

Superação

Lição de vida e fé do ginecologista e obstetra Carlos Joussef, que enfrentou e venceu a Covid-19

Imunoterapia

O poder da amizade

Receitas caseiras de beleza

Sabotadores do emagrecimento

Uma nova arquitetura está surgindo

Não quero ser mãe, algum problema?

Moda e comportamento em tempos de ressignificação

REVISTA
Us




Unimed



Há 50 anos
UM PLANO DE VIDA
PARA SUA FAMÍLIA

Unimed 
Piracicaba

50
Anos



unimedpiracicaba.com.br



*Nossa natureza
movimenta a vida.*

Parceria público-privada





embracon



GCON



R. Santa Cruz, 174 Bairro Alto
Piracicaba / SP Cep: 13419-020



gcon@gconline.com.br



(19) 3403-4343 / 3927-8035



(19) 99801-8086



GCONLINE.COM.BR



em

COBRANÇA

FINANCEIRO

CONTAS A
PAGAR



Imbracon GCON

Especialistas em Condomínios



Visite nossas
redes sociais.



**SECRETARIA
E
EXPEDIÇÃO**

**ASSESSORIA
JURÍDICA**

**RECURSOS
HUMANOS**

Vamos celebrar a amizade

Há cerca de um ano nos encontramos aqui. De lá para cá, quantos acontecimentos. Mais uma vez fomos surpreendidos pela vida. Quando sonhávamos com o ano de 2020 repleto de realizações para os 365 dias que nos esperavam, quando definíamos nossas metas e traçávamos rotas para alcançá-las, nenhum de nós pensou em enfrentar neste período uma grande pandemia.

A pandemia é uma realidade. Não há como dela fugir nem se esquivar. Então, vamos tirar o seu melhor. Quantos de nós têm uma vida tão corrida que não dispõem de tempo para parar? Afinal, tempo é dinheiro! Agora ganhamos esse tempo para pensar na vida. E, quem, assim como eu, usou esse tempo para refletir, para se dedicar aos que mais amam e retomar antigos laços que, mesmo presentes em nossos corações, estavam distantes do nosso contato e convívio?

E da mesma forma que esse vírus conseguiu nos isolar, ele também nos uniu.

Unimo-nos em medos, incertezas, emoções. E nada melhor do que nos apoiarmos na amizade e na fé, os dois grandes pilares de sustentação deste momento.

A amizade é a mais pura forma de amar, de escolher a quem se vai amar. Não é algo que se estuda, aprenda ou se venda. Ainda bem! Por amizade se entende um encontro de corações generosos. Afinidades eletivas. E, mesmo distantes, a tecnologia nos permite cuidar, zelar e ser parceiro neste momento que pede criatividade. Aliado a isso é natural e esperado que cada um procure um caminho que lhe traga conforto, doses de confiança e a chance de encontrar a paz. Esta estrada é a da espiritualidade, não importa sua forma.

Dessas reflexões nasceu essa edição. Uma revista feita de amigos e por amigos, e isso inclui toda a equipe da revista. Da definição das pautas até a seleção dos entrevistados, todos os que figuram nas próximas páginas são amigos ou pessoas pelas quais tenho uma grande admiração, seja pessoal ou profissionalmente. Pessoas que contam suas histórias de vida, superação, que viveram milagres e que, por meio da sua profissão, vão nos falar sobre saúde, comportamento, moda, beleza, decoração, turismo e muito mais.

E por falar em amizade, vamos estreitar a nossa? A partir de agora nos veremos mais vezes, em edições repletas de novidades e muito carinho.

Até breve!

Rosana Di Hipólito



Publicação da empresa
Jornal Piracicaba Hoje

Jornal Piracicaba Hoje
fundado em 30 de julho 2018

Revista Us
Edição 2
Novembro 2020

Redação
Rosana Di Hipólito
Projeto gráfico e paginação
Andréa Maria Lourenço
Tratamento de imagem
Daniel Kusunoki
Revisão
Irair Beccari

Comercial
Marcelo Germano

Atendimento comercial
(19) 99788-8395

Matriz
Av. Rui Barbosa, 444
2º andar - sala 21

www.portalpiracicabahoje.com.br
@revistaus
@jornalpiracicabahoje

Capa
Carlos Joussef
Foto: Filipe Paes

30 anos

de experiência
em soluções
sustentáveis
para o setor
sucroalcooleiro

Pesquisa, desenvolvimento de
projetos, soluções tecnológicas
e serviços industriais exclusivos!



PARQUE FABRIL

| 🏠 Distrito Industrial Uninorte
CEP: 13413-090
Piracicaba - SP - Brasil

| 📞 +55 (19) 3413-3878
+55 (19) 3411-2171

| 🌐 www.grupoexal.com.br



GRUPO
EXAL

PRESENÇA GLOBAL

A MAIS PRESENTE NA AMÉRICA LATINA

📍 @grupoexalbrasil

🌐 grupo-exal

📘 grupoexalbrasil



Índice

6 - Editorial

10 - Direitos do consumidor: os direitos das mulheres e as recentes medidas legislativas para a sua efetivação

Beleza

12 - Cuidados para todas as idades

18 - Beleza caseira

Moda

24 - A nova moda contemporânea

28 - Rei Kawakubo - uma visionária por trás da moda

32 - Acessórios que vão fazer a sua cabeça

Decor

36 - Moderna e com vista privilegiada

40 - Uma “nova” arquitetura está surgindo

Entrevista de capa

48 - Lição de vida e superação

Entrevista

56 - O poder da fé

Saúde

60 - Lipo de papada

62 - Diástase abdominal

66 - Sabotadores do emagrecimento

69 - Tipos de açúcar

12



24



40



- 70 - O poder do magnésio
- 72 – Musicoterapia
- 74 - Doença do Refluxo Gastroesofágico (**DRGE**)
- 80 - Nem tudo é câncer
- 82 – Imunoterapia
- 84 - Cuidados paliativos



Comportamento

- 92 - Inteligência emocional
- 94 - A vida como ela é
- 98 - Não quero ser mãe, algum problema?
- 102 - Amigas de infância

Educação

- 110 - Ginástica para o cérebro

Cultura

- 116 – Ler para saber

Piracicaba

- 119 - Piracicaba é incluída na “Rota Cervejeira” do por Marcelo Basso
- 124- Prata da casa

Turismo

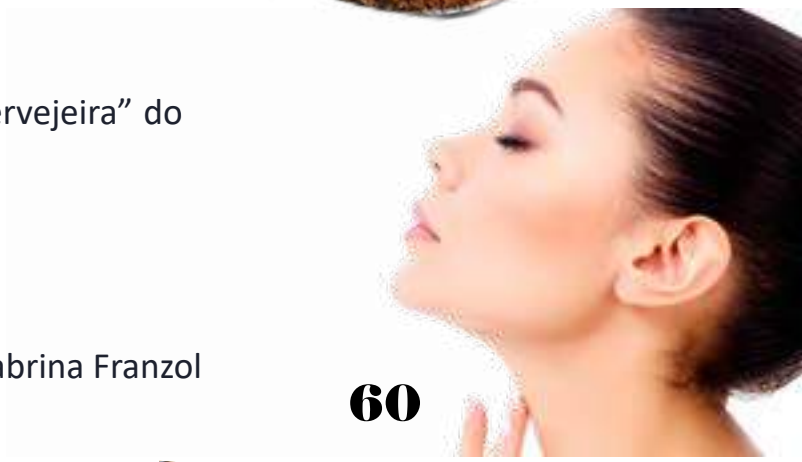
- 120 - Holambra além das flores, por Sabrina Franzol

Artigos

- 88 - Antônio Henrique Schmidt Zaghe
- 118- Christianne Guilhon Martelotta Amalfi
- 34 - Fernanda Abrahão
- 117 - Jaque Borges
- 22 - Patrícia Ozores Polacow



69



60



120



Os direitos das mulheres e as recentes medidas legislativas para a sua efetivação

Thales Ventura Bardini, advogado, inscrito na OAB/SP nº 392.758, associado do escritório Marcelo Rosenthal Advogados Associados

É amplamente notório que as mulheres vivem um momento de projeção na conquista de seu espaço na sociedade. No âmbito jurídico não poderia ser diferente. Nos últimos anos aumentaram significativamente as reflexões acerca do papel feminino, suas lutas e vitórias na busca da igualdade de gênero.

No cenário externo, tratados internacionais sobre os direitos humanos das mulheres foram firmados, a exemplo da Convenção sobre a Eliminação de todas as Formas de Discriminação contra a Mulher, da ONU – Organização das Nações Unidas.

No contexto federativo, a Constituição da República garante, em seu artigo 5º, inciso I, a isonomia jurídica entre homens e mulheres.

As previsões constitucionais, por sua vez, foram complementadas pela legislação infraconstitucional, dentre as quais se destaca a conhecida “Lei Maria da Penha” (Lei nº 11.340/06), esta que é considerada a mais significativa legislação de combate à violência de gênero, fazendo emergir na normatividade uma nova modalidade de política criminal visando defender a mulher das agressões sofridas em âmbito familiar com um rigor maior do que o anteriormente previsto.

Vê-se, portanto, que o ordenamento jurídico voltado à defesa dos direitos fundamentais das mulheres tem avançado, principalmente com a tipificação do feminicídio como homicídio qualificado, através da Lei nº 13.104/2015, e a criminalização da importunação sexual, com a Lei nº 13.718/2018.

No ano passado, a “Lei da Importunação Sexual” (Lei nº 13.718/2018) entrou em vigor definindo como crime a realização de ato libidinoso na presença de alguém e sem o seu consentimento, como toques inapropriados ou beijos “roubados”, por exemplo, assim como tratou de endurecer as questões relacionadas à divulgação de cena de estupro ou de cena de estupro de vulnerável, de cena de sexo ou de pornografia.

“ *No ano passado, a “Lei da Importunação Sexual” (Lei nº 13.718/2018) entrou em vigor definindo como crime a realização de ato libidinoso na presença de alguém e sem o seu consentimento, como toques inapropriados ou beijos “roubados”, por exemplo, assim como tratou de endurecer as questões relacionadas à divulgação de cena de estupro ou de cena de estupro de vulnerável, de cena de sexo ou de pornografia.* ”

Mais recente, ainda, foram sancionadas duas novas leis de proteção às mulheres.

As normas estabelecem regras sobre os danos financeiros associados à violência doméstica e asseguram o direito à amamentação para as mães durante a realização de provas de concurso público.

A Lei nº 13.871/2019 aperfeiçoa a Lei Maria da Penha. Entre as alterações dispõe sobre a responsabilidade do agressor ao ressarcimento de todos os danos referentes aos serviços prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) às vítimas de violência doméstica e familiar, além dos custos dos dispositivos de segurança, como botão do pânico e tornozeleira eletrônica.

Continua a lei dizendo que a obrigação de ressarcimento por parte do autor de violência doméstica ou familiar não pode atingir o patrimônio da mulher e dos seus dependentes, ou seja, o dinheiro terá, necessariamente, que sair do bolso do agente. Ao mais, a norma proíbe que os ressarcimentos sejam usados como atenuantes ou para fins de substituição da pena.

Já a Lei nº 13.872/2019 assegura o direito de as mães amamentarem os filhos de até seis meses durante a realização de concursos públicos da Administração Federal direta e indireta. Está previsto que a cada duas horas será possível realizar amamentação por trinta minutos, com direito à compensação de hora.

Somado a isso, mais duas leis recentes, que alteram a Lei Maria da Penha, foram sancionadas a fim de ampliar a proteção à vítima de violência doméstica.

A Lei nº 13.880/2019 permite ao juiz ordenar a apreensão de arma de fogo eventualmente registrada em nome do agressor, em casos de violência doméstica.

Essa medida legislativa poderá evitar a ocorrência de feminicídios, especialmente aqueles cometidos por pessoas próximas às vítimas, pelo fato de que, na maioria dos casos, essas acabam sendo assassinadas pelos seus companheiros, maridos, ex-maridos, ex-companheiros depois da primeira denúncia de violência doméstica.

Com o novo regramento, será possível garantir que toda vez que alguém violenta outra pessoa, se ela tiver a posse ou porte de arma de fogo, o armamento poderá ser imediatamente apreendido durante a apuração dos fatos ocorridos.

A outra lei recentemente publicada (Lei nº 13.882/2019) garante prioridade para as mulheres vítimas de violência doméstica matricularem seus filhos em escolas próximas de seu domicílio ou para transferi-los para essas instituições,

sendo que a autoridade judiciária poderá, inclusive, determinar a matrícula independentemente da existência de vaga.

Enfim, pode-se afirmar que as citadas alterações legais demonstram que o Brasil tem caminhado cada vez mais em direção à efetividade dos direitos das mulheres, o que, sem sombra de dúvidas, deve ser a todo o momento aperfeiçoado e evoluído, a fim de efetivamente garantir a igualdade entre gêneros para conter, principalmente, a escalada da violência contra as mulheres com medidas que busquem garantir os seus direitos.

Por óbvio que, não somente providências jurídicas devem ser adotadas, sendo imperioso que a educação do respeito à diferença e à alteridade prevaleça nas sociedades, essencialmente nas relações entre homens e mulheres.

E, nesse trilhar, é necessário que haja uma mobilização de eficácias junto à sociedade, com vistas a promover uma mudança cultural, de mentalidades, educando cidadãos e não apenas punindo-os penalmente e/ou civilmente, para então obtermos a equitativa igualdade e efetividade de direitos e garantias fundamentais.

**JUNTOS, VOLTAREMOS
MAIS FORTES!**



CONCORRA
A MAIS DE
50
PRÊMIOS!

PARTICIPE!

FAÇA SUA ADESÃO*: 3417.1766,
Ramais 715 e 734, ou comercial@acipi.com.br

*Exclusiva para empresas associadas.

ACIPI
Associação Comercial e Industrial de Piracicaba

Cuidados para todas as idades

Em 2020, a linha Renew dá mais um passo adiante na ciência pioneira em cuidados com o rosto e na tecnologia de ponta para ajudar mais pessoas a alcançarem a sua melhor pele. Comemorando 28 anos de história, uma das linhas de skincare mais aclamadas do mundo ganha novas fórmulas enriquecidas com a tecnologia Protinol™ para estímulo do colágeno e uma linha completa que torna mais simples e assertiva a escolha do tratamento facial ideal para cada tipo de pele de acordo com a faixa etária.

O Protinol™ concentrado, lançado no começo do ano para um time de influenciadores do mundo inteiro, em seu centro de inovação em Suffern, NY, é um tratamento mensal que ajuda a restaurar sete anos de perda de colágeno em sete dias*. Agora ela está acessível em uma concentração para uso diário nos cremes. Foram enriquecidas as tradicionais linhas Reversalist, Ultimate e Platinum dia e noite – que passam, a partir de agora, a atender às faixas etárias de 30+, 45+ e 55+, respectivamente, e a proporcionar benefícios já nas primeiras 48 horas com base em testes in vitro. Renew Reversalist é ideal para vitalidade e renovação da pele após a aparição dos primeiros sinais, enquanto Renew Ultimate entrega firmeza e restauração para rugas moderadas e, Renew Platinum, promove elasticidade, definição e contorno para peles mais maduras e com rugas profundas.

Conheça cada uma das linhas da Avon

Limpeza

Como primeiro passo de todo ritual de skincare, a limpeza é uma etapa indispensável em qualquer tratamento da pele. Ela ajuda na remoção das impurezas da cútis e garante uma boa absorção na pele dos demais produtos usados. Neste momento, é muito importante que sejam utilizados produtos específicos para a região, que é mais delicada do que a do corpo. Produtos como sabonetes em gel e água micelar são perfeitos para esta etapa.

Renew Sabonete Gel de Limpeza Facial

Especialmente formulado com ingredientes antioxidantes e carvão ajuda a eliminar as impurezas, a oleosidade e a maquiagem da pele. Deixa a pele limpa e radiante, sem ressecá-la. Para todos os tipos de pele.

Cremes Diários

Renew Reversalist com Protinol™

Já desde agosto, reformulada e enriquecida, a linha Reversalist ajuda a revitalizar a pele e a reduzir a aparência de linhas finas promovendo hidratação e maciez. O tratamento é indicado para os cuidados com rosto, colo e pescoço. O uso combinado dos cremes dia e noite proporciona vitalidade e renovação para a pele. A linha possui a exclusiva tecnologia Protinol™, que estimula a produção de dois tipos de colágeno. Estudos clínicos demonstraram resultado já nas primeiras 48 horas de uso, além de redução das linhas finas e rugas nos primeiros sete dias de tratamento. Com textura leve e dermatologicamente testada a linha oferece um tratamento completo para mulheres a partir dos 30 anos.





Cremes Diários Renew Ultimate com Protinol™

Desde agosto, reformulado e enriquecido, o tratamento combinado dos cremes dia e noite auxilia na firmeza e restauração da pele. A linha conta com a exclusiva tecnologia Protinol™, que atua na aceleração da produção do colágeno suavizando as rugas. Instantaneamente, a pele interrompe a perda de colágeno e começa a produzir mais para restaurar até 83% em apenas 48 horas*. Dermatologicamente testado, o tratamento tem uso indicado a partir dos 45 anos para rosto, colo e pescoço.

Cremes Diários Renew Platinum com Protinol™

Desde agosto, reformulada e enriquecida, a linha Platinum vem para tratar os sinais avançados da pele do rosto, colo e pescoço e ainda proporcionar definição, contorno e elasticidade do rosto. A Avon apresenta a nova fórmula de Renew Platinum com a exclusiva tecnologia Protinol™. Ajuda a aumentar a produção de elastina e colágeno em apenas 48 horas* de tratamento contínuo proporcionando uma pele definida com menos rugas profundas e flacidez. De acordo com estudos clínicos, 79% das pessoas testadas sentiram as linhas suavizadas em apenas duas semanas de tratamento. A linha Renew Platinum é clinicamente testada. Indicado para o uso a partir dos 55 anos.



O ritual de beleza iniciante é ideal para quem deseja um cuidado simples e prático. Com apenas dois passos ele inclui 1- limpeza para a remoção de impurezas da pele, e o passo 2- cuidado diário com uso dos cremes de tratamento dia ou noite. Já o ritual de beleza intensivo é indicado para quem busca um tratamento concentrado para cuidar das regiões específicas. Com três passos, o ritual inclui 1- limpeza, 2- tratamento específico, que pode incluir as Ampolas Concentradas de Protinol, e 3- cuidado diário, com uso dos cremes de tratamento dia ou noite.

Renew 7 doses concentradas de Preenchimento Facial
O tratamento mensal para rosto, colo e pescoço inclui sete ampolas para usar durante sete dias consecutivos. Ele deve ser aplicado após a etapa de limpeza e antes do creme de tratamento Renew dia ou noite.



Água Micelar Revitalizante Renew

Água Micelar revitalizante com ácido hialurônico e vitamina B3 para limpar e hidratar a pele. Limpa, remove a maquiagem e as impurezas, promove hidratação evitando a perda de umidade suavizando e preenchendo a pele.

Simple Organic



Espuma Facial de Ácido Glicólico

A espuma de limpeza facial é um produto multifuncional, limpa e ao mesmo tempo faz um peeling químico suave. Remove as células mortas sem agredir, além de auxiliar na uniformização do tom da pele. Estimula a síntese de colágeno ajudando na redução e prevenção dos sinais da idade.



Solução Niacinamida

Um produto com 10% de Niacinamida com alto índice de pureza. Indicada para quem busca uniformização do tom da pele, prevenção de linhas finas de expressão e rugas e aumento da elasticidade.



Hidratante Facial de Ácido Hialurônico

Produto de alta performance composto por 1% de Ácido Hialurônico em dois tamanhos diferentes de peso molecular. De textura leve e rápida absorção pode ser usado por todos os tipos de pele. Promove uma potente hidratação da pele atuando também em sua camada mais profunda preenchendo vincos e linhas de expressão.

Jeunesse

Jeunesse Spa™ Botanicals Esfoliante Facial
Feito com esferas perfeitamente redondas de cristais de quartzo e argila vermelha que esfoliam a pele delicadamente. Diminui a aparência opaca da pele e ajuda a promover a retenção da hidratação.



LUMINESCE™ advanced night repair

Esse creme noturno refrescante ajuda a reparar os sinais do envelhecimento enquanto você dorme. Formulado com ingredientes profundamente hidratantes e o exclusivo APT-200 da Jeunesse que reduz a aparência de linhas finas. Ao acordar, a sua pele terá uma aparência mais jovem e macia.



Bel Col

A Bel Col apresenta sua nova linha de colágenos, a primeira do mercado com fotoproteção digital. Essencial para o organismo e o principal componente da pele, representando cerca de um terço de toda proteína encontrada no nosso corpo, o colágeno contribui para a integridade, firmeza, sustentação, densidade e rejuvenescimento. A partir dos 20 anos de idade, sua produção diminui cerca de 1% ao ano de forma crescente, por isso a reposição cosmética é fundamental.

Celulares, computadores, tablets e todas as fontes eletrônicas emitem uma radiação chamada luz azul ou luz visível, tão prejudicial à saúde da pele quanto os raios ultravioletas. Reescrevendo a história dos seus tradicionais fluídos de colágeno a Bel Col desenvolveu uma fórmula exclusiva que inclui a atualização do colágeno, triplamente processado, potencializando suas propriedades rejuvenescedoras e incluindo o “Blue Light Filter”, tecnologia que protege dos danos imediatos e tardios causados pela incidência dessa radiação, garantindo proteção rejuvenescedora digital dia e noite.



Oxyage - sérum Facial Renovador

O sérum facial Oxyage é um fluído leve e eficaz para o tratamento anti age (que retarda o envelhecimento). Os decaptídeos (fatores de crescimento) presentes na composição são verdadeiros mediadores da saúde da pele; eles ajudam a controlar a produção da melanina promovendo luminosidade e estimulando a síntese de proteínas de sustentação do tecido, promovendo mais firmeza para a pele. O ácido hialurônico e o colágeno proporcionam hidratação e sustentação ao tecido cutâneo, enquanto o Matrixyl estimula a síntese do colágeno e o Physiogenyl repõe minerais essenciais para saúde e vitalidade da pele.

Ações: Aumenta o tônus da pele; aumenta a elasticidade; melhora o viço; oxigena a pele; definição



Revigor - Creme firmador facial

Revigor é um creme facial de formulação nobre e refinada com princípios ativos de restauração da firmeza, dos contornos do rosto e reparo dos problemas cutâneos provocados pela ação do tempo. Revigor é especialmente indicado para peles ressecadas, opacas e para aquelas que necessitam de turgência e revigoração de impacto.

Ações: Creme anti age; mais elasticidade; mais sustentação; aumenta o tônus da pele; para peles ressecadas.

Dos 20 a 40 anos

Fluido de Colágeno Bel Col 1 – Peles normais e secas

Desenvolvido com colágeno associado a outros ingredientes antiestresse é ideal para peles sensíveis. Seu uso aumenta a tonicidade, hidrata e auxilia na redução dos sinais do envelhecimento e firmeza deixando a pele jovem e menos irritada (seguro para todos os graus de irritação).

Fluido de Colágeno Bel Col 2 – Peles mistas e oleosas

Controlador da inflamação, oleosidade e cicatrizante combina o extrato de própolis, o alpha-bisabolol e o colágeno. Dessa maneira, é extremamente eficaz para diminuir o brilho excessivo da pele e controle da acne, além de hidratar e rejuvenescer. Acima de 40 anos.



Acima dos 40 anos

Fluido de Colágeno Bel Col 3 – Peles mistas e oleosas

O fluido anti-idade combate os sinais do tempo estimulando o aspecto mais firme, elástico e hidratado. Seu uso contínuo suaviza as linhas de expressão e rugas deixando a pele mais macia e jovem.



Fluido de Colágeno Bel Col 4 – Peles normais e secas

Seus ingredientes doadores de nutrientes são capazes de promover a melhora do ressecamento. Auxilia na redução dos sinais de envelhecimento, além do aumento da tonicidade, firmeza, hidratação e melhora do aspecto geral da pele.

Amakha Paris

Hialuderm 40+ | fluido de ácido hialurônico - Hidratante facial para peles maduras – 30 ml

Hialuderm 40+ é um hidratante anti age especialmente desenvolvido para peles acima de 40 anos. De formulação diferenciada carrega em sua composição o Ácido Hialurônico vetorizado em Silício Orgânico. Hialuderm 40+ ajuda a diminuir os sinais do envelhecimento e proporciona renovação celular epidérmica com efeito lifting, de modo a melhorar a elasticidade, além de promover excelente hidratação diária para a pele. Ações: Hidratação de impacto e de longa duração; forma filme protetor sobre a pele e protege contra agentes agressores externos; para todos os tipos de pele.



Beleza caseira

A indústria cosmética ainda não descobriu uma fórmula totalmente eficaz contra as rugas. E já que não dá para acabar com os sinais do tempo na pele podemos tentar pelo menos retardar seu surgimento tomando alguns cuidados bem simples. Nesse sentido, as receitas caseiras, quando bem orientadas, podem proporcionar resultados eficazes.

“Primeiramente é essencial entender a indicação dos ativos naturais para colher seus benefícios sem gerar riscos para a pele. Existem algumas receitas caseiras de esfoliante para pele acneica, utilizando fubá, por exemplo, que podem piorar o caso. Além disso, alguns extratos frutais podem manchar a pele. A grande vantagem dos produtos cosméticos é que para eles serem aprovados precisam passar pelos testes de segurança diminuindo assim os riscos para a pele. Mas para quem preferir produtos naturais já existe esta opção no mercado”, diz o farmacêutico especializado em estética Rafael Ferreira.

O farmacêutico alerta ainda que todas as idades demandam cuidados, inclusive a pele infantil. “A fotoproteção é um cuidado fundamental para todas as idades, até porque o fotodano é acumulativo. A partir dos 20 anos deve-se iniciar os cuidados preventivos com ativos antioxidantes e antiglicantes para preservar a maior quantidade de colágeno estrutural possível.

A partir dos 30 anos já se iniciam os estímulos mais intensos para a produção de colágeno e firmeza da

pele; daí em diante, o envelhecimento cutâneo é contínuo.”

Lembrando que uma pele limpa e saudável é resultado de alguns cuidados diários. O profissional passa as orientações:

- higienizar a pele com água micelar ou um tônico de limpeza diariamente;
- investir diariamente em produtos antioxidantes e no fotoprotetor, que deve ser reaplicado de 2 a 3 vezes ao longo do dia;
- fazer uma esfoliação suave ao menos duas vezes por semana;
- nunca dormir com maquiagem;
- se a pele for oleosa, evitar lavar o rosto várias vezes ao dia, que pode levar à piora do caso. Vale investir na hidratação para controlar a oleosidade.

“Para os cuidados fundamentais, como a limpeza

“

Primeiramente é essencial entender a indicação dos ativos naturais para colher seus benefícios sem gerar riscos para a pele. Existem algumas receitas caseiras de esfoliante para pele acneica, utilizando fubá, por exemplo, que podem piorar o caso. Além disso, alguns extratos frutais podem manchar a pele. A grande vantagem dos produtos cosméticos é que para eles serem aprovados precisam passar pelos testes de segurança diminuindo assim os riscos para a pele. Mas para quem preferir produtos naturais já existe esta opção no mercado.

”

za de pele ou a drenagem linfática, é recomendável procurar um profissional adequado a cada dois meses. Já os cuidados para sustentação da pele e estímulo de colágeno, ao menos duas vezes ao ano”, recomenda Ferreira.

Receitas caseiras para o rosto

Máscara hidratante de abacate e mel



Benefícios
Ótima para peles maduras e mais ressecadas, pois faz a reposição de gorduras boas para a pele e favorece a hidratação. O mel possui perfil cicatrizante para a pele íntegra.

Ingredientes

- ½ abacate amassado
- 1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

Misture o abacate amassado ao mel e aplique a massa sobre o rosto. Deixe agir por 20 minutos e retire com água morna. Repetir de uma a duas vezes por semana.

Máscara de maçã para pele oleosa

Benefícios

A maçã tem propriedades adstringentes sendo ideal para a pele oleosa.

A aplicação resulta em uma pele equilibrada por horas.



Ingredientes

- ½ maçã
- 2 cápsulas de levedo de cerveja

Modo de preparo

Bata os ingredientes no liquidificador e espalhe a mistura pelo rosto. Deixe agir por 20 minutos e retire com água fria.

Máscara firmadora de ovo



Benefícios

A parte firmadora da pele fica por conta da clara, que é rica em proteína albumina. Após a aplicação na pele ela exerce um efeito de tração.

Ingrediente

- 1 clara de ovo

Modo de preparo

Bata a clara do ovo com a ajuda de um garfo e o esfregue sobre o rosto limpo. Espere secar completamente (vai repuxar um pouco) e, em seguida, remova com água em temperatura ambiente.

Receitas caseiras para o corpo

Cuidados com as mãos

Misture duas colheres de sopa de mel a uma colher de sopa de fubá. Em seguida, esfregue a mistura nas mãos e lave-as com água fria.

Após, faça um banho de 20 minutos em um caldo de morango preparado com 5 morangos batidos com 200 ml de água.

O fubá tem função esfoliante e vai ativar a renovação celular; o mel favorece a recuperação da pele. O morango, assim como as demais frutas vermelhas, tem grande perfil antioxidante.



Hidratação dos pés

Misture duas colheres de sopa de óleo de amêndoa, uma colher de café de aveia moída, duas colheres de sopa de mel e duas colheres de sopa de iogurte.

Em seguida, passe a mistura nos pés e deixe-os cobertos com uma meia ou envolva-os com papel filme de PVC. Deixe assim por uma hora.

O óleo de amêndoa repõe a carga lipídica da pele, enquanto a aveia e o mel contribuem para recuperação da pele.

O iogurte deixa o tecido mais flexível e menos sujeito a rachaduras.



e a deixe dissolver completamente.

Assim que tirar do fogo acrescente: 1 colher (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de mel e, por último, duas de um creme de tratamento de sua preferência.

É só passar nos fios e deixar agir por cerca de 30 minutos.

A função principal do amido é dar corpo para o preparo; já o leite, a manteiga de karité e o azeite vão resgatar a hidratação do fio, favorecer sua flexibilidade e reposição do material graxo do fio. O azeite ainda tem uma atividade antioxidante importante para a saúde do fio.

Máscara com óleo de castanha-do-pará (cabelos secos)

Bata 6 castanhas-do-pará descascadas com a clara de 1 ovo e meio litro de água no liquidificador.

Deixe agir nos fios por 15 minutos e lave com água fria a morna.

A castanha-do-pará tem gorduras saudáveis para resgatar a vitalidade dos fios.

O gel de semente de linhaça atua na finalização para cabelos cacheados.

Coloque 3 colheres (sopa) de semente de linhaça para ferver com 400 ml de água. Ela vai produzir uma baba, que vai deixar os cachos ainda mais bonitos e definidos. A linhaça é uma das fontes vegetais de ômega 3.



Receitas caseiras para os cabelos

Máscara hidratante universal com leite, mel e amido de milho (para todos os cabelos)

Misture 2 colheres (sopa) de amido de milho com 1 copo de leite integral ainda frio.

Leve ao fogo e espere chegar a um ponto parecido com o de um mingau.

Coloque 1 colher (sopa) de manteiga de karité



Blend de óleo para melhorar a celulite

A celulite é um problema que atinge mais de 90% das mulheres, mas os óleos essenciais podem ajudar a amenizar o problema.

Óleo essencial de funcho doce ou erva-doce: ajuda na má-circulação combatendo a celulite. É um poderoso diurético que evita a retenção de líquidos, desintoxicando o corpo, eliminando toxinas e melhorando o sistema linfático.

Óleo essencial de junípero: ajuda a evitar o acúmulo de toxinas pelo corpo e também é diurético.

Óleo essencial de grapefruit: é excelente para amenizar as gorduras localizadas e a celulite, pois age no sistema linfático eliminando as toxinas do corpo.

Misture em 30 ml de óleo de semente de uva 4 gotas de óleo essencial de grapefruit, 7 gotas de óleo essencial de funcho doce e 5 gotas de óleo essencial de junípero. Massageie a região até completa absorção.

“

A fotoproteção é um cuidado fundamental para todas as idades, até porque o fotodano é acumulativo. A partir dos 20 anos deve-se iniciar os cuidados preventivos com ativos antioxidantes e antiglicantes para preservar a maior quantidade de colágeno estrutural possível.

A partir dos 30 anos já se iniciam os estímulos mais intensos para a produção de colágeno e firmeza da pele; daí em diante, o envelhecimento cutâneo é contínuo.

”

Tem que ter

- Tônico de limpeza
- Hidratante
- Fotoprotetor



Nem tudo é fake no mundo das notícias

Claro que não! Nem tudo é mentira. Há notícia verdadeira, informação de qualidade, pluralidade de fontes. O que falta ao público é uma educação para os meios de comunicação, para que possa se orientar no nevoeiro de dados que a mídia produz a cada novo dia. Essa “educação para os meios” deveria ser matéria de escola, para que desde cedo as pessoas fossem capazes de estabelecer parâmetros para analisar as matérias que recebem.

Um desses parâmetros é saber identificar as matérias: são textos produzidos pelos profissionais da imprensa. Textos que chegam por meio de aplicativos de mensagens nem sempre são matérias. Por isso, cuidado com os aplicativos. São terrenos super férteis para a propagação de boatos. Não importa se corroboram as crenças que temos. A notícia falsa nunca é boa. A matéria deve ter sido publicada por um meio de comunicação conhecido, não importa sua linha editorial. Deve conter uma data de publicação, ter um lead (ou lide, a abertura do texto, que contém as cinco perguntas fundamentais do jornalismo: o que, quem, quando, onde, como e por quê), entrevistas, linguagem objetiva e clara, sem erros gramaticais ou palavras de baixo calão. Textos noticiosos não devem conter opiniões. O leitor precisa ter claro o que é opinião (publicada em editoriais, artigos assinados e alguns tipos de ilustração) e o que é notícia.

Cabe ao leitor analisar a data da publicação. Nas redes sociais sempre pipocam textos de anos atrás. Notícia tem prazo de validade e ele é bem curto. Nos dias e semanas seguintes os acontecimentos são esclarecidos, aparecem novos dados, os meios produzem novas matérias à luz de novos fatos. A isso damos no nome de suíte, a continuidade da cobertura do assunto. Uma notícia antiga só faz sentido se analisada no contexto em que foi produzida. Não é fake, mas não é mais notícia. Então, olho na data da publicação.

Há também os erros. Sua gravidade é variada. É importante não se empolgar demais com as bombas que a imprensa lança porque os jornalistas também erram e os danos são quase sempre irreparáveis. A prudência é essencial para jornalistas e leitores.

Cuidado com jornais e blogs satíricos, aqueles que criam

piadas a partir de notícias verdadeiras. Eles devem ser encarados assim mesmo, como piadas, por mais críticos que sejam. Alguns dos mais conhecidos são o Sensacionalista e o Joselito Muller.

Finalmente, o jornal pode manipular uma notícia verdadeira dando ao leitor uma visão que não corresponde exatamente à realidade. Os periódicos sempre constroem títulos em conformidade com a linha editorial e as expectativas da empresa que o edita. Por esse motivo, não basta ler o título. É necessário ler todo o texto para entender a complexidade dos acontecimentos. E, mesmo assim, ainda é necessário sempre buscar outras fontes de informação, jornais de linhas editoriais diversas. Nos dias de hoje há jornais de todos os matizes ideológicos na internet. Dá trabalho? Dá. Mas quem se propõe a entender o mundo atual não pode se dar ao luxo de acreditar numa única fonte de informação.

