

O que são as variantes do coronavírus?



O coronavírus adquiriu novas formas e, ao que tudo indica, com alto poder de transmissão e consequências mais graves para o organismo.

Assim, não dá para descuidar daquelas medidas que todos conhecemos, principalmente o uso correto da máscara e a higienização das mãos.

Para saber mais sobre o que são essas variantes, sugerimos a matéria publicada pela Folha de São Paulo, com explicações e orientações:

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2021/03/entenda-o-que-sao-as-novas-variantes-do-coronavirus-e-por-que-devemos-nos-preocupar-com-elas.shtml>

7 dicas para evitar o cansaço da visão causado pelas telas do celular e do computador



Os oftalmologistas já estudavam, antes da pandemia, o aumento de 90% de casos de pacientes que acabam sofrendo algum tipo de prejuízo ocular com a frequente utilização de aparelhos eletrônicos. A Síndrome da Visão Computacional (SVC), caracterizada pela fadiga ocular não escolhe perfil e atinge adultos e crianças.

Luiz Geraldo Simões de Assis, oftalmologista e diretor do Instituto de Oftalmologia de Curitiba, reforça que este tipo de dano está ocorrendo com mais frequência e a culpa é das próprias pessoas que não estão descansando corretamente. "Com a pandemia, estão diminuindo o intervalo de descanso com a visão e isto ocasiona uma exaustão, uma fadiga. Isto acontece porque se mantém o foco numa distância fixa e prejudicial. A necessidade de descanso é essencial tanto para aqueles que já possuem alguma perda de visão como para outros que sequer utilizam óculos", explicou o diretor.

Os sinais clássicos da fadiga são os olhos ressecados. Segundo o diretor do Instituto de Oftalmologia de Curitiba, as pessoas piscam pouco na frente das telas e isto acaba ferindo os olhos. "A prevenção é piscar frequentemente e usar colírios lubrificantes. Os principais sintomas são ardência, irritação, visão embaçada e até dor de cabeça", alerta Assis.

Outro grande problema e bem mais comum é a miopia, que pode ser agravada ou até mesmo ser desencadeada pelo mau uso das telas. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) informam que 1 bilhão de pessoas no mundo são míopes. No Brasil, até o fim deste ano, o índice deve aumentar de 27 para 50, 7%. Com as pessoas mais em casa e pouca exposição solar, esta deficiência fica mais clara.

Dicas para evitar o desgaste ocular

Para prevenir esse desgaste, aqui vão algumas dicas que podem ser colocadas em prática facilmente. Lembre-se que o descanso é imprescindível, mesmo em meio a diversas reuniões, aulas e conversas entre amigos por videochamada.

- 1 - Faça intervalos sempre que possível, saindo da frente do computador, e fixe o olhar por 20 segundos para o horizonte distante (um outro ambiente);
- 2 - Pisque mais de 15 vezes por minuto;
- 3 - Use o computador ou celular em um ambiente com iluminação adequada (lugar aberto e arejado, quando possível);
- 4 - A tela do computador deve estar a quatro dedos da altura dos olhos e você deve modular o contraste do monitor;
- 5 - O monitor precisa estar entre 40 e 75 centímetros de distância dos olhos;
- 6 - Faça o uso de lubrificantes oculares;
- 7 - Em caso de desconforto, irritação e dor de cabeça, procure um oftalmologista.

Fonte: semprefamilia.com.br

Viver a Quaresma com esperança

Entre tantas notícias tristes, como viver a quaresma com esperança? O Papa Francisco responde:

"No contexto de preocupação em que vivemos atualmente onde tudo parece frágil e incerto, falar de esperança poderia parecer uma provocação. O tempo da Quaresma é feito para ter esperança, para voltar a dirigir o nosso olhar para a paciência de Deus, que continua a cuidar da sua Criação, não obstante nós a maltratarmos com frequência. É ter esperança naquela reconciliação a que nos exorta apaixonadamente São Paulo: «Reconciliai-vos com Deus» (2 Cor 5, 20). Recebendo o perdão no Sacramento que está no centro do nosso processo de conversão, tornamo-nos, por nossa vez, propagadores do perdão: tendo-o recebido nós próprios, podemos oferecê-lo através da capacidade de viver um diálogo solícito e adotando um comportamento que conforta quem está ferido. O perdão de Deus, através também das nossas palavras e gestos, possibilita viver uma Páscoa de fraternidade.



Na Quaresma, estejamos mais atentos a «dizer palavras de incentivo, que reconfortam, consolam, fortalecem, estimulam, em vez de palavras que humilham, angustiam, irritam, desprezam. Às vezes, para dar esperança, basta ser «uma pessoa amável, que deixa de lado as suas preocupações e urgências para prestar atenção, oferecer um sorriso, dizer uma palavra de estímulo, possibilitar um espaço de escuta no meio de tanta indiferença».

No recolhimento e oração silenciosa, a esperança é-nos dada como inspiração e luz interior, que ilumina desafios e opções da nossa missão; por isso mesmo, é fundamental recolher-se para rezar (cf. Mt 6, 6) e encontrar, no segredo, o Pai da ternura.

Viver uma Quaresma com esperança significa sentir que, em Jesus Cristo, somos testemunhas do tempo novo em que Deus renova todas as coisas (cf. Ap 21, 1-6), «sempre dispostos a dar a razão da [nossa] esperança a todo aquele que [no-la] peça» (1 Ped 3, 15): a razão é Cristo, que dá a sua vida na cruz e Deus ressuscita ao terceiro dia.

(MENSAGEM DO PAPA FRANCISCO PARA A QUARESMA DE 2021):

http://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/lent/documents/papa-francesco_20201111_messaggio-quaresima2021.html



**“O grande Patriarca
São José seja o vosso
Advogado, Mestre e Pai;
a ele vos encomendo de
todo o coração e tudo
espero do seu eficaz
patrocínio.”**

Santa Paula Frassinetti (250, 4)