

Em busca de vida alternativa, famílias migram para o campo

Famílias se mudam para a área rural de São Carlos em busca de um estilo de vida mais saudável e sustentável. São cerca de 24 moradores que se dividem em grupos de trabalho na hora dos afazeres e levam uma vida tranquila em comunidade. Moradoras contam como funciona a vida na Ecovila Tibá.

Página 8

Pedro Junqueira

O uso dos florais

Os medicamentos à base de florais são produzidos através de um processo de dinamização, no qual a essência já é comprada pronta e os medicamentos são apenas energizados na farmácia.

Página 8

Diabetes emocional

Entre os cuidados em relação à diabetes emocional, especialista afirma que prestar atenção na alimentação e cuidar da mente são passos essenciais.

Página 6

Mordida cruzada

O tratamento pode ser feito com aparelhos, mas em alguns casos, é necessária uma cirurgia. É possível resolver tanto na infância quanto na fase adulta.

Página 4

Contra o câncer

O grupo intitulado “Chá de Lenços” tem como principal objetivo levar informações sobre a prevenção do câncer, oferecendo apoio emocional às mulheres acometidas pela doença.

Página 5



Moradores trabalham na bioconstrução de um Chalé Yurt, moradia feita com bambu e barro

Terapia familiar

Os benefícios da terapia familiar são imediatos quando a família reflete sobre si mesma. Essa reflexão repercute nas relações externas, tanto no âmbito familiar como no profissional.

Página 6



Letícia Luchesi

Equipamentos esterilizados e higiene são fundamentais

Mudando o corpo

Uma das mais antigas formas de modificação corporal é a tatuagem, que consiste em um desenho permanente, feito na pele humana, com a aplicação subcutânea de algum tipo de pigmentação por meio de agulhas.

Página 2

Leticia Poltronieri Luchesi



Roberto Duarte Júnior toma todos os cuidados necessários ao realizar uma tatuagem no cliente

O corpo decorado

Tatuagens e piercings podem causar doenças graves e infecções durante o procedimento

Repórter: Leticia Poltronieri Luchesi

Uma das mais antigas formas de modificação corporal em todo o mundo é a tatuagem, que consiste em um desenho permanente, feito na pele humana, com a aplicação subcutânea de algum tipo de pigmentação por meio de agulhas.

A biomédica Natália Sardella afirma que quando a pessoa faz uma tatuagem ou coloca um piercing, ela não está apenas machucando a pele, mas deixando uma porta aberta para micro-organismos. O fato de o responsável pelo procedimento não ter lavado as mãos ou usado luvas pode infectar o paciente.

Natália explica que a queloides reage de forma diferente em cada organismo e está relacionada à cicatrização, pois forma uma camada de tecido em cima do local inflamado.

A biomédica também alerta sobre os riscos de doenças em estúdios de tatuagem. Doenças transmissíveis pelo sangue mais comuns são Hepatite B e

C e Aids além de outras infecções causadas por vírus, bactérias e fungos.

Roberto Duarte Júnior, tatuador e proprietário de um estúdio em São Carlos, explica que os materiais das tatuagens e dos piercings são esterilizados e a maioria são descartáveis, como a “biqueira” que é colocada na máquina de tatuagens. “As tintas ficam nos chamados batoques, onde são colocadas determinadas quantidades de tintas que vão ser utilizadas e, após o uso, o restante da tinta é descartado”, explica Roberto.

“AS TINTAS SÃO DESCARTÁVEIS”

Sobre a fiscalização, Duarte Júnior fala que a Vigilância Sanitária avalia o estúdio no momento de sua inauguração e emite um alvará de funcionamento, renovado anualmente, após inspeções surpresas. “Eles olham os materiais e o ambiente. As salas devem ser separadas com entrada de ar e pias próprias. As lixeiras devem ser diferentes para cada tipo de lixo, com sacos apropriados. Os brancos são utilizados para material contaminante”, conta Roberto.

Criolipólise pode ajudar a reduzir as gorduras localizadas

Procedimento substitui a lipoaspiração mas tem restrições ao uso

Repórter: Alessandra Paula Cason

A busca constante pela beleza corporal faz com que a indústria da estética se aprimore a cada dia, trazendo inovações e resultados rápidos para as pessoas que a procuram. A criolipólise é um exemplo disso. É o tratamento mais comentado quando o assunto é eliminação de gordura localizada.

Trata-se de um tratamento feito a partir do congelamento da gordura corporal no local em que é aplicado. As células morrem e são eliminadas pelo sistema linfático e pelo fígado.

No pré-procedimento não é necessário o jejum, nem moderação de esforços físicos ou outro tipo de preparo. Já no consultório, o cliente indica a região em que será aplicado o tratamento. Pode-se fazer nas regiões dos flancos, nas coxas, na papada, no abdômen, nos braços, ou no lugar em que a gordura corporal mais incomoda. Aplica-se um gel frio na área escolhida e o aparelho faz o movimento de aspiração no lugar, sugando a área para dentro da ponteira. Após esse procedimento, deve-se esperar 60 minutos, o que é necessário para que as células atingidas congelem e, consequentemente, morram.

Os resultados desse tratamento não são imediatos. A biomédica estética Joice Gratiéri afirma que a diferença aparece após 90 dias. Durante esse período, é importante cuidar da alimentação, fazer atividades físicas regularmente e conciliar a rotina com drenagens linfáticas, que aceleram a aparição dos resultados.

Esse procedimento estético



Alessandra Paula Cason

O aparelho realiza o procedimento de sucção e congelamento das gorduras locais da paciente

co existe há mais de dois anos mas só se tornou popular agora, pois até pouco tempo estava em fase de testes.

Com a confirmação de resultados satisfatórios, ele se popularizou entre clientes famosas e, agora, vem ganhando espaço, principalmente entre as mulheres nas clínicas da região.

A endocrinologista Maria Tereza Prandi alerta para as restrições ao uso do aparelho. Pacientes com marca-passos, gestantes, cirurgias recentes e

não cicatrizadas, e com algum tipo de patologia no fígado não devem usá-lo. Isso acontece porque as células mortas usam o órgão para eliminar a gordura, e mesmo que seja pouca quantidade, é melhor não arriscar e sobrecarregá-lo. O paciente deve estar no peso ideal, tendo somente alguns excessos de gorduras, ou seja, não é recomendado para pessoas obesas. Além disso, quem quiser se submeter a esse procedimento deve ter, no mínimo, 18 anos.