Na dúvida recorra a um instituto de verificação. Quase todos os grandes jornais e portais de notícias já dispõem desse serviço online. É fácil e rápido.

Precisamos saber que há informação de qualidade e onde ela está. Precisamos nos defender do que não é verdadeiro, por mais doloroso que seja deixar para trás preconceitos e crenças que formulamos, inconscientemente, ao longo das nossas vidas. Estamos, sim, num período perigoso e o jornalismo pode e deve ser uma das ferramentas para a evolução do ser humano.

“ ***Cabe ao leitor analisar a data da publicação. Nas redes sociais sempre pipocam textos de anos atrás. Notícia tem prazo de validade e ele é bem curto. Nos dias e semanas seguintes os acontecimentos são esclarecidos, aparecem novos dados, os meios produzem novas matérias à luz de novos fatos.*** ”

Patrícia Ozores Polacow é jornalista, pesquisadora, professora universitária, doutora em comunicação social pela Universidade Metodista de São Paulo (São Bernardo do Campo)

CUIDADO COM A SUA SAÚDE

Há 17 anos esse é o nosso compromisso:
Cuidar de você e de toda a sua família!



Realize suas compras pelo
nosso e-commerce, ou se
preferir visite nossa loja!

R. Santa Cruz, 212 - Alto
Piracicaba, São Paulo

(19) 3433.6004 | (19) 99838-2760

samapicirurgica.com.br



Site totalmente
seguro!



Diversas formas
de pagamento



Super descontos
exclusivos!

GRUPO  **SAMAPI**

O Grupo Samapi é constituído por seis empresas voltadas para o ramo Farmacêutico, Perfumaria, Hospitalar e Limpeza Profissional. As empresas contam com DNA Piracicabano e compartilham do mesmo objetivo: Promover a saúde e o bem-estar!

Conheça: samapi.com.br



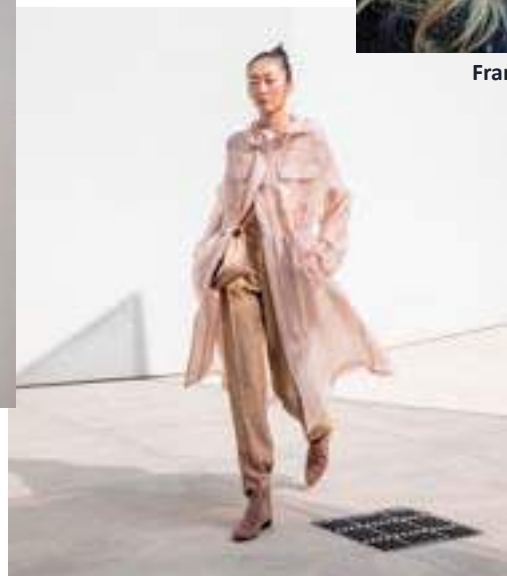
A nova moda contemporânea

“ *A forma como nos comportamos e nos relacionamos diz muito sobre o que iremos vestir pelos próximos meses.* ”

Os dias mais quentes se aproximam e a vontade de descobrir quais serão os hits da próxima estação só aumenta.

Em um ano atípico, a pandemia causou mudanças drásticas no mundo, principalmente quando falamos no universo fashion: tudo se tornou muito incerto. As tendências Primavera/Verão 2021 se incluem neste pensamento, já que não sabemos quando a situação ficará melhor e seremos livres novamente para irmos e virmos para os lugares com nossos amados looks expressando nossas personalidades por meio do estilo.

Francine Pacheco, docente de moda do Senac São Paulo, consultora de projetos no Sebrae- SP, produtora, colunista de moda e colaboradora do jornal Piracicaba Hoje e Revista US, além de bacharel em administração e design de moda, formada em visual merchandising, pelo Instituto Europeo Di Design, fashion style & business, pelo Instituto Marangoni di Milano,





management of fashion and luxury companies, pela Unisersittá Bocconi, fashion consumer, pelo Institut Français de la Mode e pós-graduada em coolhunting, pela Universidade Anhembi Morumbi, conta como as restrições de quarentena e viagem estão direcionando as propostas e as tendências Primavera/Verão 2020/2021 para o conceito de 'staycation' e do consumo consciente.

“Estamos na era da comunicação fácil e para o Verão as marcas combatem a contínua ansiedade e a incerteza da vida cotidiana adotando uma linguagem tranquilizadora e simples para promover as tendências da temporada mais quente. As coleções #staycation impulsionam vendas no Verão. Explico: como as viagens internacionais permanecem incertas, grandes labels reposicionaram seus itens de Verão para a perspectiva de férias mais próximas de casa”, conta Francine.

O foco agora é no atemporal, revela Francine, que indica o investimento em itens 'para sempre', isto é, peças não vendidas da coleção Primavera/Verão 2020 que, junto às preocupações com a sustentabilidade, abrem caminho para as roupas sem temporada.



Francine Pacheco



Fotos: Divulgação

“Essas tendências da quarentena são as que de fato vão continuar bombando pelas próximas temporadas. Em outras palavras, deixamos as fashion weeks de lado e tiramos as referências de modas futuras com base em nosso comportamento nesse período”, define.

A forma como nos comportamos e nos relacionamos diz muito sobre o que iremos vestir pelos próximos meses. “Por exemplo: se você ficou por todo esse tempo dentro de casa, provavelmente deixou algumas peças de roupa de lado e adotou outras mais confortáveis. Logo, notou que o bem-estar e a praticidade estão na frente de qualquer outra coisa, e ao que tudo indica, assim continuará sendo mesmo em um momento pós-pandemia. Em contrapartida, notamos que investir em peças statement, como as blusas de mangas bufantes e babados, podem ser uma ótima ideia que vai além da estética conceitual de estilo. Inclusive, a peça se tornou uma das queridinhas para quem estava pronta para uma reunião por videochamada e não queria parecer “desleixada” com o pijama.”

Confira as seis tendências da quarentena, pelo olhar da profissional, que não vão sair de cena tão cedo.

“

Estamos na era da comunicação fácil e para o Verão as marcas combatem a contínua ansiedade e a incerteza da vida cotidiana adotando uma linguagem tranquilizadora e simples para promover as tendências da temporada mais quente. As coleções #staycation impulsionam vendas no Verão. Explico: como as viagens internacionais permanecem incertas, grandes labels reposicionaram seus itens de Verão para a perspectiva de férias mais próximas de casa.

”



Mangas statement

As blusas statement de mangas bufantes ou gola de babados fazem parte da tendência da quarentena que mais se consolidou entre as fashion girls. Sendo uma opção prática e superestilosa para elevar o visual do home office em videochamadas a peça já tem presença garantida pelas próximas estações.

Calça leve

Superconhecida do nosso home office de cada dia, a calça leve imprime conforto, sofisticação e liberdade. Esses são os melhores termos para definir a calça hit da quarentena, em seus modelos leves e fluídos, que tomaram conta dos outfits das fashionistas que não abrem mão de uma peça mais chique no dia a dia - mesmo sem sair de casa.

O poder da sobreposição

Alguma dúvida de que a peça de sobreposição que voltou com tudo nesses últimos meses foi o quimono? Assim como as calças fluídas e confortáveis, a terceira peça também deu as caras nos looks das estilosas de plantão. O quimono é sem dúvida alguma o item curinga e super cool para elevar qualquer look básico em segundos.

Pijama chic

Os pijamas divertidos, fashionistas e nada óbvios são um dos maiores destaques desse ano. A busca pela roupa de dormir aumentou tanto que abriu caminho para diversas novas marcas nascerem a partir dali. E não é novidade alguma de que já estamos colocando os conjuntos de pijamas para jogo também nas produções de street style.

Pantone 2021

Os tons pastel e 'empoeirados' mostraram todo o poder das cores sobre o nosso comportamento nesses últimos meses e, acredite se quiser, as tonalidades leves e naturais são as maiores apostas para as próximas temporadas no mundo da moda e decoração.

As marcas mudam as típicas mensagens das férias de Verão e reformulam os produtos de baixo



desempenho para que se tornem multifuncionais e versáteis.

Silhuetas fáceis de vestir (vestido de Verão, blusa, camiseta) mostram crescimento nas vendas em comparação a peças mais justas, que sofreram descontos acima da média.

A linguagem objetiva atende à necessidade por facilidade e conveniência e inclui expressões como “durante todo o dia”, “simples”, “fácil” e “em qualquer lugar”.

Wrap dress

Os vestidos fáceis de usar atendem ao desejo da proposta #staycation e por modelagens retas e confortáveis.

Os vestidos volumosos e em tamanhos inclusivos continuam até a Primavera/ Verão 2021 – como os caftãs híbridos. Os comprimentos midi continuam .

Rei Kawakubo

- uma visionária por trás da moda



Broken Bride, 2005, a qual Kawakubo apresentou uma coleção de casamento na qual retratava a quebra de padrões nos vestidos de noiva e a ideia de que um casamento pode não ser algo tão feliz. (Pinterest/Reprodução)



Fotos: Divulgação

Monster, em 2014, veio como um convite à reflexão sobre os conceitos de beleza impostos pela sociedade, uma vez que a expressão “monstro” é abordada por ela de forma aprofundada refletindo sobre a insanidade humana que pode ser “linda ou feia”. (Dazed Digital)

Nascida em 11 de outubro de 1942, em Tóquio, Rei Kawakubo ingressou no mundo da moda em 1973 quando abriu a marca Comme des Garçons. A estilista foi responsável pela parte criativa e comercial dos negócios que aos poucos ganhava notoriedade devido às coleções que transitavam entre o conceitual e o comercial. Pouco tempo depois, a CdG recebeu o status de cult, título que carrega honrosamente até os dias de hoje.

Estudioso do assunto, o tradutor, técnico em estilismo e coordenador de moda Fernando Fray Espanha conta que os espaços físicos da marca eram temporários e recebiam o nome de Querilla Store fazendo alusão a um pequeno grupo de indivíduos com características em comum e conflitante com a maioria. Todas as lojas eram dispostas em bairros alternativos que funcionavam durante um ano. A estrutura dos locais era totalmente original e demandava baixo investimento, o que compensava pelo valor gasto com manutenção e decoração.

“Desde então e até os dias atuais podemos dizer que o processo criativo da designer funciona de maneira pouco convencional. O ponto de partida para cada coleção é dado a partir de uma palavra, a qual busca desenvolver de forma incomum, trazendo algo que esteja impresso nas entrelinhas”, diz Espanha, que conta também que a estilista se popularizou com seu estilo único e impactante “que visa retratar a liberdade de expressão de sua autoria por meio de coleções magníficas e enigmáticas. Seu estilo excêntrico tem sido ovacionado pelo público da moda devido à linha de pensamento envolvente que instiga a pensar além do convencional”.

Para muitos Kawakubo é uma das estilistas mais cultuadas da moda contemporânea não impondo limites a si própria durante a criação artística. Ela, que carrega consigo a ideia de que regras estão unicamente em nossas mentes, proporciona uma imensurável contribuição à moda que parte da estética, que rompe e incita de modo discrepante as tendências predominantes. Sua forma de trabalhar com temas que saciam suas ideias já rendeu muitos frutos à estilista.



Fernando Fray Espanha



A primeira coleção que enraizou a identidade da estilista às passarelas foi a Destroy, 1982. Nela foram apresentadas peças oversized e destruídas propositalmente conflitando diretamente com as tendências estruturadas da época.
(Pinterest/Reprodução)



Considerada uma das pessoas mais influentes na moda contemporânea Rei foi tema de exposição do Metropolitan Museum, um dos mais renomados de Nova York. A exposição exibida em 2017, que recebeu o nome de Rei Kawakubo/Comme des Garçons – Art of the In-Between, examinou o trabalho da designer e sua capacidade de questionar o bom gosto, a moda e a beleza. Foram exibidos cerca de 140 looks femininos que datavam desde seus primeiros trabalhos à coleção mais recente da época.

No ano passado, Kawakubo lançou sua coleção Outono/Inverno, a qual abordava a diversidade nas passarelas. Além do destaque às modelos negras, que infelizmente ainda eram minoria, ela investiu em looks com formas abstratas e mix de tecidos.

“

Desde então e até os dias atuais podemos dizer que o processo criativo da designer funciona de maneira pouco convencional. O ponto de partida para cada coleção é dado a partir de uma palavra, a qual busca desenvolver de forma incomum, trazendo algo que esteja impresso nas entrelinhas.

”



Em seu mais recente trabalho, a coleção ready-to-wear Outono 2020, a estilista apresentou através de sua marca uma coleção movida pelo desejo às dissociações, cujo conceito destitui qualquer narrativa ou apelo crítico. Em sua breve nota de pós-show, a estilista declarou que segue obstinada em seu trabalho como futurista perpétua, incorporada ao mundo da CDG.

(Alessandro Lucioni/Gorunway.com)

ACESSE

f PORTAL PIRACICABA HOJE

www.phplay.com.br



Ouçã

RÁDIO
PH | PLAY

PIRACICABA APROVOU!

E a partir de agora você pode receber o novo jornal PIRACICABA HOJE em casa!
Faça sua adesão.

-  WWW.PORTAL.PIRACICABAHOJE.COM.BR
-  PORTAL PIRACICABA HOJE
-  JORNAL PIRACICABA HOJE
-  (19) 3422.9538



Receba
em casa por
R\$15
mensais

Planos de adesão: Trimestral, Semestral e Anual.

PIRACICABA HOJE

O jornal conectado com a cidade



Us



Os acessórios, assim como as roupas, mudaram com o decorrer dos anos. No entanto, esse simples “adorno” possuiu um papel muito importante na história da humanidade. Sabe como? Por meio deles as comunidades representavam suas crenças, afirmavam o papel social de cada indivíduo na sociedade e, é claro, destacavam o poder, a tradição e a beleza de cada etnia.

Que os acessórios são indispensáveis e mudam completamente uma produção nós já sabemos. Mas como atualizar a produção com eles? Quais acessórios iremos usar?

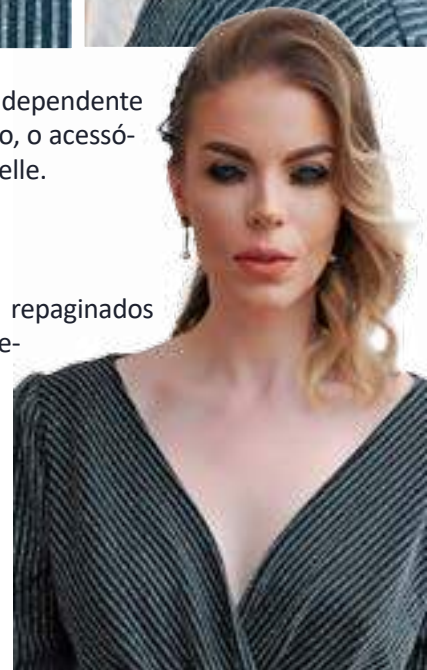
Quem nos dá essas e outras explicações é a psicóloga, empresária do ramo da beleza e amante incondicional da moda Giselle D`Abronzo Zorzeroni.

A resposta é simples! “Sabe aquele acessório, da década de 90, que está guardado? Agora é a hora de usá-lo/repaginá-lo! A moda tida como “retrô” está em alta. Então, além dos penteados que estão numa “vibe vintage”, os acessórios voltaram para marcar presença na finalização do look. Grampos, tiaras e lenços voltaram a ser trend para deixar as

madeixas ainda mais 90's. Independente do comprimento do seu cabelo, o acessório será bem-vindo”, conta Giselle.

Vamos falar um pouquinho sobre eles?

Giselle aponta os grampos repaginados como a grande sensação, apresentados com cores, pedrarias, texturas, ou seja, cheios de charme. É uma ótima opção para dar um toque no penteado sem precisar se esforçar muito. Outra alternativa são os laços. Para fugir do “ clichê infantil” uma opção é um laço menor ou uma fita no formato de laço, que já cumpre o papel de atualizador de look.



Giselle D`Abronzo Zorzeroni

Acessórios que vão fazer a sua cabeça



“Agora, por último, e não mais importante, são os lenços. Aliás, meus favoritos! Ele vai com t-u-d-o mesmo. Você pode usá-lo para dar um “up” na alça da bolsa, pescoço, pulso, cinto e no cabelo. Ele vai arrematar seu coque, deixar o rabo de cavalo mais interessante ou usar como turbante naquele “bad hair day”, conta Giselle. “E aí, qual seu favorito? Vamos aderir à nova tendência?”



Cabelo: Emelyn Machado
Acessórios: Bia Amaral

Há quase dez anos no artesanato, Bia Amaral é referência quando o assunto é acessório para os cabelos. Feitos manualmente, exclusivos e diferenciados são frutos de muitas pesquisas que envolvem estudo de cores, materiais e etc.

Em termos de tendência, Bia chama a atenção para os laços, que voltaram com força total para as mulheres, além dos clips. “Os laços antes eram um conceito infantil. Hoje este conceito mudou. Já os clips, que são as presilhas mais fininhas, podem ser usados em forma de mix de cores com até quatro presilhas do mesmo lado. São tendências fortíssimas que fazem

as mulheres usarem e abusarem desses acessórios”, conta Bia.

Bia revela que aconteceu algo novo neste segmento, pois as crianças que já tinham saído da fase dos laços, por volta de 11 anos, agora compram os clips. “É uma tendência que veio para ficar porque um acessório acaba mudando todo o look.”

Quanto aos materiais, clips com as iniciais dos nomes (personalizados), clips com pedras e cristais bem lapidados, o que agrega brilho à peça, e a coleção jeans com cristais, revela a empresária.



Impacto na saúde coletiva

O Projeto Sorriso Cidadão foi idealizado com a missão primordial de promover a melhoria da cidadania por meio da saúde bucal. Um consultório odontológico com todos os equipamentos necessários para atendimentos de clínica geral foi adaptado a um trailer, e assim percorre diversos lugares da cidade de Piracicaba e região. Além de ter a missão de um projeto social, de levar benefícios, melhorias de saúde bucal à população, promove uma perspectiva odontológica diferenciada ao paciente. Numa ação coletiva o projeto compartilha por alguns dias da vida e da rotina da comunidade ou escola beneficiada oferecendo e convidando o cidadão a prevenir ou promover uma vida mais saudável num ambiente diferente, ou seja, dentro do habitat de conforto da pessoa, especialmente das crianças na escola, que desde o início são o principal objetivo. A confiança é adquirida por meio de momentos dedicados de forma coletiva, de união, de superações, condicionamentos específicos para cada idade.

O Projeto Sorriso Cidadão, que já existe há seis anos e com mais de 55.000 pacientes atendidos, permite desenvolver várias técnicas que desafiam o “tabu”, medo de dentista (desde condicionamentos lúdicos até mesmo interação nas redes sociais), estatísticas e auxílios em outras áreas para uma melhoria multidisciplinar significativa. Afinal, saúde bucal dentro da escola envolve diversas possibilidades de interação, aprendizado, encaminhamentos numa grande escala. O benefício acaba envolvendo diversas pessoas, direta ou indiretamente, colaborando com a saúde coletiva da população.

O projeto foi idealizado e inaugurado por José Luiz Ribeiro, em 2014, cujos mantenedores e patrocinadores respectivamente são: Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região e Hyundai Motors do Brasil e Parque Automotivo de empresas sul-coreanas, situados em Piracicaba.

“

Além de ter a missão de um projeto social, de levar benefícios, melhorias de saúde bucal à população, promove uma perspectiva odontológica diferenciada ao paciente. Numa ação coletiva o projeto compartilha por alguns dias da vida e da rotina da comunidade ou escola beneficiada oferecendo e convidando o cidadão a prevenir ou promover uma vida mais saudável num ambiente diferente, ou seja, dentro do habitat de conforto da pessoa, especialmente das crianças na escola, que desde o início são o principal objetivo.

”

Fernanda Abrahão, cirurgiã-dentista responsável pelos atendimentos do Projeto Sorriso Cidadão

HOJE É O SEU DIA DE *Sorte*



1ª parcela em 4x no
CARTÃO DE CRÉDITO

Na 3ª parcela o cliente que estiver **EM DIA**
COM OS PAGAMENTOS vem até a Aversa e
RODA A ROLETA...Pode ter o reembolso de:

20% a 50% do valor pago da parcela

EM DINHEIRO.

GANHE um capacete
na retirada da moto



**Aversa
Motos**

Visite nossa loja ou envie uma mensagem
no Whatsapp: **(19) 99839.9964** e **PARTICIPE!**

Moderna e com vista privilegiada



Localizada na Aldeia da Serra, a residência, que possui 1.000 metros quadrados

O pé direito de 2,7 metros (sendo este duplo na sala) e 26 cômodos, ganhou lacas sofisticadas nos ambientes sociais

Fotos: Martin Szmick



Um jovem casal, com três filhos, solicitou à arquiteta Joia Bergamo a ampliação da sua residência, junto à modernização e valorização da bela vista para as montanhas e para o verde.

Sendo assim, separar as crianças em quartos exclusivos e renová-los - já se tornaram adolescentes - ampliar a casa e valorizar a suíte de hóspedes, além de reformar a área de lazer com a criação de uma praiinha na piscina e de um Spa integrado à piscina coberta, se tornou fundamental.

Localizada na Aldeia da Serra, a residência, que possui 1.000 metros quadrados, pé direito de 2,7 metros (sendo este duplo na sala) e 26 cômodos, ganhou lacas sofisticadas nos ambientes sociais.



O espaço gourmet se integra à área de lazer e às piscinas mantendo a mesma linguagem de sofisticação e conforto



Um dos desejos foi a valorização da bela vista para as montanhas e para o verde



Para este projeto foi mantida a estrutura principal da casa, porém com reforços estruturais que permitiram sua ampliação para os fundos criando assim terraços, salas, home e suítes extras

“Para este projeto foi mantida a estrutura principal da casa, porém com reforços estruturais que permitiram sua ampliação para os fundos criando assim terraços, salas, home e suítes extras. Um dos pontos de destaque foi a elevação de 1 metro no telhado para ganhar pé direito para o quarto do filho no sótão - um jovem praticante de hipismo. Tudo em estilo Ralph Loren, além da instalação de um elevador hidráulico”, detalha Joia.

Com conceito de Resort, as piscinas foram pensadas para utilização múltipla, com diferentes profundidades e integração de todas. A piscina coberta possui 12 metros de raia, com Spa e interligada à sauna e à piscina descoberta de 10 metros com prainha, incluindo passagem para a coberta. O espaço gourmet se integra à área de lazer e às piscinas mantendo a mesma linguagem de sofisticação e conforto. O porcelanato Travertino antiderrapante está presente em todas as áreas unificando os espaços.

Os móveis são peças exclusivas Breton, sendo alguns deles assinados por designers brasileiros, como as poltronas da sala do Sergio Faher com pintura automotiva da Ferrari



Ampliação da sua residência, junto à modernização dos espaços



Piscina descoberta de 10 metros com prainha

Os móveis são peças exclusivas Breton, sendo alguns deles assinados por designers brasileiros, como as poltronas da sala do Sergio Faher com pintura automotiva da Ferrari.

Na cozinha, a mesa redonda, banquetas e móvel da cozinha já eram existentes.



Melissa de Angelis

Uma “nova” arquitetura está surgindo

O que muda no morar após a pandemia do coronavírus? Nunca passamos tanto tempo dentro de nossas casas, e a arquitetura recebe diretamente os efeitos das reorganizações impostas pelas novas necessidades.

“O contexto desencadeado pelo vírus covid-19 colocou todos nós na mesma situação emergencial trazendo a necessidade do isolamento social, modificando a forma como nós, a partir de então, iríamos nos relacionar uns com os outros e também como iríamos organizar, nos apropriar e usufruir dos espaços, sejam privados ou públicos”, diz a arquiteta e urbanista Melissa de Angelis.



Fotos: Divulgação



Toda transformação faz parte de um longo processo e a arquiteta explica que, neste contexto, vieram à tona diversos questionamentos, tal como a necessidade de mudanças e ressignificações em praticamente todos os setores da vida e sociedade, cabendo também à arquitetura e ao urbanismo, tendo em vista esse “novo olhar” – novos valores e conceitos, macrotendências, tendências em consolidação e demandas urgentes - ressignificar e redesenhar os espaços que abrigam as atividades humanas.

Toda forma de expressão tem sua base fundamentada em conceitos e valores pré-definidos e detectados, sendo formados por meio das tendências, as quais, por sua vez, são fenômenos socio-culturais em evolução, que tratam de comportamentos sociais, de consumo e estilos de vida.

Surge neste momento novas maneiras de expressão e, segundo Melissa, “não apenas em nosso ‘jeito de viver’, mas influenciando toda a sociedade, as quais se consolidam e ganham destaque para nortear um novo conjunto de diretrizes e práticas que trazem um novo sentido à realidade e ao objeto construído, e que irá expressar a mais nova forma de habitar, de trabalhar, de divertir, de viver em sociedade”.

Para entender melhor o cenário futuro a arquiteta foi em busca de informações, estudos e profissionais da área de tendências e macrotendências mundiais, coolhunting (ferramenta de pesquisas e análises de tendências), trend analysts, líderes de empresas voltadas ao design na arquitetura, designers e arquitetos para expor algumas macrotendências, valores e conceitos que estão em consolidação ou surgindo neste momento, e apresentar como influenciarão a “nova” arquitetura e o urbanismo em sua concepção conceitual e design.

Algumas macrotendências gerais em consolidação e/ou destaque divididas em quatro grupos, de acordo com a arquiteta:

Propósitos

Dentro dessa abrangência destacamos a volta às origens como valorização do ser humano, trazendo maior respeito ao humano e ao feitiço artesanal, no qual os maiores bens somos nós em detrimento a materiais; valorização regional, do local onde vivemos, da diversidade e seus produtos.

Também a essencialidade e o minimalismo trazidos como estilo de vida, ou seja, a volta para o que é essencial para a vida, para o seu bem-estar e crescimento interior. Podemos citar neste ponto o “movimento Hygge”, palavra dinamarquesa que não possui tradução em português, mas que significa tudo aquilo que traz sensação de felicidade, bem-estar e conforto, combinado com atitudes





simples (visando desapego das superficialidades) para buscar o equilíbrio em todos os setores da vida. Movimento que já possui expressão na arquitetura e vem ganhando adeptos.

Outro destaque é a autenticidade que valoriza o discurso coerente, ou seja, o que se fala e divulga é exatamente o que se empenha em fazer, seja de forma particular ou individual; ou, por exemplo, uma marca que possui um conceito.

Além da desaceleração, o movimento “slow”, que vem contrapor tudo que é “fast” e não necessário, também surge como um contraponto, em que o ócio criativo é bom e o fazer nada e relaxar sem sentir culpa é essencial ao equilíbrio entre mente e corpo.

Experiência

A Era da experiência. A experiência e a ênfase ao conteúdo são mais importantes. A busca por experiências memoráveis e únicas em tudo o que se faz, no qual o serviço e o acesso que traz soluções e a experiência são mais importantes que o produto em si.

A experiência do aprender, habitar, trabalhar, divertir com emoção é mais intenso.

Surge também a maior valorização do conceito - a importância do aqui e agora - como vivência e o “estado de flow” que se traduz pela máxima fluidez, atenção, criatividade e produtividade naquilo que se está fazendo com o mínimo gasto de energia.

A “experiência do habitar”, traduzindo-se na maior sensibilidade sobre a maneira como experimentamos ou vivenciamos nossos ambientes e espaços e o “quality of life” – a qualidade de vida é uma busca consciente e que importa.

Sustentabilidade

O conceito de sustentabilidade vem se consolidando ao longo dos tempos. Ideias como não desperdício, redução do lixo, entre outras, a reciclagem e a reutilização estão em alta na sociedade em geral e na economia, e a forma como se produz faz-se importante em toda essa cadeia, desde o material até a reciclagem, e o recurso humano envolvido em todo esse processo. A sustentabilidade está impactando também a forma de se fazer arquitetura.



“
O contexto desencadeado pelo vírus covid-19 colocou todos nós na mesma situação emergencial trazendo a necessidade do isolamento social, modificando a forma como nós, a partir de então, iríamos nos relacionar uns com os outros e também como iríamos organizar, nos apropriar e usufruir dos espaços, sejam privados ou públicos.

”

Tecnologia e economia

Destacamos aqui a automação, a internet, a tecnologia a favor do ser humano em conjunto com as habilidades humanas para potencializá-la e valorizá-la.

Destacamos também a trilogia: tecnologia – bem-estar – natureza, algo que começa a fazer muito sentido em nossa realidade. Estamos vivendo uma época em que a tecnologia avança e avançará como nunca vimos antes; e a inovação estará no centro das mudanças, mas buscaremos equilibrar essa tecnologia a nosso favor tirando seu melhor proveito para produzir bem-estar, além de não deixarmos de viver as nossas origens naturais e ambientais.

Uma extensa inclusão virtual se torna totalmen-

te importante. Ficaremos obsoletos se não estivermos inseridos no mundo virtual porque dele dependeremos para organizar diversas atividades diárias, inclusive o trabalho em home Office, que agora ganhará mais importância, principalmente quando significar economia de tempo, dinheiro e espaço, mais qualidade de vivência familiar, além de auxiliar na não aglomeração.

Na economia a inovação permanece; precisamos dar um salto na maneira como vivemos, seja em nosso espaço individual ou na nossa forma de produzir, consumir, divertir, etc. A tendência será cada vez mais a valorização local, da economia criativa e colaborativa e não mais competitiva, além do consumo crítico e consciente em contrapartida ao hábito consumista a que estávamos acostumados.

Foco na arquitetura e urbanismo

Mudanças, novos conceitos e ferramentas de projetar também são focos de estudo e destacados pela arquiteta.

Casas inteligentes

As “smart houses” incorporando automação, desde a iluminação até a qualquer equipamento, eletroeletrônico, eletrodoméstico que fazem parte deste ambiente. A casa se torna viva através de sistemas de automação. Exemplo: a assistente virtual com a qual o habitante pode conversar com ela e ela responder executando os comandos de voz.

Arquitetura modular

Inclusão de novas tecnologias de construção, mais inteligentes, porque podem ser desmontadas, de execução mais rápida e com menos desperdício.

Neuroarquitetura ou Arquitetura emocional

O “sentir”, ou seja, como a pessoa sente o espaço e esse espaço a influencia, ganha valor e passa a ter maior relevância; levando a individualização dos conceitos, por exemplo, a opinião sobre uma cor, pode ser diferente de pessoa para pessoa, boa ou ruim, dependendo de sua experiência de vida, e o arquiteto é visto como o psicólogo que projeta para atingir o objetivo do habitar com o máximo de bem-estar mental e físico.

Sustentabilidade

Vem se consolidando ao longo dos anos e se torna importante nos projetos; segue o conceito de utilizar o hoje sem comprometer as necessidades futuras tornando os recursos sustentáveis.

Atualmente, já é comum a sociedade requerer

conceitos, equipamentos, materiais e tecnologias sustentáveis em projetos de casas. Os mais usados são energias renováveis, reaproveitamento da água e aquecimento solar. As casas totalmente sustentáveis vão além, sendo construídas com material ecológico ou disponível no local como, por exemplo, as técnicas de construção em terra.

Projeto saudável

Ou “health design”, que é a inclusão no projeto dos conceitos de qualidade de vida e saúde no ambiente construído tendo por base estudos que norteiam o nível de bem-estar habitacional através da insolação, ventilação, funcionalidade, equipamentos, conforto, relação com a natureza, entre outros valores; e “hilling design”, que são os projetos voltados para área médica, como hospitais e clínicas que passam a pensar o ambiente de forma diferente e mais agradável para auxiliar e favorecer o bem-estar e a cura.

Biofilia

Significa amor à vida, e consiste na visão da necessidade de o ser humano interagir com a natureza, que é o seu habitat natural, para gerar saúde física e mental. O design biofílico, como é chamado, evidencia a biologia humana e suas características visando incorporar ao projeto mais vida, valorizando o ambiente biológico e o contato com a



natureza utilizando elementos e formas que evocam a natureza ou nela são encontrados, como ciclos da natureza, convivência com animais, estações do ano, história, percepção de valor e neurociência.

Ressignificar e recomeçar

A partir da pandemia e das situações por ela trazidas, bem como das macrotendências que vêm se consolidando, resignificar e recomeçar é quase uma norma, destaca a arquiteta. “Entre todas as vertentes dessa resignificação focamos aqui na necessidade de permanecer em isolamento social - no “fique em casa”, que trouxe um novo significado para a palavra CASA e um olhar para o espaço particular de habitação. A ideia de casa hoje está incorporada também a abrigo e refúgio (nossa proteção), local que deve conter por necessidade tudo o que precisamos para viver bem e protegidos e que abrange desde o descanso, lazer, trabalho, relação com a natureza, a longos períodos de permanência, se isso for necessário.”

Registra-se uma mudança na concepção da CASA a partir deste momento.

Além da aplicação dos conceitos e ferramentas apresentados e em consolidação, as mudanças na prática podem vir a ser:

- a natureza é bem-vinda em toda a casa, ela entra em todos os ambientes, de varandas verdes a terraços, a cozinhas e banheiros; viver o verde é uma urgência e as casas passam a ter espaços livres, abertos e verdes maiores;

- o hall de entrada, de espaço de apresentação, pode se tornar uma espécie de antecâmara, que ao mesmo tempo recebe e também separa o ambiente externo do interno, podendo ter espaço de limpeza, cabideiros e armários pequenos e de multiuso para guardar sapatos e roupas;

- cozinhas se tornam mais equipadas e com equipamentos de qualidade, pois o estar em casa proporcionará uma volta à culinária caseira e mais elaborada;

- quarto de hóspedes, estúdio ou escritório, esse



espaço será multiuso, e ter um espaço de trabalho em casa será essencial;

- na questão acabamento, as cerâmicas estão em alta, principalmente ao foco na higienização e materiais de fácil limpeza;

- os móveis podem mudar de tamanho, serão multifuncionais, maiores, priorizarão o conforto e tenderão à durabilidade, tanto nas casas como nos ambientes corporativos, e neste caso vai auxiliar o distanciamento para controlar a aglomeração;

- no design o maior drive de projeto, no momento, é o distanciamento social e com isso teremos mudanças no tamanho e ergonômias dos espaços em geral. O design consciente, inteligente, resiliente, com história e durabilidade, que possa ser reaproveitado, seja multifuncional e atemporal, deverá ser o design do momento.

“A certeza do momento é que muitas mudanças sensíveis, duradouras e comportamentais permanecerão e o design assumirá um papel importante para redesenhar os espaços necessários mediante os novos conceitos e formas de viver!”, diz Melissa.



MARMORARIA
MP
PIRACICABA

**Mármorees,
Granitos e Quartzzo**

Av. Piracicamirim, 2982
(19) 3426-0769 / 99141-9252
www.marmorariapiracicaba.com.br



Com 100% dos pulmões tomados pela doença as chances de irreversibilidade não eram grandes. Uma decisão deveria ser tomada imediatamente ou as horas de vida do médico estavam contadas. Foi aí que veio a decisão da família, junto ao corpo clínico da Unimed, de entregá-lo aos cuidados de um dos maiores especialistas da área, o médico Murillo Santucci Cesar de Assunção, e a transferência para o Hospital Albert Einstein.

Numa entrevista emocionante o dirigente conta em detalhes todo o processo de internação, os instantes de medo e a superação da morte, incluindo os momentos de solidão e fé, que resultaram em milhares de planos e a eterna gratidão à cidade e aos piracicabanos.

