

Fonte: www.midianews.com.br

COTIDIANO / CRISE NA SAÚDE

26.09.2013 | 16h56 - Atualizado em 26.09.2013 | 18h28
Tamanho do texto A- A+

Governo nomeia novo diretor do Samu

Serviço móvel é precário e dispõe de poucas ambulâncias

Mary Juruna/MidiaNews

Clique para ampliar 



Servidores do Samu reclamam da falta de investimento no setor

MARCIO CAMILO
DA REDAÇÃO

Depois de dois meses, o governador Silval Barbosa resolveu nomear o médico João Tatusuro Katsuyama Júnior para assumir a direção do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência do SUS, o SAMU. A nomeação foi publicada nesta quinta-feira (25), no Diário Oficial de Mato Grosso.

Tatusuro assumirá a direção do Samu em meio a uma série de precariedades no serviço móvel de emergência.

“Tatusuro assumirá a direção do Samu em meio a uma série de precariedades que prejudicam a qualidade do serviço móvel de emergência.

Ele assumirá no lugar do também médico Daoud Abdallah, que pediu exoneração do cargo, por meio de uma carta ao governo Silval Barbosa.

Em sua justificativa, Abdallah afirmou que deixou a direção geral do Samu por causa da falta de investimentos no setor, que, segundo ele, não foi priorizado pelo secretário de Estado de Saúde, Mauri Rodrigues.

Abdallah pediu exoneração do cargo no dia 26 de junho.

Serviço precário

O Estado dispõe de poucas ambulâncias para atender as ocorrências.

De acordo com a Secretaria Estadual de Saúde (SES), na Grande Cuiabá existem 28 veículos, que estão distribuídos em 9 pontos de atendimento. Ao todo, há 56 veículos em Mato Grosso.

No último dia 14, em entrevista ao MidiaNews, funcionários do serviço móvel denunciaram a falta de cilindros de oxigênios nas ambulâncias.

“A situação está um caos. Estamos sem materiais, faltam medicamentos, mas ficar sem oxigênio é demais. Os médicos ameaçam parar de trabalhar. O que vamos ofertar para estabilizar o paciente?”, questionou na época um dos servidores do Samu.

Funcionários também denunciam que em alguns veículos faltam extintores e o os bancos dos socorristas estão quebrados.

Outro lado

Por meio de nota, a Secretaria de Estado de Saúde respondeu que “vem trabalhando no sentido de resolver todos os problemas dos serviços prestados pelo SAMU 192 à sociedade”.

De acordo com a assessoria de imprensa da SES, as questões de logística já estão sendo solucionadas.

A Secretaria afirma que recebeu documento de doação das 10 novas ambulâncias do Ministério da Saúde que já estão rodando.

Quanto aos insumos reclamados, a SES afirmou já foram providenciados, como exemplo, os medicamentos e luvas, além de material de higienização. “Os médicos estão sendo pagos

por meio de contrato. Os recursos humanos da SES está trabalhando na formulação de processo seletivo”.

Fonte: www.issoenoticia.com.br

POLÍTICA / DIREITOS HUMANOS

Sexta, 27 de setembro de 2013, 09h42

Audiência propõe melhoria no tratamento de doentes mentais

Emanuel Pinheiro disse que o debate serviu para buscar medidas capazes de oferecer qualidade de vida aos pacientes

DA REDAÇÃO

Alternativas capazes de oferecer um tratamento digno e humanitário foi o ponto chave abordado durante a audiência pública “Saúde Mental e Direitos Humanos”, realizada pela Assembleia Legislativa do Estado de Mato Grosso. A sessão debateu a questão de doentes mentais que estão cumprindo medidas de segurança. Será feito relatório conclusivo e encaminhado às entidades civis representativas.

Fablicio Rodrigues/ALMT



Audiência Pública para discutir Saude Mental e Direitos Humanos

O autor do requerimento, deputado Emanuel Pinheiro (PR), disse que o objetivo é ter conhecimento da realidade do atual sistema para que medidas emergenciais sejam tomadas. “O respaldo do Poder Legislativo é de buscar políticas públicas através de leis que possam assegurar a dignidade humana dessas pessoas”, reiterou o parlamentar.