EXPEDIENTE

O jornal Vitral é um projeto laboratorial experimental, produzido pelos alunos do 3º ano do curso de Jornalismo do Centro Universitário de Araraquara – Uniara, no âmbito das disciplinas “Design e Produção Gráfica”, “Redação e Edição em Jornalismo Impresso” e “Fotojornalismo”. No ano letivo de 2015, o Vitral circula como encarte bimestral do jornal Tribuna Imprensa, resultado de uma parceria entre o Centro Universitário de Araraquara – Uniara e a Empresa Jornalística Tribuna Araraquara Ltda.

Reitor:

Prof. Dr. Luiz Felipe Cabral Mauro

Chefe do Departamento de Ciências Humanas e Sociais:

Prof. Dr. Mivaldo Messias Ferrari

Coordenadora do Curso de Jornalismo:

Profª Ms. Elivanete Zappolini Barbi

Professores Orientadores:

César Mulati (Fotojornalismo)

Luiz Carlos Messias da Silva (Reportagem, Redação e Edição)

Solange Luiz (Design e Produção Gráfica)

Editores de Texto:

Daiane Cristina de Souza Bombarda, Elder Cristiano Revoredo, Gabrielle Chagas Pereira da Silva, Thierry de Lima Santos, Vitor Haddad do Prado

Repórteres:

Adriana Haruyo Nagasaki, Alessandra Paula Cason, Amélia Carolina Alves da Cunha, Ana Carolina Bononi Malandrino, Ana Paula dos Santos Rios, Augusto Cesar da Silva, Bianca Silva Carvalho, Bianca Zanatta Rocha, Bruna Mendes Anelli, Carolina Alves Pegoreti, Danielle Gibelli Cumpri, Eduarda Mantovani, Felipe Benedete Corrêa, Gabriel Santana Conceição, Gustavo Gabriel dos Santos, Henrique Rodrigues Fontes, Janaina Cristina Vicente Nenê, Jessica Teixeira Fidelis Martins, Leticia de Oliveira dos Santos, Leticia Poltronieri Luchesi, Luã Novaes Viegas, Marcelo Estevo da Rosa, Maria Angélica Castellace, Matheus Trassi da Cunha, Michelle Franzini Zanin, Paola Morais Rocha Gonçalves, Patrick Tiago da Rocha, Pedro Junqueira Franco de Castro, Ramiz Pizzello Zogheib, Rodrigo de Carvalho Zanette, Rodrigo Zuzzi Ferrari, Rosicléia Coimbra Gonçalves, Shesmann Barsaglini de Freitas, Vitor Tavares dos Santos, Viviani Regina Marchi, Walter Strozzi Filho.

Shakes podem ajudar a emagrecer

Médico e nutricionista orientam sobre os prós e contras do uso do produto

Repórter: Ana Paula Rios

O verão já passou mas muitas pessoas procuram estar sempre em forma e, para não correr o risco de sair das medidas “perfeitas”, recorrem a métodos de emagrecimento com rapidez. O problema aparece quando os produtos são usados de forma errada, acarretando efeitos indesejados na saúde.

Isso é o que diz a nutricionista Maiara Santos, de 26 anos. Ela conta que o mecanismo utilizado por esses produtos faz com que as pessoas consumam menos e emagreçam, sem se preocupar com a reeducação alimentar. Com isso, a chance desta pessoa voltar a ganhar peso é grande.

“Os produtos industrializados têm seus pontos positivos e negativos. Pode-se considerar que em curto prazo essas bebidas podem não trazer malefícios à saúde, entretanto seu poder de emagrecimento em curto prazo não poderá ter o efeito esperado.”

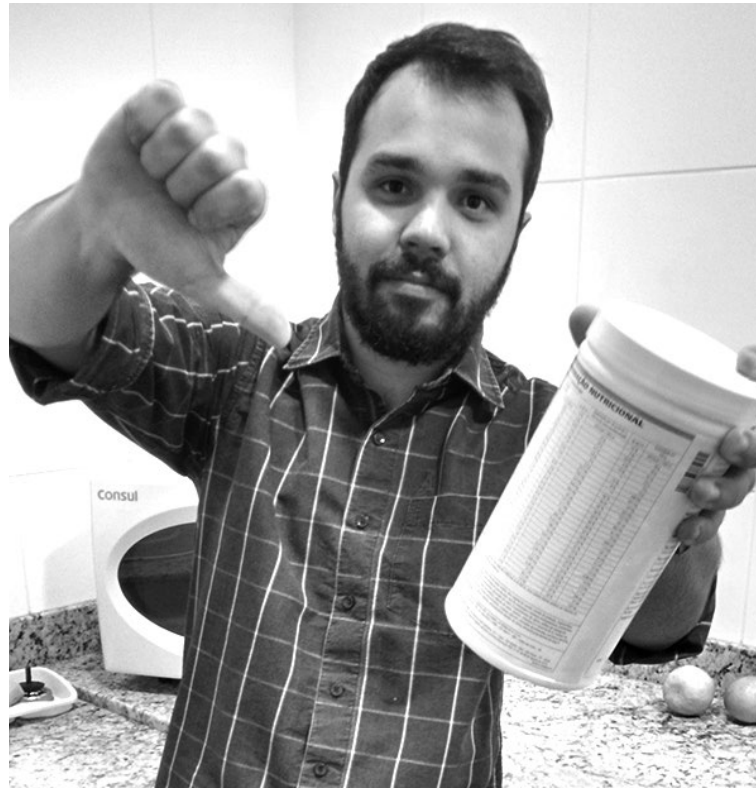
Segundo o médico Bruno A. Barizza, de 28 anos, que atua na área de nutrologia, medici-

na esportiva e ortomecânica, os shakes não fazem mal à saúde quando são prescritos e orientados por um médico, pois são ótimos para substituir algumas refeições e até aumentar o número delas.

“O shake ajuda no processo de controle do nível de estresse e pode controlar o diabetes tipo 2, além de ser uma ótima fonte de reposição proteica para pacientes em pós-operatório.”