Revista US - Como médico, como lidou com a doença?
Carlos Joussef - Foi difícil. Falam que o medo é o maior obstáculo que enfrentamos e eu tive medo da morte. Talvez, foi meu maior obstáculo, pois temos dificuldade de aceitá-la, de deixar tudo o que construímos para trás, tudo o que vimos e vivemos na vida e partir para outro plano. Principalmente, o medo de nunca mais ver as pessoas queridas.

Lição de vida e superação

A solidão e o medo de nunca mais rever a família foram os principais obstáculos enfrentados pelo presidente da Unimed Piracicaba, o ginecologista e obstetra Carlos Joussef, 62, durante os 67 dias de internação pela contaminação da Covid-19, sendo 60 deles na UTI.

Conhecido pela hiperatividade, desempenhando inúmeras atividades administrativas e no exercício da medicina diariamente, Joussef não era portador de qualquer comorbidade significativa. Inicialmente, uma tosse persistente, seguida de calafrios, febre, até que as suspeitas se confirmaram: Covid-19. E, sem pedir licença, o vírus o fez parar. Foi somente quando a saturação começou a cair é que veio a necessidade da internação e se iniciou a luta incansável pela vida.

RUS - Já tinha vivido tamanho medo?

CJ - Não, nunca! Meu maior medo realmente foi nunca mais ver as pessoas queridas, principalmente a minha filha, Malu. Vê-la se realizar pessoal e profissionalmente, constituir família, possivelmente netos. Isso é uma realização que você quer concretizar. Meu maior medo era deixar tudo isso. Mas, a princípio, estava tranquilo, não tenho comorbidades, não tenho doença grave, não sou obeso, não tenho hipertensão, diabetes, não sou cardíaco, tenho apenas uma arritmia simples. A sensação foi de que, apesar de estar acima dos 60 anos, eu ultrapassaria o problema.

Seguindo os protocolos tomei Cloroquina, Anitta, Azitromicina e fiquei em casa, controlando a saturação, mas no nono dia infectado minha saturação caiu um pouco e seguiu dessa forma. Então, resolvi me internar. Tomei essa decisão, principalmente, por causa da Adriana (esposa) e seus pais, que têm bastante idade.

Quando me internei, depois de uns dias, a situação começou a complicar. O quadro clínico evoluiu de um leve comprometimento pulmonar para um nível superior com chances muito grandes de irreversibilidade.

Como fiquei em casa, a princípio, a Malu também se contaminou, mas o quadro não evoluiu. Ela teve um só dia mal-estar, calafrios, temperatura 37,5 e, no dia seguinte, mais nada.

RUS - Como foi descobrir que estava contaminado? Qual foi a sensação?

CJ - Eu já imaginava que estava contaminado, pois não tenho tosse, gripe, nada. Eu tenho, no máximo, sinusite, o que me causa dor nos seios paranasais ou seios frontais, mais nada. Comecei com uma tosse em uma segunda-feira, 5 de maio, e achei que estivesse com alergia à máscara. Na terça, persistiu, na quarta, já persistiu uma tosse leve. Mais nada. Não perdi olfato, paladar. Na quarta à tarde, senti calafrio, aí fiz o exame. Eu já suspeitava, mas precisava confirmar com o exame. Mas estava tranquilo.

RUS - O seu caso foi considerado o mais grave de Covid-19?

CJ - Sim, porque pegou 100% dos pulmões. Das pessoas internadas, a média do comprometimento pulmonar é de 25% a 50% da Síndrome da Angústia Respiratória Aguda (SARA). Foi o caso mais grave de Piracicaba, além do que chegou ao Albert Einstein.

RUS - Foram quantos dias hospitalizado entre leito e UTI?

CJ - Foram 67 dias, sendo 60 na UTI.

RUS - Como se deu a transferência para o Albert Einstein, em São Paulo?

CJ - Foi quando se deu o quadro de irreversibilidade. Não se sabia mais o que poderia ser feito em uma situação em que os pulmões estavam tomados completamente. A intubação estava com carga máxima de oxigênio (50 de PEEP), e já tinham sido usados todos os recursos locais.

Diante dessa situação, foi recomendada uma pessoa do Hospital Sírio Libanês, que indicou o médico intensivista Murillo Santucci Cesar de Assunção, por ser tratar do melhor especialista no assunto.

O doutor Murillo já era conhecido da Adriana e do João Paulo Mainardi, cirurgião torácico. Ele estudou na cidade, no CLQ, e tem muitos amigos por aqui. As-

“ **Quando me internei, depois de uns dias, a situação começou a complicar. O quadro clínico evoluiu de um leve comprometimento pulmonar para um nível superior com chances muito grandes de irreversibilidade. Como fiquei em casa, a princípio, a Malu também se contaminou, mas o quadro não evoluiu. Ela teve um só dia mal-estar, calafrios, temperatura 37,5 e, no dia seguinte, mais nada.** ”

sim, foi feito contato com ele. Na ocasião, ele estava trazendo um paciente de João Pessoa e iria chegar ao final da tarde em São Paulo e aceitou o meu caso. Neste primeiro contato, a Adriana insistiu para que ele me visse ainda naquele mesmo dia, 17 de maio, mas ele não poderia vir. À noite, mandamos buscá-lo em São Paulo e ele chegou aqui às 22h. Depois da avaliação, disse que poderia cuidar de mim desde que me levassem para São Paulo, pois não poderia vir todos os dias para Piracicaba.

O corpo clínico da Unimed foi consultado e chegaram à conclusão de que realmente não teria mais o que ser feito em uma situação dessas aqui. As chances eram pequenas de sobrevivência, 10%, e se arriscou me transportar para São Paulo, às 2h30 da manhã.

Isso só foi possível porque temos aqui na Unimed um aparelho de transporte muito bom. Adquirimos três desses aparelhos importados há dois anos justamente para essas situações, proporcionar sobrevivência para pacientes, tanto internados como para transportes, e um deles me levou.

Já em São Paulo, o doutor Murillo ficou comigo por 36 horas contínuas, até me dar estabilidade de sobrevivência porque minhas horas estavam contadas.

RUS - O que considerou fundamental no Hospital Albert Einstein para a sua recuperação?

CJ - A experiência do médico foi fundamental para o sucesso do meu tratamento. Ele já tinha trabalhado com muitos pacientes com Covid-19 e era muito

procurado, tanto é que quando eu estava internado ele foi para Curitiba, Belo Horizonte, Cuiabá, Araras e Limeira buscar pacientes complicados. Nenhum deles tanto quanto eu, mas pegou pacientes complicados. O médico e sua equipe fizeram a diferença. Ele tinha know-how.

Não há dúvidas que São Paulo tem intercâmbio com o mundo todo. Estes hospitais de ponta, de referência, têm intercâmbio com Europa, Estados Unidos, com os países asiáticos. Assim, possuem informação primeiro que nós.

Vale lembrar que a pandemia chegou antes em São Paulo do que no interior; assim, ele já tinha experiência, já tinha know-how para trabalhar com pacientes com Covid-19 graves. A Prevent Senior foi o primeiro hospital a ter pacientes de idade internados e óbitos por Covid-19. Então, a experiência em São Paulo estava na nossa frente. Eles já começaram em março, nós começamos aqui em abril/maio. As internações começaram na UTI nesse período.

O médico sabia como trabalhar esses pacientes, sabia os protocolos, e os protocolos mudaram muito, semanalmente. Cada vez vinha uma nova informação da Inglaterra, Espanha, Itália, Alemanha, Coreia, China e até hoje acontece isso. Os protocolos mudaram muito e isso ocorreu aqui no Brasil também, e eles estavam na nossa frente.

Agora temos intercâmbio com o Einstein e também com o doutor Murillo, que começa a trabalhar em Piracicaba dando consultoria para nós. Ele já dava consultoria por telefone, de forma remota. Estamos conversando com ele para dar uma asses-

soria em nossas UTIs.

RUS - De acordo com a sua experiência como médico e vivência neste período, o que pode considerar aplicar do Hospital Albert Einstein na Unimed Piracicaba, e o que da nossa Unimed pode servir como exemplo ao Hospital Albert Einstein?

CJ - Estamos justamente com esse compartilhamento de experiências, de intercâmbio. Temos um hospital muito bom, humanizado. Foi justamente um comentário que fiz lá, que eles têm muitas coisas que não temos aqui, mas também oferecemos muitas coisas que eles não têm. Assim, tivemos que agregar experiências.

Temos uma equipe muito boa de trabalho, que funciona muito bem, temos um hospital, do meu ponto de vista, mais humanizado, temos uma preocupação enorme com os nossos pacientes. Eles oferecem residência médica e uma série de coisas que não é possível para nós.

Eles não têm esse aparelho de transporte utilizado por mim, e o doutor Murillo cobrou isso do diretor do Einstein.

Mas o melhor é o compartilhamento de experiências de trabalho e de tecnologia, e é isso que estamos fazendo aqui. Temos também o intercâmbio do Parto Adequado com o Einstein, a telemedicina de UTI e, agora, vem ele, o doutor Murillo. E essa é sempre a minha proposta, investir em qualidade e assistência ao nosso beneficiário.

RUS - Os dias de isolamento o fez refletir sobre o sentido da vida?

CJ – Muito! Foi a pior coisa do mundo. Fiquei isolado dentro de uma UTI muito tempo, quase dois meses. Para uma pessoa elétrica como eu, que trabalhava como eu, ficar isolado... Passa muito coisa pela cabeça. Eu não dormia, não me movia, usei fralda, estava ventilado. Estava entubado, mas me lembro de muita coisa, tive muita alucinação, muito sonho, muita confusão mental. Mesmo aqui em Piracicaba tive confusão mental.

A sensação era de impotência, para uma pessoa como eu, que sempre trabalhou muito. Já tive várias funções na minha vida antes de ser médico. Na infância e adoles-

“
Foi difícil. Falam que o medo é o maior obstáculo que enfrentamos e eu tive medo da morte. Talvez, foi meu maior obstáculo, pois temos dificuldade de aceitá-la, de deixar tudo o que construímos para trás, tudo o que vimos e vivemos na vida e partir para outro plano. Principalmente, o medo de nunca mais ver as pessoas queridas.

”

cência trabalhei muito, já dei aula particular, trabalhei em escritório de despachante policial, restaurante. Fiz muita coisa na minha vida e me vi em uma situação de não se sentir vivo, da possibilidade de nunca mais voltar a ser o mesmo. Como vou andar? Como vou escrever? Vou ficar em uma cama? Passou um filme pela minha cabeça, mas a pior sensação foi a de deixar meus entes queridos, meus familiares, principalmente a minha filha, a Adriana e tudo o que convivia. O medo da morte é o maior obstáculo enfrentado. Meu pensamento insistentemente era: ou vou morrer ou ficar inválido. Não saio dessa. E, ficar isolado, sem ninguém para desabafar, conversar, é complicado. É você e você.

RUS – Em algum momento perdeu a noção do tempo?

CJ - Perdi, a gente perde. Você não sabe quando é, quando não é. Queria vir embora, pedia alta. Quando tirei o tubo, queria vir embora. A lembrança dos dias isolados era muito complicada, só queria vir embora. Eu tinha consciência que estava em São Paulo.

RUS – O que mudou depois disso em relação a Deus, valores, conduta?

CJ - Tem uma frase que eu sempre uso quando acontece muita coisa errada na Unimed: nem dê bola, não ligue. Tenho um temperamento forte, posso ficar bravo na hora, mas não dou bola, deixo passar. Porque a tolerância é a coisa mais importante que você tem que ter. Você pode até ficar bravo na hora, discutir, pode não concordar, mas tem que ser tolerante. Depois, você deixa passar, espera refletir. A dificuldade que tenho é insistir na tolerância com a mesma coisa, isso eu não gosto. Sempre repetindo, repetindo para as pessoas a mesma coisa, isso não gosto mesmo. Mas sempre fui tolerante com as pessoas.

Em relação a Deus sempre tive muita fé. Tenho experiências médicas em que a interferência de Deus me fez tomar tal atitude que em sua consciência eu não tomaria. Tomei porque alguma coisa me moveu àquilo. Tenho experiência desde a época da faculdade, quando era residente. Sei que Deus existe e está dentro da gente o tempo todo, conectado. Sempre soube disso.

Tenho uma formação religiosa que vem da minha família, principalmente da minha mãe, e não mudei, melhorei meus valores. E como sempre tive essa formação segui muito os preceitos de Deus, de nunca

fazer mal às pessoas. Desejar o mal, invejar, se vingar, retalhar, essas coisas não são comigo, nunca foram. Eu não tenho inimigos, mesmo discutindo por diversas vezes com as pessoas, situações em que discordei, a situação acaba ali e é seguida de uma cerveja e pronto! Sempre fui assim, com todo mundo. Tanto é que sobrevivi no cargo de diretor do hospital por oito anos, e não é fácil. Estou na diretoria da Unimed como presidente também por oito anos e já discuti com todos, sem exceção, e tenho amizade com todos porque é minha forma de agir. Mas todos sabem que não fico tramando nada pelas costas, não fico aprontando, não fico desejando o mal, nada! Sou muito claro, transparente, objetivo e justo. Gosto de justiça, o que faz para um, faz para o outro. O que faz para o meu amigo faz para uma pessoa que talvez eu não tenha tanta amizade por não ser do meu meio, mas é a mesma conduta.

Esses são os valores que aprendi. São os valores principais: ser justo e correto com as pessoas para justamente não cair naquela velha frase: para os amigos tudo, para os inimigos a lei. Não, a lei é para todo mundo, tem que ser correto com todo



mundo, tem que aplicar as regras para todo mundo, mas você nunca será unanimidade. Haverá pessoas que não vão gostar das suas atitudes, mas o importante é a sua consciência.

Nesse período, meus valores, como a integridade, caráter e correção, não mudaram. Não precisa ser amigo de todo mundo, politicamente correto. Não precisa de nada disso, seja você, claramente você, verdadeiro. É isso o que realmente importa, e seguir os conselhos de Deus.

Trabalho com um dinheiro que não é meu, com coisas que não são minhas, mas faço como se fossem de todos. Na minha vida pessoal sou desorganizado, muito desorganizado. Não dou bola para muita coisa, mas na Unimed não posso ser assim. Respeito, principalmente, as coisas que não são minhas.

RUS – Você já era um homem de fé?

CJ - Sim, sempre, muita! Sou otimista, tenho fé, acredito sempre nas coisas, não tenho mau humor, não renuncio ao que acredito, sou empreendedor. O beneficiário da Unimed tem que ter à frente pessoas que pensem nele, diferentes dos políticos do Brasil. Eles pensam neles e não pensam no povo. Na Unimed tenho que pensar no beneficiário, não tenho que pensar em mim, não faço política.

O maior patrimônio que tenho são os beneficiários; a sociedade, Piracicaba. Tenho que fazer para eles, esse é o maior patrimônio. Assim, o egoísmo e o pessoal têm que ser descartados sempre, diferente do que acontece no país. Tenho essa percepção de que as coisas precisam mudar, sempre com vigor de mudança, mas mudança pelo bem, não mudança pelo lado errado. O mal nunca prevalece. Cedo ou tarde é combatido e derrubado, sempre! Tenho essa experiência de vida, sou observador. O mal nunca prevalece, ele sempre cai.

RUS – Quais foram as dificuldades de ficar afastado da família e do trabalho?

CJ - Foi muito difícil. Primeiro, porque não sabia se iria viver ou morrer. A dificuldade maior foi a minha sobrevivência, depois, a invalidez. Ficar inválido perto dos entes queridos, passar de cuidador, uma pessoa muito preocupada com os pacientes, com o próximo, se ver do outro lado, ser cuidado, causando preocupação, dor de cabeça, dando trabalho para os outros.

Então, a primeira dificuldade foi a morte, depois a invalidez e, em seguida, a separação. Não poder con-

viver com as pessoas, não poder viajar com elas, desfrutar das alegrias, das coisas boas, dos almoços de família, não estar com a minha filha, com a Adriana, a Gabriela... Essas coisas que a gente gosta de curtir e não poderia porque ia ficar dependendo de oxigênio, não iria mais andar. Isso me afligia muito. Pensava no meu trabalho, na minha relação com meus pacientes. Toda essa situação me deixou nervoso, e chorava muito. Pensava: vou dar trabalho para as pessoas e não vou mais conseguir conviver com elas, principalmente meus entes queridos.

RUS – Teve apoio psicológico na unidade?

CJ - Tive do próprio médico, mas tive um cuidador também que ficava comigo e desabafava com ele, quando estava fora da UTI, mas isso foi no final.

RUS – Com relação ao trabalho, como ficam os projetos para esse segundo semestre e já para 2021?

CJ - A primeira coisa é a infraestrutura. O beneficiário da Unimed não tem ainda a infraestrutura que acho necessária e suficiente para o seu atendimento. Tem um hospital ótimo, maravilhoso, um corpo clínico bom, repleto de médicos e plantonistas, tem de tudo. Disponibilizamos psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas e médicos de todas as especialidades 24 horas. Temos plantões a distância de todas as especialidades, mas precisamos melhorar a complexidade.

O novo centro administrativo será concluído até o início do próximo ano e o beneficiário terá acesso novamente ao estacionamento. Nosso centro administrativo tem que estar próximo ao beneficiário. A administração da Unimed, junto às reivindicações, perguntas, financeiro, auditoria, enfim tudo o que o beneficiário precisar vai estar ali no hospital e isso proporciona proximidade. É preciso trazer o beneficiário próximo à Unimed, ir ao encontro dele.

Temos uma Unimed domiciliar fantástica, atendemos 700 pessoas em rotatividade. O centro administrativo terá uma domiciliar especializada; faremos um centro comercial para receber empresários e beneficiários com um atendimento melhor.

O novo prédio administrativo, que estará na avenida dos Operários, no fim da Governador Pedro de Toledo, terá 2.500 m², sendo que o prédio comercial ocupará 800 metros quadrados. Isso é fundamental.

Com 156 leitos, um hospital novo junto ao outro vai aumentar o número de leitos, aumentar a complexidade, sala de ambulatórios, acesso fácil às consultas,

centro oncológico, centro de hemodiálise, auditório, centro cirúrgico, mais salas de imagem e outra UTI (será a sexta UTI: pediátrica, neonatal, duas gerais, cardiológica e duas Covid-19).

Tudo isso é para proporcionar ao beneficiário a tranquilidade de ter um plano de saúde que o atenda, que o beneficie na hora em que ele mais precisa. Faremos também um Centro de Reabilitação na área de lazer da prefeitura, na Rua do Porto. Próximo à prefeitura temos um terreno de 4.500 m² e direcionaremos para fisioterapia, psicologia, fonoaudiologia, enfim todas as terapias, contendo piscina, academia para pacientes, crianças síndromicas e tudo aquilo que é preciso para a realização de terapias adicionais para a recuperação da saúde.

Serão três pavimentos com estacionamento, acesso fácil pela avenida, tanto pelo lado do Sesc como pelo lado da prefeitura. Teremos também o núcleo de obesidade e uma série de cuidados que vão ajudar o beneficiário a completar as terapias adjuvantes aos tratamentos médicos. Em casos de tratamento multidisciplinar isso é fundamental.

A importância do sucesso do tratamento não está somente no médico, mas sim nos demais benefícios associados. E faremos isso por ele, por Piracicaba, por todos os pacientes idosos que possuem limitações, para quem usa prótese, possui problemas de coluna, quadril, joelho. Tudo isso estará incluso neste espaço e para a recuperação desse paciente.

RUS – Como se sente ao saber que Piracicaba se uniu em oração por sua saúde nesse período de internação?

CJ - Para mim foi um misto de orgulho, alegria, satisfação e surpresa. Você nunca sabe como as pessoas te veem, principalmente na gestão da saúde. Cargos criam desgastes, arestas, problemas, e você não tem noção de como as pessoas te encaram. Cargos também trazem atitudes polêmicas, o que se é justo para um é injusto para o outro. Você nunca sabe o que as pessoas pensam ou falam sobre você.

Na minha Terra natal, que é Rio das Pedras, fizeram uma corrente, assim como fizeram também em Tietê, São Pedro, mas Piracicaba é uma cidade grande. Foi um absurdo o número de correntes de oração que fizeram aqui em torno da minha volta, e

“

Sou otimista, tenho fé, acredito sempre nas coisas, não tenho mau humor, não renuncio ao que acredito, sou empreendedor. O beneficiário da Unimed tem que ter à frente pessoas que pensem nele, diferentes dos políticos do Brasil. Eles pensam neles e não pensam no povo. Na Unimed tenho que pensar no beneficiário, não tenho que pensar em mim, não faço política.

”

Deus parece que ouviu, né?

Eu costumo dizer que Piracicaba meouxou pela perna e me trouxe de volta. Realmente, foi uma satisfação muito grande. Não sabia desse afeto, carinho por mim, e fiquei muito, muito orgulhoso de saber.

Vou fazer cada vez mais por Piracicaba. Retribuir tudo o que ela me deu ao longo desses 36 anos em que estou aqui trabalhando e, principalmente, pelo fato de que Piracicaba merece, Piracicaba é bela, é considerada uma das melhores cidades do Brasil para se viver.

Além disso, Piracicaba tem um povo ótimo, me dou bem com todo mundo, vivo, circulo, gosto de conversar com as pessoas, independente se são polêmicas ou não, se são de partido A ou B. Não me preocupo muito com isso. É a tolerância, você tem que tolerar, respeitar. Posso até não concordar com você, mas não é por isso que vou deixar de conviver com você. Esse é meu lema. Convivo com muitas pessoas na Unimed, médicos que não concordam muito com o meu modelo de gestão, mas vivemos bem, juntos, conversamos, brincamos, discutimos uma série de coisas que não se misturam no trabalho e isso faz parte.

RUS – Se pudesse resumir em uma palavra sua volta, resumiria em tolerância?

CJ - Tolerância. É preciso ter tolerância. Eu também sempre tive foco, determinação, força e meta. Sempre fui assim. Você não precisa ser o mais inteligente, tem que ser esforçado, dar o melhor de si, sempre. Mas tolerância faz parte do processo. Na Unimed convivo com uma série de pessoas, tanto colaboradores

“

Tenho gratidão eterna pelo que a cidade fez por mim e vou devolver tudo para ela, fazer com que seja cada vez melhor para todo mundo. Na Unimed temos parcerias com serviços públicos, vamos fazer esse hospital novo, vamos fazer filantropia, queremos fazer isso pela cidade, devolver para a cidade tudo aquilo que ela nos oferece. Isso é importante, ter essa simbiose com a cidade, viver bem, conectado em ajuda mútua com todo mundo. Isso para mim é importante.

”

quanto médicos, e se eu fosse intolerante discutiria todos os dias. Discuto coisas pontuais em função do meu trabalho, mas fazer disso uma coisa pessoal eu não faço, nunca! Posso até discutir, discordar, a pessoa pode também discordar de mim, mas nós vamos continuar tomando cerveja juntos, desfrutando de uma boa feijoada, caipirinha, ir à praia, jantar juntos, isso não vai mudar.

Mas o que realmente mais aprendi é que a vida é muito pequena e que Deus é uma dádiva para nós. Viva, viva bem com as pessoas, viva bem a sua vida com seus pares, com seus entes, com sua família e tenha fé, muito mais fé do que você tinha, porque eu era um caso praticamente perdido.

Agradeço muito tudo o que fizeram por mim. Agradeço a cidade, amigos, pessoas que eu não conheço, empresários, Poder Público, Poder Judiciário, saúde, colaboradores, enfim todos que se uniram por mim.

Tenho gratidão eterna pelo que a cidade fez por mim e vou devolver tudo para ela, fazer com que seja cada vez melhor para todo mundo. Na Unimed temos parcerias com serviços públicos, vamos fazer esse hospital novo, vamos fazer filantropia, queremos fazer isso pela cidade, devolver para a cidade tudo aquilo que ela nos oferece. Isso é importante,

ter essa simbiose com a cidade, viver bem, conectado em ajuda mútua com todo mundo. Isso para mim é importante.

Esses valores que foram reforçados depois da recuperação da minha saúde fortaleceram ainda mais o desejo de aumentar a minha dedicação ao próximo, às entidades, aos animais, às crianças e aos idosos.

Não tenho pretensão política nenhuma. Não faço nada por isso. Tenho interesse em viver bem e curtir a minha vida com a família.

RUS – Como está sendo o processo de testagem na Unimed? Como a pessoa deve proceder?

CJ - O Pronto Atendimento 24h está atendendo. Gostaria de esclarecer que a orientação inicial era para que a pessoa ficasse em casa até sentir falta de

ar, aí sim ir para o hospital. Os protocolos mudaram, assim como as coisas mudam e sempre vão mudar. Recebo todos os dias novas determinações da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar).

Existem cinco tipos de pacientes: 1º paciente - que tem a Covid-19, que é sintomático. Ele apresenta tosse, perda do olfato e paladar. A partir do quinto dia de sintoma, pode fazer o teste que, certamente, dará positivo, normalmente o PCR. Não adianta este paciente fazer o teste no primeiro, segundo ou terceiro dias que corre o risco de acusar falso negativo. Caso alguém esteja com estes sintomas, a indicação é ir até Pronto Atendimento 24h, fazer o teste e ficar em casa observando. Claro que se tiver mal-estar, falta de ar ou algum outro sintoma deve voltar para ver saturação, fazer exame de sangue e saber se preenche o critério de internação ou não.

O 2º paciente – é aquele sintomático, que apresenta mal-estar por um dia só. Este paciente pode fazer o exame para saber se teve a doença ou não, logo depois dos sintomas ou esperar passar os 14 dias e verificar se possui o anticorpo. Aí não é mais indicado o PCR, e sim o IGG. Porque o IGG só dá positivo depois que você tem anticorpos.

Já o IGM dá positivo depois que a pessoa já está com certo tempo de doença, por volta de 10 dias.

O 3ª paciente é aquele que teve a Covid-19. Na maioria são crianças, que não sentem nada, não tiveram febre, calafrio, absolutamente nada. Nesse caso, só a testagem em massa vai mostrar, por meio do IGG, porque o PCR não vai mostrar, pois a criança não tem sintoma. Existem crianças e algumas pessoas que são assintomáticas e não sabem que tiveram a Covid-19. Só vão descobrir se uma hora fizerem o IGG.

Um 4ª paciente é aquele que tem o contato com o vírus e nunca vai positivar no PCR, nem no IGM nem no IGG. Alguma coisa ele tem que não deixa o vírus se desenvolver nele. Estes casos estão sendo estudados no mundo inteiro porque casais dormem juntos e um tem e o outro não tem nada, e o exame dá negativo, tanto de anticorpos como de PCR.

Assisti a uma entrevista da Mayana Zatz, bióloga molecular e geneticista, da USP. Ela já analisou 700 casais nessa situação e está estudando o porquê de o outro par do casal não ter nada, se ele possui alguma proteína que o protege do vírus.

Já o 5ª paciente é o que dá o falso negativo e falso positivo, que apresenta reações cruzadas com outras viroses, dengue, por exemplo. Às vezes, o indivíduo tem dengue e dá Covid-19 positivo e vice-versa. Então, existem as reações que chamamos de cruzadas, também citadas por Mayana Zatz na entrevista.

Quanto à reinfeção, não existe um consenso. De acordo com Mayana, ela diz não acreditar, pois normalmente outras viroses que deram positivo pra Covid-19 e não eram Covid-19 e aí a pessoa pegou Covid-19 mesmo e vice-versa.

Não sou especialista, não sou infectologista, não fico estudando todos os dias Covid-19, mas estou dando um norte de como existem controversas, como é difícil saber. Isso só vai ser descoberto depois. É claro que a vacina é a solução, pois as pessoas ainda não sabem direito por quanto tempo o anticorpo fica no organismo, o que também é outra coisa polêmica. Neste cenário, não adianta as pessoas ficarem discutindo, brigando umas com as outras, a doença é nova, é recente e é letal. Os trabalhos surgirão, os pesquisadores e cientistas trarão soluções. A doença tem meses apenas. Por enquanto, é isso que nós temos.

“**Não sou especialista, não sou infectologista, não fico estudando todos os dias Covid-19, mas estou dando um norte de como existem controversas, como é difícil saber.**

Isso só vai ser descoberto depois. É claro que a vacina é a solução, pois as pessoas ainda não sabem direito por quanto tempo o anticorpo fica no organismo, o que também é outra coisa polêmica. Neste cenário, não adianta as pessoas ficarem discutindo, brigando umas com as outras, a doença é nova, é recente e é letal. Os trabalhos surgirão, os pesquisadores e cientistas trarão soluções. A doença tem meses apenas. Por enquanto, é isso que nós temos.



RUS – Como volta o Dr. Carlos Joussef depois desse período?

CJ – Voltei bem. Depois de uma semana em Piracicaba voltei a andar, tirei o oxigênio um dia antes de vir do Einstein para Piracicaba e decidi que teria que conviver sem o oxigênio, além de tirar o andador.

Em seguida, comecei a despachar em home office e, uma semana depois, voltei a trabalhar na Unimed. Ainda tenho dificuldades, queda de saturação, fraqueza, perdi peso. Ainda tenho tudo isso, mas estou feliz por trabalhar. A maior felicidade do mundo foi ver todas as pessoas que via antes, estar vivo.

Também voltei a operar, fiz alguns partos e minha mão está muito boa; operei normalmente, no tempo normal dos meus partos, não tenho dificuldade nenhuma em operar. Para isso, fiz muito exercício de mão; antes não conseguia carregar um celular e não escrevia nada. Estou feliz de ter voltado a ver meus pacientes, trabalhar na Unimed, ir ao hospital. Isso para mim não tem preço. Minha gratidão pelas pessoas é eterna e que Deus abençoe a todos.



Luciana Paula

O poder da fé

“

Deus trabalha com propósitos. Às vezes, Ele permite que passemos diversas situações para nos ensinar alguma coisa ou para servirmos de testemunho futuramente. O que para nós é luta, perda e dor para Ele é preparação, crescimento, construção e amadurecimento. Foram dias e noites intermináveis de luta até Deus recolhê-la e colocá-la na morada celestial. As dores nos ensinam e nos preparam para o melhor de Deus. Seguirei em fé. Não sou vítima dos problemas. A palavra de Deus me garante que sou mais do que vencedora.

”

Jornalista e tecnóloga em Teologia, escritora, apresentadora do Quadro Conectados no Instagram (@lucianapaulaapresentadora), locutora de rádio (atualmente apresenta um talk show pela Rádio Educadora AM de Piracicaba, às quartas-feiras, das 19h às 20h e, às sextas-feiras, das 15h às 16h, ao vivo), produtora de conteúdo e social mídia, mestre de cerimônia, empresária atuando como diretora da Addora Assessoria e Eventos e diretora social do Prêmio Exxelência Brasil, além de encabeçar diversos eventos, projetos sociais e filantrópicos. Apesar de toda credibilidade junto ao mercado e todo reconhecimento profissional, estes não são os principais papéis exercidos por Luciana Paula Simões Evangelista. Mãe de Mariah e esposa de Kaleu, a fé cristã, sem dúvida, é sua principal característica.

Recentemente, Luciana enfrentou uma das maiores lutas da sua vida: a perda da sua mãe, Cidoca. Exatamente um ano após o lançamento do seu livro *A Escolhida* chegou o diagnóstico de uma doença rápida e letal. Tudo isso em meio à pandemia. Apesar da dor, do cansaço, do choro constante, não houve motivo para murmúrio e, sim, para renovar a sua fé. Afinal, Deus só é maravilhoso quando tudo está muito bem? Não!

“Deus trabalha com propósitos. Às vezes, Ele permite que passemos diversas situações para nos ensinar alguma coisa ou para servirmos de testemunho futuramente. O que para nós é luta, perda e dor para Ele é preparação, crescimento, construção e amadurecimento. Foram dias e noites intermináveis de luta até Deus recolhê-la e colocá-la na morada celestial. As dores nos ensinam e nos preparam para o melhor de Deus. Seguirei em fé. Não sou vítima dos problemas. A palavra de Deus me garante que sou mais do que vencedora.”

Em uma entrevista emocionante, Luciana Paula fala sobre fé, propósitos, intimidade com Deus, Espírito Santo.

Revista Us: O que é fé?

Luciana Paula: A palavra de Deus que está na Bíblia no livro de Hebreus, capítulo 11 e versículo 01 nos diz: “Ora, a Fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que se não veem”.

Us: Por que precisamos ter fé?

LP: Em minha opinião, nós precisamos ter Fé para alcançarmos aquilo que não conseguimos ver, mas temos um desejo latente dentro de nós. Fé, em minha opinião, significa confiança, crença, credibilidade. A Fé é um sentimento tão forte que faz com que tenhamos uma vida cristã real.

Us: Qual é o poder da oração? O que acontece quando a pessoa se coloca em prece?

LP: A oração é como se fosse uma ligação telefônica para o nosso intercessor Espírito Santo. Conectamo-nos com o Espírito Santo e com Deus através da oração. Oração é prece, é suplica, é clamor, é intimidade com Deus. Eu costumo dizer que a oração é a chave da vitória na nossa vida.

Us: Como podemos aumentar nossa fé?

LP: A nossa fé pode ser aumentada por ouvir a Palavra de Deus. A Bíblia é o livro mais antigo e ao mesmo tempo o mais atual. Porque a Palavra de Deus renova nossas forças e aumenta a nossa fé. Uma palavra pode mudar a vida de alguém. Uma frase de Fé: O mundo fecha portas, mas Deus abre caminhos.

Us: Ter fé não significa que a pessoa está inumera problemas, certo? Como acontece a sustentação pela fé?

LP: De forma alguma. Todos nós, cristãos ou não, estamos sujeitos a adversidades. Porém, quando temos convicção de que Deus é Deus em nossas vidas, podemos até ficar abalados, mas nunca derrotados, pois temos a convicção de que o dia mal vai embora e o sol volta a brilhar. Isso é Fé.

Us: Como criar “intimidade” com Deus?

LP: No meu caso, minha intimidade com Deus foi criada por meio de muita oração, obediência aos mandamentos sagrados, renúncias de coisas que não agradam o coração de Deus e, em especial, me “alimentar” da palavra de Deus, ou seja, ler a Bíblia Sagrada.

Us: Como descobrir qual o propósito de Deus pra mim?

LP: Essa é uma pergunta muito importante. Deus tem um único objetivo, nos abençoar. Se

algo não está ocorrendo bem em nossa vida, infelizmente são os resultados de nossas escolhas. Deus tem um propósito para cada um de nós, Ele vai usar cada pessoa dentro da sua área. Deus deu um dom e habilidades para cada um de nós e é nisso que Ele vai nos usar. Eu acredito que o maior propósito de Deus para com o homem é salvá-lo.

Us: É errado questionar Deus?

LP: Se for errado, já fiz isso várias vezes. Deus quer nosabençoar como eu já disse aqui, mas também quer nos ensinar. Não acredito em um Deus punitivo. Eu acredito em um Deus de justiça. Muitas vezes, questionamos por falta de entendimento e eu tenho certeza que Ele em sua infinita graça e misericórdia nos perdoa e nos dá uma boa direção.

Us: O que significa estar na presença de Deus?

LP: É estar de corpo e alma. Estar na presença de Deus não significa ir à igreja todos os dias. Significa ser a igreja onde quer que eu esteja. Carregar a presença de Deus e ser luz por onde eu passar.

Us: Quem é o Espírito Santo?

LP: É o intercessor entre nós e Jesus. É o poder de Deus em ação. A Bíblia diz que Deus envia seu espírito para que Ele nos proteja e nos direcione para o bem.



Luciana Paulina
durante o
lançamento do
livro A Escolha

Us: Como posso estar cheio do Espírito Santo?

