

buzz

REVISTA



VIVA MELHOR

Descubra como equilibrar mente, corpo e hábitos. Conheça as dicas de especialistas, as práticas holísticas e os avanços da ciência que podem melhorar a sua saúde

ESTUDE JORNALISMO NA UNAERP

Melhor curso de Ribeirão e região



Falliere

Curso Completo e Reconhecido: Considerado o curso mais completo da região e um dos mais renomados do estado de São Paulo.

Histórico e Tradição: Fundado em 1971, é pioneiro e formou a maioria dos jornalistas profissionais da cidade e região, com ex-alunos atuando em veículos de destaque nacional.

Parcerias para Estágio: Possui convênios com veículos de imprensa locais, agências, assessorias, prefeituras e órgãos públicos, garantindo oportunidades de estágio.

Produção Editorial: Oferece experiências práticas com produtos editoriais, como portal online, jornal, revista, programas de rádio e TV, e projetos de jornalismo mobile.

Currículo Atualizado: Abrange jornalismo digital e inclui conteúdos nas principais áreas de atuação e plataformas multimídia, com foco em inovação na comunicação.

1º melhor curso

do estado de São Paulo

10º melhor curso do Brasil

(CPC/ENADE MEC 2022)

4 Estrelas no Estadão

Guia da Faculdade 2023

Mais de 50 anos de tradição,

qualidade e inovação

Projetos práticos

definidos e orientados para públicos reais

Corpo docente 100%

formado por doutores e mestres

unaerp.br

ACESSE O QR CODE E INSCREVA-SE:

- UTILIZE A NOTA DO ENEM
- OU FAÇA PROVA DE REDAÇÃO AGENDADA



Consulte aqui
o cadastro
da instituição
no sistema
e-MEC



100
ANOS
1924 - 2024

POR UMA VIDA SAUDÁVEL



FILIPE CAPELA

A busca por uma vida mais saudável e equilibrada tornou-se um dos grandes desafios da sociedade moderna. Com os avanços tecnológicos e o ritmo acelerado das grandes cidades, cuidar da saúde física e mental é cada vez mais difícil. A edição de 2024 da revista Buzz, ao eleger “Saúde e Bem-estar” como tema central, abre espaço para discussões que impactam diretamente a qualidade de vida da população. A revista apresenta reportagens que vão desde o autocuidado

até os efeitos das novas tecnologias na saúde. Uma das reportagens destaca a importância da saúde mental para o bom desempenho nas atividades físicas. A falta de tempo para exercícios e o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados são problemas que atingem uma parcela significativa da população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é uma das principais causas de mortes evitáveis no mundo. Esse dado reforça a necessidade urgente de políticas públicas que incentivem a prática de atividades físicas, especialmente em áreas urbanas, onde o acesso a espaços de lazer e esporte ainda é desigual.

O autocuidado, conceito central discutido na edição, vai além de práticas superficiais de relaxamento. Ele envolve uma conscientização profunda sobre a importância de cuidar do corpo e da mente de forma integrada. Uma reportagem sobre a relação entre dança e bem-estar ilustra como as expressões artísticas e culturais desempenham um papel crucial na manutenção da saúde mental e física. Ao abordar uma gama diversificada

de temas, a Buzz mostra que saúde e bem-estar são questões amplas e interconectadas, que exigem uma visão integrada do cuidado com o corpo e a mente. No entanto, o debate sobre saúde também precisa incluir uma reflexão mais ampla sobre os determinantes sociais, como as condições de trabalho, o acesso à educação e a desigualdade econômica, que afetam diretamente a capacidade das pessoas manterem uma vida saudável.

