

Jornal laboratório do curso de Jornalismo
da Universidade Católica de Pernambuco | Unicap

O BERRO

Foto: Eduarda Bione

Vale Tudo pelo bem-estar

Com o corre-corre da vida moderna, as facilidades para se ter uma rotina prática levaram as pessoas a um nível de sedentarismo que já vem mostrando seus sinais. Cada vez mais cedo jovens apresentam doenças que antes eram específicas da terceira idade. Para evitar transtornos futuros e garantir uma boa qualidade de vida da mente e do corpo vale de tudo, desde terapias alternativas até a boa e velha academia.



Saudável é cortar excessos

MARIANA DIAS

A geração saúde proporcionou um novo debate para a sociedade. Um dos temas é a prática de exercícios físicos. Atividade física é um exercício para corpo e mente, por isso é preciso estar atento aos cuidados ao praticar. Atualmente, o número de esportistas tem crescido e a procura pelo bem-estar físico é o primeiro objetivo de quem chega às academias. Os especialistas julgam que essa busca é positiva, uma vez que funciona em contrapartida aos maus hábitos alimentares, à base de *fast-food*, e ao sedentarismo provocado principalmente pelo computador, novo vício da sociedade moderna.

Apesar de fazer bem, a prática de esporte em excesso preocupa. É necessário estar atento quanto aos riscos envolvidos, pois podem acarretar uma série de doenças, desde problemas de pele, até psicológicos. A mestranda em Educação Física, Natália Barros, 24, indica que atualmente muitos profissionais, ou não, na área esportiva sofrem da síndrome do “*over training*”.

A ginasta, que pesquisa sobre a relação entre atividade física e saúde, explica que “descansar faz parte da rotina de treinamentos. Tem muita gente pensando que vai melhorar o desempenho, mas acaba perdendo. Quem não deixa o corpo relaxar pode desenvolver vários tipos de

doenças, uma seguida de outra, sempre doente.”

A fisioterapeuta Elisa Farias, 26, indica os males do exercício descontrolado: “os mais comuns são as taquicardias, dificuldades respiratórias, tonturas, inchaço, dores insistentes e vermelhidão nas articulações”. Esses problemas, além da diabetes e doenças de pele, podem ser desenvolvidos por conta do excesso de peso.

VICIADOS

Pesquisas da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostram que aumentou em 30% o número de jovens

com problemas no joelho devido ao excesso de atividades físicas. Esse foi o caso de Rodrigo Cavalcanti, 20, atleta de vôlei. Ele teve complicações no joelho após um ano de lon-

Descansar é necessário para manter a rotina saudável

gas séries de exercícios sem orientação. O problema se desenvolveu e, mesmo depois de muita fisioterapia, o destino foi o bisturi. Cavalcanti mostra as cicatrizes, e se arrepende: “não é a toa que estudo Educação Física e trabalho em academia. O exercício pode trazer muitas coisas boas e tento mostrar aos alunos como praticar com saúde”.

A estudante de Jornalis-

mo, Ellen Cocino, 21, está dedicada ao estudo e outros projetos, mas sempre consegue uma vaguinha para o exercício, nem que isso signifique acordar bem cedo. “Eu corro na orla da praia todos os dias com meu personal trainer, às 4h30”, diz. Para não perder tempo, a atleta não dispensa uma academia, com musculação e aulas de aeróbica, sempre com o instrutor.

PARA SE CUIDAR

Os especialistas indicam que, para uma boa atividade, o aconselhado é praticar esportes em dias intercalados e com orientação. Além disso, antes da prática, o alongamento. A geração saúde representa o corte dos exageros.

Yoga e Pilates no encontro do ritmo ideal

MARIA PAULA RESENDE

Desacelerar, ação cada vez menos praticada pelo homem moderno, imerso no ritmo frenético do excesso de estímulos e informação. Apesar disso, os brasileiros estão entre os menos estressados no mundo, segundo o Relatório Internacional de Negócios 2012 (IBR, na sigla em inglês), desenvolvido pela agência de pesquisa Experian. Ele aponta que apenas 19% da população brasileira sofre do problema - a média global é de 28%.

No entanto, a mesma pesquisa indica que o nível de estresse no Brasil subiu 10% em um ano. De acordo com dados da Associação Internacional de Cuidados com o Estresse (Isma-BR), 70% dos

brasileiros apresentam sintomas da doença.

Para driblar essa situação, as pessoas têm buscado métodos como a ioga e o pilates. Para ambos os exercícios é necessário que a pessoa se desligue das preocupações e tensões externas. “O habitual é a respiração que eleva o abdômen. No pilates, a gente o deixa parado e trabalha a parte superior do pulmão, fazendo com que haja uma troca gasosa maior e uma respiração mais profunda”, explica Luciana Carvalho, professora de pilates há um ano. “Depois que as pessoas se adaptam a ela, relatam melhoras, quando praticam durante algum esforço físico maior, no cotidiano”, completa.

Segundo Luciana, o clima



Foto: Maria Paula Resende

RESPIRAÇÃO um dos princípios do pilates

mais calmo atrai pessoas com idade acima de 30 anos, mas ela nota que os jovens estão mais atentos à questão do estresse. Prova disso é a estudante de artes cênicas, Luíza Fontes. Com 21 anos, ela pratica ioga há quatro. “Tenho desco-

berto como minha capacidade respiratória é maior do que eu pensava e tenho visto que, com o domínio dela, posso me presentear com uma vida menos estressante. O trânsito barulhento e lento e as diversas informações do dia a dia

deixam minha cabeça a mil. Sinto que essa consciência da respiração me ajuda a manter a calma. A meditação também tem me ajudado a controlar o nervosismo em provas e apresentações”

A consciência de que a respiração está ligada aos momentos de medo tem levado os jovens a essa busca pelo controle da ansiedade. A estudante de Administração Marcela Lima, 19, depois de um ano de pré-vestibular, optou por uma atividade que conciliasse o exercício físico com o “descanso” mental. “No começo foi difícil me adaptar a todo aquele silêncio. Mas com o tempo você vai percebendo que é um momento raro de estar sozinha e relaxada”, afirma.