LP: Ah, essa parte eu acho a mais linda! Eu, particularmente, fico cheia do Espírito Santo quando acordo, faço uma oração de intimidade com Ele num cantinho do meu quarto e ouço algumas músicas cristãs, isso me causa uma alegria no espírito e sinto estar cheia da presença d’Ele. Posso garantir a você que esse sentimento é impagável.

Us: Qual é o papel do Espírito Santo em nossas vidas hoje?

LP: O Espírito Santo é a parte de Deus que age diretamente no mundo e na vida do ser humano. É Ele que permite o contato direto com Deus.

Us: A fé move montanhas ou nos ajuda nessa caminhada?

LP: Particularmente, sou uma pessoa de muita fé; posso lhe garantir que através da fé em Deus você pode mover o impossível ao seu favor. Acredito muito que tudo vai bem para aqueles que não conspiram contra ninguém e determinam onde querem chegar. Eu sei onde eu quero chegar, eu sei onde estou firmada, isso é fé.

Us: Dê-nos dê um exemplo do poder da fé na sua vida.

LP: São tantos milagres que já vivi. Vou compartilhar algo particular para edificar a fé de quem está lendo. Meu pai sofria de transtorno bipolar e surto psicótico, tendo sido internado por diversas vezes em clínicas psiquiátricas. Confesso que este foi um dos maiores dramas em minha vida. Um dia, falei com meu amigo Espírito Santo que não aguentava mais e, então, senti no coração de fazer um jejum de seis meses pela saúde do meu pai. Meu pai, um dia ajoelhado fazendo uma oração, foi visitado na clínica pelo Espírito Santo, que tocou meu pai direcionando que ele voltasse a ter comunhão com Cristo, e hoje ele está liberto desta doença e nunca mais voltou a ser internado. Esse é o poder da fé. Quando oramos, quando clamamos, quando rogamos por um milagre, Deus atende as nossas súplicas.

Us: Qual é a responsabilidade de ser cristão e estar sempre no foco da mídia?

LP: É muito difícil. Primeiro porque não sou perfeita, tenho falhas como qualquer outra pessoa. Como tenho um posicionamento cristão assumido existem comparações e pré-julgamentos. Mas uma coisa tenho em mente: Deus conhece o meu caráter, conhece o meu coração

e, principalmente, os meus pensamentos, então estou tranquila com o que possam pensar ou falar sobre mim. Já dei muita importância para o que diziam sobre a minha vida e sobre a minha fé. Hoje estou conseguindo ter maturidade espiritual e sei em quem eu tenho crido. Deus é Deus em minha vida e isso é o que importa. Quanto ao estar na mídia, sei da minha exposição e, gostando ou não, as pessoas me ouvirão falar sobre minha fé. Ninguém é obrigado a acreditar ou fazer o que eu faço. Mas garanto às pessoas, aceitar a Cristo foi a escolha mais assertiva da minha vida.

Us: A Escolhida

LP: Gostaria de dizer que eu não prego religião. Eu creio em um Deus de recomeços e restauração. Pois foi exatamente isso que Ele fez na minha vida. Sou cristã e frequente uma denominação religiosa porque me faz bem e ajuda a manter a minha fé renovada. Eu desejo para você que está lendo esta entrevista, que você tenha Fé para Avançar, forças para prosseguir e sabedoria para lhe dar com o dia mal. Dias difíceis virão, mas creia, Deus tem planos de vitória ao nosso respeito. Só depende de você acreditar ou não. Deus quer te abençoar. Decisões mudam vidas. Escolha estar com Deus. Deus é o Único que não vai te decepcionar.

No meu livro, lançado em abril de 2019, as pessoas poderão encontrar um relato honesto sobre a minha vida e, principalmente, sobre a fé. O livro tem o título A Escolhida e está à venda na Nobel do Shopping Piraicaba.

“ Deus tem um único objetivo, nos abençoar. Se algo não está ocorrendo bem em nossa vida, infelizmente são os resultados de nossas escolhas. Deus tem um propósito para cada um de nós, Ele vai usar cada pessoa dentro da sua área. Deus deu um dom e habilidades para cada um de nós e é nisso que Ele vai nos usar. Eu acredito que o maior propósito de Deus para com o homem é salvá-lo. ”

VOCÊ SABIA

que a **Fundação Ilumina** teve projeto aprovado junto ao **Conselho Municipal da Criança e Adolescente (CMDCA)**?

As ações serão direcionadas para as **197 escolas sediadas em Piracicaba** e também contarão com a customização de plataformas digitais, como estratégia de maior abrangência para a população.

O projeto intitulado **Construindo Heróis para Salvar Vidas** visa realizar ações voltadas para crianças, adolescentes, familiares/comunidade, professores e profissionais de saúde no **Programa Saúde na Escola**.

Você pode nos ajudar na construção destes heróis!

Pessoa jurídica e pessoa física podem destinar o imposto de renda a pagar para o **nosso projeto aprovado** no Conselho Municipal da Criança e Adolescente (CMDCA)

Acesse o site www.fumdeca.org.br/doacao, emita o boleto e indique nosso projeto **"Construindo Heróis para Salvar Vidas"**.

Quando você destina o imposto de renda para projetos na sua cidade, você pode acompanhar a utilização do dinheiro e ajudar no desenvolvimento social local!

 **FUNDAÇÃO ILUMINA**
PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOZE DO CÂNCER

 **FUMDECA 10**
Fundo Municipal de Criança e do Adolescente

Faça parte dessa história e vamos construir heróis juntos!



Lipo de papada



Emiliano
Araújo



O rosto é a região do corpo que mais fica em evidência esteticamente. E quem tem papada sabe: ela é aquela companheira incômoda que aparece nas fotos e vira o centro das atenções do nosso rosto.

A papada é um acúmulo de gordura abaixo do queixo, e esse excesso de tecido prejudica o contorno da face produzindo um aspecto de envelhecimento e sobrepeso.

Para eliminar a papada muita gente apela para a lipoaspiração, um procedimento simples, com resultados em poucos dias e com uma alta procura por pessoas que desejam eliminar esse problema.

“A lipo de papada é um procedimento de pequena complexidade no qual, por meio de uma incisão pequena perto do queixo, é introduzida uma cânula fina que gira em torno de 2 a 3 milímetros e, através dela, aspiramos quantidades variáveis de gordura que se acumulam nessa re-

gião. O procedimento é feito com anestesia local e, em casos de pacientes mais ansiosos ou não tolerantes aos estímulos da cirurgia, é associada uma sedação feita no centro cirúrgico com o profissional da anestesia. Trata-se de um procedimento de rápida recuperação; a ideia é realizá-lo e ir para casa no mesmo dia”, diz o cirurgião plástico Emiliano Araújo, que atua no Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba.

A lipoaspiração da papada é indicada para tratar os excedentes de gordura, esclarece Araújo, especialmente em pacientes mais jovens e até os de meia-idade, em que não se tem ainda uma flacidez de pele muito presente, pois em casos onde se tem muita flacidez de pele associada a lipoaspiração da papada não é a melhor indicação. Nestes casos, ela deve estar associada a outro procedimento, pois sozinha não vai promover um tratamento adequado da região.

“Para pacientes mais jovens é um procedimento muito eficaz, pois ao remover essa gordura

espera-se que a pele consiga ter uma readerência e uma refixação na região do queixo mantendo um contorno agradável. Esse procedimento não é indicado para uma pele que não tem uma firmação muito boa; sendo assim, deve-se associar ao lifting facial (uma cirurgia um pouco mais invasiva) ou, no caso de lipo de papada sem firmação

de pele muito boa, pode-se, depois, realizar procedimentos para estimulação de colágeno por meio do ácido polilático (scuptra). Trata-se de um procedimento feito em consultório em que se faz a injeção dessa substância para estimular a produção do colágeno e, por consequência, uma refixação da pele e uma retonalização.”

Pós-operatório

- não se expor ao sol por pelo ao menos 30 dias
- fazer o uso de uma faixa levemente compressiva na região para estimular a aderência da pele de volta
- não deixar haver o acúmulo de líquidos na região (que pode acontecer em raros casos)
- evitar grandes esforços durante a primeira semana, mas pequenas atividades com cerca de 2 a 3 dias podem ser feitas com tranquilidade

Lipo de papada com enzima

No que se refere à lipo de papada com enzima existem algumas ressalvas em relação ao seu uso, pois a quantidade de gordura dissolvida não é tão milimetricamente prevista quanto na lipoaspiração.

“Na lipoaspiração nós temos uma noção muito exata do que efetivamente está sendo retirado de gordura. Como cirurgião plástico prefiro não trabalhar com as enzimas de dissolução de gordura em um primeiro momento, pois há uma chance de irregularidade na eliminação dessa gordura; assim, preferimos a confiabilidade da lipoaspiração”, conta o cirurgião.

Efeitos colaterais

De acordo com o médico, os principais efeitos colaterais são: aderência da pele no local da lipoaspiração; dor; inchaço e hematomas (acúmulo de sangue no local). “Os sintomas são tratáveis e manejáveis por meio do controle pós-operatório e di-

ficilmente acontece alguma complicação; além disso, é um procedimento de baixo risco, porém deve ser feito por um profissional habilitado para isso.”

Resultados

A duração do resultado depende de cada paciente, porém a região aspirada dificilmente volta a se acumular. “Se o paciente volta a ganhar peso a gordura vai se acumular preferencialmente em outras partes da face, mas se houver um descontrole muito grande a gordura poderá voltar, sim, na região em que foi aspirada.

A durabilidade depende do estilo de vida do paciente: se não fuma, se tem bons hábitos, boa alimentação, padrão de sono bom e se cuida da saúde como um todo, o que reflete na saúde dos tecidos e qualidade da pele. É uma questão genética, da qualidade da pele, de quantidade de colágeno, firmeza da pele e como ela vai responder ao tratamento”, diz o cirurgião plástico.

Durante a gravidez ocorrem intensas modificações desencadeadas por alterações hormonais no organismo materno. Estas, associadas ao crescimento uterino, podem provocar o estiramento da musculatura abdominal aumentando a linha da cintura e o alongamento do músculo reto abdominal causando a formação da diástase dos músculos retos abdominais.

“Devido ao aumento do útero e crescimento do bebê durante a gestação, a barriga sofre um afastamento dos músculos retos abdominais (o famoso “tanquinho”) formando-se então um espaço entre esses músculos conhecido como diástase”, conta Vanessa Claudino Junqueira, formada em educação física, pós-graduada em treinamento feminino, além da formação internacional em Método de Gasquet Pré e Pós-natal e Mais Vida Gestante, realizado em Lisboa.

Com mais de dez anos de experiência em treinamento feminino, sendo sete deles exclusivamente com gestantes e pós-parto na recuperação da diástase sem cirurgia, Vanessa afirma que é comum acontecer diástase após a gestação; mas

quando não há um cuidado específico para o seu retorno, além de prejudicar a estética da barriga, essa separação pode causar alguns desconfortos às mulheres, como dor nas costas, postura alterada, escapes de urina. Esse problema ocorre, em dados mais conservadores, em 30% das mulheres no pós-parto, e outros apontam que mais de 55% sofram do problema.

Tipos de diástase

Existem vários tipos de afastamento abdominal, que variam de acordo com a abertura da diástase e, conseqüentemente, alteram a “forma” da barriga.

- **supraumbilical:** afastamento apenas da linha superior ao umbigo
- **infraumbilical:** afastamento da linha inferior do umbigo
- **umbilical:** afastamento da linha média horizontal do músculo reto abdominal
- **Total:** afastamento total dos músculos reto abdominais no sentido vertical

Diástase abdominal

“

Devido ao aumento do útero e crescimento do bebê durante a gestação, a barriga sofre um afastamento dos músculos retos abdominais (o famoso “tanquinho”) formando-se então um espaço entre esses músculos conhecido como diástase.

”



Fatores de risco

Alguns fatores indicam uma propensão maior em desenvolver a diástase:

- Múltiplas gestações - mulheres que já ficaram grávidas tendem a ter um estiramento maior dos músculos em outras gestações
- Ganho excessivo de peso antes e durante a gestação
- Sedentarismo e falta de fortalecimento dos músculos abdominais, assim como exercícios abdominais mal executados e intensos
- Gestação após os 35 anos
- Gestação de gêmeos
- Má postura

Prevenção

Como mulheres que já tiveram diástase têm predisposição para desenvolvê-la novamente em gestações futuras recomenda-se um intervalo de pelo menos dois anos entre uma gravidez e outra. “Fortalecer a região abdominal com exercícios específicos antes e durante a gestação é a sugestão

número um. Durante a gestação evitar exercícios de impacto, exercícios com a barriga para baixo, cuidar da postura, assim como controlar o ganho de peso”, diz Vanessa.

Tratamento

Segundo Vanessa, com a prática de exercícios físicos específicos para devolver força e tônus aos músculos afetados durante a gestação e cuidados com a postura são o caminho para recuperação da diástase.

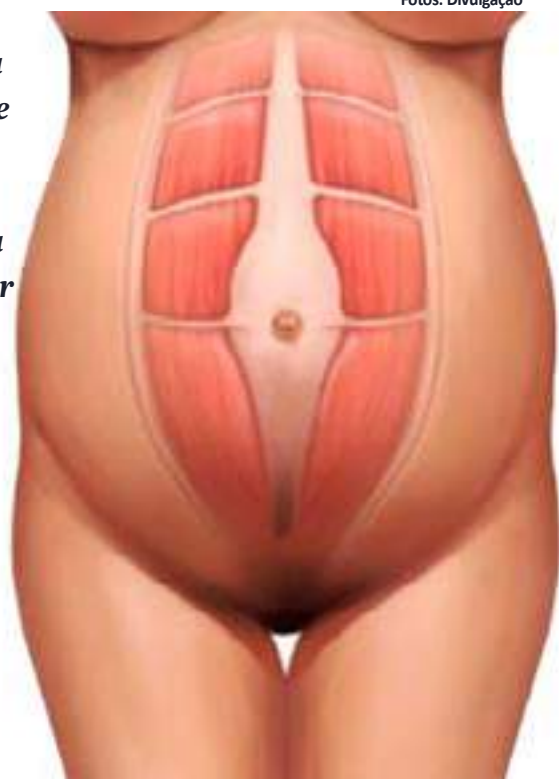
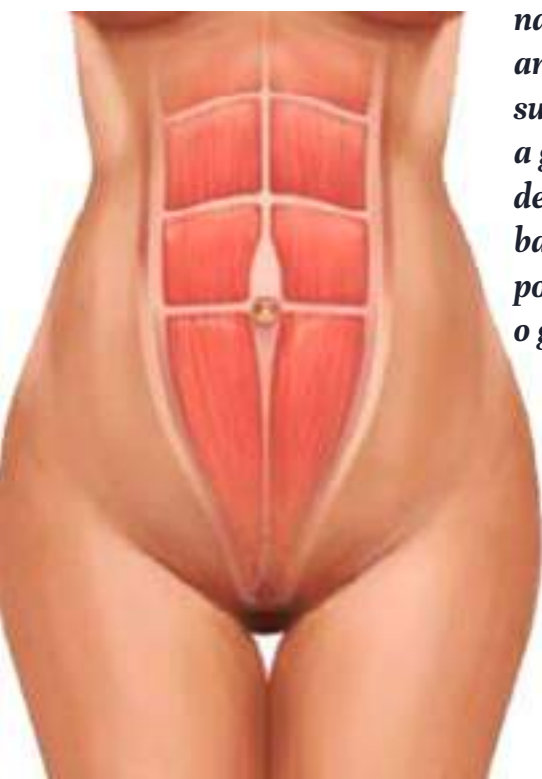
“Para as gestantes que fizeram parto normal em 30 dias podem retornar aos exercícios. Para quem fez cesariana em torno de 45 a 60 dias, já que é preciso esperar a cicatrização dos pontos. É sempre importante obter uma liberação oficial do médico que acompanhou a gestação ou o parto.”

Para entender mais sobre o que aconteceu com seu corpo durante a gestação e realizar o autoexame da diástase é possível baixar um e-book gratuito “Tudo o que você precisa saber sobre diástase” pelo site www.mamaeativa.com.br.

“

Fortalecer a região abdominal com exercícios específicos antes e durante a gestação é a sugestão número um. Durante a gestação evitar exercícios de impacto, exercícios com a barriga para baixo, cuidar da postura, assim como controlar o ganho de peso.

”



Fotos: Divulgação



Alimentação e ansiedade

Ansiedade é uma emoção normal do ser humano, comum ao enfrentar algum problema no trabalho, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia. O problema é quando o quadro de ansiedade ultrapassa as fronteiras da necessidade gerando problemas terríveis, tais como doenças respiratórias, afecções de pele, males circulatórios e gastrointestinais, disfunções cardiovasculares nervosas e até psicológicas. Todas essas enfermidades podem ser desencadeadas ou agravadas pelo desarranjo das emoções, chamado ansiedade.

Pessoas que sofrem de distúrbios de ansiedade sentem uma preocupação e medo extremos em situações simples da rotina, além de alguns sintomas físicos, o que atrapalha suas atividades cotidianas, já que eles são difíceis de controlar.

O Brasil é um dos países com maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade do mundo. De acordo com pesquisa da OMS (Organização Mundial da Saúde), 9,3% da população vive com algum transtorno de ansiedade por conta de fatores como desemprego, pobreza e estilo de vida em grandes cidades. Além disso, nos últimos dez anos o índice de obesi-

dade entre os brasileiros aumentou em 60%.

A ansiedade pode ser um canal ou válvula de escape para algumas pessoas influenciando o consumo exagerado e preocupante de alimentos.

O consumo de alimentos pobres em nutrientes e ricos em açúcares adicionados, sódio e gorduras saturadas tendem a aumentar, a fim de camuflar a ansiedade.

Mas por que isso acontece?

A sensação de prazer que provém de determinados alimentos está relacionada à interação de algumas substâncias em nosso cérebro. O neurotransmissor serotonina, muito relacionado ao humor, depressão e bem-estar, é dependente do aminoácido triptofano, presente em chocolate amargo, peixes, ovos, leguminosas, nozes, linhaça, aveia e arroz integral.

Quando ingerimos alimentos ricos em carboidratos simples - farinhas, açúcares -, além da sensação inicial de prazer (que não tem nada a ver com a serotonina), as taxas de glicose entram rapidamente em nossa corrente sanguínea. Isso proporciona rápida elevação da insulina que, por sua vez, permite a entrada de aminoácidos em tecidos deixando o triptofano livre para a entrada nos receptores cerebrais.

O açúcar de mesa (sacarose) traz não só uma sensação agradável ao paladar, mas também oferece uma possibilidade de reposição de energia rápida. Já a gordura torna o gosto dos alimentos mais saborosos trazendo maior conforto alimentar e calma.

Para controlar esse tipo de característica biológica, geralmente ligada também ao nervosismo, uma alimentação adequada e equilibrada também pode ajudar pessoas ansiosas. Os minerais e vitaminas presentes em certos alimentos podem minimizar o problema.

O magnésio e vitaminas do complexo B contribuem para a formação de serotonina, o que ajuda a manter a pessoa longe do estresse e da ansiedade.

Frutas, proteínas, alguns laticínios e até mesmo o

“

O Brasil é um dos países com maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade do mundo. De acordo com pesquisa da OMS (Organização Mundial da Saúde), 9,3% da população vive com algum transtorno de ansiedade por conta de fatores como desemprego, pobreza e estilo de vida em grandes cidades. Além disso, nos últimos dez anos o índice de obesidade entre os brasileiros aumentou em 60%.

”

chocolate são alimentos recomendados para quem sofre com o mal. O consumo de nutrientes na medida certa, além dos benefícios para combater a ansiedade, também manterá o corpo mais saudável.

Quais alimentos devemos evitar?

O açúcar adicionado pode gerar alterações no humor e aumentar a ansiedade.

Evitar o excesso no consumo de café.

O álcool também pode elevar a ansiedade e o estresse.

A farinha processada e refinada também gera a mesma sensação que o açúcar.

Evitar o consumo de carboidratos, frituras e alimentos processados.

Alimentos que auxiliam no combate à ansiedade:

Gordura EPA

A gordura EPA é um ácido graxo de cadeia longa, que faz parte do Ômega-3, e é extremamente importante para a saúde.

Pesquisas comprovam que ela é muito eficaz contra algumas condições mentais, principalmente a depressão.

É encontrada principalmente em peixes gordurosos, frutos do mar, sementes de linhaça, sementes de chia, nozes e óleo de peixe.

Vitamina B12 e Complexo B

A vitamina B12 é essencial para manter e apoiar a saúde do sistema neurológico, energia e o equilíbrio hormonal, que influencia também no humor e bem-estar.

As vitaminas B ajudam a produzir a serotonina sem precisar recorrer aos açúcares e à gordura saturada.

Você encontra a vitamina B12 em iogurte de kefir, salmão selvagem, ovos, carne (de gado alimentado com capim), aves domésticas, peixes, vegetais de folhas verdes.

Cálcio

O cálcio é um alimento relaxante que pode ajudar a diminuir a ansiedade. Experimente consumir iogurte de kefir, por exemplo, que é mais saudável que iogurte industrializado.

Kefir inclusive é um bom substituto do leite para pessoas intolerantes à lactose; ele também é rico em

probióticos e é muito saudável.

O cálcio é encontrado em laticínios, couve, gergelim, aveia, sardinha, brócolis, amêndoas, agrião.

Magnésio

O magnésio ajuda a relaxar e acalmar os nervos; é também responsável pelas funções nervosas, liberação de neurotransmissores, controle de açúcar no sangue, entre outros benefícios.

A falta desse mineral pode causar depressão e ansiedade.

As nozes possuem magnésio e aumentam os níveis de serotonina.

É encontrado no abacate, banana, uva, beterraba, espinafre, couve, nozes e sementes, amendoim, soja, aveia, grãos e derivados.

Ovos

Os nutrientes dos ovos que garantem o bom humor são tiamina e niacina (vitaminas do complexo B), ácido fólico e acetilcolina. A carência deles pode causar apatia, ansiedade e até perda de memória.

Frutos do mar

Tudo o que contém zinco e selênio (basicamente o que vem do mar) é bem bacana para afastar ansiedade. Esses compostos agem no cérebro diminuindo o cansaço e a ansiedade. Esses alimentos também são boas fontes de proteína e de gordura saudável (Ômega 3), essencial para o bom funcionamento do coração.

Chocolate amargo

O chocolate amargo (70% a 85% cacau) aumenta os níveis de serotonina, hormônio ligado ao prazer e bem-estar.

Além disso, o chocolate amargo atua na diminuição dos radicais livres por meio dos antioxidantes que possui. O chocolate amargo é rico em flavonoides, tipo de antioxidante presente no cacau. Então ele atua no nosso corpo em duas vias: aumenta os níveis de serotonina e diminui os radicais livres.

Espero que aproveitem as dicas e sejam felizes!

Cristianny Frasson Matyis, doutora em nutricionista clínica, especialista em oncologia. Atua em pacientes com obesidade, controle do colesterol, triglicérides, diabetes, atletas no auxílio de ganho de massa muscular

Sabotadores do emagrecimento



Fotos: Divulgação

“

Você precisa destruí-los (sabotadores) para conseguir finalmente emagrecer e permanecer com seu corpo desejado. Os sabotadores contam mentiras para você, eles são aquelas ‘vozesinhas’ que fazem você comer mesmo estando em um processo de emagrecimento e querendo emagrecer. Eles farão de tudo para lhe convencer a sabotar o próprio emagrecimento e você não terá ninguém a culpar além de você mesmo, pois as ações foram suas. Eles podem começar na infância, na adolescência ou mesmo na fase adulta.

”



Erika Mizutani

A busca por um corpo magro e uma vida saudável é um dos objetivos mais perseguidos na vida por qualquer pessoa; porém, para se ter êxito, a disciplina vai muito além dos planos alimentares e dos exercícios constantes. Mudar a mente é o primeiro passo para mudar o corpo. Pensamentos, sentimentos, crenças limitantes e hábitos que são realizados de forma inconsciente são os principais fatores que atrapalham esse processo. Isso porque nossa mente inconsciente é muito poderosa e ela manda em tudo. O que se coloca dentro dela se torna uma verdade absoluta para a pessoa e certamente acontecerá. Por meio da hipnose é possível baixar o fator crítico e conseguir finalmente acessar essa mente tão poderosa e colocar o que quiser dentro dela.

E como descobrir as ferramentas corretas para vencer essa guerra contra a balança?

Saiba que talvez você esteja se autossabotando e algumas atitudes podem impedir você de continuar com o seu propósito.

Mas como identificar esses sabotadores do emagrecimento? Para Erika Mizutani, formada em nutrição, pós-graduada em nutrição clínica funcional, e que acumula ao seu currículo a formação em Analista Comportamental do Obeso, formação em Hipnose Clássica, Clínica e Regressão com especialização em emagrecimento e atendimento on-line, formação em Acupuntura Auricular e formação na Academia de Excelência, Desenvolvimento Humano e Coaching com PNL e Hipnose Ericksoniana, os sabotadores do emagrecimento são um conjunto de pensamentos, sentimentos, padrões de fala, crenças limitantes e hábitos arraigados que atrapalham o processo de emagrecimento. “Você precisa destruí-los para conseguir finalmente emagrecer e permanecer com seu corpo desejado. Os sabotadores contam mentiras para você, eles são aquelas ‘vozesinhas’ que fazem você comer mesmo estando em um processo de emagrecimento e querendo emagrecer. Eles farão de tudo para lhe convencer a sabotar o próprio emagrecimento e você não terá ninguém a culpar além de você mesmo, pois as ações foram suas. Eles podem começar na infância, na adolescência ou mesmo na fase adulta.”

Isso explica por que é tão difícil emagrecer? A especialista afirma que sim. Isso acontece devido a nossa mente funcionar no modo piloto automático de acordo com nossos sabotadores do emagrecimento trabalhando contra esse processo. E, estando no piloto automático, a pessoa não consegue identificá-los e perceber a real armadilha pela qual passa todos os dias, tanto na sua vida quanto no seu processo de emagrecimento. O processo da autossabotagem é um sistema de defe-

sa que se usa para sobreviver aos desafios da vida.

Identificando os sabotadores

Durante o processo de descoberta, junto à orientação de um profissional da área, é preciso fazer um teste pelo computador ou celular com 110 perguntas em um sistema específico. “Isso levará em média 15 minutos. O sistema calculará e apresentará quais são os seus sabotadores do emagrecimento e os que mais o sabotam e têm poder sobre você. Após identificá-los, realiza-se uma sessão para se fazer a devolutiva e explicar sobre os seus principais sabotadores e como eles atuam na sua vida, para que você seja capaz de identificá-los no seu dia a dia”, detalha Erika, sobre o sistema de trabalho que aplica em seu consultório.

A partir daí, o processo é achar o caminho para destruí-los. De acordo com a nutricionista, primeiro é preciso identificá-los e entender como eles agem no seu dia a dia para, então, destruir cada um deles por meio de ferramentas de coaching semanais de reprogramação da mente com crenças, sentimentos, pensamentos e hábitos positivos que sustentem o seu processo de emagrecimento, utilizando-se de hipnose e programação neurolinguística (PNL).

Para este processo existe um programa de seis semanas e um programa de dez semanas, que fica a critério do cliente.

“Esse processo produz mudanças significativas e duradouras em um curto espaço de tempo de forma efetiva e acelerada. Nele se aprende sobre ferramentas que devem ser usadas sempre que necessário”, revela Erika.

E, depois disso, é possível se manter magro? De acordo com Erika, sim, fazendo a reprogramação mental por meio das ferramentas do programa e praticá-las sempre que necessário.

Principais sabotadores do emagrecimento

Valorização do prazer da comida: comer é uma das ou a única coisa que me dá prazer. O pouco não é suficiente, tem que ser muito.

Válvula de escape contra emoções desconfortáveis: todas as minhas emoções e vulnerabilidade são confortadas na comida. Qualquer sentimento e emoção são motivo de comer.

Comida como padrão de afeto familiar: pais e familiares que

falam e demonstram seus verdadeiros conhecimentos pela repetição de pratos. Quando todo o afeto se dá através da comida.

Biótipo como identidade grupal ou identidade de pertencimento: se existe um biótipo comum de sobrepeso nesse meio de convivência, você passa a se sentir diferente quando foge do padrão dessa pessoa e/ou grupo. Você começa a se achar deslocado (a).



Fotos: Divulgação

Tipos de açúcar



Mario Octávio
Feijó Azeredo

Tachado como “vilão” da alimentação moderna, o açúcar é cada vez mais associado à epidemia da obesidade e doenças crônicas. Mas será que o nosso organismo necessita mesmo do açúcar para sobrevivermos?

A resposta é não! “Nosso organismo precisa de energia que chamamos de glicogênio para realizarmos as funções vitais e rotineiras. Essa energia pode ser proveniente de várias fontes. Nosso corpo preferencialmente gosta de energia proveniente dos carboidratos, como frutas, açúcares, pães, massas, arroz, tubérculos, etc. Mas nosso corpo também possui a capacidade de transformar gorduras e até proteína em fonte de energia; por isso, uma dieta equilibrada sem excessos é muito importante, pois a energia que sobra no nosso

organismo ele estoca como gordura”, diz o nutricionista esportivo que prepara atletas há mais de 10 anos e público em geral nas atividades físicas Mario Octávio Feijó Azeredo.

Mas existe uma alternativa para manter a saúde sem tirar o doce da alimentação: substituir o açúcar por adoçantes mais saudáveis que agregam valor nutricional à alimentação. Mas vale lembrar que o abuso dos adoçantes também deve ser evitado. A regra é moderação.

“A melhor opção são os açúcares de fonte natural ou os adoçantes com baixo índice glicêmico. Todo açúcar é convertido em nosso organismo em glicose e o hormônio regulador da glicose é a já conhecida insulina. E insulina em demasia pode vir a se tornar uma diabetes tipo 2”, alerta Azeredo.

Açúcares saudáveis

O nutricionista ressalta que o ideal sempre é a redução da ingestão de açúcares, e esse primeiro passo pode acontecer por meio de uma reeducação alimentar, ou seja, não levando para dentro de casa açúcar refinado e doces industrializados, tais como biscoitos, snacks e etc. Tudo começa com uma nova rotina alimentar com o objetivo de criar um novo paladar ao degustar e apreciar o sabor doce dos próprios alimentos como frutas, legumes adocicados, caldas agrídoces e demais alimentos.

“Podemos considerar saudável o açúcar de coco por possuir baixo índice glicêmico e ser rico em vitaminas do complexo B. O uso recomendado seria uma pitada para adoçar sucos, café, receitas doces. Outra opção seria a calda de agave, extraída de uma espécie de cacto mexicano, rico em minerais. Ela possui um paladar mais adocicado que o próprio açúcar e é ideal para cobertura de frutas, bolos e panquecas. Para os diabéticos, adoçantes como stevia, xilitol e sucralose”, conta o nutricionista.

Atenção!

Azeredo faz um alerta quanto ao uso em excesso de açúcar e alimentos industrializados que também contenham muito açúcar em sua composição, pois esses alimentos causam um “rebote” dos picos de insulina. Isso quer dizer que com o alto consumo de açúcares os níveis de glicose no sangue são elevados muito rapidamente e, conseqüentemente, ocorre também a queda de forma brusca em uma espécie de efeito montanha-russa, e nessa queda o organismo volta a pedir glicose ocorrendo assim uma espécie de círculo vicioso.

“O açúcar também interfere de forma direta nos nossos principais neurotransmissores como dopamina e serotonina, substâncias responsáveis pela sensação de saciedade e prazer. O uso em demasia e prolongado de açúcar causa uma supressão nesses neurotransmissores, sendo também uma das principais causas de depressão, mal que assola o século 21 junto à obesidade mórbida”.

“

Nosso organismo precisa de energia que chamamos de glicogênio para realizarmos as funções vitais e rotineiras. Essa energia pode ser proveniente de várias fontes. Nosso corpo preferencialmente gosta de energia proveniente dos carboidratos, como frutas, açúcares, pães, massas, arroz, tubérculos, etc. Mas nosso corpo também possui a capacidade de transformar gorduras e até proteína em fonte de energia; por isso, uma dieta equilibrada sem excessos é muito importante, pois a energia que sobra no nosso organismo ele estoca como gordura.

”



Você sabe qual é a importância do magnésio para o nosso organismo? O magnésio é um dos minerais que atuam diretamente no funcionamento do corpo sendo considerado tão relevante para a manutenção da saúde quanto o cálcio ou o potássio.

“O magnésio é um mineral utilizado na síntese de proteínas, no transporte de energia, contribui para o funcionamento de algumas enzimas essenciais (todas as que necessitam de vitamina B1), para o equilíbrio do cálcio, potássio e sódio, ajuda no bom funcionamento celular necessário para a atividade hormonal e em mais de 300 reações químicas que ocorrem diariamente no organismo”, conta a nutricionista Vânia Beletate, pós-graduada em nutrição clínica, nutrigenômica e nutrição funcional, e mestre em ciências da saúde.

A nutricionista aponta que os valores normais de magnésio no organismo são de 1.7 a 2.1 mg/dl por espectrofotometria de absorção atômica;

1.5 a 2.5 m Eq/litro por análise química quantitativa. Esses valores podem ser obtidos por meio de exame de sangue, que indicará se o nível de magnésio é baixo ou não.

Fadiga, insônia, câimbras, depressão são alguns sintomas que podem estar associados à deficiência do mineral. “Pessoas que desfrutam de uma alimentação rica em alimentos industrializados podem apresentar deficiência de magnésio. O consumo alto de alimentos processados, açúcares e refrigerantes e baixo de frutas e legumes também leva à carência do mineral no nosso corpo. Além disso, bebidas alcoólicas podem dificultar a absorção da vitamina D que está relacionada à absorção do magnésio”, explica Vânia, que também faz um alerta: “É bom se preocupar e pedir monitoramento em casos de pancreatite, queimaduras graves ou quem faz tratamento diurético”.

Magnésio x diabetes

Estudos mostram o envolvimento do magnésio na ação e secreção de insulina e os efeitos deste hormônio sobre o metabolismo e transporte do magnésio. Alguns desses estudos sugerem que a deficiência de magnésio está implicada direta ou indiretamente com a resistência à insulina no diabetes mellitus.

Dessa forma, a alimentação é a melhor maneira de combater a deficiência de magnésio. Vânia afirma que uma pessoa saudável que ingere constantemente alimentos que fornecem magnésio dificilmente apresenta deficiência. Caso a pessoa apresente deficiência, é importante avaliar

O poder do magnésio



M. Germano/PH

Vânia Beletate

“*Fadiga, insônia, câimbras, depressão são alguns sintomas que podem estar associados à deficiência do mineral.*”

”

a necessidade de suplementação em conjunto.

“O Ministério da Saúde recomenda a ingestão diária de 260 mg de cloreto de magnésio para adultos. Ricos em magnésio estão as oleaginosas (amêndoas, castanhas de caju, amendoim), as sementes (gergelim, abóbora e linhaça), que são as melhores fontes deste mineral. Mas a aveia, assim como algumas frutas (abacate, banana) também contêm. No caso de optar por suplementação, esta deve ser algo bem individualizado, que depende do grau de deficiência. A pessoa deve procurar um médico ou nutricionista e não fazer por conta própria.”

“

O magnésio é um mineral utilizado na síntese de proteínas, no transporte de energia, contribui para o funcionamento de algumas enzimas essenciais, para o equilíbrio do cálcio, potássio e sódio, ajuda no bom funcionamento celular necessário para a atividade hormonal e em mais de 300 reações químicas que ocorrem diariamente no organismo.

