seguinte como método anticoncepcional:** A anticoncepção de emergência é o uso de medicamentos até 72 horas após a relação sexual com a intenção de evitar gravidez. Também é chamada de pílula do dia seguinte, e recomendada apenas em situações de emergência. Se ingerida com fre-



Lauralice, grávida de sete meses, coloca cinto de segurança

Grávidas devem usar cinto

Grávidas devem utilizar cinto de segurança. Este é o alerta da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego, que elaborou uma das novas recomendações encontradas na terceira edição do Projeto Diretrizes, da Associação Brasileira de Medicina (AMB).

A diretriz define o uso adequado do cinto de segurança durante a gravidez visando a reduzir os riscos de mortes e ferimentos provocados

por acidentes de trânsito.

Ao se envolver em um acidente grave, tanto na direção do veículo quanto no carona, a gestante pode sofrer deslocamento prematuro de placenta, hemorragia e até mesmo perder o bebê.

De acordo com a diretriz, a parte de baixo do cinto deve ficar abaixo dos ossos da bacia. Caso haja um impacto, ele não atingirá o feto.

A ginecologista e obstetra

Betina Moulin Lima Coelho orienta suas pacientes sobre o cinto de segurança: "Muitas pacientes me perguntam se o cinto não irá machucar. É uma grande dúvida".

Grávida de sete meses de seu primeiro filho, Lauralice Vieira dos Anjos, 34 anos, disse que se previne. "Não tenho dirigido ultimamente, mas uso o cinto quando estou no banco do carona", afirmou.

Cueca e café influenciam fertilidade

Usar cueca apertada pode atrapalhar as intenções de quem pretende ser pai. Assim como café em excesso e o estresse podem estragar os planos da maternidade.

Para o especialista em fertilidade Arnaldo Schizzi Cambiaghi, maus hábitos podem prejudicar a gravidez. Em seu livro "Fertilidade Natural", ele cita algumas situações, como as cuecas muito apertadas.

"As roupas muito coladas ao corpo favorecem a alteração da temperatura testicular, que é fundamental para a produção de espermatozoides", explicou.

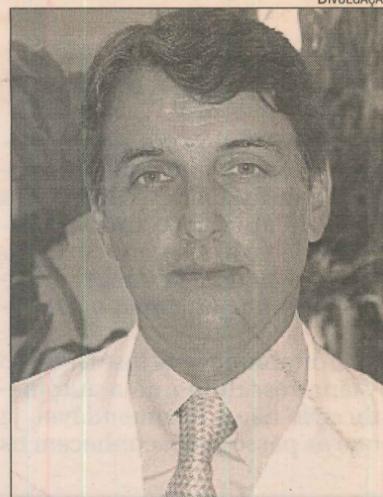
Além disso, Cambiaghi ressaltou que quem toma café em excesso, mais de quatro xícaras por

dia, poderá ter problemas para engravidar.

"Estudos mostraram que mulheres e homens que bebiam muito café tinham menor chance de engravidar. A cafeína interfere no metabolismo e age na produção de espermatozoides e óvulos", disse.

O estresse também é outro vilão quando se fala em fertilidade. Permanecer em locais barulhentos por muito tempo não é recomendado.

"O barulho gera estresse e o sistema hormonal está ligado ao sistema nervoso. O ovário e o testículo dependem de estímulos hormonais que provêm do cérebro", afirmou.



Arnaldo Cambiaghi: alerta

ERROS COMUNS

qüência, pode ser prejudicial ao organismo.

Ortopedia

- **Carregar bolsas de uma alça só muito pesadas:** Pode causar tendinite (lesão nos tendões) e, em casos mais graves, lesões dermatológicas, como bolhas devido ao calor. Adultos devem carregar somente 20% do seu peso em carga. Já as crianças, 10%.
- **Acordar e não se espreguiçar:** O ideal é relaxar na cama para que o corpo retome as suas condições musculares e articulares. Caso contrário, pode haver imobilidade devido a dor após início dos movimentos.
- **Dormir em colchão muito macio:** O colchão pode acentuar a curvatura da coluna e prejudicar a sua musculatura, ocasionando dores.
- **Cochilar no sofá:** Causa torcicolos e

outros tipos de contraturas.

- **Usar sapato apertado:** Usar sapatos de um número menor causa calosidade no pé e altera a circulação do sangue, devido à compressão.
- **Sentar-se comprimindo o diafragma:** O correto é sentar-se com a coluna ereta.

Reprodução humana

- **Usar cuecas apertadas:** Usar roupas íntimas e até mesmo calças muito apertadas altera a temperatura dos testículos, que é fundamental na produção de espermatozoides.
- **Ingerir café em excesso:** Estudos mostraram que mulheres e homens que bebiam café em excesso, mais de quatro xícaras por dia, tinham menor chance de engravidar. A cafeína interfere no metabolismo e age na produção de espermatozoides e óvulos.

- **Tomar banhos de assento ou de sais:** Durante o banho, algumas pessoas deixam a água entrar no canal da vagina. Isso pode alterar a flora vaginal.
- **Contato com substâncias tóxicas:** Evitar exposição em excesso a substâncias tóxicas, como pesticidas, inseticidas, tinta fresca e tintura de cabelo, pois elas podem interferir na fertilidade.
- **Permanecer em locais barulhentos por muito tempo:** O barulho gera estresse e o sistema hormonal está ligado ao sistema nervoso. O ovário e o testículo dependem de estímulos hormonais que provêm do cérebro.
- **Usar sauna em excesso:** A alta temperatura modifica o fluxo sanguíneo do organismo e, às vezes, pode alterar a ovulação.

Fonte: Especialistas consultados.