Mesmo com as vantagens, Barizza afirma que o acompanhamento de um profissional é indispensável. “Seu consumo deve ser prescrito por um médico que entenda de nutrição humana. Em caso de uso mal orientado e em excesso, os shakes podem causar lesões iguais ao consumo em exagero de qualquer proteína, sendo relacionado a lesões hepáticas e renais”, explica.

De olho nos efeitos rápidos, o jornalista Misael Mainetti, de 25 anos, tomou o produto por cerca de quatro meses. Além do consumo do shake, os chás eram oferecidos em um estabelecimento comercial. Mainetti conta que conheceu o produto depois da indicação de amigos.



Ana Paula Rios

Misael Mainetti parou de tomar os shakes depois de perceber que sua saúde podia ser prejudicada

“Comecei a tomar shake, pois queria emagrecer e não procurei um médico especialista. Me informei pela internet”.

Segundo o jornalista, que alcançou sua meta, os exercícios feitos três vezes por semana também ajudaram no emagrecimento.

“Parei porque percebi que não fomos feitos para viver disto. É uma medida que serve para alguns momentos, mas não acredito que é saudável sempre. Devemos praticar exercícios regularmente e comer com qualidade todos os dias”.

O medo em excesso pode se tornar uma limitação à vida

Quando o medo ultrapassa o racional, deve ser tratado por profissional especializado

Repórter: Letícia Santos

Apesar de ser um sentimento natural e até saudável em algumas situações, o medo em excesso pode se tornar uma limitação: a fobia.

Segundo a psicóloga Juliana Minotti dos Santos, especialista em Psicoterapia Comportamental, a fobia é um medo persistente e irracional de determinado objeto, animal, atividade ou situação que representa pouco ou nenhum perigo real, mas que provoca ansiedade extrema. “Quando o medo passa a interferir na vida cotidiana, é um indício de que o caso deve ser avaliado por um profissional”, explica ela.

A fobia pode ser desenvolvida por diversas causas, porém, um especialista deve analisar o caso para indicar o melhor tratamento. Alguns dos tipos mais comuns de fobia são: claustro-

fobia (lugares fechados); de animais e de situações (altura, viajar de avião, entre outros).

Com relação aos tratamentos, a especialista diz que eles consistem no controle e na redução da ansiedade e do medo exagerado provocados pela fobia, seja através de medicamentos ou psicoterapia - ambos são indicados por Minotti.

Gisele Magda Lopes, universitária, 22 anos, tem fobia de besouros. Conta que teve diversas experiências traumáticas com o inseto e que o medo atrapalha seu cotidiano. “Quase repeti o último ano do ensino médio por faltar à escola, com medo de ficar exposta a situações com o inseto”, revela.

Ela procurou a ajuda de psicólogos e psiquiatras e chegou a fazer tratamentos com medicação, mas não obteve retorno satisfatório.

Já a adolescente Maura Lima



Letícia Santos

Antes de sair de casa, Gisele Lopes toma precauções

(nome fictício pois a entrevistada não quer ser identificada) entra em pânico quando se depara com baratas. Ela diz que começou a adquirir receio do inseto na infância, ao observar o medo da avó por baratas.

Para ela, a fobia atrapalha

muito seu cotidiano, pois é impossível permanecer ou se aproximar de algum ambiente no qual o inseto esteja ou possa estar. A jovem, que tem receio de falar sobre o assunto, nunca procurou a ajuda de um especialista.

Jéssica Fidelis



Rafael foi de 136 a 87 quilos

Diets restritivas são perigosas

Repórter: Jéssica Fidelis

Ao começar uma dieta muitas pessoas acabam tirando algum dos macro nutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) que são essenciais para o organismo. A nutricionista Patrícia Menezes alerta que quando se faz uma dieta com qualquer restrição, além dos danos causados ao organismo pode acontecer também o efeito “sanfona” que ocorre após a pessoa voltar a ingerir esses alimentos.

A nutricionista aconselha quem deseja mudar seus hábitos alimentares procurar um profissional que indique uma dieta balanceada e que respeite os hábitos e o organismo de cada um. A dieta deve conter todos os macro nutrientes necessários.

Foi o caso do vendedor Rafael Molezin que quando subiu na balança ficou envergonhado por pesar 136 kg. Então se deu conta de que era a hora de procurar ajuda profissional para perder peso.

Uma nutricionista estabeleceu um cardápio balanceado e ensinou algumas práticas a Rafael, como a de comer a cada três horas. Ele conta que “a fase de adaptação foi horrível”, mas com o passar do tempo acabou se acostumando.

Para controlar a ansiedade chegou a fazer uso de remédios mas não se adaptou a nenhum dos medicamentos receitados. No início do tratamento mudou sua alimentação e começou a fazer caminhadas, chegando a perder um total de 20 kg em dois anos.

Hoje, Rafael está com 87 kg e não vai mais ao nutricionista, porém, continua com uma alimentação saudável. Prefere produtos *light* ou integrais, carne branca e deixou de comer arroz branco.

Patrícia explica que a primeira recomendação é sempre relacionada à diminuição do consumo de certos alimentos, até que ele possa ser removido por completo. Segundo a nutricionista, a fórmula para se obter um ótimo resultado é “uma dieta balanceada, exercícios físicos, hidratação e descanso”.

Alongar é essencial

Repórter: Augusto Cesar

Uma prática simples, rápida e fácil pode ser o diferencial para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. O alongamento, um tipo de exercício que trabalha a flexibilidade dos músculos, aparece de maneira muito mais importante no dia-a-dia dos cidadãos. Uma pessoa que alonga os músculos diariamente apresenta muitos benefícios na saúde em relação às que não se alongam com frequência.

Entre esses benefícios estão a melhoria da circulação sanguínea, a redução da tensão causada por estresse, o aumento da coordenação motora e a correção da postura. Juntas, essas vantagens resultam em uma qualidade de vida melhor, com menos desgaste físico e consciência corporal mais desenvolvida.

Além dessas melhorias, o alongamento também é fundamental para a prevenção de lesões, principalmente antes de alguma atividade aeróbica. O fisioterapeuta Fábio Moraes afirma que a maioria dos pacientes que precisam de tratamento conta que, na data da lesão, não alongaram os músculos antes das atividades.