EXPEDIENTE

O BERRO

O BERRO é uma publicação da Disciplina Jornal-Laboratório do Curso de Jornalismo da Universidade Católica de Pernambuco.

Rua do Príncipe, 526 - Boa Vista - Recife-PE 50.050-900
CNPJ 10.847.721/0001-95 Fone: (081) 2119.4000
Fax: 81 2119.4222 | site: www.unicap.br/oberro

Coordenador do Curso de Jornalismo
Juliano Domingues

Professor Orientador
Fabiola Mendonça

Subeditores
Érica de Paula
Lorena Tabosa

Repórteres
Alessandra Nogueira

Bárbara Dourado
Carol Brito
Clara Herzog
Eduarda Bione
Érica de Paula
Fabiola Moura
Júlia Maia
Juliana Ribeiro
Leandro Magalhães
Lorena Tabosa
Luciana Marinho
Luíza Tiné
Marcela Balbino

Maria Paula Resende
Mariana Dias
Nathália Beserra
Pérola Fonseca
Regina Pôrto
Tatiana Meirelles

Revisão
Fernando Castim
Diagramação
Flávio Santos
Impressão
FASA

Baixe a versão digital de O Berro.



1. Abra o leitor QR Code em seu celular; 2. Foque o código com a câmera; 3. Clique em Ler Código para acessar os conteúdos. Caso não tenha o leitor no seu celular, baixe em: <http://getreader.com/>

Por um nascer mais humano

NATHÁLIA BESERRA

No Brasil, a taxa de partos cesareanos é a maior do mundo: 44%. Um índice bem acima do que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece como aceitável, que é de 15%. Paralelamente a essa realidade, há setores da sociedade que defendem a volta do parto natural, mais humanizado, com um olhar atento às necessidades da mulher e do bebê. Essa parece ser a chave para a vivência de um processo mais humano.

“É uma postura, uma forma de se colocar diante da gestante, do bebê, da família e das pessoas que estão presentes no momento do trabalho de parto daquela mulher. São experiências importantes e críticas, física e emocionalmente, e precisam de apoio e cuidados que a ajudem a passar por esses momentos”, explica a médica da família e

parteira Carla Rezende, que tem dois filhos que nasceram em hospital, dentro das premissas da humanização.

O médico obstetra do Hospital Esperança, Carlos da Fonseca, afirma que a mulher deve saber das opções de escolha que têm e essas devem ser baseadas na história do pré-natal e no desenvolvimento fetal. O profissional deve acompanhar essas escolhas e intervir o mínimo possível. O obstetra conta que a equipe, composta por profissionais, varia dependendo do local ou da necessidade da mãe e do bebê. “Numa maternidade podemos encontrar um médico, um enfermeiro, técnicos e doulas. Numa casa de parto ou no domicílio, podemos ter uma parteira, doulas, assistentes de parteira ou existem equipes com médicos ou enfermeiros que fazem assistência em casas especializadas ou no domicílio”, explica o médico.



Foto: Arquivo Grupo Curumim

PARTEIRA Tradição e experiência que respeitam a vida e a vontade da mãe

Maria dos Prazeres de Souza, 74 anos, enfermeira obstetra e parteira. Com mais de cinco mil partos realizados já tem uma bagagem de experiência para acreditar nos benefícios do parto humanizado. “Já vi mães que apenas quatro horas depois de ter o filho já estava à mesa almoçando com a família e se sentindo bem”, contou.

HISTÓRICO

O parto humanizado é um conjunto de métodos

que visa a melhora da assistência à mulher no momento do nascimento do bebê. O processo pode parecer novo para alguns, mas já conquista adeptas no Brasil há mais de 40 anos.

A partir da década de 1970, o mundo foi palco de movimentos em prol do resgate do parto como um acontecimento social, afetivo e familiar. As discussões acerca da humanização, impulsionadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS),

reuniram grupos para sistematizar os estudos de eficácia e segurança na assistência à gravidez, parto e pós-parto e trouxe à tona questões como a efetividade e os direitos das futuras mães.

Nos anos 1980 os debates sobre as questões ecológicas se popularizaram e com os movimentos de resgate de uma vida mais saudável, natural e espiritualizada muitas mulheres passaram a optar pelo parto natural, ou seja, sem intervenções nem anestesia e, em muitos casos, realizado na própria residência.

A partir daí, os familiares começaram a ser convidados à cena do parto, especialmente os pais, que antes atuavam passivos no processo. As dores, os genitais expostos, os gemidos, as emoções intensas, as secreções e a imprevisibilidade começam a ser encarados como naturais.

Descubra o mundo das terapias alternativas

REGINA PÓRTO

As terapias alternativas vêm criando um espaço paralelo à medicina clínica convencional. Nunca se falou tanto nesse método para prevenção de doenças, por isso. O Reike, e a cromoterapia, por exemplo, encontram cada vez mais adeptos. O interesse das pessoas está no bem-estar que o tratamento proporciona. Utilizando-se de métodos naturais e, na maioria das vezes, pouco invasivos, os tratamentos alternativos ajudam a localizar os fatores mentais, energéticos e emocionais, além de criarem a condição para que uma pessoa fragilizada emocionalmente, ou debilitada por uma doença física, encontre alívio ou até a cura.

“O holístico nos transporta a um sentido de energia universal. Pensar que existe uma força superior, já é um grande passo para abrir a mente em direção à cura”, explica Eliza Layme,

mestra em Reike e diretora do Orion Espaço Holístico, localizado no centro do Recife. Mesmo que a pessoa não acredite nessa força cósmica do universo, os efeitos terapêuticos do tratamento alternativo agem no sistema nervoso do paciente causando alívio e relaxamento no momento da aplicação. “Isso acontece porque existe um espaço de desligamento material que nos aproxima do problema de forma com que a consciência sobre a doença aflore e nos direcione rumo ao bem-estar”, explica Eliza.