Conforme a presidente do Conselho Regional de Psicologia (CRP 18-MT), Maria Aparecida Amorim Fernandes, é preciso atitudes como essa a fim de buscar melhorias no sentido de “humanizar” e oferecer o processo de inclusão dessas pessoas na sociedade. “É preciso não violar os direitos deles. Para isso temos que proporcionar cada vez mais alternativas de assistência. Essas pessoas não precisam ficar trancadas”, afirmou.

O autor da proposta disse que o debate serviu para buscar medidas capazes de oferecer qualidade

de vida aos pacientes com o diagnóstico de doença mental que cumprem medida de segurança em regime fechado. Para isso, propôs visita ao hospital psiquiátrico Adauto Botelho a fim de identificar indicadores que possam orientar tratamentos e intervenções necessárias diante das políticas atuais de saúde mental em vigor no Brasil.

Para o juiz da Vara de Execuções Penais de Cuiabá, Geraldo Fidélis, é essencial o papel da família em oferecer suporte a essas pessoas. “É preciso trabalhar e investir nas famílias”, disse o magistrado. Segundo ele, as principais mazelas do sistema na Capital são: as péssimas condições estruturais e falta de psiquiatras. Podemos destacar os principais temas abordados: a presunção de sociabilidade; a estruturação das unidades de saúde, os Centros de Atenção Psicossocial; trabalhos educativos, como a arte terapia; contratação de profissionais especializados.

A audiência contou com a presença de membros do Conselho Regional de Psicologia (CRP 18-MT); Ordem dos Advogados do Brasil seccional Mato Grosso; Defensoria Pública; Tribunal de Justiça, e demais entidades civis ligadas aos Direitos Humanos do Estado de Mato Grosso.

Fonte: www.gazetadigital.com.br Cidades Sexta, 27 de setembro de 2013, 13h49

incentivos

Número de doadores de órgãos dobrou nos últimos 10 anos

Agência Brasil

Nesta sexta-feira (27) é celebrado o Dia Nacional da Doação de Órgãos e os dados do Ministério da Saúde mostram que aumentou a disposição dos brasileiros em doar. A negativa para doação caiu de 80%, em 2003, para 45%, em 2012. Nos últimos dez anos, o número de doadores dobrou, passando de 6,5 por milhão de pessoas para 13,5 por milhão de pessoas em 2013.

A meta é chegar a 15 doadores por milhão até 2014. Os dados revelam também queda de 40% na quantidade de pessoas na fila de espera por transplantes nos últimos anos. Em 2008 havia 64.774 pessoas na fila, em 2013, são 38.759.

O ministério avalia que campanhas de incentivo à população e os incentivos financeiros do governo em ampliar a rede habilitada para realizar transplantes contribuíram para o avanço.

O número de doadores ainda é baixo entre os mais jovens e os idosos, de acordo com a Associação Brasileira de Transplante de Órgãos (ABTO). Os doadores com menos de 18 anos de idade são 8% e os que tem acima de 65 anos são 7%.

O servidor público Haroldo Rodrigues da Costa, do Distrito Federal, enfrentou o desafio de passar por um transplante de rim em 1997. Ele conta que o novo órgão o devolveu à vida. “Levava uma vida saudável, praticava esportes, e fui surpreendido com uma insuficiência renal. Meus sonhos foram substituídos por horas semanais de hemodiálise. Em 1997, recebi da minha irmã o maior presente que alguém poderia receber, mais que um rim, recebi minha vida”, relatou.

Após o transplante, Haroldo Rodrigues retomou a rotina de trabalho, teve três filhos e resolveu usar o esporte para divulgar a importância de doar órgãos. Ele já conquistou medalhas na Olimpíada Internacional dos Transplantados disputando no tênis e leva mensagem de incentivo à doação na camiseta. “Mostro para as pessoas que estão a espera de um novo órgão que é possível vencer”, diz.