O especialista também conta que qualquer pessoa, para qualquer atividade, deve fazer alongamentos. Para os idosos, por exemplo, alongar pela manhã, de maneira leve, pode melhorar a qualidade da respiração para o restante do dia. Os exercícios mais recomendados para pessoas dessa faixa etária são os para as costas, como esticar os braços para cima lentamente e mantê-los juntos.

Outro fato importante é se alongar no local de trabalho, principalmente quando as pessoas passam o dia sentadas ou fazendo movimentos repetitivos. Nesses casos, os alongamentos recomendados são os para os braços e para as costas.

O educador físico Danilo Santos reforça a importância e necessidade dos alongamentos, mas faz duas ressalvas: para as atividades de força o alongamento não é recomendado, pois o músculo contraído é mais forte. Outro fator a ser levado em conta é o cuidado na hora da realização, não forçando o músculo em demasia.

Danilo aponta que o tempo para cada exercício deve ser de 15 a 30 segundos e o tempo total do processo varia entre 10 e 15 minutos.

Idosos aderem a atividades físicas para melhorar a saúde

Grupo de idosos frequenta academia com o propósito de ter uma vida saudável

Repórter: Rosicléia Coimbra

Academias oferecem atividades físicas para o grupo específico dos idosos, adequando os exercícios e o tratamento individualizado exigido, especialmente para esta faixa etária. As pessoas da terceira idade têm algumas dificuldades físicas. O profissional tem que saber os limites desse público e adequar as aulas à capacidade física do grupo.

A hidroginástica voltada para o idoso oferece muitos benefícios e há muita procura pelo exercício, pois quando já se tem uma idade avançada, permanecer sempre na ativa é o melhor. No entanto, quanto mais idosa for a pessoa, menores são as opções de exercícios e esportes que ela está apta a praticar, não tanto pelo condicionamento físico e sim pela segurança do indivíduo.

A HIDROGINÁSTICA

É recomendada, sobretudo, para quem sofre de osteoporose, artrose e osteopenia. Além da questão da saúde, a atividade é extremamente prazerosa, gerando bem-estar, diversão e uma vida social mais ativa, já que a

hidroginástica é feita em grupo, como recomenda o médico ortopedista Filipe Guimarães.

A educadora física Gisele Cruz disse que a procura pela atividade física é grande por ser leve, adequada à faixa etária dos que estão acima de 40 anos, incluindo homens e mulheres. Esses grupos são monitorados por duas professoras, Gisele Cruz e Josi Cecília.

Josi informou que a maioria dos que procuram a atividade é por recomendação médica ou por estarem acima do peso. Por causa de problemas de saúde optaram por essa atividade por ser mais leve e proporcionar maior conforto.

Disse também que os frequentadores são pessoas que não sabem nadar e, de início, fazem algumas aulas para aprender a prática.

Gisele informou que as regiões do corpo mais trabalhadas na hidroginástica para idosos são os braços, glúteos, pernas, costas e abdomen. “A aula é divertida e nós, que orientamos o exercício, impomos um ritmo que aumenta a concentração e culmina na liberação de endorfina, substância que traz a sensação de bem estar e prazer”, explica.



Rosicléia Coimbra

Grupo de idosas faz hidroginástica na piscina, visando obter melhora na qualidade de vida

Tratamento ortodôntico resolve mordida cruzada

Problema pode ser diagnosticado ainda na infância do paciente

Repórter: Patrick Rocha

Mordida cruzada é uma relação incorreta das bases ósseas, um incômodo bucal que pode ocasionar consequências sérias. É possível resolver o problema tanto na infância quanto na fase adulta.

O tratamento na maioria das vezes é feito com aparelhos ortodônticos mas, em alguns casos, é necessária uma cirurgia ortognática.

A ortodontista Ana C. Ferreira explica que “há três fatores que levam à mordida cruzada: o genético, o funcional, relacionado à má postura; e o ambiental, ocasionado pelo uso de chupeta, mamadeira ou dedo”.



Patrick Rocha

Ana Ferreira durante um procedimento de colocação de aparelho para correção da mordida

Grupo apoia mulheres com câncer

Informação e amparo emocional ajudam mulheres que lutam contra a doença

Repórter: Gabriel Santana

O grupo “Chá de Lenços”, criado há quase um ano em Araraquara, tem como objetivo levar informações sobre a prevenção do câncer e dar apoio emocional às mulheres que perdem o ânimo da vida quando descobrem a doença. Seja pelas redes sociais ou pelas reuniões em grupo, o importante mesmo é transmitir um sorriso e deixar a tristeza de lado. Dicas sobre quimioterapia, alimentação saudável e até mesmo receitas de bolo são compartilhadas pelo grupo. “O objetivo é levar amor, carinho, informação sobre o câncer e oferecer o apoio necessário a tantas mulheres que estão começando a enfrentar a doença”, conta a dona de casa Doroteia Adriana Coutinho, 50 anos.

Coutinho, Dania Garcia, Mara Sobral, Sylmara Oliveira, Renata Silva, Gislaíne Oliveira, Leandra Blanco, Mari Lu Gammeiro e Lucimeire têm idades e rotinas diferentes, mas também têm algo em comum, que é (ou até mesmo foi) a luta contra o câncer. Elas integram o grupo que hoje conta com 40 mulheres que compartilham suas experiências sobre a doença.

Uma característica marcante

do grupo é o lenço, uma peça fundamental para essas guerreiras que deixam de lado as perucas, para se sentirem confortáveis. O sorriso no rosto é outra marca registrada do grupo que busca aproveitar todos os dias de uma forma única. Superação é a palavra certa para definir cada uma dessas mulheres que se intitulam de “chaletes” e que hoje veem a vida de uma forma diferente.

Para a bancária Mara Sobral, 43 anos, o grupo “Chá de Lenços” é muito importante para lutar diariamente contra a doença e receber um ânimo maior sobre a tristeza que muitas vezes surge. “No começo, acredito que todo mundo que passa pela mesma doença pensa em desistir. Foi quando conheci o Chá de Lenços e ganhei várias amigas que passavam por tudo que eu estava passando. Todos os dias, o grupo me ajuda muito a enfrentar essa batalha de cabeça erguida”, conta Mara.