Captando a energia do Universo, o Reike transmite através das mãos um pleno estado de harmonia e paz interior que proporcionam relaxamento, saúde, e bem-estar. “Sinto o calor das mãos e uma sensação de relaxamento incrível, um sono sublime. O Reike me faz esquecer os problemas e aliviar dores que sinto por conta do meu trabalho”, descreve o oficial da Ma-

rinha Mercante Gilberto Machado, responsável pelas máquinas do Navio em que trabalha.

A pessoa submetida às práticas de terapia holística começa a aguçar a sensibilidade e a percepção em relação à vida. Na cromoterapia, cada cor possui vibrações específicas. As cores causam modificações no sistema nervoso e são utilizadas como fonte de harmonização e cura.

De acordo com o efeito pretendido, pode-se usar a cromoterapia através da luz de lâmpadas coloridas, luz do sol, pintando as paredes e utilizando roupas com cores específicas. A psicologia, por exemplo, utiliza a cromoterapia como estratégia

no alívio do estresse, diminuição do cansaço físico e auxílio no tratamento de dores de cabeça e transtornos do sono.

Somadas à prática regular

Captando a energia do universo, o Reike transmite, através das mãos, um pleno estado de harmonia e paz interior

de exercícios físicos, boa alimentação, descanso e outros hábitos saudáveis, as terapias alternativas têm auxiliado muitas pessoas

a encontrar o caminho da cura. Segundo a Cirurgiã Torácica Letícia Villiger, “as terapias alternativas potencializam a recuperação do paciente e são muito importantes para manter o equilíbrio emocional no pré e pós-operatório”.

ALÍVIO DE SINTOMAS

Com essa maior preocupação em relação à saúde e

ao bem-estar, as novas gerações já vêm sendo preparadas desde cedo para terem uma visão mais saudável da vida. O alternativo pode proporcionar alívio de dores e desconforto por motivos psicológicos ou secundários à causa real do problema, que permanece inalterada, mas como os sintomas aparentemente se foram, as pessoas julgam terem sido curadas. “O terapeuta age como um mediador para ativar o potencial de cura do paciente”, reforça Eliza Layme.

Mesmo com todas essas vantagens, a medicina alternativa pode mascarar doenças graves ou acelerar seu ritmo destruidor, tratando apenas os sintomas. Além do mais, as terapias complementares não devem substituir o tratamento convencional, e médico especialista deverá ser sempre informado sobre as formas alternativas de tratamento que as pessoas vêm buscando para melhorar sua saúde.

Mantendo a forma e a saúde

FABIOLA MOURA

A cada dia novos aliados são encontrados para aqueles que querem perder uns quilinhos. Recurso utilizado por muitas celebridades, a medicina ortomolecular virou febre entre os anônimos, que também passaram a ficar mais curiosos e descobrir os mistérios desse novo (mas nem tão novo assim) ramo da medicina. E o sinônimo de boa forma com saúde vem com uma proposta que parece bem simples. “O objetivo da medicina ortomolecular é estabelecer equilíbrio químico natural do corpo”, diz a médica Diana Campos, especialista neste ramo.

E essa terapia parece milagre. Ela proporciona ganho de energia e adia as marcas da idade. Tudo isso com saúde. “A medicina ortomolecular não foi feita para quem quer perder peso. Ela é uma junção de fatores que levam a esse fim. Tudo isso ajuda a emagrecer”, lembra Diana.

O segredo dessa prática é corrigir carências e excessos de vitaminas e minerais no organismo para neutralizar

os radicais livres. A engenheira Cláudia Menezes faz o tratamento há quatro anos e diz que, no começo, não foi tão simples assim. “No início a dieta é um pouco difícil, pois todos os alimentos industrializados têm de ser cortados”, diz. Mas com o tempo a engenheira sentiu a diferença no corpo. “A médica pede uma série de exames e vai descobrindo as suas deficiências. No meu, ela descobriu anemia, que logo foi tratada, e indicou outras vitaminas que me fizeram sentir mais disposição”, conta.

Diana Campos lembra ainda que vários fatores externos podem contribuir para o desequilíbrio do corpo. “Estresse, poluição, cigarro, álcool e alimentação errada colaboram para a produção exagerada das moléculas que ‘enferrujam’ as células saudáveis”, alerta a médica. Ela acrescenta: “O tratamento é individual. Cada corpo tem as suas necessidades.”

Criada por Linus Pauling em 1955, a medicina ortomolecular complementa a alimentação com vitaminas, minerais, lactobacilos, ácidos graxos e aminoácidos. “Na minha dieta também foi



GRÃOS Os cereais são a base da dieta ortomolecular e fontes de energia

incluído um cereal, que deve estar presente em todas as refeições, pois eles são fonte de energia”, conta Cláudia.

E o melhor é que não tem contra-indicação. “A medicina ortomolecular é indicada do bebê ao idoso. Sem nenhuma restrição”, diz Diana Campos.

Uma diferente e eficaz forma de cura

ALESSANDRA NOGUEIRA

Considerada por muitos como um tratamento de sucesso, a auto-hemoterapia, como o próprio nome diz, é uma terapia com a “reutilização” do sangue no paciente. Com outras palavras: de cinco a 20 ml – dependendo da gravidade da doença – de sangue são retirados da veia do usuário e aplicados nas regiões do braço ou nádegas. Isso faz com que o organismo crie mecanismos de defesa aumentando os níveis de macrófagos – células responsáveis pela limpeza do organismo, eliminando bactérias e vírus. O sangue, tecido orgânico, em contato com o músculo dessas regiões, desencadeia uma reação de rejeição do mesmo, estimulando assim o Sistema Retículo Endotelial. A taxa normal dessa célula de defesa no sangue é de 5%. Com esse tratamento, o número chega a 20%, aumentando assim, a imunidade do paciente.

