

Saiba como combater os sintomas da gripe

Febre, dores no corpo e mal-estar estão entre os efeitos da doença no organismo

A campanha nacional de vacinação contra a gripe vai até o dia 1º de junho, e a meta do Ministério da Saúde é imunizar 54 milhões de pessoas em todo o Brasil. Apesar de ter muitos sintomas parecidos com um simples resfriado, a gripe é uma doença bem mais grave, que a cada ano causa a morte de cerca de 650 mil pessoas, segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Além da vacinação para proteger-se contra o vírus Influenza, para se prevenir contra a gripe o ideal é evitar lugares com muitas

pessoas, preferir ambientes arejados e manter as mãos sempre limpas com água e sabão. Se mesmo com esses cuidados ocorrer a infecção, é possível aliviar o desconforto causado pelos sintomas da doença com algumas medidas simples.

“Antitérmicos ajudam a baixar a febre, um dos sintomas mais comuns da gripe. Esses medicamentos também funcionam como analgésico, aliviando as dores musculares e nas articulações causadas pela doença. O mesmo vale para as dores de cabeça”, informa Adriano Ribeiro, farmacêutico da



rede nacional de farmácias Extrafarma.

Além de dor e febre, a gripe costuma causar irritação na garganta,

tosse seca e congestão nasal, sintomas podem ser atenuados com o uso de inaladores e umidificadores de ar. A tosse também pode

ser tratada com xaropes e medicamentos específicos e a congestão nasal com descongestionantes. “O recomendável é selecionar os medicamentos sempre com a orientação de um médico ou farmacêutico”, ressalta Adriano.

O farmacêutico informa ainda que a maioria dos sintomas costuma desaparecer em até sete dias. Fazer repouso e ingerir bastante líquidos também contribuem para que os sintomas da doença desapareçam mais rápido.

“Em caso de persistência de algum dos sintomas ou se a febre piorar repentinamente,

é necessário procurar um médico”, diz ele.

SOBRE A EXTRAFARMA

Fundada há 58 anos, a Extrafarma atua com pioneirismo nos mercados de atacado e de varejo farmacêutico do Brasil. Com 394 lojas e 6.698 colaboradores diretos, a rede conta com mais de 6 milhões de clientes cadastrados no seu programa de fidelidade, o Clube Extrafarma.

Em 2014, a empresa passou a fazer parte do Ultra, companhia multinegócios da qual fazem parte também Ipiranga, Ultragaz, Ultracargo e Oxiteno.

A melhor informação

O JORNAL

www.ojornaldebatais.com.br

Artigos



Colaborador: CHRISTIAN BARBOSA - Especialista no Brasil em Administração de tempo e Produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.

Procrastinação: como sair disso?

A procrastinação é algo natural do ser humano. Ou seja, é impossível eliminá-la completamente das nossas vidas. O que podemos fazer é aprender formas para combater e reduzir essa atitude no nosso dia a dia, de um modo que ela não atrapalhe nossa vida e nossas atividades cotidianas.

Na pesquisa que realizei para o meu livro Equilíbrio e Resultado, com mais de três mil pessoas e centenas de

entrevistas, constatei que existe um abismo enorme entre a expectativa das pessoas e a realidade de execução dos seus afazeres.

Com o acúmulo de tarefas durante o dia, é muito comum que elas comecem a adiar suas responsabilidades e deixem tudo para o último minuto – o que pode se tornar uma rotina.

Muitas vezes, isso acontece porque, ao terem acesso a diferentes coisas

ao mesmo tempo, as pessoas optam por realizar aquilo que dá um prazer imediato em vez de fazer algo que ofereça um retorno a longo prazo.

Mas como romper com esse padrão? Costumo dizer que existem duas técnicas simples para que você comece a adiar menos coisas na sua vida. A primeira delas é chamada de “técnica da formiga”. A formiga é um ser insignificante – ela está presente em todos os

lugares, mas geralmente é ignorada. Podemos utilizar essa mesma lógica para caracterizar uma determinada atividade.