Segundo as “chaletes”, o maior pilar durante toda a luta é Deus, seguido pela família e amigos próximos. Outro ponto importante que elas relatam é a falta de informação das pessoas quanto à doença, o medo que muitos indivíduos têm de se aproximar ou até mesmo de



O grupo “Chá de Lenços” lançou campanha para incentivar a doação de cabelos

compartilhar algo pelo toque, com receio de que a doença seja transmitida.

Doar cabelos pelo bem estar de crianças

Recentemente, o grupo lançou uma campanha do desa-

pego que tem como objetivo a doação solidária de cabelos para confecção de perucas destinadas às crianças que passam por tratamento em um hospital de Jaú, interior de São Paulo, especializado na doença.

O cabelo, transformado em peruca, é distribuído pela ala infantil da instituição, fazem-

do muitas crianças felizes. Elas encaram o sofrimento da quimioterapia em uma idade muito precoce.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), as estimativas apontam para o registro de aproximadamente 576.580 novos casos de câncer neste ano, no Brasil.

Dor pode ser sinal de cálculos renais

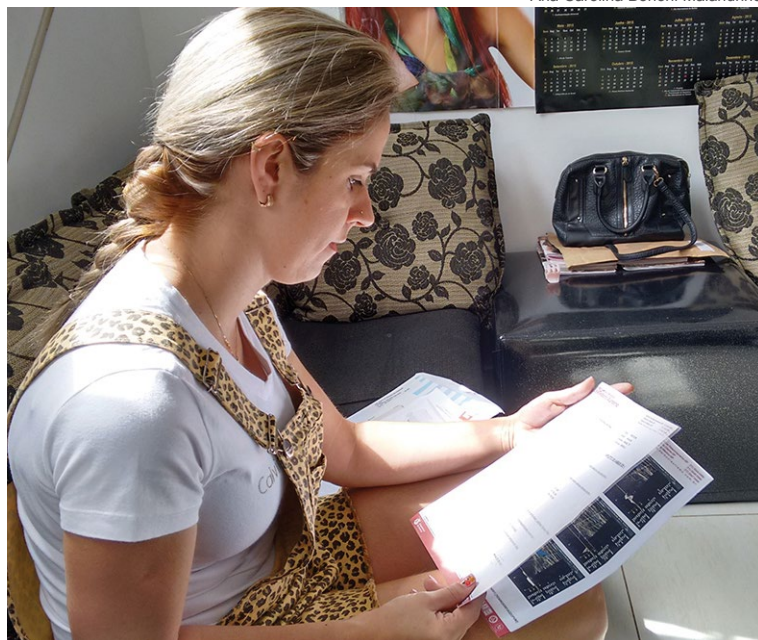
Na maioria dos casos, doença é de origem genética

Repórter: Ana Carolina Malandrino

Dores provocadas por cálculos renais fazem parte do cotidiano de uma grande parcela da população. A doença, que causa fortes dores, pode ser de origem genética, por falta de ingestão de água ou por maus hábitos alimentares.

De acordo com o Centro de Referência em Saúde do Homem, os casos de “pedras nos rins” aumentam em 30% no verão por causa da desidratação, deixando o corpo mais propenso ao problema. Segundo dados mundiais, a doença atinge, em média, de 5 a 15% da população.

No caso da empresária Candida Alier, de 34 anos, a origem da doença foi genética. Porém, por trabalhar muito, ela diz que se esquece de beber água constantemente. “Hoje, após passar pelas terríveis dores, faço exames constantes para controlar, principalmente, as infecções de



Candida Alier faz acompanhamento para evitar os cálculos

urina que muitas vezes são causadas pelos cálculos”, conta.

O nefrologista Marco Antônio Caetano diz que existem tipos distintos de cálculos renais. “São vários tipos de cálculos e a cada um deles corresponde um mecanismo de formação.

Os principais são os de cálcio e os de ácido úrico. Os de oxalato puro, cistina ou estruvita são mais raros”, explica o especialista, que orienta o paciente a fazer um acompanhamento médico constante. Assim poderá adotar medidas preventivas.

Estresse afeta a saúde

Jornadas duplas aumentam a incidência de estresse

Repórter: Shesmann Barsaglini

Com a obrigação de cumprir dupla jornada – trabalho e estudos – jovens e adultos têm passado mais de 18 horas entre a faculdade e o local de trabalho. Com isso, também cresceu o número de problemas ligados à saúde física e mental dessa parte da população.

Segundo o fisioterapeuta Marco Antônio Mariano de Prado, o que chama a atenção é a faixa etária de seus pacientes. “Cada vez mais atendo pacientes com idades entre 17 e 35 anos, na sua maioria adoecidos pelas horas ininterruptas de trabalho e estudos”, explica Prado.

De acordo com ele, a maioria dos pacientes têm problemas ligados ao estresse e a sobrecarga de funções do corpo. “A pouca idade não blindava a saúde para que o sis-

tema imunológico não venha a sentir carência de nutrientes essenciais para o seu bom funcionamento”, completa.

O estudante Rodrigo Biaggio se divide na correria diária entre a locadora em que trabalha e a faculdade. “Saio atrasado e quando volto não vejo a hora de dormir; por fim nem me alimento direito”, diz Biaggio, que passa, diariamente, mais de 15 horas fora de casa.



Rodrigo trabalha na locadora

Terapia familiar pode ser a solução para conflitos entre casal

O objetivo do auxílio terapêutico é estruturar relações familiares

Repórter: Adriana Nagazako

Adriana Nagazako

Os relacionamentos familiares e seus conflitos sempre foram motivo de dúvida para muitos casais. Como educar os filhos, como agir diante de crises na família e desentendimentos entre os cônjuges são questões que podem ser resolvidas com ajuda da terapia familiar.

Com o auxílio de um psicólogo, a família ou apenas o casal busca a mudança e reorganização no sistema familiar.

O psicólogo Alexandre Pera diz que a busca do auxílio começa quando o casal tem consciência de que precisa de ajuda e que a intensidade da vida de am-

bos está prejudicada. O auxílio terapêutico é feito em sessões, que podem ser em casa, onde os membros da família ficam à vontade, ou no consultório do terapeuta, em sessões em grupo ou individuais.