Essa centenária técnica ficou conhecida pelo doutor Luiz Moura, 85 anos e 60 de experiência profissional. Moura afirma que auto-hemoterapia deve ser apli-

cada paralelamente a outro tratamento de saúde. Ou seja, se o paciente já estiver submetido a algum cuidado médico, não é recomendável que ele pare com o tratamento que já estava sendo feito para se tratar com a auto-hemoterapia e sim, fazer um trabalho junto a ele.

A terapia pode ser feita em casa e a eficácia dela é totalmente proporcional à disciplina do paciente. As aplicações devem cumprir com a regulamentação de um profissional da área.

POLÊMICA

A popularidade do tratamento teve seu lado negativo. Muitos profissionais da área não apostaram na nova forma de cura, gerando polêmica. Em resposta às inúmeras críticas, a enfermeira, graduada na Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Ida Zaslavsky publicou o livro sobre tema, *A Auto-hemoterapia: um bom passo maior que a perna.*

“Iniciei com minha mãe e vi uma resposta importante em quatro aplicações” - Ida Zaslavsky, enfermeira

Na obra, Zaslavsky relata parte da sua vida e suas experiências de quase 20 anos com tratamentos de auto-hemoterapia, oferecendo fatos e depoimentos, um glossário com vários tratamentos sob sua supervisão, histórias da terapia realizada em criança e pacientes terminais, bem como o histórico da auto-hemoterapia no Brasil. “Iniciei com minha mãe e vi uma resposta importante em quatro aplicações durante quatro semanas. Ela tinha 51 anos na época e uma obstrução circulatória que se alastrava em períodos de frio. Com isso fui estudar mais a fundo e pesquisar com outra colega.

Com o desenvolvimento, fui apresentando a algumas pessoas que pediam para fazer e assim procurei o médico Luiz Moura e recebi orientação dele todos esses anos”, afirma Ida. Hoje, o trabalho de Luiz Moura é reconhecido por muitos profissionais da área de saúde.

Medicamentos caseiros funcionam?

LEANDRO MAGALHÃES

É cada vez maior o número de pessoas que sofrem de algum tipo de ansiedade, nervosismo e depressão no mundo. No Brasil, tem aumentado a incidência de um dos mais graves desses distúrbios: a depressão. Quase 20 milhões de brasileiros apresentam quadros sérios da doença, segundo o Mapa Global da Depressão, divulgado em 2011 pela Organização Mundial da Saúde.

Para combater os males da mente, médicos recomendam os ansiolíticos, os conhecidos tarjas pretas. Um tipo de medicação que, dependendo do uso, causa efeitos colaterais. Como alternativa para tratar esses males, muitos recorrem aos produtos naturais, como chás de ervas e plantas, e os fitoterápicos.

De acordo com o primeiro Formulário Fitoterápico da Farmacologia Brasileira, produzido em 2011 pela Agência de Vigilância Sanitária (Anvisa), ervas como a de São João chegam a combater a depressão. Já a passiflora e a valeriana controlam crises de depressão e ansiedade, respectivamente.

A costureira Dalva Praxedes, 55 anos, é uma defensora dos produtos naturais. “Comecei a tomar antidepressivos, mas com o tempo o próprio médico recomendou dois chás: o da Erva-de-são-joão e a passiflora. Nunca mais tive recaídas. Sempre recomendo para minhas amigas”, afirma.

Mas será que o uso de fitoterápicos é, realmente, eficaz, podendo fazer o mesmo efeito de uma medicação tradicional? De acordo com Luiz Alberto, professor de Farmacognosia da Universidade Federal de Pernambuco, sim. Ele diz que é possível o efeito de um fitoterápico ser igual ao de uma medicação tradicional, porém é importante diferenciar fitoterápicos e medicação caseira.

“Fitoterápicos são medicamentos, isto é, produto farmacêutico resultado de pesquisas e análises que comprovam a eficácia de plantas. Já os remédios caseiros podem não ter a mesma eficácia, já que não passaram por uma série de análise e pesquisa em laboratório”, diz. O professor ainda recomenda que, embora sejam naturais, é importante sempre procurar uma orientação médica.

Orgânicos dão qualidade à alimentação

LUIZA MARIA TINÉ

Assim como atividade física, uma alimentação saudável garante mais qualidade de vida para as pessoas. Nesse contexto, os produtos orgânicos fazem a diferença, já que são produzidos com recursos naturais. A partir do momento que substâncias tóxicas são acrescentadas à produção, como fertilizantes e agrotóxicos, o alimento passa a fazer mal para a saúde do homem e também para o meio ambiente.

O uso dessas substâncias pode deixar o solo contaminado por vários anos, dependendo do produto utilizado, além de causar doenças graves em quem está manuseando. Outro problema é quando os animais ingerem plantas crescidas em solo já contaminado. Além do risco desses animais morrerem, eles podem ainda passar o veneno dos agrotóxicos para os homens que consumirem sua carne.

Os produtos orgânicos são um pouco menores do que os que são cultivados com agrotóxicos. Por outro lado, duram mais, possuem cores mais vivas, são saudáveis e mais saborosos. Em compensação, o preço é um pouco mais alto. “Faz 18 anos que como alimentos orgânicos, basicamente porque me preocupo em levar uma vida saudável, sem químicas desnecessárias”, diz o professor universitário Cláudio Bezerra. Ele acrescenta ainda que o preço não é tão diferente dos inorgânicos.

No Recife, existem cerca de 12 feiras que vendem esses produtos, conhecidas como feiras agroecológicas. Elas têm dia, lugar e horário certo para acontecer, mas não é difícil encontrar locais onde os produtos são comercializados em toda a região metropolitana. Até mesmo alguns supermercados vendem esses alimentos. Para Virgínia Ribeiro, comprar na feira é melhor



Foto: Jorge Verdi - Acervo Centro Sabá

ORGÂNICOS Cultivo melhora a vida de quem consome

que nos supermercados. “Na feira a gente pode conversar com a pessoa que plantou e colheu os alimentos. A gente experimenta tudo fresquinho

e ainda cria um vínculo de confiança com eles”, conta.

