

QUAL É O SEU PROBLEMA?

Uso de travesseiro

Sinto dor e queimação no pescoço. Qual é o travesseiro ideal?

JOSÉ, *Rio de Janeiro, RJ*

• Suas queixas de dor, queimação e sensação de peso no pescoço com irradiação, dormência e formigamento para o braço e as mãos podem ser causadas por alterações na coluna cervical. Você deve consultar um especialista para avaliação e, se for necessário, se submeter a exames radiológicos. O travesseiro ideal é baixo e ajustável às curvas da sua coluna, deixando-as moldadas e protegidas. Evite usar travesseiro alto, forçando a coluna, ou duro. O seu médico poderá esclarecer melhor todas as suas dúvidas a respeito do assunto.

ARNALDO LIBMAN, *reumatologista do Centro de Reumatologia e Ortopedia Botafogo.*

Clareamento dental

A técnica de clareamento dental pode amolecer os dentes?

PATRICIA, *Rio de Janeiro, RJ*

• Os tipos de clareamento disponíveis no mercado não apresentam riscos à estrutura dos dentes nem à gengiva, mas devem ser feitos sempre sob a supervisão de um dentista. A grande maioria dos produtos funciona pela oxidação, que remove a mancha por liberação de oxigênio e ação mecânica de limpeza. O oxigênio apresenta um alto poder de penetração nas porosidades do esmalte dos dentes, degradando as moléculas de pigmento e tornando-as menores, pouco pigmentadas e até incolores. Todo esse processo é acelerado pelo calor, que pode vir de várias fontes: luzes halógenas, xenohalógenas, laser, instrumentos aquecidos, calor corpóreo etc. Portanto, as técnicas são indica-

das individualmente para cada caso. No clareamento caseiro, por exemplo, a pessoa deve usar as moldeiras, contendo o produto alvejante, de duas a três semanas, pelo menos durante seis horas todos os dias. No procedimento a laser em consultório, o resultado pode ser alcançado até mesmo numa única sessão. No entanto, as técnicas são contra-indicadas nos casos de gravidez, retração gengival grave, hipersensibilidade dentária severa, alergia a algum componente do clareador, úlceras e feridas nas gengivas e mucosas bucais ou histórico de lesões malignas. Converse com o seu dentista sobre o assunto para saber mais sobre os tratamentos mais adequados ao seu caso.

FLÁVIA RABELLO DE MATTOS, *doutora em implantodontia e diretora do Centro Odontológico de Reabilitação Rabello.*

Bens e testamento

Tenho aplicação financeira no valor de R\$ 50 mil e indenização para receber, ainda este ano, de um processo movido contra uma construtora. Estou com 52 anos, não tive filhos e vivi um relacionamento estável por 15 anos. Nos separamos há dois anos e os meus pais são falecidos. No caso de meu falecimento gostaria que apenas três dos meus quatro irmãos recebessem a minha herança. Além disso, não quero que o meu ex-companheiro tenha direito a valor algum. Posso fazer algum testamento provisório até que eu possa comprar o meu imóvel e registrá-lo em usufruto? Como posso fazer isso?

ANA, *Rio de Janeiro, RJ*

• Primeiro, você deve regularizar a sua situação afetiva, dissolvendo, através de uma escritura pública ou judicialmente a sua união estável, onde ambos darão quitação dos aspec-

tos patrimoniais. Em seguida, deverá providenciar o seu testamento público. Como não tem herdeiros necessários (ascendentes ou descendentes), poderá livremente dispor de seus bens dando preferência maior a um ou a outro irmão (descendentes colaterais). Para que tudo isso seja bem feito, procure um advogado especializado em direito de família e sucessões. Ele poderá esclarecer todas as suas dúvidas.

PAULO LINS E SILVA, *advogado de Família e diretor Internacional do Instituto Brasileiro de Direito de Família.*

As cartas devem ser assinadas e conter o nome e o endereço completos do remetente. Enviar para QUAL É O SEU PROBLEMA? na Rua Irineu Marinho 35, Rio de Janeiro, RJ, CEP 20233-900, ou por e-mail, para o endereço qualeoseuproblema@oglobo.com.br