Visando a compreensão dos problemas familiares, Alexandre diz que é preciso começar com a escuta e conhecer a patologia, o que leva a família ao sofrimento; e não existe a procura de um culpado pela situação, mas sim um entendimento de como estão as relações entre as pessoas.

“O conhecimento da história da família e como se desenvolveu, e se ainda se desenvolve, é importante. A partir disso tento, junto com o casal, estruturar as relações entre eles e os filhos”, comenta.

Os filhos também participam da terapia. Muitas vezes, são eles que cuidam dos próprios pais e os valores estão invertidos e o psicólogo propõe a reflexão: quem deve cuidar de quem?

Em outras situações, como na separação do casal, as crianças acabam precisando de cuidados para compreender a nova realidade.

OS BENEFÍCIOS

Nem sempre os casais optam por continuar juntos. A separação, muitas vezes, acaba sendo o caminho escolhido pelas pessoas para que a família e filhos consigam viver em harmonia. “A decisão nem sempre é fácil mas é, muitas vezes, a opção mais saudável”, diz Alexandre.



O psicólogo Alexandre Pera diz que a busca do auxílio começa quando o casal tem consciência de que precisa de ajuda

O período de terapia depende de cada caso. Segundo o psicólogo, a família e o casal devem ser sistemas equilibrados e o que mantém esse equilíbrio são as regras do funcionamento familiar e conjugal. Cada um é protagonista de sua própria história de mudança.

Segundo Pera, “o benefício [da terapia familiar] é imediato quando a família reflete sobre si mesma e isso repercute nas relações externas, como no trabalho e nas amizades. É significativo o benefício quando consideramos que a terapia ajuda na saúde do corpo e mental”.



A abordagem terapêutica começa com a compreensão dos fatores que levam a família ao sofrimento

Diabetes emocional

Repórter: Vitor Tavares dos Santos

O diabetes emocional, que pode desencadear vários sintomas dos outros tipos da doença, ainda é motivo de debate entre especialistas. De acordo com estudos que comprovam a existência da doença, o paciente pode desenvolver diabetes emocional durante fortes situações ou em momentos de estresse.

Segundo o endocrinologista Alberto Covas, situações de estresse são consideradas uma espécie de gatilho para que sejam acionadas as diabetes tipo 1 ou tipo 2.

Estresse que resultou na doença no gestor de materiais José Florindo, de 55 anos, há quinze anos. Na época, seu filho sofreu um acidente de trânsito e precisou passar por várias cirurgias.

A vida de Florindo mudou desde que teve o diagnóstico do diabetes. Entre os maiores cuidados, a alimen-

tação e o tratamento para a mente foram os principais. Entre as dificuldades, a mudança na dieta e a rotina de exercícios

Neste caso, o endocrinologista afirma que o nível de insulina de Florindo já devia estar no limite na época do acidente e o transtorno psicológico vivido por ele prejudicou a produção da substância, causando o diabetes.

O tratamento seguido por José é o mesmo indicado para a diabetes do tipo 2, mais frequente entre adultos. Ainda segundo o especialista, é preciso controlar a alimentação, além de tomar os medicamentos indicados.

O emocional também é um ponto a ser tratado com acompanhamento médico, assim como em qualquer outro tipo de diabetes. Muitas vezes, os níveis altos ou baixos da glicemia podem promover sensações como o cansaço e a ansiedade, podendo levar para uma possível depressão se não for controlado.

Dieta Dukan conquista celebridades e anônimos

A duquesa Kate Middleton aderiu à técnica

Repórter: Maria Angélica

Maria Angélica

Criada na década de 70, a fórmula clássica da Dieta Dukan só ganhou repercussão depois de emagrecer a duquesa de Cambridge (Inglaterra), Kate Middleton, para seu casamento com o príncipe William, em 2011.

Essa dieta é muito procurada por artistas e pessoas comuns que querem eliminar quilos a mais. Diego Carvalho, professor de História, iniciou a dieta no começo deste ano e emagreceu 13 quilos. “Nas duas primeiras semanas foi bem complicado pela restrição de alimentos e principalmente carboidratos”, diz ele.

Para a psicóloga Cátia Alves, as pessoas têm pouco tempo para se alimentarem de forma adequada. “A Dieta Dukan faz cortes drásticos de vários grupos de alimentos, o que é perigoso sem uma avaliação prévia da condição de saúde”.



Dieta restringe carboidratos

Intervalo menor entre as refeições ajuda a emagrecer

O hábito de comer de três em três horas pode melhorar a qualidade de vida

Repórter: Ramiz Zogheib

Manter uma boa alimentação, aliada a exercícios físicos, é uma meta que vem ganhando cada vez mais adeptos no Brasil e no mundo. Muitos deixam de lado alimentos gordurosos e incluem em suas refeições maior quantidade de frutas, verduras e legumes. Contudo, é muito importante escolher bem o que come, sendo necessária a medição da quantidade consumida desses alimentos e, também, colocar em prática uma regra simples: comer de três em três horas.

O hábito de se alimentar nesse período é muito importante, pois combate a compulsão alimentar, fazendo com que o indivíduo coma menos e somente o necessário; controla os níveis de insulina, que é o hormônio responsável por levar a glicose para as células; auxilia na perda de peso, acelerando o metabolismo; e ajuda também a diminuir a ansiedade.

A dona de casa Márcia Cristina aderiu à alimentação saudável há alguns anos. “Costumava comer de tudo um pouco, mas chegou um momento em que não estava feliz; estava com so-

brepeso. Busquei alimentos saudáveis e aderi à regra de comer de três em três horas. Assim, consegui reduzir o meu peso”.

DICAS DA NUTRICIONISTA

A nutricionista Ana Carolina Carneiro dá dicas de como manter a alimentação equilibrada. “Para balancear a alimentação e manter o nível de glicose equilibrado, o ideal é fazer de cinco a seis refeições, sendo três principais (café da manhã, almoço e jantar), e lanches leves entre esses períodos. No intervalo, dê preferência para frutas, sucos naturais, água de coco, queijo branco, bolachas de água e sal, torradas e chás, priorizando os alimentos integrais, pois estimulam a saciedade e evitam que a fome apareça rapidamente. É recomendável também o consumo de, no mínimo, dois litros de água por dia”.