Também há opções para quem não tem tempo de ir pessoalmente às feirinhas. O site

“Comprei na Feira”, por exemplo, vende produtos orgânicos online. No portal, os produtos são separados por categorias. O consumidor escolhe o alimento e a quantidade e faz a compra. Para isso, basta estar cadastrado no site, sem nenhum custo. As entregas são feitas aos sábados no Recife, Olinda, Paulista e Jaboatão dos Guararapes. “Eu decidi comprar no site depois de notar a diferença dos vegetais em um restaurante vegetariano que tem perto do meu trabalho. Comprando orgânicos eu posso me alimentar bem, com uma comida gostosa”, diz a estudante Jéssica Leite.

De acordo com o Instituto Biodinâmico, a produção orgânica no Brasil cresce 30% ao ano. Com um maior número de pessoas comprando esses alimentos, a tendência é que o preço final diminua. Consumir produtos com ou sem o uso de agrotóxicos é uma escolha, mas o sabor e a diminuição de riscos de saúde fazem a diferença.

Vegetarianos e cuidados com a saúde

LORENA TABOSA

Mesmo que a questão de proteção aos animais não seja o fator de adesão, o vegetarianismo vem ganhando espaço em todo o mundo. Segundo pesquisa do Ibope (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística) divulgada em 2011, 17,5 milhões de brasileiros, maiores de 18 anos, são vegetarianos. Isso corresponde a 9% da população. Um dos argumentos mais comuns é que uma dieta livre de carne é mais saudável e ajuda a manter longe as doenças. Isso é, em parte, verdade. Mas os vegetarianos, assim como qualquer pessoa, também precisam tomar muito cuidado com a saúde.

A falta de alguns nutrientes, como proteínas, vitaminas e minerais é um dos problemas que podem ser associados à dieta vegetariana. Com isso, é natural

aos vegetarianos a reposição desses nutrientes através de suplementos. O de vitamina B12 é o mais comum. O designer Bruno Menezes, 21, é ovolactovegetariano (utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação) e precisou adicionar o suplemento à dieta, mas não considera isso um problema ou empecilho. “Por recomendação médica, passei a tomar cápsulas com a vitamina. No entanto, considero isso uma prova dos avanços científicos e de que já não é necessário ao ser humano matar e comer outros animais”, conta.

Outro problema é o excesso de carboidratos na alimentação. A estudante Cinthia Galindo, 25, aderiu ao vegetarianismo há dois anos e, desde então, luta contra o sobrepeso. “Como parei de comer carne, me apoiei nas massas. Por conta disso, comecei a engordar. As pessoas imaginam que o

vegetariano se alimenta basicamente de vegetais e frutas, mas isso nem sempre é verdade. Conheço muita gente que coloca o pão na base da dieta”, diz.

Por outro lado, um estudo feito em 2009 com adolescentes norte-americanos revelou que 21% dos entrevistados que tentaram praticar o vegetarianismo afirmavam já terem usado remédios para emagrecer. A pesquisa foi publicada no *Journal of American Dietetic Association* e demonstra um possível perigo do boom da dieta dos vegetais: o de mascarar transtornos alimentares. A dieta à base de vegetais é vista pelos jovens como uma maneira de perder peso, e não como uma forma saudável de alimentação. Ainda assim, não há estudos suficientes para afirmar que o vegetarianismo provoque distúrbios alimentares, como a anorexia.

No lado dos bons resul-



Foto: Lorena Tabosa

DIETA Suplementos ajudam a manter a saúde dos vegetarianos

tados, segundo dados publicados em 2012 pela Sociedade Vegetariana Brasileira, foram encontrados pontos bastante positivos na saúde da população vegetariana em comparação com a dos onívoros, como redução dos níveis de colesterol, do risco e prevalência de doença cardiovascular, de hipertensão arterial, além de diversos tipos de câncer e diabetes tipo 2.

O estudo aponta ainda que de todos os nutrientes, apenas a vitamina B12 não será encontrada na dieta vegetariana estrita (aquela que não consome nenhum produto de origem animal). Os demais podem ser obtidos em todas as dietas vegetarianas. As dietas ovolacto, lacto e ovovegetariana, por sua vez, fornecem todos os nutrientes necessários ao organismo.

Excesso de peso cresce entre brasileiros

PÉROLA FONSECA E
TATIANA MEIRELLES

O Ministério da Saúde (MS) divulgou, em abril de 2012, uma pesquisa sobre o crescimento do número de brasileiros com excesso de peso e obesidade. Foi constatado que, nos últimos seis anos, o país vem engordando a passos largos.

O bacharel em Direito Leonardo Furtado e a estudante de Jornalismo Mariana Silveira são exemplos entre os cidadãos que lutam contra a balança. Furtado costuma comer no mínimo duas vezes por semana em *fast foods*. “Tem coisa mais prática e rápida que o *drive-thru*? Incontáveis vezes já comi dentro do carro, entre um compromisso e outro”, diz.

Já Mariana está na contramão de Furtado. Perdeu 57 quilos com ajuda da redução de estômago, dieta e atividade física. Hoje, mantém-se saú-

dável. “Durante toda minha vida foram vários médicos e medicamentos para que eu reduzisse meu peso e eu não conseguia. Cheguei a ficar com obesidade mórbida nível II e a ter problemas no tendão do pé e no joelho. Tive uma pequena dificuldade de adaptação e ainda tenho algumas recaídas de vez em quando”, explica.

A nutricionista Silvia Reis, que trabalha no Posto de Saúde Dom Miguel de Lima Valverde, tem uma explicação para ocorrência desse fenômeno. “Atualmente, a rotina corrida das pessoas impede que as refeições sejam feitas com calma, e a mastigação é um dos principais elementos para saciedade”, explica.

HÁBITOS ALIMENTARES

Antigamente, a família era praticamente obrigada a sentar-se à mesa durante as três refeições do dia. No entanto, com o passar dos anos, esses

hábitos foram-se perdendo devido ao corre-corre da vida moderna.