”

Tipos de magnésio

Cloreto de Magnésio: é composto pelo cloro + magnésio. Apesar de ser apenas 12% disponível na sua forma elementar, sua absorção é a mais rápida comparada com outras formas de magnésio. O cloro é importante para a produção do suco gástrico usado na digestão dos alimentos que ingerimos. Já as principais aplicações clínicas do cloreto de magnésio são para as funções cardíacas (potente antiarrítmico), neurológicas (anticonvulsivante), ósseas (direcionamento e absorção de cálcio) e constipação intestinal.

Magnésio Dimalato: é a forma quelada (protegi-

da) com ácido málico. Com ação prolongada e com boa disponibilidade ele é utilizado na otimização da síntese de energia (ATP) e como potente anti-inflamatório, sendo uma escolha essencial nos casos de fadiga crônica.

Bisglicinato de Magnésio: ou quelato de magnésio. Estudos com aves de corte mostraram que sua biodisponibilidade é maior quando comparada com outras formas do mineral não protegidas, como sulfatos, carbonatos e óxidos. É uma opção segura para corrigir a deficiência de magnésio em longo prazo e tem menor incidência de induzir à diarreia.

Receita rica em magnésio

Salada de pera nozes e roquefort

½ pé de alface

2 xícaras de espinafre

200 g de nozes

3 peras

100 g de queijo roquefort

Modo de preparo

Após lavar a alface e o espinafre, pique-os grosseiramente e misture com as peras cortadas em cubos. Tempere com um vinagrete a gosto e misture as nozes e o queijo.



“ Musicoterapia

Pode-se dizer que a musicoterapia é uma ciência dentro da medicina preventiva em que o terapeuta ajuda o paciente a promover a saúde utilizando experiências musicais e as relações que se desenvolvem por meio delas como força dinâmica de mudança .



Hilara Crestana

A música nunca esteve tão presente em nossas vidas quanto nos dias atuais. Além de proporcionar sensação de bem-estar, quando usada como terapia, pode trazer benefícios para a saúde. E é aí que entra a musicoterapia.

A musicoterapia é um tipo de tratamento dentro da medicina preventiva que está em ascensão. Este tipo de terapia teve início nas enfermarias durante a Segunda Guerra Mundial e, desde então, vem crescendo, chegando hoje a fazer parte do corpo clínico de hospitais, atuando em clínicas particulares e etc.

“Pode-se dizer que a musicoterapia é uma ciência dentro da medicina preventiva em que o terapeuta ajuda o paciente a promover a saúde utilizando experiências musicais e as relações que se desenvolvem por meio delas como força dinâmica de mudança”, conta Hilara Crestana, profissional formada em piano erudito com curso técnico em piano na Empem (Escola de Música de Piracicaba Maestro Ernst Mahle), pedagoga e especialista em musicoterapia.

A profissional relata que esse tipo de terapia é indicada a todas as pessoas, mas especificamente às que possuem diagnósticos como autismo, Alzheimer, Parkinson, paralisia cerebral, demên-

cias no geral, afásicos, AVE (Acidente Vascular Encefálico), distúrbios neurológicos diversos, dor crônica, além de ser destinado à prevenção, como para gestantes, prevenção do estresse, etc.

Tratamento

O tratamento da musicoterapia é realizado em três etapas, relata a especialista. A primeira é chamada de Anamnese, que é uma entrevista com os responsáveis pela pessoa que será atendida. A segunda, testificação sonora, que é a etapa na qual o musicoterapeuta analisa quais os instrumentos que o paciente interage melhor ou não, dos porquês e das intenções dele para com os instrumentos, além da parte emocional e de comunicação dele com os instrumentos. A terceira é o tratamento propriamente dito.

“Muitas pessoas me perguntam se existe algum tipo de música apropriada para cada problema apresentado. Existe sim, mas não é como receita de bolo ou bula de remédio. Cada indivíduo tem seus próprios gostos musicais e isso vai sendo mostrado por ele mesmo durante o tratamento,” conta Hilara. Quanto ao tempo de tratamento de cada paciente a profissional afirma que depende muito de cada caso. Como se trata de um tratamento com psicólogo ou psiquiatra, não tem como prever o fim. Neste caminho, geralmente o

próprio paciente mostra quando chegou esse momento.

Técnicas

Existem muitas técnicas e cada profissional exerce de maneira muito própria. “As que eu utilizo, por exemplo, são os modelos de Nordoff-Williams, nos quais se usa mais a improvisação com instrumentos de tecla e canto; e o modelo Benenzoniano, que vem de um psiquiatra chamado Roland Benenzon, ainda vivo, em que se usa muito o ISO, ou seja, a Identidade Sonora de cada indivíduo”, conta Hilara.

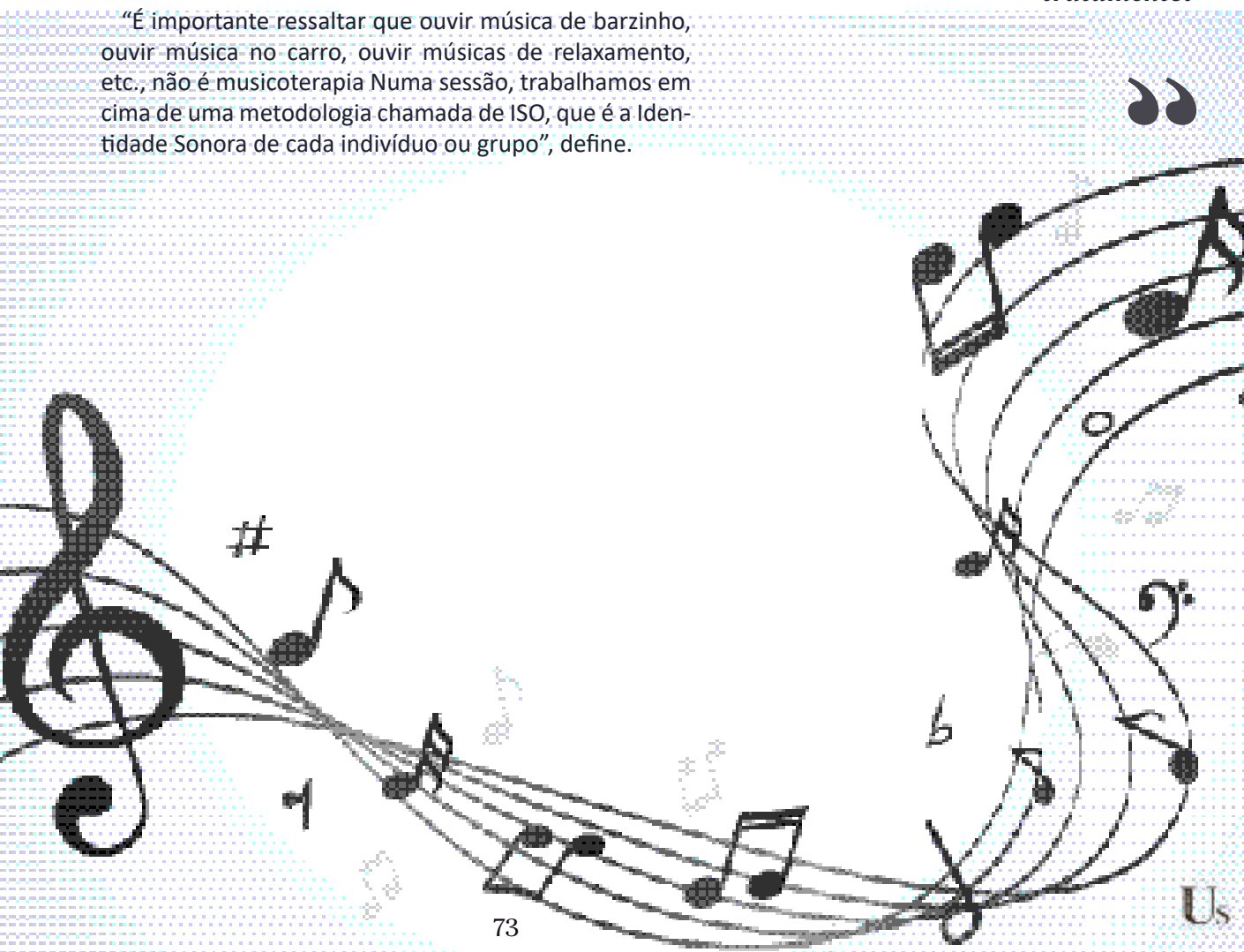
A profissional faz um alerta: musicoterapia não é educação musical. Na educação musical o objetivo é artístico, ou seja, o professor leva o aluno a aprender um instrumento musical. Na musicoterapia o objetivo é terapêutico, isto é, o musicoterapeuta é apenas um investigador do paciente usando da sua única ferramenta de trabalho: a música. Por isso, não é necessário que o paciente saiba tocar nenhum instrumento.

“É importante ressaltar que ouvir música de barzinho, ouvir música no carro, ouvir músicas de relaxamento, etc., não é musicoterapia. Numa sessão, trabalhamos em cima de uma metodologia chamada de ISO, que é a Identidade Sonora de cada indivíduo ou grupo”, define.

“

Muitas pessoas me perguntam se existe algum tipo de música apropriada para cada problema apresentado. Existe sim, mas não é como receita de bolo ou bula de remédio. Cada indivíduo tem seus próprios gostos musicais e isso vai sendo mostrado por ele mesmo durante o tratamento.

”



Doença do Refluxo

“ *Refluxo gastroesofágico (RGE) consiste na passagem do conteúdo gástrico para o esôfago podendo chegar até a boca. É um processo considerado normal, fisiológico e pode ocorrer algumas vezes ao dia, principalmente em lactentes saudáveis no seu primeiro ano de vida, mas que tende a se resolver espontaneamente com o desenvolvimento psicomotor. Também pode ocorrer em crianças, adolescentes e adultos quando os episódios forem esporádicos e ocasionarem pouco ou nenhum sintoma, sem provocar lesões nem complicações ou qualquer outra repercussão para a saúde das pessoas.* ”

Gastroesofágico (DRGE)

Você sabe o que é refluxo gastroesofágico? Considerada uma das doenças do século, tão grande é o número de pessoas que se queixam desse distúrbio realmente incômodo, é um problema do sistema digestivo que causa bastante incômodo, principalmente após as refeições.

Felizmente, existem muitas medidas e tratamentos para aliviar quando o fluido gastroestomacal sobe pelo esôfago e, muitas vezes, chega até a boca.

“Refluxo gastroesofágico (RGE) consiste na passagem do conteúdo gástrico para o esôfago podendo chegar até a boca. É um processo considerado normal, fisiológico e pode ocorrer algumas vezes ao dia, principalmente em lactentes saudáveis no seu primeiro ano de vida, mas que tende a se resolver espontaneamente com o desenvolvimento psicomotor. Também pode ocorrer em crianças, adolescentes e adultos quando os episódios forem esporádicos e ocasionarem pouco ou nenhum sintoma, sem provocar lesões nem complicações ou qualquer outra repercussão para a saúde das pessoas”, conta Ricardo Manzoni (CRM/SP 83.263), cirurgião geral (RQE 28.542) e do aparelho digestivo (RQE 28.543).

Mas quando o refluxo gastroesofágico se torna doença? O médico explica que se considera Doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE) a condição que se desenvolve quando o refluxo do conteúdo gástrico para o esôfago causar sintomas com uma frequência e intensidade que comprometam a qualidade de vida das pessoas, além de causar lesões e/ou complicações que cursam com morbidade importante. O conteúdo refluído ao esôfago pode ser apenas o ar/gás, líquido (suco gástrico e secreções duodenais/bílio-pancreáticas) ou sólido (os alimentos). Pode ser ácido (mais frequente) ou não ácido.

A seguir, Manzoni desvenda as causas, sintomas, diagnóstico e tratamentos da DRGE, uma doença muito frequente na população brasileira e na mundial. Trata-se de uma doença crônica que, na maioria das vezes, não é grave se tratada e acompanhada adequadamente por um médico especialista.

Causas

Para entender as causas do refluxo gastroesofágico vamos primeiro entender sua anatomia e fisiologia por meio do conhecimento de Manzoni, que relata que o esôfago é um órgão muscular e tubuli-



forme com início na faringe (garganta) e término no estômago. Sua função consiste no transporte de líquidos e alimentos da boca até o estômago. Ele é dividido em três porções: cervical, torácica (que é a maior) e abdominal. Na passagem da porção torácica para a abdominal ele atravessa o músculo diafragma em um orifício denominado hiato esofágico. Em sua porção final, na transição do esôfago para o estômago, tem-se uma musculatura denominada esfíncter inferior do esôfago (EIE), a qual funciona como se fosse uma válvula (também denominada de cárdia). Esta permanece fechada, mas quando nos alimentamos ocorre sua abertura para a passagem do alimento deglutido para o estômago e, posteriormente, novamente se fecha para impedir o refluxo do conteúdo gástrico.

A principal causa da DRGE são alterações desse EIE, como relaxamentos transitórios ou hipotonia (diminuição da pressão). Uma causa também muito frequente é a hérnia de hiato por deslizamento, que consiste em um alargamento do hiato esofágico com a consequente subida do estômago em direção ao tórax. Além destas, temos também outras causas como: o peristaltismo (contrações) esofágico inadequado, obesidade, gravidez e uso de algumas medicações.

Sintomas

Os sintomas típicos do refluxo gastroesofágico mais relatados, segundo Manzoni, são pirose (também chamada de azia) e regurgitação ácida. A pirose é definida como sensação de queimação retroesternal (região do meio do tórax), que se irradia da região epigástrica até o pescoço. Ela ocorre em geral 30-60 minutos após a ingestão de alimentos, espe-

cialmente se a refeição for copiosa, ou rica em gordura ou ácido, podendo ser aliviada após a ingestão de antiácido ou mesmo água. A regurgitação ácida é o retorno do conteúdo ácido até a cavidade oral.

Se a pessoa apresenta estes sintomas no mínimo duas vezes por semana, em período de quatro a oito semanas ou mais, o diagnóstico da DRGE deve ser suspeitado. Além dessas, outras manifestações clínicas podem ser decorrentes do refluxo gastroesofágico. São as manifestações atípicas, sendo as mais referidas: a dor torácica não coronariana, as respiratórias (tosse e asma brônquica), as otorrinolaringológicas (disfonia/rouquidão, pigarro e sensação de globus faríngeo=sensação de ter um caroço ou algo preso na garganta) e as orais (erosão dental, aftas, halitose). Pacientes com manifestações atípicas podem não apresentar sintomas típicos da DRGE.

Assim, esse diagnóstico é mais difícil de ser estabelecido e, até prova em contrário, não se deve pensar em DRGE como primeira hipótese diagnóstica. Inicialmente, a investigação diagnóstica deve ser direcionada para as doenças mais prováveis relacionadas aos sintomas atípicos e somente após essa exclusão pensar em DRGE.

Dessa maneira, os critérios de seleção para se investigar a DRGE em pacientes com tosse crônica incluem ausência de tabagismo e de irritantes ambientais, exclusão de asma, secreção pós-nasal e radiografias de tórax e seios da face dentro da normalidade. Os pacientes com manifestações otorrinolaringológicas procuram inicialmente especialista nesta área, o qual realiza laringoscopia, que pode demonstrar presença de lesões - edema, eritema, nódulos em prega vocal e granulomas -, as quais não são específicas da DRGE.

Diagnóstico

A principal ferramenta para o diagnóstico da DRGE é a história clínica. Ela deve identificar os sintomas característicos, sua duração, intensidade, frequência, fatores desencadeantes e de alívio, padrão de evolução no decorrer do tempo e impacto na qualidade de vida.

Teste terapêutico

Nos pacientes com menos de 40 anos com queixas típicas de DRGE e sem manifestações de alarme pode ser instituído o tratamento com as medicações que são inibidoras da bomba de prótons em dose plena (que reduzem a produção de ácido clorídrico pelo estômago) por quatro semanas, associado às medidas comportamentais (que serão citadas no tratamento clínico). O teste é considerado positivo quando os sintomas são abolidos, o que sugere fortemente o diagnóstico de DRGE.

Mas na maioria dos pacientes há a necessidade da utilização de exames complementares para o diagnóstico, avaliação das complicações, além da exclusão de diagnósticos diferenciais ou outras doenças pépticas associadas à DRGE. Assim, os exames mais utilizados são:

Endoscopia digestiva alta

É o exame de escolha na avaliação de pacientes com sintomas da DRGE, tendo sua principal indicação naqueles com sintomas crônicos, com idade superior a 40 anos e com sintomas de alarme, tais como disfagia (dificuldade para engolir), odinofagia (dor ao engolir), perda de peso, hemorragia digestiva, náusea, vômitos e história familiar de câncer. A endoscopia digestiva alta permite avaliar se existe esofagite erosiva (que é a principal consequência da DRGE no esôfago) e qual sua intensidade, além de diagnosticar complicações esofágicas, possíveis defeitos anatômicos associados (como as hérnias de hiato), assim como diagnosticar outras doenças pépticas que apresentam sintomas digestivos semelhantes à DRGE ou associadas a ela.

pHmetria esofágica prolongada

Método específico e sensível para o diagnóstico de refluxo gastroesofágico ácido e sua correlação com sintomas (índice de sintomas). Além de diagnosticar a presença e a intensidade do refluxo gastroesofágico este exame caracteriza o padrão do mesmo, ou seja, se é ortostático (em pé), supino (deitado) ou biposicional. Sua principal indicação é para o diagnóstico da DRGE em pacientes com endoscopia normal. Também muito utilizado para tentar a correlação do refluxo com os sintomas típicos e atípicos.

Manometria esofágica computadorizada

A manometria esofágica não é utilizada para fins diagnósticos. Porém, ela fornece informações muito úteis ao avaliar o tônus pressórico dos esfíncteres esofagianos e a atividade motora do corpo esofágico. Ela possui valor preditivo na evolução da doença. Assim, o diagnóstico de hipotonia acentuada do EIE sinaliza para o tratamento clínico medicamentoso contínuo ou mesmo indicação de tratamento cirúrgico.

Outra indicação desse exame é descartar doenças que alterem a contração do esôfago, que podem estar associados à DRGE ou não. Dependendo da alteração motora diagnosticada haverá contra-indicação do tratamento cirúrgico para DRGE.

Impedanciometria esofágica

Este é o método que demonstra os movimentos anterógrados e retrógrados do conteúdo refluído. Quando associado à pHmetria (impedanciopHmetria esofágica) avalia também a natureza física (líquido, gasoso ou misto) e química (ácido, não ácido, levemente ácido). Assim, o exame fornece o diagnóstico do refluxo líquido, gasoso ou misto, se é ácido ou não ácido. Nos pacientes refratários ao tratamento com inibidores de bomba de prótons, o diagnóstico de refluxo não ácido constitui indicação para o tratamento cirúrgico, pois a cirurgia elimina os dois tipos de refluxo.

É um exame utilizado principalmente quando não conseguimos chegar a uma conclusão diagnóstica com todo o arsenal citado acima, pois iremos tentar afastar ou confirmar a DRGE não ácido ou misto.

Exame radiológico contraste do esôfago

Atualmente, esse exame é pouco utilizado, reservando-se para avaliação de complicações como a estenose (fechamento) do esôfago ou a investigação da presença da hérnia de hiato.

Cintilografia esofágica

Também muito pouco utilizado, reservando-se sua utilização para o diagnóstico da DRGE em crianças.

Tratamentos

A abordagem terapêutica da DRGE inclui duas modalidades: o tratamento clínico e o cirúrgico, cuja escolha depende das características do paciente (idade, aderência ao tratamento, preferência pessoal, presença de comorbidades), além de outros fatores, tais como resposta ao tratamento, presença de erosões na mucosa esofágica, sintomas atípicos e complicações.

a) Tratamento clínico

O tratamento clínico tem por objetivos aliviar os sintomas, cicatrizar as lesões da mucosa esofágica e prevenir o desenvolvimento de complicações. Ele se baseia em medidas não farmacológicas e farmacológicas.

a1) Tratamento não farmacológico

O tratamento não farmacológico diz respeito às medidas comportamentais e alimentares, como:

- evitar fumar - preferencialmente pare de fumar. Caso não consiga, reduza drasticamente o seu uso; comer devagar e mastigar bem os alimentos; evitar refeições abundantes dando preferência a refeições pouco volumosas, mais frequentes (fracionadas) e com pouco líquido;

- não deitar imediatamente após as refeições. O ideal é aguardar pelo menos duas horas sem ingerir nada;

- se os sintomas ocorrerem, principalmente quando se está deitado, elevar a cabeceira da cama em 15 centímetros. Mas não adianta recorrer a travesseiros, é a cama que deverá ficar elevada com um calço;

- evitar manobras que aumentem a pressão intra-abdominal, como atividades físicas excessivas, agachar após se alimentar ou usar roupas e cintos apertados;

- evitar ou diminuir o consumo de comidas gordurosas e frituras; alimentos muito condimentados, temperados com excesso de alho e cebola, além dos apimentados e picantes; bebidas cítricas (laranja, limão, abacaxi, maracujá); menta e hortelã; produtos à base de tomate (molhos e sucos); chocolates; café; bebidas gasosas (refrigerantes); bebidas alcoólicas; dentre outros produtos que o paciente identifique como causador de sintomas;

- reduzir o peso corporal se estiver acima do seu peso ideal. Existe relação do aumento do peso corporal com aumento de refluxo gastroesofágico;

- evitar uso de medicações sem orientação do seu médico, principalmente os anti-inflamatórios, relaxantes musculares, corticoides, hormônios, algumas medicações para osteoporose e hipertensão arterial, dentre outras.

a2) Tratamento farmacológico

Vários fármacos podem ser utilizados no tratamento da DRGE. Atualmente, as drogas de primeira escolha são os inibidores de bomba de prótons (IBP), que

“

Os sintomas típicos do refluxo gastroesofágico mais relatados, segundo Manzoni, são pirose (também chamada de azia) e regurgitação ácida. A pirose é definida como sensação de queimação retroesternal (região do meio do tórax), que se irradia da região epigástrica até o pescoço. Ela ocorre em geral 30-60 minutos após a ingestão de alimentos, especialmente se a refeição for copiosa, ou rica em gordura ou ácido, podendo ser aliviada após a ingestão de antiácido ou mesmo água. A regurgitação ácida é o retorno do conteúdo ácido até a cavidade oral.

”

Us

inibem a produção de ácido pelas células do estômago reduzindo a agressão do esôfago representada pelo ácido, que é o principal responsável pelas queixas e lesões na maioria dos casos. Hoje já existem diversos IBPs, mas o primeiro e ainda muito conhecido e utilizado é o Omeprazol.

Os antagonistas dos receptores H2 da histamina (como a Ranitidina) e os procinéticos (como a Bromoprida e a Domperidona) são considerados drogas de segunda linha e, quando utilizados, na maioria das vezes são como associações ao IBP para melhoria da sintomatologia.

Os antiácidos, alginatos e sucralfato também podem ser usados isoladamente ou associados às demais medicações já citadas, mas apenas promovem alívio sintomático passageiro.

A grande dificuldade do tratamento clínico não consiste em controlar os sintomas, mas em manter os pacientes assintomáticos ao longo do tempo.

Em que pese a grande contribuição dos IBP no tratamento da DRGE, uma porcentagem de pacientes não responde de maneira satisfatória. É a chamada DRGE refratária. Nesses casos, deve-se reavaliar o diagnóstico, tratamento e as causas dessa falha terapêutica, principalmente antes de indicar o tratamento cirúrgico.

b) Tratamento cirúrgico

O tratamento cirúrgico está indicado para os pacientes que necessitam usar a medicação ininterruptamente, os intolerantes ao tratamento clínico prolongado e, principalmente, nas formas complicadas da doença. O tratamento cirúrgico consiste no fechamento do hiato esofágico (hiatoplastia) e na confecção de uma válvula antirrefluxo gastroesofágica realizada com o fundo gástrico (funduplicatura). Normalmente, ela é realizada pela videolaparoscopia, que é uma cirurgia feita com pequenas incisões abdominais (minimamente invasiva). Ela corrige o defeito anatômico, pois reduz a hérnia hiatal por deslizamento, além de restaurar a competência do esfíncter inferior do esôfago. Quando há a indicação adequada da cirurgia, os resultados são excelentes na maioria dos casos.

É importante frisar que os riscos do procedimento cirúrgico são baixos, mas quando ocorrem podem ser graves e em alguns casos fatais. Assim como existem riscos de algumas queixas crônicas no pós-operatório que podem ser bastante incômodas, persistentes e de difícil resolução.

O binômio DRGE—obesidade ocorre com frequência em decorrência da epidemia mundial de obesidade. Nesta eventualidade, a funduplicatura para o tratamento da DRGE não deve ser realizada, pois os índices de recidiva não são desprezíveis. A conduta mais adequada é encaminhar os pacientes com índice de massa corporal maior que 35 kg/m² para o especialista em cirurgia bariátrica, a qual tem mostrado bons resultados na remissão dos sintomas da DRGE.

Em relação ao tratamento cirúrgico dos pacientes com manifestações atípicas deve-se ter um critério muito maior na sua indicação, pois uma porcentagem grande de pacientes não irá apresentar melhora dos seus sintomas.

Complicações

Os portadores da DRGE, mormente aqueles com evolução de longa data, podem apresentar complicações, tais como esôfago de Barrett (EB), estenose péptica, úlcera de esôfago e hemorragia. A mais importante delas é o EB por sua predisposição em progredir para câncer. O EB acomete cerca de 10% dos pacientes com DRGE e consiste na substituição do epitélio escamoso esofágico (células da camada interna do esôfago), em geral de sua posição final, por epitélio colunar glandular contendo células calciformes (células do estômago). É importante ressaltar que o EB é considerado uma lesão pré-neoplásica, ou seja, que tem potencial para a transformação maligna. Mas de todos os pacientes que têm Esôfago de Barrett somente de 3% a 5% irão ter a evolução para câncer, sendo os mais preocupantes aqueles que têm displasias (células anormais/alteradas) associadas. Outra complicação grave é a estenose péptica do esôfago (fechamento do esôfago), sendo mais frequente naqueles com esofagite grave cursando com disfagia decorrente da obstrução esofágica. A hemorragia é a complicação menos frequente, sendo provocada pelas úlceras esofágicas.



Curta sem
MODERAÇÃO!

 Delivery
19 3052-8902



Las Quecas

PANQUECAS GOURMET

 **AVENIDA RUI BARBOSA, 325 - VILA REZENDE**





Tania Fabiola Navarro Altamirano

Alterações Funcionais Benignas das Mamas



Acena é comum: você faz seu exame anual ou um autoexame nas mamas e aparece ali um cisto. Perceber um caroço nas mamas costuma ser algo preocupante para qualquer mulher. Mas nem tudo de estranho que se encontra na mama é câncer; são grandes as chances de se tratar de uma alteração benigna, como as Alterações Funcionais Benignas das Mamas.

A Doença Fibrocística da Mama, como antigamente era chamada, passou a ser denominada Alterações Funcionais Benignas das Mamas (AFBM) em 1994, após consenso da Sociedade Brasileira de Mastologia.

A AFBM é um conjunto de sinais e sintomas que clinicamente manifestam-se por mastalgia (dor mamária), massas palpáveis nas mamas (espessamentos glandulares e/ou nódulos) e presença de microcistos ou macrocistos. Esta nova denominação tem como objetivo salientar que a natureza da alteração é funcional e, atualmente, se aceita que as AFBM estão muito associadas à involução (envelhecimento) mamária normal.

“As AFBM são responsáveis por 47% das consultas médicas na mastologia. Um dos sinais da AFBM é o nódulo que por definição é toda massa tumoral presente na glândula mamária. Pode apresentar conteúdo líquido (cisto verdadeiro) ou ser sólido (nódulo propriamente dito). É queixa comum, podendo chegar a 50% das consultas na mastologia. As causas da AFBM são indefinidas, apesar de vários estudos tentarem identi-

“As AFBM são responsáveis por 47% das consultas médicas na mastologia. Um dos sinais da AFBM é o nódulo que por definição é toda massa tumoral presente na glândula mamária. Pode apresentar conteúdo líquido (cisto verdadeiro) ou ser sólido (nódulo propriamente dito). É queixa comum, podendo chegar a 50% das consultas na mastologia.”

cá-las. Teorias envolvendo eventos hormonais, estresse emocional (especialmente nas mastalgias) e involução normal da glândula mamária são aventadas”, diz a médica mastologista Tania Fabiola Navarro Altamirano, residente médica em mastologia no Hospital de Câncer de Barretos/ Hospital de Amor.

A mastologista esclarece que o diagnóstico é baseado na história da doença, idade da paciente, sintomas e exame físico detalhado. Em algumas situações existe a necessidade de complementação com exames de imagem como ultrassonografia mamária e/ou mamografia e, eventualmente, necessidade de biopsias, de acordo com a significância dos achados clínicos (principalmente nos casos de nódulos sólidos). Tudo é muito individualizado para cada paciente, sempre com o intuito de afastar a presença de câncer de mama.

O principal tratamento após a exclusão da presença de câncer de mama é a orientação verbal, direcionada Tania. A simples informação sobre o caráter autolimitado e também sobre a ausência de relação, em geral, com o câncer de mama é suficiente para tranquilizar 85%-90% das mulheres. “Estudos demonstram que apenas de 2% a 7% das pacientes com câncer de mama apresentam a dor como primeiro sintoma. Algumas orientações nos casos de dor mamária são benéficas, tais como uso de sutiã com suporte adequado, dieta livre de gorduras e exercícios físicos. A diminuição da dosagem do anticoncepcional também deverá ser considerada. Para casos refratários às medidas comportamentais existem medicamentos variados, desde simples anti-inflamatórios (orais ou tópicos) até bloqueadores hormonais nas mamas, como Tamoxifeno. Para cistos mamários grandes e dolorosos existe a punção e aspiração do líquido que traz alívio rápido da dor.”



ELITE

Pizzaria

O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA

3426.2777

3426.4777

RUA LUIZ RAZERA, 253 - JD. ELITE
(esq. com a rua Riachuelo)

Divulgação



Vânia Sammartino
Mariano

“Trata-se de um procedimento realizado para melhorar o sistema imunológico do próprio paciente, a fim de que o sistema ataque as células do câncer por conta própria.”

Existem diversos tratamentos contra o câncer, cada um com suas características, peculiaridades e efeitos adversos. Nem todos são amplamente conhecidos, sendo os mais famosos a quimioterapia e a radioterapia.

Entre os tratamentos menos conhecidos está a imunoterapia. Trata-se de um procedimento realizado para melhorar o sistema imunológico do próprio paciente, a fim de que o sistema ataque as células do câncer por conta própria.

“Imunoterapia é um tipo de tratamento que age no sistema imunológico com o objetivo de potencializar sua resposta contra microrganismos e células cancerígenas. A imunoterapia corresponde a um tipo de tratamento que utiliza substâncias do próprio paciente, ou produzidas em laboratório, para destruir as células cancerosas”, conta Vânia Sammartino Mariano, biomédica com mestrado em Biologia Celular, doutora em Imunologia com pós-doutorado em Oncologia Molecular. Desde 2014 atua como docente convidada de cursos de pós-graduação para abordar Imuno-oncologia e, desde 2019, realiza trabalho voluntário de desenvolvimento de projetos com a Fundação Ilumina. Este ano assumiu a coordenação de projetos da mesma fundação.

A imunoterapia é indicada quando a doença ou o agente causador da doença apresenta perfil metabólico ou quando produz moléculas específicas e diferentes do metabolismo ou das moléculas das células saudáveis. Ou seja, exames específicos devem ser realizados e com base nestes resultados é que se avaliará a indicação de imunoterapia. “A imunoterapia serve para tratar as doenças de causas variadas que superam a capacidade do sistema imunológico de combatê-las. Por conseguir atuar em alvos específicos, a imunoterapia pode ser mais eficaz no resultado final do tratamento com menos efeitos colaterais que os tratamentos convencionais”, explica Vânia.

Tipos e tratamentos

O tratamento com imunoterapia, de acordo com a biomédica, é realizado administrando-se o fármaco imunoterápico por via endovenosa (corrente sanguínea), via oral, via tópica ou intravesical (no interior da bexiga urinária), de acordo com a prescrição do oncologista. Ainda, o tratamento com imunoterapia pode ser prescrito como sendo único ou em combinação com outro tratamento, como quimioterapia e radioterapia, se considerarmos o câncer.

Há diferentes tipos de imunoterapia e estão relacionados com a maneira como atuam no sistema imunológico para potencializar sua função. “Então, há imunoterapia baseada em anticorpos específicos para células cancerosas (chamada de terapia com anticorpo monoclonal); baseada na inibição de vias reguladoras do sistema imunológico (chamada de terapia com inibidores de checkpoints); na administração de vírus com potencial de infectar as

Imunoterapia

“

A imunoterapia serve para tratar as doenças de causas variadas que superam a capacidade do sistema imunológico de combatê-las. Por conseguir atuar em alvos específicos, a imunoterapia pode ser mais eficaz no resultado final do tratamento com menos efeitos colaterais que os tratamentos convencionais.

”

células cancerosas e levá-las à morte (chamada de terapia com vírus oncolítico); baseada na modificação de células de defesa, do paciente, específicas para as células cancerosas (conhecida como terapia CAR-T cells); e as vacinas contra o câncer.”

Quanto ao tempo de duração do tratamento não há uma regra específica. O período será correspondente ao tempo em que as células cancerosas permanecerem no organismo ou até que seu número seja reduzido ao mínimo possível para não comprometer a função normal dos órgãos ou do metabolismo do indivíduo.

Efeitos colaterais

De acordo com a especialista, sim, existem efeitos colaterais. “A administração de imunoterapia provoca efeito colateral que, em geral, surge da morte maciça das células cancerosas ou da ativação exagerada do sistema imunológico. Nas duas situações, o organismo é submetido a um processo inflamatório exagerado podendo causar insuficiência ou falência de um ou mais órgãos e até a morte. Mas pode-se dizer que vermelhidão da pele (rush cutâneo), sintomas gripais, ganho de peso e queda da pressão sanguínea são, no geral, os efeitos colaterais mais relatados para imunoterapia.”

Quimioterapia x Imunoterapia?

Muitas dúvidas ainda surgem a respeito do tema. Mas, afinal, qual a diferença entre quimioterapia e imunoterapia? Vânia esclarece que a quimioterapia é um tipo de tratamento que tem por objetivo a utilização de um fármaco para combater as células que estão em fase de multiplicação no organismo (as células tumorais se multiplicam mais que as células saudáveis), enquanto a imunoterapia tem como alvo final as células cancerosas e, em menor proporção, células saudáveis.

Vânia lembra que a pandemia da COVID-19 impôs uma queda significativa no número de doações à Fundação Ilumina. Por este motivo, pede que aqueles que se sensibilizam pela causa, a do diagnóstico precoce do sangue, acessem www.associacaoilumina.org.br/doe e doem qualquer quantia para apoiar esse serviço que é gratuito à população de Piracicaba e região.

“Então, há imunoterapia baseada em anticorpos específicos para células cancerosas (chamada de terapia com anticorpo monoclonal); baseada na inibição de vias reguladoras do sistema imunológico (chamada de terapia com inibidores de checkpoints); na administração de vírus com potencial de infectar as células cancerosas e levá-las à morte (chamada de terapia com vírus oncolítico); baseada na modificação de células de defesa, do paciente, específicas para as células cancerosas (conhecida como terapia CAR-T cells); e as vacinas contra o câncer.”