A alimentação de três em três horas é também uma aliada na perda de peso porque acelera o metabolismo, não deixando o indivíduo com muita fome. É necessário ficar atento para não passar períodos longos em jejum, pois isto pode favorecer o ganho de peso e o acometimento de hipoglicemia.



Grãos integrais, proteínas leves e porções de frutas fazem parte de uma alimentação saudável

Os distúrbios do sono devem ser tratados corretamente

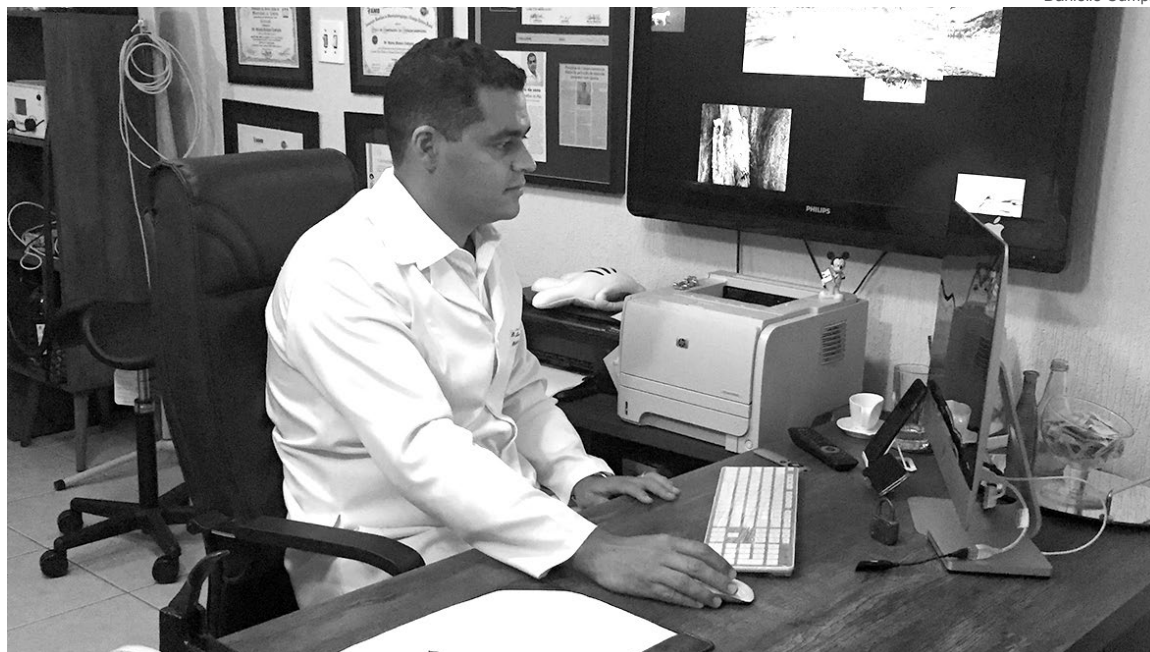
Cerca de 32% da população adulta possui apnéia do sono, mas poucos procuram ajuda

Repórter: Danielle Cumpri

Os distúrbios do sono são caracterizados pelas dificuldades que uma pessoa pode apresentar ao dormir.

Segundo o médico otorrinolaringologista Marcos Marques Rodrigues, os distúrbios são divididos em dois grupos, os respiratórios e os neurológicos. A apnéia do sono é o principal distúrbio respiratório e a insônia é o mais comum entre os neurológicos.

A dona de casa Maria Auxiliadora faz tratamento com calmantes para insônia desde 2007. “Sem o calmante eu passo a noite inteira acordada”, conta Maria.



O otorrinolaringologista Marcos Rodrigues analisa resultado de exames em seu consultório

Fim da dor menstrual?

Repórter: Gustavo Gabriel

Qualquer mulher que se sinta incomodada com a menstruação pode procurar o seu ginecologista e buscar soluções. O ginecologista Eduardo Venerando explica que “existem pacientes com menstruações muito desconfortáveis, que sangram muito e têm muita cólica”. Os procedimentos “minimizam esses desconfortos e sintomas”.

O ginecologista explica que não há problemas em suspender a menstruação. No entanto, ressalta que não existe a necessidade de bloqueá-la. A interrupção pode ser feita com o uso de pílulas anticoncepcionais com ciclos sem interrupções; injeções mensais ou trimestrais de análogos dos hormônios liberadores de gonadotrofinas; o DIU com progestógenos; e ablação do endométrio, que é indicada para mulheres já próximas da menopausa.

A empresária Iramaia Rodrigues conta que interrompeu o ciclo menstrual como forma de tratamento contra a anemia, seguindo recomendações médicas. “Eu fiz um tratamento sob orientação médica durante seis meses, no qual tomava o anticoncepcional sem fazer a pausa, emendando uma cartela à outra”.

Má postura afeta coluna

Repórter: Michelle Zanin

Passar horas em frente ao computador é um hábito moderno adquirido por muitas pessoas. O problema começa quando a má postura agrava as famosas dores nas costas.

De acordo com o fisioterapeuta João Paulo Procópio de Oliveira, de Araraquara, a postura inadequada provoca micro traumas na coluna e articulações, que, com o passar do tempo, interferem constantemente no modo como a pessoa se posiciona.

A psicóloga Geisa Robiatti passava horas do seu dia utilizando equipamentos eletrônicos no trabalho e já precisou de tratamentos fisioterapêuticos para melhorar seu quadro.

Segundo Oliveira, o alongamento diário pode ser muito importante para evitar eventuais lesões na coluna e trabalhar a flexibilidade, ajudando a diminuir o encurtamento dos músculos. O exercício deve ser feito com cautela e, sempre que possível, com a orientação de um profissional.

Êxodo da cidade para o campo

Em São Carlos, a Ecovila Tibá, localizada na área rural, reúne 24 moradores

Pedro Junqueira

Repórter: Pedro Junqueira

Foi em busca de um estilo de vida mais saudável e sustentável que a cientista social Andreia Mecca largou, há dois anos e meio, a vida na cidade e foi morar na Ecovila Tibá.