Mas esse não é o único fator agravante para a obesidade. O que não faltam são estímulos em todos os lugares e de todos os tipos induzindo as pessoas à tentação da gula. E o pior é que os produtos têm cada vez mais colesterol, calorias e gorduras saturadas para consumo rápido. A diminuição dos níveis de atividade física é outro ponto para se destacar: quanto mais sedentárias, mais propensas a doenças as pessoas ficam.

De acordo com o cirurgião Walter França, esse problema da população brasileira é uma questão fatorial. “Atinge desde a hereditariedade até aspectos culturais. Na verdade, a cultura alimentar está sendo pulverizada em todo o mundo a partir de hábitos ocidentais”, conta.



SUPERAÇÃO Mariana Silveira hoje, com 57 kg a menos

SAIBA MAIS

Segundo dados do Ministério da Saúde, enquanto em 2006 a quantidade de pessoas acima do peso no Brasil era de 42,7%, em 2011, esse número aumentou para 48,5%. Durante esse mesmo período, a proporção de obesos avançou de 11,4% para 15,8%.

Desafios por um corpo perfeito

LUCIANA MARINHO

Os limites são extrapolados por algumas pessoas quando o assunto é emagrecer. A pressa em perder peso leva muita gente a procurar métodos contraindicados à saúde, como as chamadas dietas “malucas”. Dietas como a da sopa, da luz solar e do suco de limão podem trazer riscos à saúde maiores do que se imagina e nem sempre o resultado é satisfatório.

Na adolescência, a enfermeira Alexandra Nascimento, 25, decidiu apelar para a dieta do líquido. “Em todas as refeições só tomava chá, sopa, suco ou água. Os sintomas começaram a aparecer em uma semana. Me sentia fraca, tonta, com náuseas e quase desmaiei”, conta. Na época, a enfermeira queria perder três quilos e ficar mais atraente. “Vivia escutando ‘mulher bonita é mulher magra’”.

Segundo a nutricionista Paula Azoubel, esse tipo de dieta realmente é eficaz, mas não compensa diante das complicações que podem trazer para o organismo. “As dietas não individuais e, concordo, malucas, são eficazes, já que a pessoa reduz absurdamente a ingestão e o consumo alimentar. Mas gera emagrecimento incorreto”.

O estudante de Ciência da Computação Victor Hugo Correia, 18, decidiu enfrentar a balança, mas de uma maneira diferente. Para ele, dieta é coisa séria. “Já soube

“Em todas as refeições só tomava chá, sopa, suco ou água” - Alexandra Nascimento, enfermeira

de muitos casos de pessoas que se prejudicaram por fazer dietas de qualquer jeito,

sem acompanhamento profissional. Quero emagrecer de forma saudável”, diz. Azoubel explica que, se houver reeducação alimentar, o corpo ideal chega como consequência. “Não há dificuldade em seguir a dieta quando aprendemos que ela faz bem a nossa saúde, já que somos o que comemos. Todos os alimentos são permitidos, apenas devemos saber o momento e a quantidade certa para ingeri-los”, afirma.

Antes, Victor comia à vontade, não se preocupava com o horário nem com o tipo de alimento que consumia. “Estou me adaptando aos novos hábitos alimentares. Tudo é medido por quantidade e horário. Para não ficar com fome, tento comer a cada 3 horas,

Dados do Ministério da Saúde revelam que...

- 34,6%** Comem carne gorda
- 56,9%** Bebem leite integral regularmente
- 29,8%** tomam refrigerante no mínimo cinco vezes por semana
- 20,2%** Consomem frutas e hortaliças

como indicou o nutricionista”.

Segundo a última pesquisa da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel 2011), promovida pelo Ministério da Saúde, a população brasileira se alimenta de maneira inadequada (ver quadro acima). Doenças como diabetes, hipertensão, câncer e obesidade podem estar ligadas à má alimentação. Essa má educação alimentar contribui, ainda de

acordo com a pesquisa do Ministério, com o índice de excesso de peso e obesidade, fator que vem aumentando nos últimos seis anos no Brasil.

Além da reeducação alimentar, exercícios físicos também são responsáveis pela perda de peso e prevenção de doenças. De acordo com Azoubel, estudos mostram que 30% do efeito de emagrecer ou ajuste nos exames sanguíneos é resultado da dieta e 70% resultado de atividades físicas.

Exercícios físicos para largar o cigarro

CLARA HERZOG E MARCELA BALBINO

Desde que se mudou para o Recife, há dois anos, o maior companheiro da gaúcha Joice Armani Galli, 41 anos, tem sido o cigarro. Consumidora de dois maços diários, há dez meses a professora de francês resolveu frear o vício e trilhar caminhos mais saudáveis, livres da nicotina. Com o estímulo das aulas de hidroginástica e a luta pessoal para abandonar as tragadas, Joice guarda as últimas três carteiras de cigarro no armário. Os maços são o símbolo da guerra que ela conseguiu enfrentar e vencer.

No caso de Joice, o cigarro era utilizado como válvula de escape para aliviar a saudade da família e o estresse diário. Uma pesquisa elaborada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que 46,3% dos fumantes pernambucanos afirmaram querer abandonar o cigarro.

No entanto, o oncologista Rogério Brandão afirma que poucos conseguem vencer a luta sem apoio ou tratamento. “A nicotina funciona como um estimulante que age no



FUMO Grande parte dos fumantes afirmam querer dar adeus às tragadas sistema nervoso central liberando dopamina, conhecida como a droga do prazer. Isto faz com que o indivíduo precise consumir sempre uma quantidade maior para se sentir satisfeito”, explica Brandão.

O primeiro passo para largar o vício é identificar o grau de dependência da pessoa. “É preciso também descobrir aquilo que deixa a pessoa feliz. Exercício físico ou uma atividade

de cultural, por exemplo”, frisa. “Claro que existem graus de dependência em que é preciso um estímulo mais forte, como uso de medicamentos, mas isso vai depender de cada caso”, pondera o médico.