Atualmente, quatro estados (São Paulo, Pernambuco, Paraná e Rio Grande do Sul) e o Distrito Federal acabaram com a fila de espera para o transplante de córnea. Esse procedimento responde por 60% dos transplantes realizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Na última quarta-feira (25), o Ministério da Saúde lançou uma campanha nacional para incentivar a doação de órgãos. A campanha será veiculada em meios de comunicação e tem como protagonista um menino de 7 anos que recebeu transplante de coração ao 7 meses. No Brasil, 90% dos transplantes são feito pelo SUS.

Fonte: www.gazetadigital.com.br Política Sexta, 27 de setembro de 2013, 11h29

IBGE

População brasileira chega a 197 milhões de pessoas

Agência Brasil

A população brasileira cresceu 0,8% no ano passado, chegando a 196,9 milhões de pessoas. É o que informa a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, divulgada hoje (27) pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Um aumento de 1,6 milhão de pessoas.

O maior e o menor crescimento foram registrados no Norte (1,4%) e no Sul (0,6%). Quase a **metade da população brasileira está concentrada no Sudeste (82,7 milhões). No Centro-Oeste vivem 14,8 milhões.** As mulheres são maioria: correspondem a 51,3% da população.

A pirâmide etária mostra que a população está envelhecendo. A proporção de idosos, com 60 anos ou mais, passou de 12,1% para 12,6%, chegando a 14,2% na Região Sul e a 8,1% na Região Nordeste. Em 2004, na base da pirâmide etária reunia 42,8% dos brasileiros com até 24 anos. Em 2012, a proporção caiu para 39,6%.

Quanto à cor ou raça, 46,2% das pessoas autodeclararam-se brancas, 45% pardas, 7,9% negras, indígenas e amarelos 0,8%, somando 1,6 milhão de pessoas. Com isso, a população negra, que soma pretos e pardos, está em 104,2 milhões de pessoas, o que corresponde a 52,9% dos brasileiros. No Sul, 76,8% autodeclararam-se brancos e no Norte os pardos são 70,2%.

Em 2012, 39,4% não residiam em seu município de origem e 15,7% estavam em outra unidade da federação. No Distrito Federal, 48,5% das pessoas são de outros estados; no Rio Grande do Sul a proporção é 3,7%.

Fonte: www.gazetadigital.com.br Cidades Sexta, 27 de setembro de 2013, 00h00

JARDIM IMPERIAL

Centro de Saúde e ruas precisam de mais atenção

[Thalyta Amaral](#) / Da Redação

Morar no Jardim Imperial, em Cuiabá, pode ser um desafio diário por causa do rápido crescimento da região. Devido às obras para a Copa do Mundo de 2014, o bairro está entre as rotas alternativas utilizadas pelos motoristas, o que prejudicou a qualidade do asfalto. Outro problema enfrentado pelos moradores é a falta de atendimento médico no Centro de Saúde, por causa da alta demanda na região...

Leia mais na edição impressa de A Gazeta, disponível neste Portal.

Fonte: www.gazetadigital.com.br Nacional Sexta, 27 de setembro de 2013, 12h53

Saúde é área com pior avaliação, mostra Ibope

Agência Brasil

A pesquisa CNI-Ibope, divulgada hoje (27) pela Confederação Nacional da Indústria (CNI), mostra uma queda nas avaliações positivas do governo em oito das nove áreas avaliadas, na comparação setembro com junho.

“A pesquisa feita em julho foi atípica, e não constava nela a avaliação do governo por área de atuação”, disse o economista e gerente de Pesquisa da CNI, Renato da Fonseca, ao destacar a influência das manifestações de junho na queda dos índices do governo.

Apenas as políticas e ações na área de combate à fome e à pobreza foram aprovadas por mais da metade da população. De acordo com a pesquisa, 51% aprovam o governo nessa área, ante aos 60% registrados em junho. Segundo a pesquisa atual, 47% desaprovam essas políticas.