”

Cuidados paliativos

Há um tempo, a medicina tratava os doentes enquanto considerava haver possibilidade de cura, depois, a recomendação era levá-los para casa para que passassem seus últimos dias junto aos familiares. Já não sem tempo, essa realidade mudou. Quando as chances de cura se extinguem, ainda é possível fazer muito pelo paciente. Essa nova concepção de atendimento aos doentes fez florescer a especialidade de cuidados paliativos.

“Trata-se do cuidado prestado a qualquer pessoa acometida por alguma doença que ameace a continuidade da sua vida proporcionando, desta forma, o alívio do sofrimento”, esclarece Devandro Antonio dos Reis Santos, enfermeiro, especialista em administração hospitalar e gestão em saúde e em gestão da qualidade e segurança do paciente, da Santa Casa de Misericórdia de Piracicaba. Ao seu lado, fazendo parte da equipe multidisciplinar também da Santa Casa de Misericórdia de Piracicaba, a psicóloga hospitalar e especialista em gestão hospitalar e serviços da saúde Paula Fernanda de Abreu Maia enxerga cuidados paliativos com um novo olhar, “a partir do momento em que o enfoque do tratamento deixa de ser a cura e passa a se concentrar no alívio dos sintomas para manter a qualidade de vida, pois todas as possibilidades terapêuticas já se esgotaram.

É o olhar para o paciente e seus familiares e não para a doença”.

Essa especialidade se faz fundamental a partir do momento em que se passa a prestar a atenção no ser humano, na pessoa presente, deixando de lado a doença como foco do tratamento e passando a cuidar do bem-estar do paciente e seus familiares

com o intuito e foco na qualidade de vida e não no tempo de vida. “Os cuidados paliativos vão muito além dos consultórios, medicamentos e procedimentos; não se reduzem os sofrimentos e dores, mas se estendem principalmente em escuta, respeito, conforto e muito amor”, define Santos.

O Brasil está entre os piores países para morrer, ocupando o 5º lugar, onde mais se pratica distanásia (morte sofrida, prolongada). “Isso nos mostra,

“ Trata-se do cuidado prestado a qualquer pessoa acometida por alguma doença que ameace a continuidade da sua vida proporcionando, desta forma, o alívio do sofrimento.

”

de maneira clara, que nossa sociedade não está preparada para este fato: a morte, e que os médicos, como parte desta sociedade, não estão preparados para conduzir o processo de morrer dos pacientes, pois ignoramos a realidade da nossa própria morte”, esclarece Santos.

No entanto, o conceito de cuidados paliativos vem ganhando no Brasil cada vez mais espaço em hospitais e instituições de saúde avançando cada vez mais na promoção de qualidade da assistência no final de vida.

Abordagem

Destinado a pacientes de quaisquer patologias (e não somente a perfis oncológicos, como muitos acreditam), os cuidados paliativos abordam vários conceitos, sempre respeitando a decisão e desejos finais do paciente e seus familiares.

Primeiramente, é preciso ter em mente que cada pessoa é única, ou seja, cada dor é única, cada sofrimento é único, totalmente individual, e cada um tem expressões e sentimentos do sofrimento de formas absolutamente diferentes. “Buscamos proporcionar cuidados a esses pacientes em todos os âmbitos: físico, psíquico-espiritual e social. Não se trata de marcar a morte iminente, mas sim de permitir que os instantes finais de uma vida sejam vivenciados com aqueles que são considerados importantes e amados pelo paciente. Os profissionais de saúde dão atenção às necessidades do paciente, como o alívio dos sinais e sintomas da doença e, junto à presença da família e o respeito ao paciente, promovem ao mesmo tempo uma melhor qualidade na vida restante e, à sua família, a elaboração de sua perda”, acrescenta Santos.

Aceitação e acolhimento

Trata-se de um momento muito difícil o enfrentamento da morte, tanto para o doente quanto para seus familiares. Para ajudar a família dentro desse processo, Santos esclarece que é preciso manter uma conscientização ativa da real situação do paciente mostrando a eles as necessidades dos cuidados paliativos para que esse momento não seja árduo demasiadamente para ambas as partes. “Quando o acolhimento da equipe multiprofissional acontece realmente são visíveis as mudanças de comportamento dos envolvidos, pois se sentem mais seguros e confiantes nos cuidados realizados”, diz Paula.

E não existe uma fórmula secreta para tratar esse diagnóstico, pois “cada caso é um caso e a abordagem sempre ocorre de forma



**Devandro Antonio dos Reis e
Paula Fernanda de Abreu Maia**

calma e com o tempo necessário disponível para que o paciente e familiar sanem suas dúvidas. Muitas vezes, a compreensão do diagnóstico ocorre dias após a conversa inicial, na qual sempre surgem minutos de silêncio; por vezes, a negação se faz presente”, enfatiza Santos.

Diversos pacientes buscam refúgio na religião quando recebem a informação dos cuidados paliativos. Não se pode jamais tirar o fio de esperança

“*cada caso é um caso e a abordagem sempre ocorre de forma calma e com o tempo necessário disponível para que o paciente e familiar sanem suas dúvidas. Muitas vezes, a compreensão do diagnóstico ocorre dias após a conversa inicial, na qual sempre surgem minutos de silêncio; por vezes, a negação se faz presente.*”

”

que resta nesses pacientes. “Existem pacientes que quando recebem a informação que estão sob cuidados paliativos buscam reunir familiares, fazer viagem e aproveitar o tempo da melhor maneira possível.

Cada ser é um ser diferente do outro e o enfrentamento ocorre das diversas maneiras possíveis”, conta Santos.

Equipe multidisciplinar

Diversas especialidades atuam diretamente e/ou indiretamente junto ao paciente em cuidados paliativos. O trabalho se dá por meio de uma equipe multiprofissional, que se dedica a melhorar a qualidade de vida destes pacientes. A equipe é composta por: médico, enfermeiro, técnico de enfermagem, psicóloga, fisioterapeuta, nutricionista, fonoaudióloga, terapeuta ocupacional e voluntário (visita religiosa, palhaço, música, entre outros).

“A psicóloga é parte fundamental durante processo de cuidados paliativos de um paciente, desde o momento de diagnóstico até o momento da terminalidade, pois seu trabalho traz consigo as melhores maneiras de enfrentar o diagnóstico recebido. Trabalho também que se faz presente com familiares, sendo acompanhamento contínuo”, detalha Paula.

Momentos marcantes

Santos lembra que todos os casos são marcantes, cada um de uma maneira diferente, cada um com suas peculiaridades, pois em todos temos a certeza de que o trabalho realizado é necessário e especial, não apenas para os que recebem os cuidados, mas também para os que fazem os cuidados paliativos acontecerem de verdade. “Um fato marcante me faz lembrar de um paciente de 42 anos que estava em cuidados paliativos. Sempre conversamos junto a ele e à família sobre seus desejos, até que então fomos surpreendidos quando ele disse que seu último desejo era ir à praia junto aos seus filhos e esposa. Pensamos, então, o quanto seria difícil, pois o paciente estava em uso de oxigênio contínuo e medicamen-

tos para controle de dor e náuseas. Em uma reunião discutimos as possibilidades de realizar este sonho. Responsável pelo paciente, a médica Astri Zanatta prontamente se dispôs a acompanhar o paciente e sua família até a praia mais próxima. Reunimo-nos em uma manhã de sábado junto a um enfermeiro, psicóloga e médica e fomos realizar o último desejo do nosso paciente. Foram momentos inesquecíveis que nos fez refletir muito sobre o real sentido da vida. Pouco tempo depois este paciente faleceu.”

“

Um fato marcante me faz lembrar de um paciente de 42 anos que estava em cuidados paliativos. Sempre conversamos junto a ele e à família sobre seus desejos, até que então fomos surpreendidos quando ele disse que seu último desejo era ir à praia junto aos seus filhos e esposa. Pensamos, então, o quanto seria difícil, pois o paciente estava em uso de oxigênio contínuo e medicamentos para controle de dor e náuseas. Em uma reunião discutimos as possibilidades de realizar este sonho. Responsável pelo paciente, a médica Astri Zanatta prontamente se dispôs a acompanhar o paciente e sua família até a praia mais próxima. Reunimo-nos em uma manhã de sábado junto a um enfermeiro, psicóloga e médica e fomos realizar o último desejo do nosso paciente. Foram momentos inesquecíveis que nos fez refletir muito sobre o real sentido da vida. Pouco tempo depois este paciente faleceu.

”

f /KAIPIRACHOPPRESTaurante

ALMOÇO E COSTELÃO
DO KAI PIRA SEM SAIR
DE CASA, É SÓ LIGAR
DISK ENTREGA



KAI*PIRA

RESTAURANTE E COSTELARIA

DISK ENTREGA

3302-9515  **99277 2630**

AV. POMPEIA, 1018 - PIRACICAMIRIM



O túnel do tempo

“**D**ois cientistas americanos se perdem em um envolvente labirinto de épocas passadas e futuras, durante a primeira experiência do maior e mais secreto projeto americano, ‘O Túnel do Tempo’; Tony Newman e Doug Phillips são arrojados, então, a uma nova e fantástica aventura em alguma parte dos infinitos caminhos do tempo.”

Quem não se lembra dessa incrível narração na abertura desta série inesquecível e que sempre é lembrada com carinho e saudosismo pelos fãs do mundo inteiro?

Trata-se de um projeto secreto do governo americano chamado Tic-Toc, no qual dois cientistas, de nomes Tony Newman e Doug Phillips, trabalham incansavelmente no subsolo do deserto do Arizona onde foi construída uma máquina que pode transportar qualquer pessoa ou objeto através do tempo. Para provar a um senador que o projeto não é um desperdício de dinheiro público, e essa verba financeira ser importantíssima para prosseguimento nos testes, o jovem cientista Tony Newman entra no túnel e acaba sendo transportado ao passado. Para desespero de todos os envolvidos no desenvolvimento da máquina, que não havia sido testada e nenhuma fase concluída, seu amigo Doug Phillips entra no túnel na tentativa de ir ao encontro do amigo também ignorando a falta de pleno funcionamento de tudo que ele mesmo ajudou a construir. Os demais integrantes do governo descobrem que a máquina não tem energia suficiente para trazê-los de volta. Resta a eles, então, sempre que enfrentarem um perigo iminente de morte, serem transportados de uma época para outra, no passado ou futuro,

até que possam ser trazidos de volta ao tempo presente. Um detalhe: o único elo existente entre os dois cientistas e seus colegas é a tela do túnel do tempo que é capaz de captar as imagens da época em que Tony e Doug se encontram naquele momento, e isso ocorre quando não há interferências no sinal. Eles são monitorados por uma equipe que permanece no laboratório e os acompanha em seus deslocamentos de várias épocas através de imagens que recebem pela máquina. A equipe tenta encontrar um meio de trazê-los de volta ou então tentam ajudá-los por intermédio dos recursos de que dispunham, como precárias transmissões de voz ou envio de armas ou equipamentos, quando possível.

A série foi filmada em cores e é uma produção de 1966/1967, de apenas 30 episódios, de 50 minutos de duração cada. Seus protagonistas principais são: James Darren, como Dr. Athony Newman; Robert Colbert, como Dr. Douglas Phillips; Lee Meriwether (que também protagonizou na série Batman, a Mulher-Gato), como Dra. Ann McGregor; Whit Bissell é o General Heywood Kirk; John Zaremba é o Dr. Raymond Swain. No 1º episódio, intitulado “Volta ao Passado”, Tony aparece a bordo do navio Titanic, um dia antes do trágico acidente do naufrágio, cabendo a eles (Doug entra no túnel e é transportado para o navio) alertar o Capitão do Navio sobre o rumo que a história reservou a ele e toda tripulação. Em vários episódios o telespectador tem a impressão de que a história poderia ser alterada em fatos importantes ocorridos no mundo, e até se tem a tentativa ou vontade de se modificar por parte dos personagens, e nessa movimentação de jogo de palavras aliada aos roteiros bem escritos, com cenas memoráveis de ação e aventura entre várias



épocas da história, cada episódio consegue manter cada um de nós “colado” na tela da TV. E as próximas 29 aventuras a seguir, infelizmente, não foram suficientes para trazer os nossos cientistas de volta ao presente. O meu episódio favorito é o de nº 19, cujo título é “O Fantasma de Nero”, onde nossos viajantes do tempo by Schmidt são transportados para a 1ª Guerra Mundial e terão de enfrentar durante quase todo o episódio a fúria do “Fantasma de Nero”, que após um bombardeio no abrigo de um porão é quebrada sua cripta e cuja força misteriosa e sobrenatural, sai em busca de vingança contra o Conde Galba, descendente legítimo de Nero que mora na mansão acima das catacumbas onde o acidente acabara de acontecer. Seres de outro mundo, Robin Hood, Billy the Kid, Genghis Khan, Rei Arthur, Piratas e personagens da história e de nossa imaginação fazem parte dos episódios dessa série que consegue nos remeter verdadeiramente ao Túnel do Tempo!

Você quer lembrar das aventuras dessa dupla? Então veja, logo abaixo, a lista de episódios da série O Túnel do Tempo:

1 - Rendezvous With Yesterday (Volta ao Passado) - Episódio conta como os cientistas ficaram perdidos no tempo tendo como primeira parada uma estadia no transatlântico Titanic, em 1912, pouco antes de afundar.

2 - One Way To The Moon (Viagem à Lua) - Dessa vez os cientistas vão para o futuro (1978) em um foguete rumo à Lua.

3 - End Of The World (O Fim do Mundo) – Nesse episódio, os cientistas perdidos tentam socorrer mineiros presos, em 1910, mas não recebem ajuda de ninguém, pois todos na cidade pensam que o mundo vai acabar quando o cometa Halley aparece no céu como uma enorme bola de fogo, numa crença do fim do mundo.

4 - The Day The Sky Fell Down (O Dia em que o Céu Desabou) – Episódio emocionante em que o Dr. Newman se encontra consigo mesmo quando criança e conhece seu pai, bem no meio do ataque japonês a Pearl Harbor, de 1941. Há ainda uma rápida passagem para 1958 quando é visto o projeto do Túnel do Tempo ainda no início.

5 -The Last Patrol – (A Última Patrulha) – Episódio que se passa em 1815, durante o conflito entre norte-americanos e ingleses, durante as Guerras Napoleônicas, quando os cientistas recebem ajuda de um militar britânico vindo de 1968.

6 - The Crack Of Doom (O Dia do Juízo Final) – Os cientistas surgem na ilha de Krakatoa bem no dia do seu desapare-



cimento (1883), causado por uma das maiores erupções vulcânicas da história.

7 - Revenge Of The Gods (Presente de Grego) – Os cientistas vão parar em 1200 a.C., na Guerra de Tróia, e são confundidos com deuses, que ajudam Ulisses e os gregos contra os troianos.

8 – Massacre (Massacre) - Os cientistas tentam ajudar o General Custer a escapar do massacre preparado por Cavalos Loucos e Touros Sentados, em 1876.

9 - Devil’s Island (Na Ilha do Diabo) – Nesse episódio, os cientistas vão parar no presídio francês da “Ilha do Diabo”, em 1895, localizado na América do Sul, onde são confundidos com prisioneiros.

10 - Reign Of Terror (Reinado do Terror) – Nesse episódio os cientistas surgem bem no meio da Revolução Francesa, quando a guilhotina já estava em pleno uso (1793). Perseguidos por um cruel antepassado do General Kirk eles tentam ajudar a rainha Maria Antonieta e têm um breve encontro com o Tenente Napoleão Bonaparte.

11 - Secret Weapon (A Arma Secreta) – Nesse episódio os cientistas são deliberadamente enviados a 1956 em um país da Europa comunista para descobrir os segredos de um projeto parecido com o do Túnel do Tempo.

12 - The Death Trap (Armadilha Fatal) – Nesse episódio, os cientistas conhecem, em 1861, o presidente Abraham Lincoln e tentam ajudá-lo a se livrar de uma conspiração.

13 - The Alamo (O Álamo) – Os cientistas aparecem em 1836 e conhecem Jim Bowie, bem no dia da destruição do lendário Álamo.

14 - The Night Of The Long Knives (A Noite da Grande Batalha) – Aqui os cientistas vão parar na Índia de 1886, na época da luta contra a colonização inglesa, e conhecem o jovem escritor Kipling.

15 - Invasion (A Invasão) – O Dr. Philips sofre de amnésia e se torna um nazista, em 1944, em plena II Guerra Mundial.

16 - The Revenge Of Robin Hood (Robin Hood) – Nesse episódio, os cientistas conhecem Robin Hood e seu bando, que lutam ao lado do lendário herói e seus companheiros para que o Rei assine a célebre “Magna Carta”.

17 - Kill Two By Two (A Morte é um Jogo) – Os cientistas vão parar numa ilha do Pacífico, em 1945, e se defrontam com um soldado japonês na floresta.

18 - Visitors From Beyond The Stars (Um Mundo Além das Estrelas) – Os cientistas enfrentam alienígenas que visitaram a Terra em 1885.

19 - The Ghost Of Nero (O Fantasma de Nero) – Durante a I Guerra Mundial, os cientistas são presos em um local assombrado pelo fantasma de Nero. De passagem conhecem um jovem, Benito Mussolini, que parece ser possuído pelo fantasma.

20 - The Walls Of Jericho (As Muralhas de Jericó) – Os cientistas do Túnel do Tempo assistem céticos a participação dos viajantes do tempo no acontecimento de um milagre descrito na Bíblia: a queda das Muralhas de Jericó.

21 - Idol Of Death (O Ídolo da Morte) – Os cientistas são enviados para a América Central, em 1519, na época dos conquistadores espanhóis.

22 - Billy The Kid – Os cientistas conhecem o célebre bandido do Velho Oeste bem no dia, no ano de 1881,

em que acontece sua célebre e mortal fuga da prisão de Lincon.

23 - Pirates Of Deadman’s Island (Os Piratas da Ilha do Morto) – Os cientistas encontram piratas de 1805 que ameaçam um jovem nobre espanhol. Um deles faz uma rápida e assustadora visita à equipe do laboratório.

24 - Chase Through Time (Perseguição Pelo Tempo) – Os cientistas são enviados atrás de um bandido do futuro (Robert Duvall) e o perseguem 1 milhão de anos no futuro e, depois, 1 milhão de anos no passado.

25 - The Death Merchant (O Mercador da Morte) – Os cientistas vão parar na Guerra Civil Americana, em 1864, cada um ficando de um lado. No meio da luta encontram o célebre pensador renascentista Maquiavel, que também está fora da sua época.

26 - Attack Of The Barbarians (Marco Polo) – Os cientistas conhecem o lendário viajante Marco Polo, em 1287.

27 - Merlin The Magician (Merlin, o Mágico) – Merlin interfere no Túnel do Tempo e envia os cientistas para ajudar o Rei Artur na luta contra os Vikings invasores, em 544.

28 - The Kidnappers (Os Raptores) – Os cientistas vão para o ano de 8433, mas em outro planeta, enfrentar seres alienígenas que raptam figuras históricas. Eles usam a doutora Anne, uma das técnicas do laboratório, como isca para atrair os viajantes (igualmente vultos históricos no futuro), a fim de capturá-los.

29 - Raiders From Outer Space (Invasores do Espaço Sideral) – Novamente os cientistas encontram alienígenas no passado da Terra, dessa vez em 1883. Como cenário de fundo a Batalha de Cartum, ocorrida no Sudão, entre ingleses e sudaneses revoltosos.

30 - Town Of Terror (A Cidade do Terror) – Novamente no futuro, dessa vez em 1978, os cientistas se defrontam com um último mistério, em sua última aventura.

Não percam a seguir, nesta mesma Bat-Revista, mais uma Bat-Matéria do TV a Lenha e os viajantes do tempo! by Schmidt

Antônio Henrique Schmidt Zaghe,
funcionário público aposentado, caçador de relíquias

JP águas

Distribuidora de Água Mineral



3422.1873

R. São João, 1504
Esquina com a Rua Ipiranga

Inteligência emocional é um conceito que vem sendo muito discutido no século 21. Após a sua descoberta, a diferença entre uma pessoa ser bem-sucedida ou mal sucedida não foi mais interpretada pelo quociente de inteligência, o famoso QI, mas pela maneira como ela lida com as suas emoções e com a das pessoas a sua volta.

“Podemos afirmar que uma pessoa com inteligência emocional é aquela que consegue identificar e controlar as suas próprias emoções com mais facilidade, que conhece o seu modo de funcionamento e também o do outro, e alguém que se conhece”, conta a psicóloga e psicanalista Patricia Furlan.

Baseado nos dez anos de experiência na área, a profissional afirma que muitas pessoas têm dificuldade de se olhar e de entrar em contato consigo mesmo. É muito mais fácil analisar e julgar o outro, ainda mais dentro de uma sociedade capitalista, que incentiva o olhar ao outro somente pela comparação – “o que o outro tem que eu não tenho?”, e a ideia de que para ser aceito precisa ter o mesmo, ser o mesmo, se adequar ao padrão. Quando é consigo mesmo, olhar para dentro de si, a conversa é outra. Para isso se faz necessário um ato de coragem e uma dose de ousadia.

Inteligência emocional

“ *Este conceito – Inteligência emocional – ganhou repercussão na década de 90, por meio da publicação do livro Inteligência Emocional, pelo psicólogo Daniel Goleman, PhD da Universidade de Harvard e redator de ciência do Jornal The New York Times, que iniciou uma matéria com a seguinte questão: Qual é o seu QE? (quoeficiente emocional).* ”

Formas de uso

Para entender melhor Patricia divide este conceito da seguinte maneira: pensamento, emoção, sentimento e comportamento.

“Você já notou que pelo simples fato de você pensar em alguém que goste ou um lugar que você precisar ir, mas que lhe agrada, isso te gera um sentimento bom, um ânimo, uma excitação? Isso também acontece quando pensa em alguém ou algo que precise fazer, logo causa um mal-estar, uma raiva ou qualquer que seja o sentimento negativo. Pois bem, é assim que funciona a nossa mente. Numa cadeia sequenciada de pensamento, que gera uma emoção, que se torna um sentimento e que então vira o comportamento”, conta.

A psicóloga define a emoção como um conjunto de respostas químicas e neurais baseadas nas memórias emocionais, e surgem quando o cérebro recebe um estímulo externo, entendido como pensamento.

O sentimento, por sua vez, é uma resposta à emoção e diz respeito a como a pessoa se sente diante daquela emoção.

“É comum que não tenhamos essa leitura e que seja necessária a ajuda de um psicólogo para se ter esta percepção. Na medida em que você entende o seu funcionamento psíquico podemos dizer que você acaba de se conectar com o poder da sua mente”, diz Patricia.



M. Germano/PH

Patricia Furlan

É de conhecimento que nossa mente tem uma capacidade incrível de superação, seja de uma doença, uma desilusão amorosa, crise financeira, morte de um ente querido. A qualquer frustração na vida temos o poder de ressignificar,

de reconstruir, de recomeçar. Mas, para isso, precisamos saber usá-la a nosso favor. “Você já ouviu aquela frase que nosso maior inimigo somos nós mesmos? Pois bem, você escolhe se será o seu maior amigo ou inimigo.”

Para gerenciarmos nossas emoções precisamos conhecer muito bem o seu funcionamento. Primeiramente é necessário saber que toda sensação ruim ou inesperada que possamos sentir veio de um pensamento. Após entendermos que todo pensamento gera uma sensação é possível nos acalmarmos e darmos foco para aquilo que queremos, em vez de ‘dar ouvidos’ para os pensamentos negativos e sabotadores”, detalha a profissional.

Para exemplificar, uma pessoa com síndrome do pânico, em que aparecem sintomas de falta de ar, coração acelerado, ela deve lembrar que o que está sentindo é resposta do corpo a um comando do pensamento que ela teve; após fazer este link e descobrir o pensamento que causou estes sintomas ela deverá se acalmar. Mas lembrando de que para ter esta consciência é necessária uma terapia.

A importância da Inteligência emocional x universo corporativo

O desenvolvimento da inteligência emocional se torna fundamental a partir do momento em que a pessoa consegue identificar os próprios padrões de comportamento, os próprios sentimentos, não se deixar ser controlado nem pelas emoções e nem pelo outro. Uma pessoa que tem a Inteligência emocional desenvolvida passa a ver a vida de uma forma muito mais fácil, mais leve, com autonomia maior para tomar decisões.

No mundo corporativo não é diferente. Somos ensinados desde cedo a focar nas nossas falhas e na dos outros no intuito de aprendermos e de sempre melhorarmos. “Vivemos dentro de uma sociedade que tem padrões de pensamento e comportamento. No mundo corporativo vamos levar o que aprendemos até então, e se formos com esse olhar muito crítico conosco e com os demais possivelmente enfrentaremos dificuldade de relacionamento. Alguém que está em uma posição de chefia, por exemplo, não conseguirá inspirar seus funcionários e nem estimulá-los à melhoria. Na medida em que utilizamos a Inteligência emo-

cional aprendemos a lidar com as pessoas, com a pressão sofrida no trabalho, e dessa forma temos mais chance de atingirmos o sucesso”, diz Patricia.

Fundamentos da Inteligência emocional

A psicanalista revela que os fundamentos da Inteligência emocional são construídos de acordo com a autoconsciência, gerenciamento das emoções, motivação e empatia. A seguir, a profissional explica cada um destes tópicos.

Autoconsciência: é perceber as emoções, tanto as próprias como as das pessoas a sua volta; isto permite uma melhor convivência consigo mesmo e com as pessoas em geral. Estamos acostumados a abafar nossos sentimentos e, com isso, deixamos de ter uma intimidade e só nos damos conta quando algo escapa, seja um comportamento agressivo, uma doença que aparece.

Gerenciamento das emoções: é aprender a raciocinar por meio delas, entender e direcionar as emoções, pois elas vão gerar ações e comportamento.

A **motivação** é crucial para o sucesso. É muito fácil entender esta questão quando pensamos em um paciente que se encontra em um quadro depressivo. Os pensamentos que ele cultiva são de desânimo e tristeza, consequentemente o comportamento será de alguém que possivelmente desiste das suas metas. Como afirma Goleman, “enquanto a atitude mental do pessimista conduz ao desespero, a do otimista gera esperança”.

A **empatia**, por sua vez, é quando aprendemos a distinguir a sua emoção da que a pessoa está sentindo. Uma dica valiosa para não entrar em conflito com o outro é saber que, muitas vezes, uma pessoa que te diz algo, um insulto ou uma crítica, por exemplo, está falando para si própria. É como se ela não tivesse coragem de enxergar aquela dificuldade nela mesma, e então projeta no outro. Neste caso, o melhor a fazer é não comprar a ideia e orientá-la a procurar uma ajuda psicológica.

Quando temos o conhecimento do uso da empatia podemos controlar os sinais que enviamos às outras pessoas, e dessa forma controlar o efeito que você tem sobre outras pessoas.

Carol e George junto
aos filhos Gustavo,
Giovani e Gabriel



M. Germano/IP

A vida como ela é

A convivência com pessoas com Síndrome de Down é uma realidade cada vez mais presente. Quarenta anos atrás, a pessoa com Down tinha pouco acesso aos cuidados, tecnologias e o convívio com a sociedade. Hoje eles estudam, trabalham, se relacionam e são integrados aos grupos sociais. A diferença é que apenas levará um pouquinho mais de tempo para aprender, mas com todo amor, carinho e estímulo ele certamente será capaz de fazer tudo na vida.

Quem compartilha desta opinião é a cirurgiã-dentista Carolina Carraro Cristofoletti, mãe de Gabriel, de seis anos, e dos gêmeos univitelinos (idênticos) Gustavo e Giovani, de dois anos e meio, com Síndrome de Down. Casada há 12 anos com George, soma-se a isso mais três anos e meio de namoro e inúmeros anos de amizade.

“
Muitas pessoas pensam que somos tristes por isso. Já cheguei a ouvir de uma amiga: - mas os dois têm Síndrome de Down? Que azar, né? E não é nada disso que acontece em casa; somos extremamente felizes. Nossa rotina é bastante agitada, nos desdobramos entre escola, fisioterapia, natação, fonoaudiologia e TO (terapia ocupacional), mas também passeamos muito, brincamos e, a cada dia, colecionamos conquistas...

”

No dia a dia Carolina divide seu tempo entre o consultório particular, na Vila Resende, e uma Unidade de Saúde da Família, nos bairros de Santana e Santa Olímpia (concurada pela Prefeitura de Piracicaba), as crianças e o marido, que atua há 20 anos na Arcelor Mittal.

Sobre ser mãe de gêmeos com síndrome de Down Carolina tira de letra. “Muitas pessoas pensam que somos tristes por isso. Já cheguei a ouvir de uma amiga: - mas os dois têm Síndrome de Down? Que azar, né? E não é nada disso que acontece em casa; somos extremamente felizes. Nossa rotina é bastante agitada, nos desdobramos entre escola, fisioterapia, natação, fonoaudiologia e TO (terapia ocupacional), mas também passeamos muito, brincamos e, a cada dia, colecionamos conquistas. Para nós, inclusão é fazer com que os meninos vivam uma vida comum, frequentando escolas comuns e convivendo com as mesmas pessoas (amigos e familiares) com quem nós convivemos. Não acreditamos que separá-los dessa convivência seja inclusão, não queremos que eles convivam apenas com pessoas com Síndrome de Down ou frequentem escolas especiais. Na escola haverá crianças com outras síndromes, como autismo, déficit de aten o, deficiências físicas e outras dificuldades, e precisamos respeitar a todas como são. Isso é inclusão. Eu conheço a história de uma família que pediu para mudar a filha de sala na escola porque havia um menino com autismo na classe dela. É um direito dos pais, cada um faz o que achar melhor. E quer saber? Quem vai sair perdendo é a menina, que deixar  de ter a incrível oportunidade de conviver com as diferenças e se tornar um ser humano melhor. Só eu sei o quanto o Gabriel deixou de ser filho único para se transformar numa criança solidária e amorosa depois da chegada dos irmãos. E isso não tem preço”, conta Carolina.

O sonho de aumentar a família

Na verdade foi o sonho da paternidade e Carolina detalha este momento. “Já no primeiro dia de namoro George disse que tinha o sonho de ser pai. Quando nos casamos, engravidei duas vezes e tive aborto. Então ficamos desanimados e resolvemos esperar

“*...E, quando abri o envelope, quase morri! Não podia acreditar no que estava vendo: 1 cromossomo 21 a mais. Mais uma vez bateu o desespero e pensei como seriam as nossas vidas com duas crianças deficientes. Chorei por uns três dias seguidos. Mas, depois disso, ergui a cabeça e pensei: meu amor por eles mudou? Não! Eu os trocaria por duas crianças sem Síndrome de Down? Não, nunca! Então vamos nos informar e fazer tudo que estiver ao nosso alcance para que tenham um melhor desenvolvimento possível. E, assim, comprei um livro do professor Zan, o médico que mais estuda sobre Síndrome de Down no Brasil, e começamos nossa jornada rumo a uma vida melhor para nossos filhos. O que posso dizer hoje é que eles se desenvolvem mais lentamente que as crianças da mesma idade, são menores e ainda não falam. Mas são inteligentes, espartos, entendem tudo que ouvem, pedem tudo o que querem, do jeito deles...*

”

um pouco mais. Cinco anos depois, tivemos o Gabriel, e foi a melhor coisa das nossas vidas.

Decidimos que quando ele estivesse com três anos tentaríamos um irmãozinho e, então, engravidei na primeira tentativa. Estávamos nessa época com 36 anos. No primeiro ultrassom, com sete semanas, o médico disse que eram dois embriões. Eu estava sozinha e quase desmaiei de desespero pensando em como seria ter três filhos. Quando contei para o George ele ficou extremamente feliz e me acalmou, mas demorou dias para minha ficha cair. Quando contávamos para nossos amigos e familiares, ninguém acreditava, achavam que estávamos brincando. Foi muita emoção!”

A chegada dos gêmeos

A gestação ocorreu normalmente. Os bebês nasceram prematuros devido à uma pré-eclâmpsia, pesando 1,5 kg e com 41 centímetros, muito pequenos e magros. Não havia roupa ou fraldas pequenas o suficiente, lembra Carolina. Ficaram 21 dias na UTI Neonatal antes de irem para casa. Nesse período, muitos profissionais experientes, médicos, enfermeiros, fonoaudióloga e fisioterapeutas cuidaram deles, mas nenhum nunca achou que eles tivessem Síndrome de Down. Nessa época, eles já faziam terapias de estimulação precoce por serem prematuros. “Mas, com o tempo, algumas pessoas foram perguntando se eles tinham Síndrome de Down devido aos olhos puxadinhos. Então a pediatra deles me disse: vamos logo fazer o cariótipo (exame genético que detecta síndromes) para podermos mostrar para as pessoas que eles não têm Síndrome de Down. Nessa época, eles já estavam com um ano e três meses. O exame ficou pronto e, na correria e na certeza de que daria negativo, demorei dias para buscar o resultado. E, quando abri o envelope, quase morri! Não podia acreditar no que estava vendo: 1 cromossomo 21 a mais. Mais uma vez bateu o desespero e pensei como seriam as

“

Já no primeiro dia de namoro George disse que tinha o sonho de ser pai. Quando nos casamos, engravidei duas vezes e tive aborto. Então ficamos desanimados e resolvemos esperar um pouco mais. Cinco anos depois, tivemos o Gabriel, e foi a melhor coisa das nossas vidas. Decidimos que quando ele estivesse com três anos tentaríamos um irmãozinho e, então, engravidei na primeira tentativa. Estávamos nessa época com 36 anos. No primeiro ultrassom, com sete semanas, o médico disse que eram dois embriões. Eu estava sozinha e quase desmaiei de desespero pensando em como seria ter três filhos. Quando contei para o George ele ficou extremamente feliz e me acalmou, mas demorou dias para minha ficha cair. Quando contávamos para nossos amigos e familiares, ninguém acreditava, achavam que estávamos brincando. Foi muita emoção!

”

nossas vidas com duas crianças deficientes. Chorei por uns três dias seguidos. Mas, depois disso, ergui a cabeça e pensei: meu amor por eles mudou? Não! Eu os trocava por duas crianças sem Síndrome de Down? Não, nunca! Então vamos nos informar e fazer tudo que estiver ao nosso alcance para que tenham um melhor desenvolvimento possível. E, assim, comprei um livro do professor Zan, o médico que mais estuda sobre Síndrome de Down no Brasil, e começamos nossa jornada rumo a uma vida melhor para nossos filhos. O que posso dizer hoje é que eles se desenvolvem mais lentamente que as crianças da mesma idade, são menores e ainda não falam. Mas são inteligentes, espertos, entendem tudo que ouvem, pedem tudo o que querem, do jeito deles. O Giovani é mais preguiçoso para algumas atividades, mas o Gustavo já anda até de patinete. Tenho certeza de que darão até nó em pingo d'água!”

Escolhida? Não!

Carolina não se sente escolhida nem especial. Ela se vê apenas como uma mãe comum, que também perde a paciência, fica brava e, às vezes, tem vontade de colocar as crianças na calçada e fechar o portão (risos). E que sabe que as crianças com Síndrome de Down também não são especiais, anjos ou santos: brigam, ficam bravos, beliscam, puxam cabelo e mordem. E bagunçam, como bagunçam! “Penso que só fazemos parte de uma estatística. Uma estatística rara, na qual nasce apenas uma dupla de gêmeos idênticos com Síndrome de Down para cada 1 milhão de nascimentos de gêmeos idênticos no mundo. Resumindo, é muito raro! Na verdade, nunca achamos que vai acontecer com a gente. Quando fiz o ultrassom da translucência nucal, que pode detectar a Síndrome de Down por volta da semana 13 da gestação, minha médica disse: a chance é de 95% de eles não terem a Síndrome de Down, o que não significa que eles não terão. Ninguém nunca acharia que esta-

ria nos 5%, sem contar que tínhamos 36 anos; não achava que era uma idade avançada. Depois disso tudo, vi dezenas de amigas com mais de 40 anos terem filhos sem Síndrome de Down, bem como mães com 20 e poucos anos tendo filhos com Síndrome de Down.”