A motivação da professora de educação física Jessyca Fernandes, 23, para que a Joice se mantivesse firme no propósito de levar uma vida longe do tabagismo foi fator essencial para enfrentar o desafio. “Ela me premiava com medalhas, me dizia que era uma campeã. Ganhava bombons e chocolate a cada semana que ficava sem fumar”, lembra Joice, que afirmou guardar os prêmios até hoje.

“A decisão de Joice foi uma vitória para todos da academia. Para o fumante, os fatores externos auxiliam, mas o principal está relacionado ao amor próprio. O exercício físico proporciona o reconhecimento do corpo e a valorização da saúde”, explica a educadora física.

ALERGIA

Na chamada “geração Y”, existir-se com um cigarro voltou a ser modismo. Assim como parece ser

pré-requisito ter alergia a algo. Muitos, inclusive, adquirem alergia ao cigarro. E para os que não sabem, a alergia é algo que pode ser adquirida a qualquer momento e a qualquer agente, seja ele um alimento, produto químico ou até a poeira.

Já as outras alergias mais comuns são as alimentares, as dermatites de contato e as alergias a produtos químicos. A alergia é uma doença crônica e que não tem cura. E o melhor jeito de viver bem com essa condição, é adotar o lema “é melhor prevenir do que remediar”. O melhor é a não exposição aos agentes alérgenos, e, de acordo com a Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (ASBAI), medidas simples podem ajudar na prevenção e imunizar a casa contra alergias.

Embora haja tratamentos para minimizar os sintomas, o melhor jeito ainda é evitar o desencadeamento das crises. Sendo no quarto, no banheiro ou na garagem, lembrar de fazer a limpeza com produtos inofensivos ao meio ambiente será de grande ajuda para implementar melhorias na qualidade de vida de pessoas alérgicas.

Natação ajuda no crescimento dos bebês

EDUARDA BIONE E LUIZA TINÉ

A natação para bebês tem sido uma opção cada vez mais procurada pelos pais, já que o esporte é o único que movimenta todas as partes do corpo. Além de melhorar a coordenação motora, estimula o apetite, aumenta a resistência respiratória e muscular, tranquiliza o sono e permite que o bebê se torne mais ágil para engatinhar, sentar e andar.

A idade ideal para se começar a nadar é após completar seis meses, quando a criança já terá tomado parte das segundas doses das principais vacinas e terá uma movimentação melhor do próprio corpo. É nesta fase que o conduto auditivo (parte do ouvido), que até então era reto, forma uma curvatura, dificultando a entrada da água e reduzindo as chances de infecção. Segundo a médica pediatra Telma Melo, os exercícios na água também melhoram noção de tempo e espaço e previnem doenças respiratórias.

“A natação envolve uma série de atividades cardiorrespiratórias e é indicada para crianças que têm rinite

alérgica, sinusite e outras doenças”, explica. A jornalista Tatiana Sotero, mãe de Maria Fernanda, de um ano, começou a fazer natação com a filha há um mês. “Eu queria uma programação para nós duas ficarmos juntas, já que passo muito tempo trabalhando. A natação permite que eu participe do dia a dia dela”, comenta. O que mais chamou a atenção de Tatiana para o esporte, além das melhorias na saúde, foi o fato de a pequena estar em contato com outras crianças.

Para o estudante de Direito Henrique da Fonte, de 21 anos, em contato com o esporte há 19, a sociabilidade é um dos pontos de destaque na prática da natação. “Tenho amizades espalhadas pelo Brasil inteiro e até fora. Já participei de várias competições internacionais e nesses lugares estive em contato com outras culturas e pessoas de todo o mundo. Essa é mais uma das características positivas do esporte”, diz.

O estudante, acostumado desde cedo aos exercícios aquáticos, fez do esporte um estilo de vida. “Meus pais me colocaram para nadar por recomendações médicas quando eu era



BENEFÍCIOS A prática da natação contribui para um crescimento mais saudável

menor. Desde lá não parei”, conta. Atualmente, Henrique treina duas vezes por semana. “Os treinos variam de uma a duas horas”, completa.

DE OLHO NA ÁGUA

Segundo a professora de Educação Física, Soraya Brito, ao escolher o local em que seu filho vai fazer natação é preciso ficar atento a alguns cuidados. A qualidade da água da piscina e a capacitação dos profissionais são observações indispensáveis.

“Na hora de pesquisar onde os pequenos vão nadar, uma conversa com a direção e um professor é bastante válida. Antes de matricular os filhos é preciso procurar todas as informações do local”, alerta.

A atenção dos pais durante a prática da natação também é essencial. “Qualquer descuido que resulte em um acidente, pode causar um trauma no bebê, fazendo com que a criança não queira mais entrar em piscinas”, conclui.

Sem limites para a boa forma

CAROL BRITO, ÉRICA DE PAULA E JULIANA RIBEIRO

Com as comodidades criadas pela vida moderna, as pessoas, em sua grande maioria os jovens, criaram uma tendência ao sedentarismo. Por conta disso, esses começaram a desenvolver, cada vez mais cedo, doenças que antes eram características da terceira idade. Diante do problema, eles estão sendo ‘obrigados’ a saírem da frente do computador e procurar alternativas para cuidar da saúde. Esportes radicais, artes marciais, tecidos e trapézios são algumas das modalidades escolhidas pela juventude para movimentar o corpo e desestressar a mente.

O carro chefe das atividades fora do circuito convencional, sem dúvida, são os esportes radicais. A primeira vista é tido como um exercício assustador e arriscado, mas, milhares de pessoas praticam com regularidade essas atividades mais ousadas. As modalidades desse segmento esportivo são diversas e impõe desafios diferentes aos

entusiastas que vão desde mergulhos, escaladas, trilhas e até saltos ao ar livre.