A área com pior avaliação em setembro é a da saúde, com 77% de desaprovação e 21% de aprovação. Em junho, 66% desaprovavam as políticas nesta área e 32% aprovavam. “Na pesquisa, a população avalia a saúde hoje. Não foi perguntado se vai melhorar. Por isso não dá para considerarmos, ainda, o [efeito do Programa] Mais Médicos”, disse Fonseca.

A segunda área de atuação do governo pior avaliada foi a de segurança pública, desaprovada por 74% da população e aprovada por 24%. Em junho, 67% desaprovavam e 31% aprovavam. A terceira área pior avaliada foi referente aos impostos, desaprovados por 73% da população e aprovado por 22%.

“Na questão de tributos, houve algumas medidas de redução, mas pode-se trabalhar muito mais nisso. A gente não pode dizer que o governo não está tentando fazer. Medidas foram tomadas. Precisamos ver se vai ou não apresentar resultados”, avalia o economista da CNI

No quesito combate ao desemprego, foi registrada em setembro uma inversão em relação à percepção registrada na pesquisa de junho. Antes, a maioria (52%) aprovava as políticas de combate ao desemprego, enquanto 45% desaprovavam. “Agora 57% desaprovam e 39% aprovam”, disse Fonseca.

A desaprovação do brasileiro em relação ao combate à inflação aumentou 9 pontos percentuais, passando dos 57% registrados em junho para 68% em setembro, mas a maior variação foi a desaprovação das políticas voltadas à taxa de juros, que subiu de 54% para 71% no mesmo período.

Na área da educação também foi registrado aumento na desaprovação, que passou de 51% em junho para 65% em setembro. A aprovação no quesito caiu de 47% para 33%. A pesquisa CNI-Ibope foi feita com 2.002 pessoas em 142 municípios, entre os dias 14 e 17 de setembro.

Fonte: www.midianews.com.br **COTIDIANO / DIETAS DOS FAMOSOS**

27.09.2013 | 05h30 - Atualizado em 26.09.2013 | 16h33
Tamanho do texto A- A+

O que ninguém conta sobre dietas detox

Regimes radicais podem estimular ganho de peso e prejudicar saúde

DIVULGAÇÃO

DO MSN

Dietas de desintoxicação, também conhecidas como detox, viraram uma grande moda nos últimos anos. Principalmente por conta dos resultados "milagrosos" que algumas famosas proclamam, com grandes perdas de peso, em um curto espaço de tempo. No entanto, o resultado pode ser muito diferente de eliminar toxinas e quilinhos indesejados. Quando feita de maneira incorreta, a dieta detox pode colocar seu corpo em uma montanha-russa prejudicial - e até mesmo perigosa.

Existem diversas técnicas milenares muito conhecidas que, quando bem orientadas e conduzidas por profissionais capacitados, trazem perda de peso, melhoria do bem-estar, e até mesmo cura de vários males. Um bom exemplo disso é o panchakarma, da medicina ayurvédica, que consiste em um conjunto de tratamentos terapêuticos para uma desintoxicação completa do organismo. Este tipo de dieta é tão profunda que só deve ser feita a cada 5 anos.

Essa linha de origem indiana também fala que a cada mudança de estação devemos mudar nossa alimentação para limpar o corpo das toxinas do período anterior e preparar o organismo para o clima dos próximos meses. Assim, mantemos o organismo em equilíbrio e evitamos doenças.

Dietas radicais, como a da limonada, causam perda de massa muscular

Mas também existem outras linhas que podem ser não apenas radicais, como também muito complicadas de administrar junto com nossa ocupada rotina diária. Como a Master Cleanse,

ou dieta da limonada, que consiste em tomar uma limonada com mel e pimenta caiena por um ou vários dias. Imagine continuar trabalhando, cuidando da casa e da família, estudar ou até mesmo sair para se divertir com apenas isso no estômago?