Preconceito

Carolina se posiciona muito tranquilamente com relação à opinião alheia. “Eu realmente não ligo para olhares, cochichos, fuxicos. Mas, no geral, percebo que são muito queridos e chamam a atenção por onde passam, porque são muito lindos! Um conselho para as mães com filhos com Síndrome de Down: esqueçam tudo o que te falaram sobre Síndrome de Down num passado não tão distante assim. Com alimentação adequada, terapias, estímulos, amor e apoio seu filho poderá se desenvolver melhor do que você imagina.”

Três crianças, três personalidades

Gabriel: canta, dança, inventa, ri, chora, desenha, pula, pinta e borda; também atende por Ga, Gab, Biel.

Gustavo: persistente, obstinado, bagunceiro; também conhecido como terror, macaco e Gusta.

Giovani: reservado, não sorri para qualquer um, prefere brincadeiras que não envolvam atividade física, mas muito carinhoso com os pais e os irmãos. Chamado também de Gi, Gigi.



Clarissa Magalhães

Não quero ser mãe,

Mais difícil do que a decisão de não ter filhos é lidar com o olhar severo das pessoas quando sabem da escolha feita pela mulher ou pelo casal.

A partir do, “Eu não quero ser mãe!”, surgem falatórios e questionamentos sobre este posicionamento, tais como:

“Só se conhece o amor depois de ser mãe...

Vai envelhecer e ficar só...

Seu marido vai te abandonar se não der um filho a ele...

A mulher nasceu pra procriar...

E o instinto maternal? Você é mulher! Você vai se arrepender disso...”

algum problema?

Ea resposta para todas essas questões é uma só: o desejo pessoal de cada um.

Para a psicóloga clínica na abordagem sistêmica Clarissa Magalhães, doutora e mestre em psicologia clínica, núcleo família e comunidade, atendimento individual a adolescentes e adultos e terapia familiar e de casal, tornar-se mãe é concretizar um desejo e não cumprir uma vocação natural. A mulher que opta por não ter filhos está igualmente concretizando um desejo: o de não exercer o papel da maternidade. Sentir-se no direito de não desejar ter filhos é uma conquista recente do universo feminino, que vem se ampliando gradativamente, mas não sem resistência.

“Desde os anos 1970, com o advento da pílula anticoncepcional e do movimento feminista, passamos a viver a dissociação entre a condição biológica da mulher e sua função social, que até então era a de gerar vidas masculinas que pudessem se transformar em força de trabalho, e vidas femininas que reproduzisse o papel (“natural”) de gerar outras vidas. A própria construção social da família se dava em torno disso, com o homem saindo para trabalhar e ganhar o sustento da casa e a mulher permanecendo no âmbito doméstico, a fim de procriar e criar os fi-

lhos. Com a entrada no mercado de trabalho e com a conquista do domínio sobre o próprio corpo, a mulher passou a ter a possibilidade de decidir sobre quando, onde e de quem en-

gravidar. E, mais recentemente, “se” engravidar”, diz Clarissa.

“Perceba que não estamos falando de prioridades. Falar em prioridades faz sentido quando a mulher deseja ter filhos e está considerando o melhor momento, já que hoje ela tem a opção de construir também o papel profissional. Quando não se quer ter filhos, não é uma questão de priorizar a liberdade ou a profissão. É uma questão de não querer, não desejar, e ponto. As pessoas em geral, baseadas na naturalização da maternidade (ser mãe como vocação natural), ainda revelam muita dificuldade em compreender isso, e é por essa razão que, quando ouvem de uma mulher que ela não quer ter filhos, imediatamente perguntam ‘por quê?’”, complementa a psicóloga.

Nesses casos, cabe tanto à família (célula social) quanto à sociedade como um todo apenas respeitar, aceitar e conviver. “Ao compreenderem que a maternidade é um componente possível da, e não inerente à, construção da identidade família e sociedade poderão lidar com a opção de uma mulher por não ter filhos com empatia e respeito”, analisa a terapeuta.

Preconceito

Embora estejamos vivendo uma transição no que diz respeito ao olhar sobre a mulher que não deseja ter filhos, ainda existe muito preconceito. Uma leitura moral equivocada, na medida em que naturaliza a maternidade.

“O julgamento acontece porque a maternidade ainda é vista como vocação natural da mulher a ser cumprida, oriunda de uma condição biológica para engravidar, e não como uma potencialidade a ser ou não realizada, a depender do desejo individual de cada uma de nós. Perceba que, no momento em que aceitamos tratar-se de uma potencialidade, passamos a igualar o olhar sobre a mulher àquele que temos sobre o homem: a parentalidade como desejo e projeto de vida”, analisa Clarissa.

“

O julgamento acontece porque a maternidade ainda é vista como vocação natural da mulher a ser cumprida, oriunda de uma condição biológica para engravidar, e não como uma potencialidade a ser ou não realizada, a depender do desejo individual de cada uma de nós. Perceba que, no momento em que aceitamos tratar-se de uma potencialidade, passamos a igualar o olhar sobre a mulher àquele que temos sobre o homem: a parentalidade como desejo e projeto de vida.

Maternidade x culpa

Para muitas mulheres, principalmente para aquelas que vivem em meios mais tradicionais, a opção pela não maternidade ainda acarreta culpa, pois os questionamentos sobre o porquê de não quererem ter filhos vêm embutidos de um julgamento moral inconformista ou, no mínimo, de certo estranhamento acerca do desejo de não se tornarem mães. “É como se a mulher não estivesse cumprindo uma determinação que lhe foi imposta pela natureza. Algumas mulheres, carregadas dessa culpa, chegam a revelar o sentimento de serem menos femininas, colocando em questão a própria feminilidade. O interessante é que, assim como a mulher, o homem também nasce com a potencialidade de procriar, porém sobre ele não recaem dúvidas quanto à masculinidade, pelo fato de ora não desejar ter filhos”, diz a terapeuta.

Por outro lado, Clarissa esclarece que em função da mesma naturalização dos papéis sociais ligados ao feminino e ao masculino há um forte julgamento moral sobre o homem que opta por não trabalhar fora e permanecer em casa cuidando dos filhos. Já à mulher é concedida, tranquilamente, a licença para resguardar-se ao âmbito doméstico.

Quanto à ideia do egoísmo, adjetivo muitas vezes associado à mulher que não deseja ter filhos, é interessante pensar no seu contraponto. “Quando uma mulher afirma que quer ter filhos para realizar o desejo de ser mãe estamos, aí sim, falando de uma decisão autorreferente: a de gerar para satisfazer o próprio eu. É disso que resultam as projeções e idealizações que mães e pais colocam nos filhos, como se estes tivessem sido colocados no mundo para honrar seus progenitores. É uma carga muito pesada, que chega aos consultórios em forma de sintomas como ansiedade, depressão, indecisão profissional, sentimento de inadequação social, de incompetência relacional, dentre tantos outros.”

O sentimento de culpa também está intima-

mente ligado ao julgamento moral, que é sentido como pressão psicológica. Aprender a lidar com isso requer apropriar-se do próprio desejo, sentir-se livre e responsável sobre o próprio corpo. Quando se conquista esse patamar de segurança e autoconfiança, a mulher passa a bancar emocionalmente a decisão de não se tornar mãe deixando de sentir-se devedora de satisfações à família ou a quem quer que seja.

Clarissa complementa que “quando as mulheres entendem que a maternidade pode ou não fazer parte de um projeto de vida, seja individual ou do casal, as mulheres se veem livres para buscar a completude em outros papéis sociais, como o profissional e/ou o de parceira conjugal, o que vai depender daquilo que fizer sentido na construção de suas identidades individuais”.

“

É como se a mulher não estivesse cumprindo uma determinação que lhe foi imposta pela natureza. Algumas mulheres, carregadas dessa culpa, chegam a revelar o sentimento de serem menos femininas, colocando em questão a própria feminilidade. O interessante é que, assim como a mulher, o homem também nasce com a potencialidade de procriar, porém sobre ele não recaem dúvidas quanto à masculinidade, pelo fato de ora não desejar ter filhos .

”



ÓPTICA SÃO JOÃO

Um novo conceito em Óptica

Está procurando Óculos de grau ou de sol?
Temos as melhores marcas e preços
Venham nos visitar, aqui nós cuidamos
da sua visão. **Rua São João, 1246,**
Bem ao lado do Hospital de Olhos

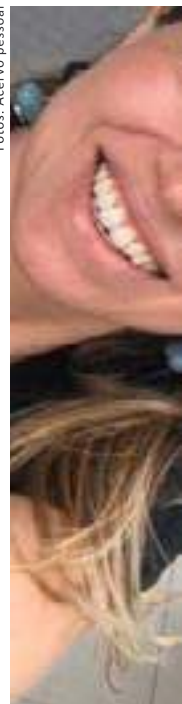
 @opticasaojoao



(19) 99919-5660

Amigas de infância

Fotos: Acervo pessoal



**A amizade...
Nem mesmo a força
do tempo irá destruir.
Somos verdade...
Nem mesmo este
samba de amor
pode nos resumir.
Quero chorar o
seu choro
Quero sorrir seu
sorriso. Valem
por você existir amigo...**

**(refrão da música Amizade,
Fundo de Quintal)**

Sem dúvida, essa matéria não poderia ser feita por outra pessoa. Inicialmente pensei (eu, Rosana) em pedir para alguém escrevê-la para, talvez, me surpreender com o seu olhar sobre um pedacinho da minha história, da minha vida. Mas será que “esse alguém” conseguiria expressar a minha emoção ao falar sobre o valor das minhas amigas de infância? Certamente, não!

Em uma edição repleta de afeto, feita em sua maioria por amigos, não poderia deixar de prestar a minha homenagem a elas ou não expressar o quanto representam para mim.

E posso dizer, sem medo de errar, que sou privilegiada! Amigas de mais de 30 anos não são mais amigas, são irmãs! São laços profundos que tiveram início na infância. Laços estes que nos permitem conforto nos momentos tristes, dividindo nossas alegrias, aprendendo o sentido de cooperação, lealdade e solidariedade.

Quem vai me ajudar a contar sobre a importância das amizades de infância é a psicóloga clínica, com abordagem junguiana, Luciana Paes Lucafó, além de alguns depoimentos exclusivos e fotos que representam alguns dos nossos muitos momentos.

Primeiramente, vamos entender o significado da amizade.

Priscila Gonçalves NG,
Rosana Di Hipolito,
Beatriz Abrahão,
Caroline Maia Carrijo Reghellin e
Fernanda Abrahão





Maria Tereza Cancellero, Caroline Maia Carrijo Reghellin, Adriana Sturion Lorenzi, Juliana Zago Bazzo, Fernanda Miori Pascon, Rosana Di Hipolito, Patricia Santiago Yehia, Melissa de Angelis e Priscila Gonçalves NG

A psicóloga define a amizade como uma das relações interpessoais mais importantes da vida, que se adequa nas diversas fases do desenvolvimento. Na primeira infância, nascemos para a nossa família, dentro da qual vivenciamos nossas primeiras experiências em um ambiente acolhedor e seguro. Nosso segundo nascimento (simbólico), acontece no mundo social. A socialização é uma das bases do desenvolvimento do ser humano. Por meio dela desenvolvemos processos cognitivos superiores, vivenciamos e absorvemos a cultura, nos deparamos com as diferenças, aprendemos a dividir, interiorizamos regras e valores.

“A amizade é uma forma privilegiada de se socializar. É um encontro de afeto, no qual ocorre a confiança mútua, solo fértil para o desenvolvimento da empatia; sentimos prazer em estar na companhia do outro, aprendemos sobre o respeito, abertura e compreensão. É por meio da amizade que nos tornamos solidários e responsáveis por nós mesmos e pelo outro, pois participamos da construção dessa relação e nos sentimos parte dela”, diz Luciana, que esclarece também que, apesar de sabermos o quanto é importante termos amigos, percebemos que não conseguimos ter essa conexão com todas as pessoas que conhecemos; somente algumas pessoas se tornam realmente nossos amigos e isso ocorre devido a vários ingredientes difíceis de se definirem concretamente. Mas podemos citar alguns que são imprescindíveis nesse tipo de relação: reciprocidade, afinidade, interesses, simpatia, semelhanças interpessoais, complementaridade, entre outros.

“**Somos amigas faz tempinho já... Desde a quinta série... Isso foi outro dia, em 1988. Um amigo é como um tesouro que você traz e cuida por toda a vida. Amigos de infância são esses tesouros. Conquistamos no dia a dia, numa brincadeira de escola, numa brincadeira de rua, num simples momento de brincar. Não há expectativas e nem interesses a não ser o estar com, e disfrutar com, e isso é o que traz consistência e sinceridade à amizade. Depois de adultos podemos estar entre grandes profissionais, pessoas renomadas culturalmente e socialmente, mas o que vai pesar não serão os títulos que cada um carregar, mas os laços, os valores, o que se viveu junto, e isso é amizade verdadeira. Isso é o que importa pra mim. O que somos quando estamos juntas. Alguns fatos marcantes entre nós foram as inesquecíveis excursões da escola ao Playcenter, as impagáveis apresentações de trabalho em grupo, sempre com teatros, e os tão esperados aniversários de 15 anos.**

Patricia Elaine Baldinato
Santiago Yehia - pedagoga



Fernanda Miori Pascon, Patricia Santiago Yehia, Fernanda Abrahão, Priscila Gonçalves NG, Caroline Maia Carrijo Reghellin, Beatriz Abrahão, Rosana Di Hipolito, Adriana Sturion Lorenzi

A importância das amizades de infância

Como bem disse William Shakespeare: “Amigos são a família que nos permitimos escolher”.

As amizades que começam na infância e duram ao longo da vida realmente são especiais, esclarece Luciana, pois representam a memória do crescimento de cada um, são as referências de nós mesmos. Ter compartilhado momentos significativos, dores, alegrias, mudanças de fases, desentendimentos fazem os amigos se sentirem realmente como família; a sensação de pertencimento é grande e acolhedora.

“Nessas relações, mesmo que as pessoas envolvidas não se encontrem mais tanto quanto na infância ou adolescência, o laço existente não diminui. A sensação que elas têm quando se encontram é como se tivessem se visto no dia anterior, pois a qualidade da relação já está estabelecida, o reconhecimento do outro na vida da pessoa não diminui e pode até ganhar mais força.”

“

Sou a mais nova do grupo, portanto “somente” 25 anos de amizade. Ser amigo não é coisa de um dia, são atos, palavras e atitudes que se solidificam no tempo e não se apagam mais. Que ficam para sempre como tudo o que é feito com o coração aberto. Um desses momentos de amizade foi quando a Rosana veio me ajudar a tirar as fotos para elaborar as apostilas de ginástica laboral e acompanhar minhas falhas nos “bastidores”. Sei que posso contar com ela nos momentos de vitórias e lutas.

”

Beatriz Abrahão - fisioterapeuta

Os benefícios da amizade

As relações de amizade contribuem para a construção da própria identidade. O sentimento de pertencimento e o senso de conexão conquistado por meio da amizade trazem satisfação e calma. O fato de saber que se tem alguém que torce por você, que o acolhe e que realmente se preocupa com você ajuda a construir a própria autoestima e a autoimagem.

Além de tantos ganhos no setor emocional, a profissional revela que estudos mostram que a amizade também proporciona benefícios físicos.

“Os problemas da vida diária e a solidão têm aumentado os níveis de estresse na vida das pessoas. O estresse é uma resposta do organismo que causa o aumento da produção da adrenalina e do cortisol. Quando o quadro é prolongado (estresse crônico) pode causar exaustão emocional, pressão alta e desequilíbrios hormonais, entre outros malefícios. A amizade deixa as pessoas menos estressadas, pode aliviá-las das consequências do estresse e até melhorar o humor. O bom humor aumenta a produção de endorfina (aumenta nossa disposição, equilibra a pressão sanguínea), serotonina (melhora o sono, apetite, a pressão arterial) e reduz os níveis de adrenalina.”

Estudos realizados nos EUA apresentam evidências de que as pessoas que mantêm laços fortes de amizade têm uma saúde cardiovascular melhor. “As relações de amizade estimulam o cérebro. Deparar-se com uma realidade diferente da sua, imaginar soluções para os problemas daqueles de quem gostamos, manter uma conversa são ações que ocorrem nesse tipo de relação afetiva e potencializam a atividade cerebral. No caso das pessoas que permanecem isoladas pode ocorrer a diminuição das capacidades cognitivas.

O nível do autocuidado também pode ser aumentado quando temos alguém que verdadeiramente se preocupa conosco e quando nos preocupamos com o outro também.”

Fazer atividades físicas e tranquilas caminhadas pode ser mais motivador e divertido se estivermos com um amigo.

“**Nossa turma é grande, cada amiga chegou num momento da infância. A amiga que conheço há mais tempo é a Rosana, desde o Jardim II, com apenas quatro anos de idade, sem contar a minha irmã Beatriz, cuja diferença de idade é de apenas dois anos. Amizade de infância tem um valor especial, em que a cada brincadeira e convivência vão se formando os laços de amizade, confiança e amor. Nem sempre fomos tão unidas, mas sempre estivemos juntas de alguma forma. A convivência foi aumentando à medida que participamos juntas de diversos momentos da vida e se consolidou na época que fizemos cursinho juntas. Depois que terminamos a faculdade, em locais diferentes, nossa amizade se tornou mais especial; conversamos todos os dias, amadurecemos juntas nas diversidades da vida. A Rô é uma amiga que posso confiar muito. Sempre vem com um defeito, né? Ela já descobriu que quando estou muito cansada tenho acesso de riso descontrolado, então faz questão de piorar e falar coisas que aumentam a crise. Já passei diversos momentos de vergonha por não conseguir parar de rir e ela me “ajudava” a continuar. Sentia o olhar das pessoas ao redor (às vezes, em locais silenciosos), sem compreender a situação.**

Fernanda Abrahão - cirurgiã-dentista

“Somos amigas desde o início da vida escolar, por volta dos 4 ou 5 anos. Elas são meu porto seguro. Quando o mundo me leva longe, buscando os sonhos e objetivos que sonhei na infância, eu revisito minhas melhores memórias nas amizades que me recordam os meus valores, minha essência, e reencontro em minhas lembranças quem buscou comigo o caminho acertado para seguir adiante, quem trilhou antes o caminho que me faria acreditar que seria possível, quem me conheceu antes e quem não desistiu de mim depois. Ainda que o caminho tenha trazido a distância, ele ainda deixou as pegadas para encontrar a amizade de volta, a certeza de que as boas pessoas estão ali e seguiram outras trilhas que se interligam e se reencontram sempre, e guardam no coração os melhores sentimentos, os mais verdadeiros, os que não se apagam com o tempo nem com a distância, que trazem força, amor e vontade de ficar. São a base e o trampolim. A saudade e a alegria. O melhor conforto e a maior certeza de que a humanidade sobrevive graças a essa amizade que perdura e nos faz coesos. Sem essas amizades a vida fica sem sentido e sem cor. Por elas a gente acredita no futuro das próximas gerações e vive a vida toda querendo e esperando pelos encontros - que trazem as melhores sensações e a felicidade verdadeira do abraço amigo. Amo minhas amigas de infância mais do que elas imaginam. Talvez, mais do que eu demonstre.”

Priscila Tatiana Gonçalves Ng - médica endocrinologista infantil e pediatra

Amizade x comportamento

As amizades são fundamentais durante todo processo de desenvolvimento do ser humano, pois a partir da vivência delas a visão de mundo é ampliada. Luciana cita como exemplo a infância, fase na qual a amizade é o primeiro contato da criança com o mundo externo. Ela começa a perceber que os outros também têm sentimentos e opiniões, e não só ela. A partir dessas interações sociais surgem importantes trocas afetivas e cognitivas. Já na adolescência, período de várias mudanças nos aspectos biológico, social e cognitivo, a amizade é fonte de segurança e autoconfiança. “Os adolescentes se influenciam mutuamente, modelando o comportamento. Na vida adulta, entre tantos benefícios já citados, a amizade tem um papel importante na felicidade pessoal e na promoção da saúde. Atenua a solidão e proporciona bem-estar.”



Adriana
Fernanda



Caroline, Rosana
e Priscila



Fernanda Miori Pascon, Priscila
Gonçalves NG, Rosana Di Hipolito
e Fernanda Abrahão



Sturion Lorenzi, Fernanda Miori Pascon, Beatriz e La Abrahão, Rosana Di Hipolito e Priscila Gonçalves NG

Amizade e seus obstáculos

Todos querem ter um amigo, querem se sentir amados e acolhidos, mas a relação de amizade é de via dupla: dar e receber simultaneamente. A amizade requer a disposição para ouvir, compartilhar experiências, dedicar tempo ao amigo, entre outros. Quando não acontece essa troca, pode ocorrer que um dos lados se sinta frustrado. Nesses momentos, vale a sinceridade, uma boa conversa para que cada um fale como se sente e juntos possam viver uma relação real e possível.

“Também precisamos refletir sobre a disponibilidade, pois os amigos não precisam estar prontos e dispostos para atender de imediato todas as necessidades dos outros. O respeito pela vida e espaço do outro é muito importante”. Outro ponto a considerar, que pode se tornar um obstáculo ou dificultar a consistência da amizade, de acordo com Luciana, são as facilidades que a internet, com suas redes sociais, trouxe para comunicação humana na atualidade. Ela não pode ser a única via de acesso entre as pessoas, pois o contato físico pessoal, o olho no olho, o abraço apertado favorecem o fortalecimento dos laços, a intimidade, aumenta a empatia e solidifica as relações.



Luciana
Lucafó

Us

Somos amigas há 32 anos. Essas amizades são as mais verdadeiras. Aquela que a gente pode ficar sem se falar por dez anos e parecer que nunca deixou de se ver. São amigas que podemos contar para tudo. Para os momentos felizes e difíceis. Um fato que me marcou muito, entre diversos, foi uma das excursões da escola. Estávamos na quinta série quando fomos juntas a uma excursão para São Paulo visitar um museu com a exposição de Michelângelo, que estava no Brasil. E como tagarelávamos muito, andávamos de um lado para outro, enfim, não parávamos muito quietas, acabamos ficando no final da fila para entrar no galpão no qual seria feita uma apresentação sobre algumas obras. Quando entramos não havia mais lugar para sentar, então resolvemos sentar num cantinho que encontramos para não levar bronca da professora. O ambiente estava bem escuro e não nos atentamos a esse lugar. A apresentação começou iluminando uma obra de cada vez com as devidas explicações... Quando, finalmente, iluminou “Davi”, a obra máxima de Michelângelo, estávamos sentadas (eu, Rosana, Caroline) ao pé dele, totalmente iluminadas, na frente de todos...rsrsrs. Ficamos super envergonhadas.

Juliana Zago Bazzo - psicopedagoga

Juliana Santiago Casarin, Caroline Maia Carrijo Reghellin, Patricia Santiago Yehia, Juliana Zago Bazzo, Rosana Di Hipolito e Fernanda Abrahão



Caroline, Rosana, Pe. Manoel, Roberta Sabbagh, Juliana, Fernanda Abrahão, Fernanda Pascon, Patricia, Maria Tereza, Adriana junto ao professor Walter Vitti

Somos amigas há muito tempo...rsrsrs. Com algumas, por exemplo a Rosana e a Juliana, já são 32 anos de amizade, desde a antiga quinta série. É claro que cada uma tem a sua vida, moramos em cidades diferentes, não conseguimos nos encontrar com frequência, mas quando nos encontramos é como se o tempo não tivesse passado, sempre o sorriso no rosto, as gargalhadas fáceis, as histórias pra contar...muito bom! As meninas são as “irmãs” que eu não tive. Amizade para mim é o encontro de almas com afinidades de pensamentos e atitudes; é a sensação de poder contar com alguém para “o que der e vier”. E você saber que tem alguém que vai poder te auxiliar a enxergar o melhor caminho, alguém pronto para te ouvir e te ajudar quando você precisar é muito bom! Deixa-nos forte. Eu só tenho a agradecer, pois Deus colocou em meu caminho pessoas maravilhosas com as quais eu sei que vou poder contar, nem que seja com um abraço, uma palavra amiga ou apenas para me escutar.

São tantas histórias juntas... Quando crianças, eu e a Rosana brigávamos bastante. Ela adorava colocar todos contra mim (há controversas!) enrolar bolinhas minúsculas de papel ou mesmo raspas de borracha e jogar no meu cabelo. Como naquela época eu tinha cabelos cacheados e volumosos, ficava linda, quase uma árvore de Natal com aqueles ‘enfeites’. Houve uma vez também, em uma excursão para o saudoso Playcenter (íamos todos os anos), na volta para Piracicaba eu estava sentada ao lado da Rosana no ônibus. Ela passou mal e, simplesmente, vomitou no agasalho dela e guardou na mochila, como se nada tivesse acontecido. E eu fui saber só depois...rsrsrs.

Caroline Maia Carrijo Reghelin - advogada,
procuradora do município



Fernanda Pascon, Caroline, Priscila,
Fernanda Abrahão, Rosana e Adriana

“

Somos amigas desde 1997, portanto há 31 anos.

Estávamos na antiga quinta série do Colégio Salesiano Dom Bosco quando nos conhecemos e tive o privilégio de tê-las como amigas para a vida toda.

A amizade para mim resume-se em cumplicidade e companheirismo. A amizade é capaz de adoçar a vida e acalantar o coração. Minhas amigas são essenciais para mim, com elas sempre dividi bons e maus momentos. A cada dificuldade, a cada lágrima, sempre uma palavra de ânimo, consolo ou carinho por parte delas. A vibração é recíproca a cada conquista e o incentivo é perspicaz nos momentos de angústia e dificuldades. Sem nossa amizade o caminhar não seria tão leve e inspirador para novas conquistas e constantes recomeços.

Um momento inusitado em nossas vidas ocorreu quando avistei a Fernanda Pascon no primeiro dia de aula no Colégio Salesiano Dom Bosco. Meus pais haviam me transferido de escola e, ainda sem amigas, vi a Fernanda na mesma sala de aula que eu (antiga quinta série). Já nos conhecíamos de vista do balé e, na verdade, não nos simpatizávamos muito uma com a outra. Ao término do primeiro dia de aula nossos pais conversavam na saída do colégio, uma vez que haviam feito magistério e trabalharam juntos em algum momento da carreira. Ao nos depararmos uma com a outra nossos pais ficaram muito felizes, pois poderíamos nos tornar amigas. Contudo, entre nós pairava certo ar de indiferença e desinteresse pois, na verdade, nos considerávamos mutuamente “chatas”. A chatice recíproca foi perdendo força com o tempo e a amizade floresceu genuinamente. O mútuo sentimento tornou-se tão sublime que ainda hoje estamos aqui, uma ao lado da outra, para o que der e vier. Neste momento tão especial, eu não poderia deixar de dizer o quanto ela é importante para mim.

”

Adriana Sturion Lorenzi - engenheira agrônoma, PhD

Thais Gaiad, Daniela Carmignani, Milena Beccari,
Camila Jordão, Fernanda Abrahão, Graziela e Maria
Fernanda Krug, Juliana Alonso, Rosana Di Hipolito,
Marília Dedini e Tânia Pereira



Ginástica

“

Exercitar o cérebro ao longo da vida é tão importante quanto praticar atividades físicas. Hoje, com o uso da tecnologia, cada vez mais estamos enfraquecendo a nossa memória. Os exercícios para o cérebro aumentam a reserva cognitiva deixando o cérebro mais ágil para encontrar os caminhos necessários para nossas atividades diárias. Nem sempre lembramos que o cérebro é um dos órgãos mais importantes e essenciais para a sobrevivência. Sem ele não teríamos a capacidade de raciocinar, pensar e ter sentimentos. Além disso, o funcionamento do corpo também depende dele. Exercitá-lo com desafios na medida certa é o grande segredo para a longevidade.

”

para o cérebro

Quantas vezes você já ouviu que é preciso praticar atividades físicas? Quantas academias existem próximas à sua casa? Cuidar do corpo por meio dos exercícios físicos é um consenso entre a comunidade médica, os cientistas e a sociedade. Agora, quantas vezes alguém o aconselhou a procurar uma ginástica para o cérebro?

Pare para pensar: já passou por aquela situação em que você tenta desesperadamente lembrar o nome de alguém ou de um lugar e simplesmente dá um “branco”? Pois, então, você precisa de uma academia para o cérebro.

“Exercitar o cérebro ao longo da vida é tão importante quanto praticar atividades físicas. Hoje, com o uso da tecnologia, cada vez mais estamos enfraquecendo a nossa memória. Os exercícios para o cérebro aumentam a reserva cognitiva deixando o cérebro mais ágil para encontrar os caminhos necessários para nossas atividades diárias.



Divulgação

Juliana Santiago Casarin
em frente ao Ábaco Japonês

Nem sempre lembramos que o cérebro é um dos órgãos mais importantes e essenciais para a sobrevivência. Sem ele não teríamos a capacidade de raciocinar, pensar e ter sentimentos. Além disso, o funcionamento do corpo também depende dele. Exercitá-lo com desafios na medida certa é o grande segredo para a longevidade”, conta Juliana Santiago Casarin, pedagoga com

especialização em Psicopedagogia e Neuroeducação e diretora do Método Supera Piracicaba.

Com dez anos de experiência, Juliana afirma que a ginástica cerebral é indicada para crianças, adolescentes, adultos e idosos. Cada público colhe os resultados de acordo com seus objetivos.

Benefícios nas diferentes fases da vida

Segundo a pedagoga, ao longo da vida as necessidades, assim como os objetivos, são diferentes para cada público:

crianças e adolescentes - a ginástica para o cérebro contribui significativamente para o desempenho escolar, comportamento e formação ética do aluno. É um complemento do ensino, sobretudo para quem vai prestar Enem, Vestibulares e Concursos;

concurseiros e vestibulandos - buscam a ginástica para o cérebro para conseguir otimizar o tempo na hora da prova, diminuir a ansiedade, conseguir ter mais foco, concentração e raciocínio lógico;

público adulto - busca o desenvolvimento da memória operacional, necessária para o bom cumprimento dos afazeres do dia a dia. O treinamento também melhora raciocínio, criatividade e visão lateral, importantes para a resolução de problemas complexos e a manutenção do foco para atingir objetivos;

terceira idade - com o aumento da expectativa de vida não adianta chegar aos 90 anos sem independência e saúde mental. A ginástica cerebral promove o bem-estar e a longevidade, além de auxiliar na prevenção de muitas doenças, dentre elas, o Alzheimer.

Xô, doenças!

A ginástica para o cérebro auxilia na prevenção de muitas enfermidades, dentre elas a Doença de

Alzheimer (DA), uma doença degenerativa que atinge cerca de 1 milhão de brasileiros.

“O Alzheimer, em sua maioria, atinge pessoas com mais de 60 anos e não há cura, apenas o tratamento que tem por objetivo melhorar a qualidade de vida do portador, retardar o declínio cognitivo, amenizar os sintomas e controlar as alterações de comportamento”, explica Juliana ao lembrar que os lapsos de memória também podem ser resposta de um cérebro sem treinamento, que já está tomado pelo sedentarismo e pelo comodismo.

Não lembrar o nome de pessoas, coisas que fez ou comeu apontam que o cérebro está preguiçoso e que a ginástica cerebral resolveria grande parte deste problema, pois ela também previne esses esquecimentos.

Quando estimulamos o cérebro, explica Juliana, o fluxo sanguíneo aumenta e há um crescimento na produção de proteínas relacionadas ao processo de aprendizagem e de memorização recente. Portanto, a prática promove o crescimento da rede neural, ou seja, acontece uma arborização dos neurônios deixando-os mais firmes e consistentes e possibilitando a formação de uma reserva cognitiva.

“Adicionalmente ocorre também um processo chamado neurogênese, que é o nascimento de novos neurônios. Ao nascerem estas novas células o cérebro fica mais resistente ao acúmulo de proteínas tóxicas que podem degenerar as suas

células e estará mais protegido dos riscos do desenvolvimento de doenças neurológicas e degenerativas, como as doenças cerebrovasculares e as demências, sendo a mais conhecida a Doença de Alzheimer”, detalha.

Ferramentas

O cérebro deve ser estimulado sempre e em todas as faixas etárias, orienta a profissional, ao explicar que a ginástica para o cérebro é um curso presencial, com uma metodologia, no qual o aluno participa de uma aula semanal com duração de duas horas em que são utilizadas ferramentas pedagógicas desafiadoras para estimulação cognitiva, potencialização de habilidades cerebrais e socioemocionais diversas, tais como: concentração; foco; memória de trabalho; agilidade de raciocínio; raciocínios lógico e lógico-matemático; autoconfiança; autoestima; pensamento lateral; criatividade; estratégia; visuoespacial; linguagem, disciplina; persistência; relacionamentos intra e interpessoal; liderança; dentre outros.

A técnica atua a partir da lógica de estimulação defendida pela neurociência, que nada mais é do que trazer desafios que contemplem os pilares: novidade, variedade e complexidade crescente. São elas:

- soroban (ábaco japonês), principal ferramenta;
- exercícios de estimulação cognitiva diferenciados (Apostila de Abrindo Horizontes);
- jogos clássicos e atuais;
- dinâmicas;
- vídeos reflexivos;
- Supera On-line (ferramenta elaborada por neurocientistas franceses com exercícios desafiadores de estimulação nas áreas de memória, linguagem,

visão espacial, atenção, raciocínio lógico);

- neuróbicas (exercícios que tiram o cérebro da zona de conforto).

Tecnologia x saúde cerebral

Pesquisas divulgadas por universidades americanas revelam que a internet pode impactar negativamente os processos cognitivos do cérebro e sua capacidade de reter e armazenar informações. O uso excessivo impacta memória, atenção e habilidades sociais.

“Uma pesquisa da Universidade de Stanford, realizada em 2009, concluiu que os estudantes que utilizavam a internet de maneira excessiva apresentavam um nível baixo de atenção sustentada e se mostravam mais suscetíveis a distrações externas. A explicação veio cinco anos depois, em uma pesquisa conjunta com a Universidade de Boston: eles fazem muitas coisas, mas não fixam em nada”, revela Juliana, que dá continuidade à explanação ao revelar que, nos anos seguintes, resultados de exames de ressonância magnética funcional mostraram que pessoas que se declararam como usuários da internet na maior parte do tempo possuíam menos massa cinzenta nas áreas do cérebro responsáveis pelo foco, persistência, estratégias de metas e memória. E quando recebiam algum estímulo externo, essas regiões “atrofiadas” se tornavam mais ativas.

Dessa forma, é como se a facilidade de acesso às informações tivesse nos libertado da necessidade de armazená-las. Com isso, o cérebro sai prejudicado.

Depressão e memória

Sintomas depressivos podem afetar o funcionamento da memória e de outras habilidades mentais, tendo em vista que a depressão é uma doença biológica do sistema nervoso, que envolve a alteração na produção de neurotransmissores, como a serotonina, importante para a estabilização do humor e essencial no processo de aprendizagem.

