

veja SAÚDE

ENERGIA PARA BEBER?

A moda dos supercafé recoloca em evidência as bebidas estimulantes

O CORAÇÃO PEDE UM CHECK-UP

Por que você não deve esperar para avaliar (e mudar) seu risco cardíaco

A DIETA PARCEIRA DA GRAVIDEZ

Pesquisas apontam os nutrientes que resguardam a mãe e o bebê

O DESAFIO DE SER CUIDADOR

Como vivem os brasileiros que zelam pela vida dos outros

Abriu

0.0471

9 770104 156002

R\$ 25,00
nº 471

QUEBIDA? DORES DEPRESSÃO

FALTA DE AR

PERDA DE OLFATO

IN-FARTO

FADIGA

ANSIEDADE

LAPSOS DE MEMÓRIA

LAPSOS DE MEMÓRIA

Lila, 32 anos, teve Covid-19 há um ano e meio e sofre com lapsos de memória

UMA DOENÇA CHAMADA

PÓS-COVID

Fadiga, falta de ar, perda de memória, queda de cabelo... Mesmo quadros leves da infecção pelo coronavírus podem render sintomas e sequelas no longo prazo. Como lidar com isso?

DÁ PARA FLAGRAR A APNEIA DO SONO EM CASA

Método brasileiro que permite investigação mais tranquila foi testado e aprovado

Calcula-se que um em cada três paulistanos tenha algum grau de apneia do sono, distúrbio por trás de interrupções na respiração à noite e capaz de desencadear de sonolência diurna a piripagues cardíacos. O problema é que grande parte desses casos passa batido, pois o exame que faz o diagnóstico, a polissonografia, é trabalhoso e desconfortável. Mas um novo dispositivo, criado por uma startup brasileira, promete driblar as dificuldades. Trata-se do Biologix,

espécie de oxímetro de alta precisão, que fica conectado na ponta do dedo colhendo diversos dados durante o sono. “Exames domiciliares para apneia já existiam, mas esse se destaca pela capacidade de monitorar de um jeito simples diversos parâmetros, inclusive o ronco, com o microfone do celular”, explica Geraldo Lorenzi Filho, diretor do Laboratório do Sono do Instituto do Coração (InCor), que testou com sucesso o dispositivo em cerca de 300 pacientes.

Sensor demonstrou 90% de precisão na comparação com o método tradicional



NA PONTA DO DEDO

O sensor de alta tecnologia é capaz de identificar mais fácil a apneia

A polissonografia

No exame convencional, seja em casa, seja na clínica, o indivíduo precisa dormir com uma série de eletrodos grudados no corpo, conectados a monitores.



O novo teste

Ele mede oxigenação, frequência cardíaca, ruídos e movimentação durante o sono, e envia os dados para o celular. Um aplicativo gera laudos instantâneos.

Sono ruim pode prejudicar o andar e a coordenação

Cientistas do **Instituto dos Engenheiros Eletrônicos e Eletricistas (IEEE)**, que usam movimentos humanos para treinar robôs para centros de reabilitação, descobriram mais um impacto da privação do sono na saúde. “Notamos que, no fim do semestre, período em que se dorme menos, os estudantes iam mal nas experiências de caminhada e controle da postura”, conta o pesquisador Arturo Forner-Cordero. Encucados, ele e a equipe conduziram testes específicos nessa turma e observaram que a privação de sono e o jet lag social — dormir e acordar mais tarde nos fins de semana — afetava a coordenação motora dos voluntários.