É claro que vai haver uma perda de peso drástica e eliminação de toxinas, já que o consumo de alimentos e calorias é praticamente inexistente. Mas as dietas com restrição calórica, na maioria das vezes, causam um efeito rebote imediato e intenso.

Isso porque elas causam perda de líquidos e de massa muscular, fazendo com que o organismo entre em estado de sobrevivência e, por isso, comece a conservar e a acumular gordura. O metabolismo desacelera e faz com o que o corpo fique com ainda mais facilidade de ganhar peso.

Aprenda a se livrar corretamente das toxinas e gorduras

Então, de que forma você pode ajudar seu organismo a se livrar das toxinas que acumulamos por meio da alimentação e do ambiente? Justamente ajudando seu corpo no seu processo de desintoxicação natural diária. Três ingredientes-chave para uma poderosa desintoxicação são: água, limão e folhas verde-escuras.

1Tomar água abundantemente durante todo o dia, além de ajudar na perda de peso e na diminuição do inchaço, é o primeiro passo para cuidar de nossa saúde e fazer uma detox. Dê preferência para armazenar o líquido em recipientes de vidro ou aço. Evite embalagens plásticas e sempre use um filtro que retira o cloro e o flúor da água - todas elas substâncias tóxicas.

2Comer folhas verde-escuras orgânicas de 2 a 3 vezes por dia não apenas nutre o corpo de forma profunda, como também ajuda no processo de remoção das toxinas e ajuda a ter mais disposição. Salsa e coentro são tão poderosos que podem ajudar a eliminar até metais pesados que respiramos no ar ou engolimos com a comida.

3Use o limão na água, nos sucos e para temperar a comida. Além de alcalinizar o organismo, que se torna ácido pelos hábitos de alimentação e estilo de vida, ele purifica o sangue e aumenta a capacidade do corpo de se livrar da TPM, das espinhas e das toxinas.

Fonte: www.olhardireto.com.br Notícias / **Picante**

27/09/2013 - 12:20

Saúde em debate

Da Redação

A Comissão de Saúde da Câmara de Cuiabá requereu audiência pública para fazer rum 'raio x' do setor, na Capital. No evento, o secretário de Saúde, Kamil Fares (PDT), terá de apresentação do relatório referente ao segundo quadrimestre de 2013, conforme determina o Artigo 36, Parágrafo 5º da Lei Complementar 141/2012. Seria uma oportunidade ímpar para se passar a saúde a limpo, começando por revelar a fonte e o montante dos recursos aplicados na área. E, também, a oferta e produção de serviços públicos na rede assistencial própria, contratada e conveniada, entre outras coisas. Caso Kamil Fares não tenha as respostas na ponta da língua, o evento tende a pelo menos reduzir dúvidas e discutir os demonstrativos do cumprimento das metas da execução orçamentária, contábil e financeira referente ao segundo quadrimestre de 2013

Fonte: www.hipernoticias.com.br Sexta, 27 de setembro de 2013, 10h05

R\$ 7 MIL

Hospital terá de pagar indenização por causa de médico embriagado

Médico não estava no hospital e quando chegou estava visivelmente embriagado

DA REDAÇÃO

O Hospital e Ambulatório São João Batista, localizado em Diamantino, terá que indenizar a mãe de uma criança que não conseguiu atendimento médico para seu filho. Ocorre que em 24 de dezembro de 2005, enquanto brincava na residência dos avós, a criança I., de 4 anos à época, sofreu uma queda e passou a se queixar de dores intensas, tendo que ser levada imediatamente para o Hospital para receber tratamento médico. Entretanto, não teve o tratamento que precisava.

Anderson Candiotto, juiz da comarca de Diamantino, determinou a indenização em R\$ 7 mil, devendo ser corrigidos os juros e correção monetária. O médico Leônidas Vidigal do Nascimento, que também era réu na ação, faleceu durante a instrução do processo e por isso foi suspenso do pólo passivo da ação.