“De acordo com pesquisas, pessoas que sofrem de depressão ou sintomas depressivos intensos processam informações novas de forma mais superficial e menos satisfatórias do que pessoas que não têm. Uma solução para melhorar o humor e prevenir a presença de sintomas depressivos é a realização de hábitos de vida saudáveis como: dieta balanceada, boa qualidade do sono, atividades físicas e a realização de atividades que possam exercitar as habilidades cognitivas, como os exercícios de ginástica para o cérebro.”

Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH)

Muitos estudos comprovam que crianças que possuem o Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade podem vir a desenvolver sérios problemas relacionados à aprendizagem e até mesmo na autoestima. Além disso, crianças com esse diagnóstico apresentam um risco aumentado de desenvolverem outras doenças psiquiátricas na infância, adolescência e idade adulta.

“Os portadores de TDAH têm alterações na região frontal e as suas conexões com o resto do cérebro. Esta região é responsável pela inibição do comportamento (isto é, controlar ou inibir comportamentos inadequados), pela capacidade de prestar atenção, memória, autocontrole, organização e planejamento. Para os especialistas, as alterações nesta região estão relacionadas ao funcionamento de um sistema de substâncias químicas chamadas neurotransmissores (principalmente dopamina e noradrenalina), que passam informação entre as células nervosas (neurônios).”

Juliana ressalta que essa troca de informações entre os neurônios pode ser fortalecida quando aconte-

ce a estimulação de determinadas habilidades cognitivas, ou seja, por meio da ginástica para o cérebro. Com isso, há o aumento do número das redes neurais e, conseqüentemente, uma melhora no desempenho cerebral. Você fica mais criativo, recorda-se de situações com mais facilidade, além de conseguir manter-se focado por mais tempo.

Método Supera

Exercitar o cérebro consiste em tirá-lo da zona de conforto com atividades novas, variadas e com desafio crescente.

“Nas aulas do Método Supera, por exemplo, os alunos praticam ginástica para o cérebro com ferramentas como o ábaco, instrumento milenar para cálculos que desenvolve principalmente a agilidade de raciocínio e a concentração; jogos de tabuleiro individuais ou em grupo; jogos on-line; apostilas com exercícios exclusivos; dinâmicas em grupo e as neuróbicas”, detalha Juliana.

“ Adicionalmente ocorre também um processo chamado neurogênese, que é o nascimento de novos neurônios. Ao nascerem estas novas células o cérebro fica mais resistente ao acúmulo de proteínas tóxicas que podem degenerar as suas células e estará mais protegido dos riscos do desenvolvimento de doenças neurológicas e degenerativas, como as doenças cerebrovasculares e as demências, sendo a mais conhecida a Doença de Alzheimer.

”



**DIA DAS
CRIANÇAS
NA GLOSS
MODEL**



GLOSS

MODEL



(11) 4040-9383

**R. Padre Machado, 62
Bosque da Saúde
São Paulo - SP**



**Vem pra
Gloss Model
O mundo
é seu!**

A melhor agência de modelos

Para comemorar o Dia das Crianças, a mais nova agência de modelos, artistas e talentos de São Paulo, Gloss Model, realizou um editorial de moda pra lá de especial reunindo todos os talentos e artistas mirins que fazem parte do casting.

A agência de um com a realizar diferenc do-se n produçã seleção atendi padrão de age consulto

Looks: Fila, Reserva, ARS Multimarcas, Ogochi, Parizi Jeans, Pink Cats, Vanilla Cream, Dimy Candy, Le & Le Acessórios. Agradecimentos: Sala Agency, Ativa Assessoria, Index assessoria, D.P.A - A Peça.



DIA DAS Crianças GLOSS

**CONFIRA
ALGUNS**

CLICKS

**Fotos: Agência Gloss
Model @glossmodel**



os de São Paulo

cia, que nasceu
sonho, surge
proposta de
um trabalho
ziado, apoian-
a criatividade,
ão eficaz,
qualificada de
mento e alto
na elaboração
enciamentos e
orias.

Junto à uma equipe profissional com vasta experiência no mercado de moda, publicidade e produções artísticas no Brasil, o #teamgloss oferece um trabalho de excelência, além do diferencial de assegurar consultoria e atenção pessoal a cada

agenciado, potencializando e lapidando seu talento. Respeitando todos os protocolos de segurança e distanciamento para garantir bem-estar de toda equipe e produção, o fashion shooting, protagonizado pelos talentos Gloss, teve inspiração no fashion mood

que permeia entre street esporte e os clássicos do high fashion. O neon e os prints florais com ar divertido – trends fortíssimas para as próximas temporada – aparecem para garantir o bom humor e a descontração nas produções.

Ler para saber

Livro, leitor digital, gibis, jornais ou revistas. Não importa a ferramenta, pois somente o simples ato da leitura já é uma oportunidade de desenvolvimento do intelecto e da imaginação, além de promover a aquisição de conhecimentos. Essa atividade aguça o senso crítico por meio da capacidade de interpretação. Então, vamos saber quais são as novidades?



As Outras Pessoas
C. J. Tudor
Editora Intrínseca

Gabe Forman está preso em um engarrafamento, atrasado para encontrar a família, quando o rosto de sua pequena filha Izzy aparece no vidro traseiro do carro à frente e balbucia “papai”. Três anos depois, Gabe passa seus dias e noites rodando pela estrada em que a viu pela última vez. Garçonete em um dos muitos postos de gasolina por onde Gabe passa à procura da filha, Katie é solidária ao “homem magro”, apelido que deu a ele. Ela sabe o que é perder alguém.

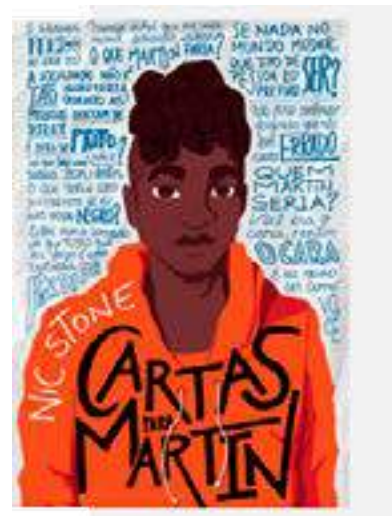
Há nove anos, sua família ficou destruída depois que o pai foi assassinado. Fran também vive na estrada, com a filha Alice. Mas elas não estão à procura de ninguém; estão fugindo, porque Fran sabe que, se um dia as encontrarem, as duas serão mortas. Todas essas histórias têm algo em comum: pessoas que passaram por acontecimentos tão terríveis que não conseguem deixar para trás. Elas não vão encontrar a paz no perdão nem no esquecimento. Isso só vai acontecer se fizerem justiça.



Coraline
Neil Gaiman
Editora Intrínseca

Certas portas não devem ser abertas. Coraline descobre isso ao chegar a seu novo lar, em um casarão antigo ocupado por vizinhos excêntricos e envolto por uma névoa insistente — o tipo de universo que Neil Gaiman cria como ninguém, ilustrado nesta edição por Chris Riddell.

Ao abrir uma porta misteriosa, ela se depara com um lugar macabro e fascinante. Ali, naquele outro mundo, seus outros pais são criaturas muito pálidas, com botões negros no lugar dos olhos, sempre dispostos a lhe dar atenção. Coraline enfim se sente em casa. Mas essa sensação logo desaparece. Quando descobre que lá há mistérios e perigos, a menina se dá conta de que voltar para sua verdadeira casa vai ser muito mais difícil — e assustador — do que imaginava. Repleta de elementos ao mesmo tempo sombrios e lúdicos, a história se tornou um marco da cultura pop e ganhou as telas de cinema em 2009, em uma animação dirigida por Henry Selick, de *O estranho mundo de Jack*.



Cartas para Martin
Nic Stone
Editora Intrínseca

Justyce McAllister é um garoto de dezessete anos com um futuro brilhante pela frente. No entanto, um episódio de violência policial traz à tona que a distância entre ele e seu futuro é quase um abismo. Porque Justyce é negro, e isso significa que, muitas vezes, é julgado pela cor de sua pele.

Na tentativa de compreender sua identidade e seu lugar na sociedade, ele decide escrever cartas para Martin Luther King Jr., um dos mais importantes ativistas políticos pelos direitos dos negros, morto em 1968. Em *Cartas para Martin*, o comvente livro de estreia de Nic Stone, vemos Justyce passar pelos desafios da adolescência, se entender como um jovem negro e encarar o racismo que tanto afeta sua existência.



Yoga e meditação em tempos difíceis. Isso funciona mesmo?

Não é preciso muito esforço para identificarmos o que significa ‘tempos difíceis’. Estamos vivendo uma crise mundial, como não se via há muito tempo. São tempos difíceis. Desde que se iniciou isso que se caracteriza como uma ‘pandemia’ não temos mais certeza de nada. E é essa incerteza, somada às nossas dúvidas e aos nossos medos, que tornam esse momento ainda mais difícil do que ele realmente é. Sentimo-nos como se estivéssemos caminhando sobre areia movediça. E como a prática de yoga e de meditação pode mudar isso? Funciona mesmo? Vou tentar fazer duas abordagens distintas para responder essa questão. Primeiro, vou apresentar cada uma destas técnicas e uma lista de benefícios físicos, mentais e emocionais que elas proporcionam, quando associadas à vida de maneira regular: yoga e meditação no mínimo três vezes por semana, por mais de 30 minutos. Em seguida, vou explicar como todos esses benefícios acontecem. E não é misticismo, é pura ciência.

YOGA: é na verdade uma maneira de ver a vida, uma filosofia e não apenas a prática de posturas físicas. Envolve autoconehecimento, consciência corporal, consciência espacial, consciência mental, consciência alimentar e de um estilo de vida mais natural e harmonioso. Começamos em geral pela prática dos asanas ou posturas físicas, e em função das benesses alcançadas e sentidas no dia a dia vamos nos interessando e nos envolvendo cada vez mais com esse estilo.

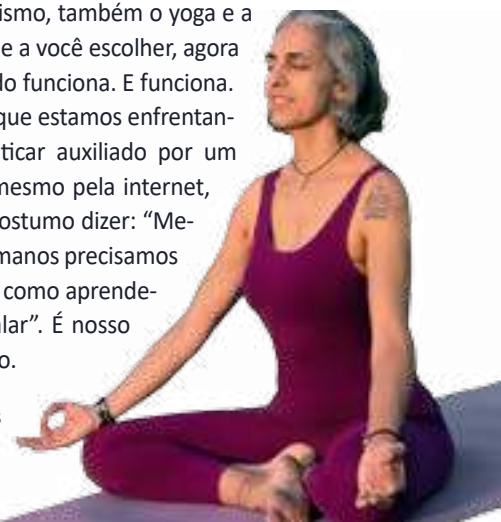
Benefícios da prática de yoga: - mobilidade, flexibilidade, equilíbrio e elasticidade do corpo; alivia dores em geral, especialmente na coluna; ativa o sistema endócrino, o que gera equilíbrio do metabolismo; estimula funções dos intestinos e rins; melhora rapidamente a qualidade do sono; reduz processos inflamatórios; fortalece todos os órgãos vitais; combate estresse, ansiedade e depressão; traz qualidade de vida; devolve a autoestima. Penso que já está ótimo. Os demais benefícios ficarão para outra oportunidade, já que pretendo não fugir ao tema desta matéria.

MEDITAÇÃO: técnicas de concentração e foco mental. São praticadas para que possamos treinar o controle do foco e da atenção, pois ‘onde está sua atenção (mente), ali está sua consciência’. Uma mente focada e atenta ao momento presente atua orientada pela consciência (inteligência inata). Uma mente agita-

da não atua, ela apenas reage aos estímulos externos.

Benefícios da prática de meditação: - traz tranquilidade, diminuindo estresse, ansiedade, depressão; melhora a concentração; estimula a neuroplasticidade; melhora a capacidade de memória; melhora a qualidade do sono; estimula o sistema endócrino e acalma o sistema nervoso; promove longevidade; traz consciência, autoconfiança e altruísmo; induz à cura de vários desequilíbrios (doenças).

Poderia listar umas três páginas de benefícios da meditação, mas meu objetivo agora é provar que isso funciona mesmo. Mas então, como isso tudo funciona em nosso organismo? Exatamente da mesma forma que um analgésico funciona no alívio da dor e febre, por exemplo. A principal diferença é que no primeiro caso você só precisa de trinta segundos para ingerir o analgésico, e depois aguardar o efeito dentro do seu organismo enquanto você continua voltado para o lado de fora de você mesmo, fazendo as mesmas coisas que te levaram a tomar o analgésico. Insano, não é? Quando você pratica yoga e ou meditação, você se volta para dentro de si. E isso é que funciona. Exige mais tempo de dedicação, exige disciplina e prática constante, mas os efeitos não são passageiros como do analgésico. Enquanto você olha para você mesmo, o mundo à sua volta deixa de exercer influência. O lado de fora de você continua o mesmo, com a mesma correria e os mesmos inacreditáveis problemas, mas você está tranquilo, em paz e equilibrado dentro de si mesmo. As sensações são maravilhosas. É evidente que se você só fizer isso uma vez na vida, só experimentará essas maravilhosas sensações uma vez na vida. Mas se você define que quer viver desse novo modo, e adota uma prática mais regular, você se tornará em definitivo este estado de tranquilidade, de paz e de equilíbrio em todos os momentos de sua vida. Assim como um analgésico deixa sequelas em seu organismo, também o yoga e a meditação deixam. Cabe a você escolher, agora que sabe como isso tudo funciona. E funciona. Neste momento difícil que estamos enfrentando você consegue praticar auxiliado por um bom profissional, até mesmo pela internet, com aula digital. E eu costumo dizer: “Meditar é algo que nós humanos precisamos aprender a fazer, assim como aprendemos a ficar em pé e falar”. É nosso próximo passo evolutivo.





Aspectos emocionais do câncer

O câncer coloca a pessoa em situação limite, pois carrega o estigma da morte e do sofrimento. Mesmo na atualidade, em que a oncologia vem trazendo avanços no diagnóstico e tratamento da doença, aumentando a sobrevida e cura dos pacientes, a máxima de que o câncer mata ainda rodeia a mente das pessoas.

Existe muita especulação sobre a influência do estado emocional no surgimento de tumores, mas não é claro afirmar que qualquer tristeza ou raiva levará ao surgimento do câncer. Sabemos, contudo, que o estado emocional afeta profundamente o ser humano em todos os sentidos, uma vez que as reações emocionais disparam uma série de substâncias que podem abalar a eficiência do sistema imune.

Recentemente, uma nova área da medicina, a psiconeuroimunologia, ganhou força ao demonstrar interação entre estados emocionais e a reação física disparada por eles, que podem levar a alterações orgânicas. Inclusive, alguns pesquisadores sugerem que a ação do estresse sobre o organismo humano pode provocar modificações das células, diminuição de linfócitos e da imunidade atuando na redução das defesas do corpo.

Hoje sabemos que a maioria das doenças é multifatorial e que há confluência de fatores (genéticos, biológicos, psicológicos, ambientais, alimentos, entre outros) envolvidos em seu surgimento.

Da mesma forma, percebo na vida prática ao longo dos anos que, sim, os pacientes que enfrentam um câncer habitualmente mudam seu modo de ver a vida, o mundo à sua volta. A grande maioria vê a vivência como uma forma de transformação. O enfrentamento com a iminência da finitude nos traz isso - é a possibilidade de exercermos o melhor de nós mesmos. Os valores são revisitados, reavaliados e, muitas vezes, modificados.

Da mesma forma que as emoções negativas podem interferir no desenvolvimento de doenças, a maneira com que lidamos com elas, a presença e a busca por emoções positivas, que incluem a espiritualidade (que nada tem a ver com religião e, sim, com alguma fé em algo maior) também auxiliam na evolução do tratamento e seguimento desses pacientes, que muitas vezes entram em remissão da doença.

Com meus pacientes costumo afirmar que não estamos lutando contra a morte, que virá em algum momento para todos e, sim, lutando pela vida. Sempre desejo que ela seja a melhor em todos os momentos, mesmo nos difíceis.

“

...percebo na vida prática ao longo dos anos que, sim, os pacientes que enfrentam um câncer habitualmente mudam seu modo de ver a vida, o mundo à sua volta. A grande maioria vê a vivência como uma forma de transformação. O enfrentamento com a iminência da finitude nos traz isso - é a possibilidade de exercermos o melhor de nós mesmos. Os valores são revisitados, reavaliados e, muitas vezes, modificados.

”

Christianne Guilhon Martelotta Amalfi
Oncologista Clínica e Presidente da Fundação Ilumina

Piracicaba é incluída na “Rota Cervejeira” do Estado

O Governo do Estado de São Paulo divulgou a “Rota Cervejeira”. Nela estão incluídas cinco rotas regionais: Campinas, Serra da Mantiqueira, Ribeirão Preto, Sorocaba e a capital paulista. Além desses municípios, Piracicaba também foi inserida na lista.

Piracicaba tem quatro grandes fábricas artesanais de cervejas: A Tutta Birra, Cevada Pura, Dama Bier e Leuven, além das empresas chamadas de ciganas, que se associam para utilizar os equipamentos e fazer sua própria cerveja, como a Hop Flyers, Panela Cervejeira e a Ruiz.

Com o intuito de incentivar os turistas a visitarem as regiões de São Paulo onde estão as principais cervejeiras do Estado, o lançamento e a divulgação dos destinos ocorreram durante o Festival Internacional de Cervejas (Mondial de la Biere), realizado no Rio de Janeiro.

A “Rota Cervejeira” da região de Piracicaba ainda contempla as microcervejeiras de cidades vizinhas, como a Brotas Beer, HZB, de São Pedro, e a Brew Center, de Ipeúna.

Atualmente, existem 218 fábricas no Estado, que já está em segundo lugar

no Ranking do Brasil em número de cervejarias. De acordo com Karin de Moraes Barreira, sócia proprietária da Cervejaria Leuven, esse mercado de cervejas artesanais cresce muito e por todo o país.

“Atualmente, as cervejas artesanais representam 2% de participação no mercado, ou seja, vêm crescendo sim, e dentro desses 2% estamos nós, as microcervejeiras”, informou Karin. “Com quatro fábricas de cervejas artesanais aqui instaladas Piracicaba é uma cidade privilegiada e que contribui com o fomento da cultura cervejeira fortalecendo ainda mais esse pujante mercado”, completou.

Sobre a “Rota Cervejeira” Karin se diz entusiasmada. “A ideia das rotas cervejeiras paulista é muito interessante, pois tem enorme potencial de movimentar toda economia local como hotéis, comércio, bares, res-

“**Atualmente, as cervejas artesanais representam 2% de participação no mercado, ou seja, vêm crescendo sim, e dentro desses 2% estamos nós, as microcervejeiras.**

taurantes e outros locais turísticos e de passeio.”

Porém, Karin acredita que outras iniciativas podem ser criadas. “Podemos explorar muito mais essa ideia, visto o potencial que temos de trazer turistas interessados neste mercado, e toda a cidade se beneficiaria. Ainda não existem iniciativas na cidade de fomento deste mercado, as ações aqui realizadas são todas feitas pelas próprias cervejarias”, lamentou.

A paixão brasileira passou do bar à produção, e hoje o país é o terceiro maior fabricante dessa delícia no ranking mundial. “Há cinco anos não encontrávamos cerveja artesanal nos bares, restaurantes, empórios da cidade. Hoje você encontra em todos esses locais e em muitos outros. Há muitos eventos na cidade que servem nossos chopes. Participamos de muitas reuniões, eventos corporativos ou domiciliares. Isso mostra o quanto a cerveja artesanal já é a realidade das pessoas interessadas nesses produtos”, completou Karin.

(Colaborou Marcelo Basso, jornalista)



Cervejaria Leuven

Divulgação

Holambra além das flores





“

Formada por uma única flor em cada haste e podendo atingir de 30 cm a 60 cm de altura, a tulipa serviu de alimento aos holandeses. Com a falta de comida durante a Segunda Guerra Mundial eles aproveitaram as tulipas para cozinhar o bulbo para comer e fazer bolos. Também o torravam para fazer uma espécie de café. Devido a isso a tulipa é “símbolo da sobrevivência.

”

Campo de flores
de Holambra

Ela possui, desde 2011, o título de Capital Nacional das Flores por conta da lei 12.428/11. O rótulo é pertinente levando-se em consideração que Holambra é o maior centro de cultivo e comercialização de flores e plantas ornamentais do Brasil e respondendo por aproximadamente 50% das vendas do setor. Essa fama se deve, ainda, à Expoflora, uma verdadeira festa de boas-vindas à Primavera realizada no município entre agosto e setembro para apresentar novas variedades de flores e plantas e avaliar a aceitação pelo consumidor. Na primeira edição do evento, em 1981, em torno de 12 mil pessoas marcaram presença no local em um final de semana. Hoje mais de 300 mil visitam a festividade a cada ano.

Mas Holambra, que fica a 100 quilômetros de Piracicaba e a 130 da capital paulista e possui pouco mais de 14 mil habitantes, vai além das flores. É, de fato, um pedacinho da Europa no Brasil porque a cultura holandesa está em todos os cantos da cidade, tanto na arquitetura das casas quanto na gastronomia e, inclusive, nas calçadas, que possuem símbolos que remetem à Holanda: o moinho, o tamanco e a tulipa.

Holambra foi fundada em julho de 1948 por imigrantes holandeses que se deslocaram para o Brasil devido à Segunda Guerra Mundial. Na época, o governo neerlandês estimulou a imigração de uma parte da população para o Brasil, Austrália, Canadá e França. O Brasil foi o único país a permitir a entrada de grupos grandes de católicos. Os imigrantes, a princípio, se fixaram na antiga fazenda Ribeirão, do Estado de São Paulo, para trabalhar com a produção de leite, seguida da suinocultura e a criação de galinhas.

No início da década de 1950 um novo grupo de imigrantes holandeses mudou-se para o Brasil e começou o cultivo de flores. A emancipação do distrito ocorreu em 1991 sur-

gindo, então, o município Holambra, que resulta da junção de Holanda + América + Brasil, tendo recebido da Embratur (Instituto Brasileiro de Turismo), em 1998, o predado de Estância Turística.

História

Os campos de flores da cidade encantam pela variedade de cores e tamanhos, porém quem ama história não pode deixar de conhecer o Museu Histórico e Cultural de Holambra, um baú da identidade holandesa no Brasil com acervo formado por objetos, fotos, jornais, entre outros materiais que evidenciam as tradições e a fundação do município. É neste museu que fica um instrumento musical peculiar da Holanda, o draaiorgel, uma espécie de órgão mecânico portátil com vários foles inspirado nos órgãos de tubos normalmente encontrados nas catedrais europeias.

Arte

O parque Van Gogh é outro local de Holambra que vale a pena ser visitado porque abriga uma exposição a céu aberto de reproduções de obras do pintor holandês Vincent Willem van Gogh (1853-1890), famoso por pinturas como A Noite Estrelada (1889) e Autorretrato com Chapéu de Palha (1887). É neste parque, também, que o visitante pode se sentar em um dos bancos do local e contemplar a calmaria do lago do Holandês construído pelos holandeses para fins de recreação, e na ocasião chamado de minipraia.

Romantismo

Assim como em Paris, que tem a Pont des Arts, na qual casais apaixonados fazem o voto do “para sempre” fechando um cadeado na estrutura da ponte, Holambra tem o Deck do Amor. Os enamorados colocam na grade do local

Com 38 metros de altura, o Moinho Povos Unidos é considerado o maior moinho típico de grãos da América Latina



cadeados para simbolizarem o amor eterno, com base na lenda de que ficarão para sempre juntos os amantes que escrevem os próprios nomes num cadeado e o prendem ao deck, atirando a chave no lago Vitória Régia.

O maior moinho da América Latina

A Estância Turística tem, ainda, o Moinho Povos Unidos, que com cerca de 90 toneladas de madeira e 38 metros de altura distribuídos em cinco andares constitui-se no maior moinho típico de grãos da América Latina. Inaugurado em 2008, disponibiliza um mirante com atrativa vista da capital das flores. O projeto foi desenvolvido pelo arquiteto holandês Jan Heijdra, aos 82 anos de idade, e é uma réplica fiel dos primeiros moinhos construídos na Europa em meados do século 18. No térreo da estrutura há o Serviço de Apoio ao Turista para fornecer informações aos que visitam a cidade.

Tamancos

Além de flores, os tamancos existem aos montes em Holambra. Feitos apenas de madeira ou de porcelana estão nas lojinhas de souvenir, no Museu, nos restaurantes, decorando as ruas... Eles eram utilizados pelos holandeses para isolar os pés do frio e da umidade típicos da região onde viviam.

Arquitetura e identidade

Se a intenção é ver a arquitetura holandesa em evidência o boulevard Holandês é o local ideal, porque é nele que se situam as casinhas coloridas que imitam o estilo dos edifícios do país europeu.

A identidade holandesa pode ser vista, também, nas vestimentas, nas danças e, claro, nas conversas entre os holandeses e seus descendentes, que fazem questão de falar a língua neerlandesa como forma de preservação cultural.

Utilizados pelos holandeses para isolar os pés do frio, os tamancos podem ser vistos em todos os lugares de Holambra



Parque Van Gogh abriga exposição a céu aberto de reproduções de obras do pintor holandês Vincent Willem van Gogh



Boulevard Holandês reúne casas com arquitetura do estilo do país europeu





Foto: Marcelo Germano

Marcela Ribeiro e Silva Teixeira

Prata da casa

“

Pode parecer clichê, mas eu acredito que a canoagem me escolheu. Não existe nada mais mágico do que sentir o corpo navegando pelas ondas cercado de uma beleza exuberante que o rio e suas margens florestadas proporcionam. Para se apaixonar pela canoagem basta entrar em um barco e sair remando. ”

A única atleta a ser convocada como árbitra para as Olimpíadas de Tóquio, na modalidade Canoagem Slalom, é brasileira; e o melhor: piracicabana! A nossa representante, que atende pelo nome de Marcela Ribeiro e Silva Teixeira, 31, é nascida e criada na cidade. Graduada em biologia e mestrandando em ecologia e recursos naturais acumula a essa formação os títulos de Árbitra Nacional (CBCa - Confederação Brasileira de Canoagem) desde 2013, e Internacional (FIC - Federação Internacional de Canoagem) desde 2015, além de Chefe de Arbitragem Nacional na modalidade Rafting.



“Pode parecer clichê, mas eu acredito que a canoagem me escolheu. Não existe nada mais mágico do que sentir o corpo navegando pelas ondas cercado de uma beleza exuberante que o rio e suas margens florestadas proporcionam. Para se apaixonar pela canoagem basta entrar em um barco e sair remando,” diz Marcela.

A modalidade, que deriva do Esqui Slalom (neve), era tradicionalmente praticada no Inverno, estação de esqui, conta Marcela sobre a origem do esporte, mas quando o Verão chegava as pistas se tornavam grandes rios e os entusiastas que desejavam seguir o treinamento começaram a percorrer os rios com barcos. Assim surgiu a Canoagem Slalom. “Em seu histórico, o esporte foi praticado pela primeira vez em 1932, na Suíça, no Lago Hallwyl. Em 1933 aconteceu a primeira prova no rio Aar, também na Suíça (classe 2 e 3), sendo que em 1934 ocorreu novamente lá o primeiro evento nacional e, em 1949, o primeiro Mundial, em Genebra (Suíça).”

Início

Tudo começou em 2011, quando Marcela começou a remar na Ascapi (Associação de Canoagem de Piracicaba) por hobby. Depois de algumas semanas, os treinadores Gustavo Gozzo e Denis Terezani notaram o seu talento e perfil para competir na modalidade e, a partir daí, começaram os treinos com mais seriedade para entrar no circuito nacional da competição. Foi então que vieram as grandes conquistas, decisões e escolhas.

“Em 2012 fui campeã Brasileira de Canoagem Slalom pela segunda divisão na modalidade Kayak (K1), porém ao entrar na primeira divisão no circuito nacional, o fluxo de treinos aumentou, e como estava finalizando minha graduação em biologia, em fase de escrever meu trabalho de conclusão de curso, tive que escolher entre continuar competindo ou terminar minha graduação. Como entrei “tarde” nesse esporte optei por dedicar meu tempo à universidade. Entretanto, já estava apaixonada pela modalidade e não queria me afastar, sendo que ao mesmo tempo não poderia competir com a mesma seriedade. Nesse momento, os mesmos treinadores sugeriram que eu continuasse participando das competições como árbitra. A ideia me caiu muito bem. Comecei a arbitrar o circuito nacional, e no mundial Junior, em Foz do Iguaçu, em 2015, surgiu a oportunidade de realizar um conjunto de provas que me certificaria para arbitrar competições internacionais. Fui aprovada e até hoje realizo esse trabalho.”



“Canoagem Slalom é uma modalidade olímpica que consiste em barcos navegando por um trecho do rio ou canais artificial e semiartificial que possuem corredeiras de no mínimo 150 m e no máximo 400 m de comprimento onde os atletas realizam um percurso entre 18 e 25 “obstáculos” (termo correto na modalidade seria portas/balizas), sem tocá-los, cruzando esses obstáculos no sentido correto (pode ser no sentido que o rio corre, ou contra a corrente). O vencedor é aquele que fizer a trajetória no menor tempo possível. Caso o atleta toque ou não negocie da forma correta esses obstáculos, segundos são acrescentados ao seu tempo final (2 segundos para toques e 50 segundos para um obstáculo realizado de forma errada).”

Atuação

2013: Circuito nacional: copas estaduais e copas do Brasil e campeonatos Brasileiros;

2015: primeira prova internacional atuando como árbitra no Mundial Junior (Sub23), em Foz do Iguaçu;

2016: árbitra da copa do mundo em Praga (República tcheca), copa do mundo em Tacen (Slovenia) e olimpíadas no Rio de Janeiro.

2017: Mundial Sênior em Pau (França)

2018: Árbitra no Mundial Sênior no RJ (Brasil) e nos Jogos Olímpicos da Juventude - YOG (Youth Olympics Games), em Buenos Aires (Argentina);

2019: Mundial Sênior em La Seu (Espanha) e no Evento Teste das Olimpíadas em Tokyo (Japão);

2020: convocação para as Olimpíadas em Tóquio.

Convocação

Coroando quatro anos de muita dedicação e trabalho veio a convocação de forma surpreendente trazendo a sensação de dever cumprido. A única convocada na modalidade, Marcela conta que “eram três árbitros tentando a vaga para Tóquio: eu, meu antigo treinador, Denis Terezani (que me aconselhou a ser árbitra) e uma amiga, Camila Serra, que fazia parte da mesma equipe de rafting que eu quando competíamos (fomos a primeira equipe de rafting feminina da cidade de Piracicaba). Os dois são extremamente qualificados e competentes para a posição, mas mesmo assim eu fui escolhida. Devo ter feito algo muito certo!”

Mas o caminho não foi fácil. Vencer o medo de entrar em um esporte de aventura que envolve água, alta velocidade e rochas foi um grande desafio, recompensado ao ganhar o campeonato brasileiro. Como árbitra, a maior dificuldade foi estudar o estatuto da FIC e a preparação para a prova, que resultou na sua maior conquista profissional: a convocação para as Olimpíadas em Tokyo.

Feito este comemorado em família, ao lado dos pais Geraldo e Mônica Teixeira, e do irmão Felipe. “Tenho todo apoio do mundo. Eles sempre estiveram ao meu lado me incentivando a estudar. Até foto da minha carteirinha de árbitra internacional eles têm guardada. Dá pra ver nos olhos deles que se orgulham do que eu conquistei. E meu irmão Felipe também, sempre comenta com os amigos com orgulho. Não podia ter pedido família melhor!”, diz.

Slalom X Piracicaba X Brasil

O esporte não tem contraindicação nem limite de idade. Para a prática só é preciso boa vontade. Já os que pretendem conhecer mais a fundo, só é preciso ter conhecimento de algumas técnicas.

Em Piracicaba é possível conhecer e praticar o esporte na Ascapi, uma associação localizada em frente à lagoa do Parque da Rua do Porto “João Herrmann Neto”, onde está a casa de barcos. “Todas as segundas, quartas e sextas-feiras são oferecidas aulas totalmente gratuitas em parceria com a Selam (Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Atividades Motoras) nos horários das 9h às 11h e das 16h às 18h. Não é necessário nenhum conhecimento prévio ou equipamento. Barcos, coletes, capacetes, remos e professores são oferecidos pela associação e prefeitura”, conta Marcela.

Em âmbito nacional Marcela conta que o esporte teve um crescimento significativo por conta das olimpíadas, mas depois de 2016 os investimentos caíram muito, o que levou à desistência de alguns atletas que tinham futuro na modalidade. “No entanto, todos os responsáveis pela CBCa e as federações por Estado não desistiram, e seguimos fomentando o esporte e sempre buscando sua melhoria e crescimento.”

“

Tenho todo apoio do mundo. Eles sempre estiveram ao meu lado me incentivando a estudar. Até foto da minha carteirinha de árbitra internacional eles têm guardada.

Dá pra ver nos olhos deles que se orgulham do que eu conquistei. E meu irmão Felipe também, sempre comenta com os amigos com orgulho. Não podia ter pedido família melhor!

”



**VOCÊ TEM CERTEZA
DA PROCEDÊNCIA DO
SEU VEÍCULO?**

- 🔍 Laudo de Chassi e Motor;
- 🔍 Perícia Veicular;

ATENÇÃO:

- Seu carro já foi **BATIDO**?
- Foi recuperado de **LEILÃO**?
- Tem histórico de **ROUBO E FURTO**?
- Possui **PENDÊNCIAS**?



VOCÊ NÃO SABE?

Consulte já um de nossos vistoriadores!

O Centro de Especialidades HFC Med, tem como objetivo oferecer consultas médicas eletivas de diversas especialidades.

O HFC Med ainda oferece atendimentos personalizados pós consulta, ou seja o paciente sai da consulta com todos os encaminhamentos e agendamentos realizados, basta apenas comparecer aos exames no dia e horário marcado.

**A SUA
SAÚDE
NÃO PODE
ESPERAR.**



Especialidades:

- Cardiologia
 - Cirurgia Bariátrica
 - Cirurgia Cabeça e Pescoço
 - Cirurgia Geral
 - Cirurgia Plástica
 - Cirurgia Vascular
- Clínico Geral
 - Dermatologia
 - Endocrinologia
 - Geriatria
 - Ginecologia/Obstetria
 - Hematologia
- Infectologia
 - Medicina da Família
 - Neurocirurgia
 - Neurologia
 - Ortopedia
 - Otorrinolaringologia
- Pediatria e Cirurgia Pediátrica
 - Pneumologia
 - Proctologia
 - Psiquiatria

Convênios atendidos:

- ABERTTA - ARCELORMITTAL
 - AMIL ASSIS. E AMIL PLANOS POR ADM
 - ASSEFAZ
 - BRADESCO
 - CABESP
- CASSI
 - COÓPUS
 - ECONOMUS
 - FUNDAÇÃO CESP
 - GEAP
- HFC SAÚDE
 - MEDISERVICE
 - OMINT SKILL
 - PAMS
 - POSTAL SAÚDE
 - SUL AMÉRICA



Agende sua consulta!



Canais de agendamentos
 19 3403.5837
 3403.2879
 (19) 9 9685.4402



Horário de atendimento
 Segunda a Sexta
 das 7 às 18h
 Sábados
 das 8 às 12h



Comodidade e rapidez
 Os exames são
 agendados pelo Centro
 de Especialidades após
 a consulta.



Consulte
 os pacotes
 especiais para
 particulares