“Cada esporte oferece um benefício distinto. No caso do rapel e trilhas, a prática ajuda a melhorar a resistência aeróbica, além do desenvolvimento da força muscular, equilíbrio do corpo, coordenação motora e flexibilidade. Já o mergulho, ajuda a tirar a ansiedade”, explica a fisioterapeuta e osteopata, Ângela Moura.

Sem motivação para exercícios que exigem disciplina e repetições, o estudante Diego Gálvez, 22 anos, optou pelo rapel. “É bom praticar uma atividade que nos tire da rotina. Prefiro mil vezes exercícios ao ar livre do que ficar trancado em uma academia”, afirma.

Outra alternativa que vem conquistando muitos adeptos é o Muay Thai, ou Box Tailandês. Esse modelo vem-se destacando no país devido à popularização do MMA (Mixed Martial Arts) e do destaque internacional dos lutadores brasileiros neste esporte. Golpes orquestrados, envolvendo punhos, cotove-



Foto: Cláudia Holder

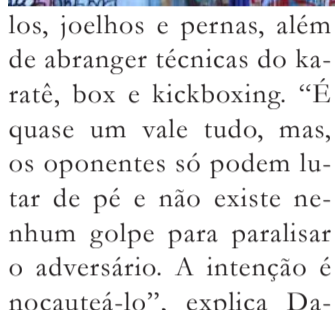


Foto: Cláudia Holder

los, joelhos e pernas, além de abranger técnicas do karatê, box e kickboxing. “É quase um vale tudo, mas, os oponentes só podem lutar de pé e não existe nenhum golpe para paralisar o adversário. A intenção é nocauteá-lo”, explica David Pantoja, professor há 20 anos.

CIRCO

Se você não se entusiasmou com nenhuma das modalidades anteriores, calma. Nem tudo está perdido. Algumas pessoas também estão encontrando a boa forma no fantástico mundo do circo. Malabares, tecidos e trapézios tem sim senhor.

A modalidade circense

NOS ARES Grupo Penduricalho realiza apresentação em pleno Cais José Estelita durante a manifestação do #OcupeEstelita. A atividade é uma das modalidades mais procuradas pelos mais jovens. Entre os benefícios, trabalha força no abdômen e nos braços e melhora a flexibilidade



que vem conquistando os recifenses é o tecido acrobático, que integra teatro, dança e outras formas de expressão corporal. Os maiores benefícios para o corpo são o desenvolvimento da força — especialmente no abdômen e braços — e a melhora na flexibilidade.

Felipe Quérette, 28, designer, faz tecido acrobático há pouco mais de um ano no grupo Pendurica-

lho, liderado por Camila Gatis. Ele acredita que o crescimento das artes circenses se dá a vontade que as pessoas têm de experimentar ou praticar alguma atividade física fora do modelo bola/academia. “Muitas vezes as pessoas acham que não existe um lugar ou grupo com quem praticar, mas, nos últimos anos essas alternativas estão ficando cada vez mais visíveis” afirma.

E no meio do caminho havia uma academia

JÚLIA MAIA

Dor, dificuldade, preguiça, baixa renda. Em meio a todos esses obstáculos, Vilma Sá Carneiro, aposentada de 67 anos, encontrou um novo motivo para sorrir. “Quando tive osteoporose, fiquei com os movimentos limitados. Decidi entrar para a academia do Sítio da Trindade e, além de já estar andando 50% melhor, fiz novas amizades”, revela.

Fruto de parceria da Prefeitura do Recife com o governo do Estado, o Programa Academia da Cidade é uma opção para quem quer fazer exercícios físicos e manter a boa qualidade de vida sem gastar dinheiro.

Em pleno funcionamento desde 2002, o projeto transforma áreas verdes ou lugares abandonados em espaços públicos de lazer e proporciona à população o acesso gratuito a equipamentos e profissionais de educação física e nutrição. Mais de 78 mil pessoas utilizam esses espaços e a iniciativa vem conquistando cada vez mais adeptos.

Nas Academias da Cidade são oferecidas atividades diversificadas, dentre elas aulas de ginástica, dança, jogos, esportes e lutas. “Tudo é feito de maneira flexível, respeitando as condições e necessidades de cada um. São exercícios aeróbicos,

que melhoram o sistema cardiovascular, e anaeróbicos, equilibrando o uso da força, flexibilidade, caminhada e postura”, conta o professor da Academia da Cidade de Boa Viagem, Luiz Humberto Correia de Araújo.

Além de incentivar hábitos saudáveis e cuidados com o corpo, o programa propõe atividades para manter a mente sã, como rodas de diálogos relacionados a temas sociais e de saúde, bloco carnavalesco e quadrilhas juninas.

Qualquer pessoa pode participar, independente da idade e do objetivo. Mas para isso é necessário passar por uma avaliação física, onde são verificadas

as condições de saúde, e só depois se dá início ao treino. “É medida pressão arterial, peso, altura, frequência cardíaca e, em seguida, elaborado um plano de exercícios. Os nutricionistas estão à postos para orientar sobre educação alimentar, principalmente aos hipertensos, diabéticos, obesos e cardiopatas”, explica Araújo.

Portadores de transtornos mentais também são contempladas pelo projeto. Os profissionais trabalham nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), em unidades de saúde e associação de moradores. “Os exercícios em grupo melhoram a coordenação motora, a concentração e linguagem,

e diminui a ansiedade”, esclarece o professor.

A maior parte dos pólos dispõe de quadra poliesportiva, parque infantil, pista de corrida e caminhada, mesas, cadeiras, pranchas para abdominais, barras de alongamento e banheiros. Para garantir o acesso dos deficientes, possuem rampas e pisos táteis.

Hoje existem 30 Academias da Cidade, atuantes, contemplando vários pontos da cidade, como o Parque Treze de Maio, Morro da Conceição, Coque, Casa Forte, Torrões, Ibura, Imbiribeira, Santo Amaro, Engenho do Meio, Areias, Macaxeira, Ilha do Leite e Alto do Capitão.