De acordo com a mãe da criança, na data do ocorrido o funcionário encarregado pelo plantão do aparelho de Raio X não foi localizado. Também o médico Leônidas do Nascimento chegou ao hospital visivelmente irritado e embriagado e tratou a situação com desprezo dizendo que poderiam ir embora e voltar no dia 28 de dezembro pela

manhã. O médico ainda discutiu calorosamente com a mãe da criança e foi embora sem prestar qualquer atendimento ao paciente. Por conta disso, foi necessário trazer a criança até Cuiabá no dia seguinte para receber tratamento e também engessar a perna.

"Friso que o médico requerido agia em nome do hospital, de modo que seus atos não de ser imputados a este, e consequentemente à associação a que integra. Ademais, a impossibilidade de fazer o exame de Raio X naquela noite constitui falta atribuída indubitavelmente ao hospital, fato este que não pode ser olvidado e que repercutiu diretamente na sucessão dos acontecimentos. De igual sorte, o médico requerido também não demonstrou ter agido com a diligência que dele se esperava no atendimento proporcionado ao autor, ou com a correção e urbanidade que devem orientar a atuação de um profissional que lida diretamente com vidas humanas, de modo que também não elidiu sua responsabilidade em relação ao ocorrido."

O magistrado destaca ainda que a ação trata de uma relação de consumo. "O hospital enquadra-se perfeitamente ao conceito de fornecedor de serviços, eis que presta atividade mediante remuneração, o que engloba a remuneração indireta, nas hipóteses em que suas atividades eram custeadas por repasses de verbas oriundas do Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, evidencia-se a existência de relação de consumo estabelecida entre o autor e o Hospital requerido, ocorrida quando do seu atendimento pelo médico plantonista que integrava o corpo clínico do Hospital, que agiu em nome deste ao atender o autor".

(Com informações da Assessoria)

Fonte: www.sonoticias.com.br

POLÍTICA

27 de Setembro de 2013 - 09:24

Lucas: prefeitura garante R\$ 3,4 milhões para UPA e 3 postos de saúde

Fonte: Só Notícias/Altair Anderli, de Lucas do Rio Verde

O município de Lucas do Rio Verde receberá recursos para a construção de três postos de saúde, uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) 24 horas. O anúncio foi feito pelo prefeito Otaviano Pivetta (PDT). Ele explicou que as unidades de saúde foram solicitadas, junto ao governo federal, no início deste ano e que ontem o Ministério da Saúde publicou portaria com a lista de cidades contempladas.

"As unidades serão construídas no Parque das Emas, no Jardim Amazonas e no Jaime Seiti Fujii". Para os três postos de saúde, o governo federal irá disponibilizar R\$ 1,2 milhão. A previsão é de

que as obras comecem no início de 2014 e sejam concluídas em seis meses.

O prefeito ainda informou que a UPA será construída nas proximidades do Hospital São Lucas. A obra terá aproximadamente mil metros quadrados e contará com recepção, emergência, observação, classificação de risco, atendimento e centro de imagens. Neste empreendimento serão investidos R\$ 2,2 milhões. "Queremos iniciar as obras no início do ano e entregá-la em janeiro de 2015.

Fonte: www.odocumento.com.br

Cidades

Vereador e parceiros viabilizam projeto de saúde no Parque Zé Bolo Flô

28/09/2013 - 01h40

A- A+

Da Redação

Com o foco na saúde preventiva, lazer e bem estar da população cuiabana, o Parque Zé Bolo Flô, localizado no bairro do Coxipó da Ponte, em Cuiabá, passa a oferecer o projeto Comunidade em Movimento a partir da próxima segunda-feira (30). A iniciativa partiu do vereador Allan Kardec (PT) com o apoio de deputado estadual Alexandre César e parceria da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), além de vários profissionais que aceitaram o desafio de despertar nas pessoas uma cultura da saúde, através da prevenção e ainda com um apelo para a preservação ambiental do parque.

