

Os convidados do mês



Evaldo Bosio Filho

Você sabe quais são as cinco lesões esportivas mais comuns no mundo? E evitá-las? Veja na reportagem *Pule o game over, salve sua saúde de lesões* (pág. 94), que contou com a expertise deste especialista em fisioterapia esportiva e coordenador da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva. Antes, aqueça aqui:

Genética (sexo, etnia, idade) influencia a chance de sofrer lesão esportiva?

Indiretamente. A genética influencia a força muscular e a estabilidade nas articulações que você consegue desenvolver. Quanto mais avançados esses dois fatores, menos chance ter lesões esportivas como as da reportagem.

É necessário desaquecer com algum exercício logo após o esporte?

Se o esporte for de alta intensidade – como futebol, tênis – sim. Aí, corra ou pedale em ritmo bem leve para desaquecer e minimizar as chances de se lesionar, ou ficar dolorido no fim do dia. Depois, alongue.

Como cuida de um entorse de tornozelo se estiver longe de um pronto-socorro?

Deixe o pé elevado e aplique gelo no tornozelo machucado por 20 minutos. Isso ajuda a inibir o processo inflamatório. Depois, imobilize a região com uma faixa (atadura) e fique com o pé para cima até chegar ao médico.

Luciane Scattone

Doutora em dermatologia pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e nossa consultora, ela ajudou a elaborar o Especial Cuidados Pessoais (pág. 106). Um guia com 163 truques para você dar um tapa na barba, no cabelo, nos pés... Fique mais atraente que nunca!



Mara Pusch

Psicóloga especializada em sexualidade feminina pela Universidade de São Paulo (USP), Mara participou da elaboração de *A Nova Mecânica do Casal* (pág. 62). Desfaça mitos e confira como ter mais sexo e menos discussão.



NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA

Mário Maranhão

Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualivita.

CIRURGIA PLÁSTICA

Alan Landecker

Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA

Luciane Scattone

Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

Marcus Maia

Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

ORTOPEDIA

Eduardo Barros Puertas

Professor-doutor, associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla

Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL

Carlos Eduardo Carrion de Oliveira

Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo

Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Jussania Oliveira

Psicóloga e terapeuta sexual, docente da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana e da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

Maria Helena Vilela

Educadora sexual e diretora do Instituto Kaplan de Sexualidade, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA

Marcio Mancini

Endocrinologista e Chefe do Grupo de Obesidade do Hospital das Clínicas da FMUSP.

Tércio Rocha

Endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Antienvelhecimento e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE

Carlos Eduardo Negrão

Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

UROLOGIA

Celso Gromatzky

Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Paulo Egydio

Urologista do Hospital das Clínicas e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

OTORRINOLARINGOLOGIA

Paulo Emmanuel Riskalla

Professor do Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Unifesp.

MEDICINA ESPORTIVA

Turíbio Leite de Barros

Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pelo Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil

Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável pelos Departamentos de Medicina Esportiva do Esporte Clube Pinheiros e da Confederação Brasileira de Judô.

CLÍNICA-GERAL

José Carlos Campos Velho

Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo.

Silvio Donatangelo

Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA

Eduardo André

Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro internacional da Associação Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO

Heloísa Guarita

Nutricionista consultora da equipe de remo do Esporte Clube Pinheiros, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues

Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E

MEDICINA ALTERNATIVA

Flávio Dantas

Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura.

ESTÉTICA

Valcínir Bedin

Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.