A moradora conta que a mudança de consciência é gradual. “Você começa a pensar na alimentação, no ar que respira, em toda qualidade de vida e tem uma conexão maior com a natureza”. Ela explica que o estatuto do grupo foi desenvolvido em prol da vida comunitária e para se tornar um membro é necessário comprar um título e se associar. “Tem um processo de dois anos para a pessoa poder se associar; ela precisa se adaptar à dinâmica do grupo”.

Alguns moradores, como ela, trabalham durante a semana na cidade e ajudam a sustentar financeiramente o grupo, enquanto outros se dedicam somente à Ecovila. Andreia afirma que a falta de mão de obra limita a produção de alimentos e os obriga a comprar alguns na cidade, como grãos e cereais. “Ainda assim damos preferência para os alimentos de produtores familiares locais”.

A fisioterapeuta Fernanda Catarucci é especialista em medicina tradicional chinesa e foi morar na ecovila há um ano, em busca de uma vida comunitária. “Viver em comunidade é uma das coisas que mais evolui o ser humano”.

COMO FUNCIONA

Ela conta que a gestão da ecovila é feita por grupos de trabalho, divididos nas sete pétalas da permacultura: saúde e espiritualidade, educação e cultura, governança, financeiro, horta, bioconstrução e ferramentas renováveis. “Os princípios da permacultura são cuidar das pessoas, cuidar da terra e dividir os excedentes”. As sete pétalas aprofundam as discussões dentro de seus temas e depois os grupos se reúnem semanalmente para tomar as decisões, na reunião da flor.

Na pétala saúde e espiritualidade, da qual ela faz parte, são trabalhados todos os níveis do ser, a parte física, emocional, mental e espiritual. “Trabalhamos desde a prevenção das patologias até tratamentos holísticos que buscam o olhar



Moradores trabalham na bioconstrução de um Chalé Yurt (moradia feita com bambu)

do todo”. Os tratamentos consistem em terapias alternativas e cada um colabora com o seu conhecimento na área da saúde.

A alimentação é fundamental na saúde do grupo que segue uma dieta ovo vegetariana, com consumo de alimentos

orgânicos e pouca gordura. A parte emocional é trabalhada nas reuniões do coração onde as pessoas se expressam. “Expressar os sentimentos também é uma forma de cuidar da saúde”, assegura a fisioterapeuta Fernanda.

Medicamento floral depende do paciente para atuar

O medicamento floral é cada vez mais uma alternativa barata para tratamento de doenças

Repórter: Rodrigo Zuzzi

A medicina alternativa ou natural está diretamente ligada ao poder de crença das pessoas. Os medicamentos florais, como explica a farmacêutica Joyce Camargo, são produzidos através de um processo de dinamização, onde a essência já é comprada pronta e os medicamentos são apenas energizados para serem colocados à venda.

Ela afirma que é fundamental a pessoa acreditar e manter o psicológico positivo em relação ao efeito do medicamento, pois se a pessoa não acreditar o cérebro bloqueia a ação do floral.

Para complementar, Joyce, que possui experiência de ter trabalhado em diversas farmácias, com diferentes públicos, conta que as pessoas mais carentes, com menos acesso à informação, não acreditam e não

consomem este tipo de medicamento. Já aqueles que possuem maior acesso optam cada vez mais pela medicina alternativa.

Já com os medicamentos manipulados genéricos ou homeopáticos, o processo é diferente. A farmacêutica Laís Ferrari conta que se houver descuido ou alteração de princípios químicos na manipulação, o medicamento passa na maioria das vezes ao efeito contrário, podendo prejudicar ainda mais a saúde e levar até à morte.

Laís explica que ao contrário dos florais, os remédios genéricos e homeopáticos atuam de fato no organismo para curar a doença. Sendo assim, o processo de produção precisa ser feito de maneira irretocável pelo farmacêutico responsável, pois os medicamentos irão agir da mesma forma dos remédios convencionais.



Rodrigo Zuzzi

Medicamentos florais expostos numa farmácia especializada

A farmacêutica Laís aponta que os remédios manipulados mais consumidos pela população são alternativas a medicamentos de alto custo, como antidepressivos e remédios controlados.

Luís Carlos conta que há

mais de cinco anos é consumidor de medicamentos genéricos ou homeopáticos quando a saúde fica debilitada. Segundo ele, a medicação não altera em nada o resultado esperado. Além de economizar dinheiro não deixa de cuidar da saúde.

Luã Novaes Viegas



Pílula pode prevenir câncer

Contra o câncer

Repórter: Luã Novaes Viegas

A pílula anticoncepcional é realidade na vida das mulheres brasileiras há muito tempo. Porém, mesmo fazendo o uso regular do medicamento, muitas ficam com dúvidas sobre os benefícios e restrições que acompanham o método.

O anticoncepcional oral contém dois tipos de hormônios (estrogênio e progesterônio), sendo o método contraceptivo mais utilizado no Brasil.

O uso contínuo desses medicamentos, ou seja, sem pausa para menstruação, é uma das questões que mais geram dúvidas nas mulheres. Segundo o médico ginecologista Gilberto Romani, não há problema em não pausar o medicamento. “Estudos realizados mostram que o uso contínuo da pílula tem os mesmos riscos da tomada com a pausa mensal. Portanto, não faz mal à saúde e pode ser uma boa opção de contracepção”.

Segundo o ginecologista, a pílula não aumenta o risco de câncer no colo uterino. Contudo, para o médico, a melhor forma de prevenir o câncer do colo do útero é com o uso de preservativos, além da realização anual do exame de rastreamento (Papanicolaou). Segundo Romani quando a paciente apresenta o diagnóstico de câncer do colo uterino, na grande maioria das vezes o HPV está associado à doença.

De acordo com a Secretaria de Saúde de Araraquara, em 2014, 79 mulheres foram diagnosticadas com câncer de colo de útero na cidade, enquanto que neste ano, até o dia 27 de abril, 17 casos da doença foram registrados.

“Em relação ao câncer na mulher, podemos citar que alguns dos benefícios do uso da pílula anticoncepcional são a redução do risco de desenvolvimento do câncer de endométrio (camada interna do útero) e do câncer ovariano”, completa Romani.