A princípio, os atendimentos serão realizados às segundas e quartas-feiras no período matutino, entre às 7h e 8h. Mas a ideia é expandir, em breve, também para as terças e quintas-feiras no período da tarde, das 16h às 18h. Para que o projeto saísse do papel também foi fundamental o apoio e a iniciativa da professora de Biologia, Lucimar Brito, que recém assumiu a direção do Parque Zé Bolo Flô.

A iniciativa visa auxiliar a comunidade com a oferta de serviços de saúde, educação física, nutrição e dicas para preservação do meio ambiente. Através do projeto, a população poderá auferir pressão arterial, glicose, peso, medidas antropométricas, frequência cardíaca e todo acompanhamento de profissionais dedicados a auxiliar a saúde preventiva da comunidade.

"Agradecemos a Faculdade de Educação Física da UFMT, o Nafimes (Núcleo de Aptidão Física, Metabolismo e Saúde) e à bióloga e professora Lucimar Brito, que está assumindo a gestão do parque da

saúde e se dispôs a somar conosco neste projeto”, disse o vereador Allan.

Um dos professores de Educação Física envolvidos no projeto, Paulo Henrique Neves, o Paulão, explica que o objetivo é expandir e poder contar com apoio de outros grupos como assistência social, medicina e demais departamentos da UFMT interessados em serem parceiros no projeto. “Ainda estamos no início, mas nossa meta criar dentro do parque um pólo de saúde atuando sempre na prevenção”, explica Paulão que irá desenvolver as atividades e repassar dicas de exercícios aos participantes juntamente com a colega Christiane de Faria Coelho, que também é professora de Educação Física.

Reforma da quadra do CoopHEMA

O vereador Allan Kardec também conseguiu viabilizar a reforma da praça do CoopHEMA, através de uma parceria com os comunitários, comerciantes e igrejas do bairro. Neste final de semana já começam os trabalhos para conserto das quadras, com pintura e reforma do alambrado, atendendo uma demanda da própria comunidade que vinha solicitando a revitalização dos espaços de lazer do bairro e agora pode ajudar nos trabalhos de forma comunitária.

Fonte: www.odocumento.com.br

Variedades

Dormir é "chave" para combater a obesidade

27/09/2013 - 10h25

A- A+



Terra

As campanhas de saúde para combater a obesidade tendem a se concentrar na importância de uma dieta saudável e da prática de exercícios físicos. Mas a esta equação também devem ser somadas boas noites de sono. Pesquisas recentes mostram que comer menos e de forma mais saudável, além de se exercitar diariamente, tem pouco resultado na redução dos níveis de obesidade.

Talvez, a razão por trás disso possa ser encontrada em vários estudos que

mostram que poucas horas de sono podem estar associadas à obesidade em adultos e crianças. E é mais do que coincidência o fato de que, nos últimos anos, as pessoas vêm dormindo menos ao passo que tem aumentado o número de obesos.

Por meio de exames de ressonância magnética, cientistas mostraram que a falta de sono afeta áreas do cérebro responsáveis pela tomada de decisões complexas e a vontade de ter "recompensas", o que pode levar a escolha por alimentos calóricos e com alto teor de gordura.

Maçã ou cupcake?

Noites mal dormidas também afetam os níveis dos hormônios da fome, provocando uma queda nos níveis de leptina, que regula o consumo de alimentos e sinaliza quando já comemos o bastante, e o aumento do nível de grelina, que estimula o apetite e produção de gordura.

As pesquisas indicam que essas variações hormonais elevam em 24% a sensação de fome, em 23% o apetite e em 33% a vontade consumir comidas calóricas e gordurosas. Os levantamentos mostram ainda que as pessoas que dormem pouco ficam ávidas para beliscar entre as refeições, temperar demais os alimentos, comer menos legumes e verduras e mais junk food. Afinal de contas, quando está com sono, o que você prefere: uma maçã ou um cupcake?

A campanha pelo "coma menos, mova-se mais" não terá muitas chances de sucesso se não for combinada a orientações para que as pessoas durmam mais.