Por exemplo: você definiu que lerá durante meia hora todos os dias. Para que esse plano não se torne algo pesado, você pode transformá-lo em algo insignificante, em uma “formiga”: comece a ler duas páginas por dia. Assim, você criará o momento da leitura, ou seja, tomará uma atitude

para realizar aquela tarefa. A partir daí, será mais fácil prolongar o tempo de leitura até o ideal.

A segunda técnica, chamada de “técnica dos cinco”, é baseada no conceito de “mindfulness”, ou seja, na atenção plena ao momento presente. Quando você pensar naquela tarefa, deve largar tudo que estiver fazendo e contar de cinco até um, respirar profundamente a cada número e mentalizar o que precisa fazer.

Ao final da contagem, você deve levantar e iniciar o trabalho. Isso é uma forma de te colocar em um estado de concentração e fornecer a energia necessária para que você entre em ação.

É claro que existem outras estratégias para evitar a procrastinação, mas essas duas técnicas simples são extremamente eficientes para começar a adiar cada vez menos tarefas e não deixá-las para a última hora.



Colaborador: MARCO AURÉLIO PITTA - Coordenador e Professor de Programas de MBA da Univ. Positivo

Um ovo, dois ovos, ICMS, PIS, IPI e Cofins

Nos Países desenvolvidos, existem boas Escolas e bons Hospitais. Ou seja, o retorno do imposto pago pelos cidadãos é percebido de forma notória pelos habitantes de seus Países.

Mas, falando de Brasil, nesta época do ano, é muito comum a compra de ovos de Páscoa pelas famílias brasileiras. E os preços destes produtos? Alto, muito alto por sinal..., mas pouca gente sabe que quase 40% do valor destes ovos de Páscoa é composto apenas por tributos. Sim, de acordo com o site “Impostômetro”, a

carga tributária é de 38,53%. São diversas siglas que compõem esse percentual, como ICMS, PIS, COFINS e IPI, por exemplo. O ICMS representa a circulação de mercadorias. O PIS e o COFINS têm como fato gerador o faturamento. O IPI representa a fase de industrialização. São tributos que são repassados pelos empresários ao consumidor final, que acaba de fato pagando tudo isto.

Como referência ao ovo de Páscoa, cito alguns produtos com menor carga tributária, como itens de

cesta básica por exemplo. O arroz e o feijão têm cerca de 15,34% de tributos. Frutas em média 21,78%. Batata e leite têm, respectivamente, 11,22% e 12,55%, uma das menores cargas tributárias entre os alimentos. Existem também itens com tributação mais elevada, de forma mais justa, como cigarros (80,42%), jogos de videogame (72,18%), casacos de pele (81,86%) e cachaça (81,87%), por serem não essenciais à população.

Mas, voltando a falar sobre a Páscoa, uma

alternativa aos ovos seriam os bombons, mas estes também têm uma carga tributária excessiva. Estima-se algo em torno de 37%. O chocolate de forma geral tem carga de impostos de 38,60%. Outro produto que é bem procurado nesta época, principalmente pelos católicos, é o bacalhau. Este peixe, se nacional, tem 34,48% de impostos. Se importado, pode representar quase 45% de impostos em seu preço final.

Em um cenário com queda de arrecadação e déficit orçamentário,

dificilmente o Governo irá mudar este ambiente tributário. Muitas reformas estão por vir, além de várias iniciativas buscando diminuir a sonegação.

Tudo isso acredito ser favorável para que um dia os tributos em nosso País diminuam. Mas enquanto isso não acontece, não resta alternativa senão pesquisar, pesquisar e pesquisar! Olhe bem as opções de compra, compare preços e marcas, buscando a maior economia possível, pois dos tributos, não temos como nos livrar.



Por menos de R\$ 0,50 por dia, você tem a Melhor Informação, todo sábado na sua mão

ASSINE

LIGUE JÁ

(16) 3761-2544

A melhor informação

O JORNAL

ano 81.

www.ojornaldebatais.com.br

apenas

R\$ 150,00

Page 1 / 1