É necessário que cada indivíduo busque alternativas para uma vida mais equilibrada, levando em consideração não só o corpo físico, mas também os aspectos emocionais e sociais que envolvem o conceito de saúde. Afinal, como bem destacam as reportagens, o caminho para o bem-estar é multifacetado e exige um esforço conjunto entre sociedade, governo e tecnologia. Com essa abordagem, a edição de 2024 da Buzz cumpre seu papel ao propor uma reflexão que vai além do óbvio, destacando a importância de cuidar não apenas de si, mas também do outro. A saúde, em sua forma mais ampla, é um direito que deve ser defendido. ■

EXPEDIENTE

Buzz - Revista Laboratório do Curso de Jornalismo da Universidade de Ribeirão Preto - Unaerp. Projeto Interdisciplinar da sexta etapa de graduação em Jornalismo

Reitor da Universidade de Ribeirão Preto

Prof. Dr. Sebastião Sérgio da Silveira

Diretoria de Ensino, Pesquisa e Extensão – Graduação:

Prof. Dr. Rafael Tomaz de Oliveira

Coordenação de Graduação

Profa. Sonia Maria Camargo dos Santos

Coordenação do Curso de Jornalismo

Prof. Geraldo José Santiago

Professores responsáveis

Murilo Pinheiro, Jefferson Barcellos e Paulo Apolinário

Projeto Gráfico e Diagramação

Gabriel Bordonal

Repórteres /Fotógrafos

ANA BEATRIZ FABBRI, ANA CLARA PARPINELLI, ANA CLARA CASOTTI, ANALICE GARCIA, BIANCA ALVARENGA, BRUNO DAL'AVA, CARLOS EDUARDO TACINARI, FILIPE LOCATELLI CAPELARI, GABRIELA ANTONIETI DA SILVA, GIOVANNA RAVANELLI FIDELIS, GUILHERME CARVALHO, HELENA RAQUEL FISHER, JOSÉ LUIZ DE SOUZA, LAURA GONÇALVES DAVID, LAURIANY DE SOUZA, LEONARDO SOUSA, LETÍCIA NOGUEIRA, LUCAS PIGNATA, MANUELLA BRITO DE SOUZA, MARIA AMÁLIA MARQUES, PEDRO HENRIQUE SCAPIN, ROBERTA MUSSATO, THIAGO COTRIM, VÍTOR HUGO DE SOUZA

O teor das matérias publicadas nesta revista é de responsabilidade dos autores, não representando, portanto, a opinião da instituição mantenedora

Impressão: **Maxicolor Gráfica e Editora Ltda**

Distribuição: **Gratuita**

Versão digital: jornalismounaerp.com.br

UNAERP – Universidade de Ribeirão Preto

Curso de Comunicação Social

AV. Costabile Romano, 2.201 – Ribeirânia

CEP 14096-380 – Ribeirão Preto – SP / Fone: (16) 3603-6749/3603-6716

ÍNDICE

6

A LEITURA PARA IDOSOS
ANA CLARA CASOTTI

8

A CONEXÃO DE UM OLHAR
ANA CLARA PARPINELLI

10

AUTOCONHECIMENTO QUE CURA
ANALICE GARCIA

12

A PERDA REPENTINA DA VISÃO
BEATRIZ FABBRI

14

YOGA AO AR LIVRE
BIANCA ALVARENGA

16

O RENASCEER NA TERCEIRA IDADE
BRUNO DAL AVA

18

SAÚDE EM PORÇÕES
CADU TACINARI

20

O CIGARRO DO VOVÔ
FILIPPE CAPELA

22

ALÉM DO ESQUECIMENTO
GABRIELA ANTONIETI

24

O VILÃO DO APRENDIZADO
GIOVANNA RAVANELLI

26

TOQUE DE HUMANIDADE
GUILHERME CARVALHO

28

PISTA DE POSSIBILIDADES
HELENA FISHER



ÍNDICE



CORRIDA SEM FRONTEIRAS
JOSÉ LUIZ SOUZA

30



DESAFIO PERSISTENTE
LAURA GONÇALVES

32

PODER CURATIVO DA FÉ
LAURIANY BRAQUINO

34

DORMIR PARA QUÊ?
LEONARDO SOUSA

36

ALIADA DO BEM-ESTAR
LETÍCIA NOGUEIRA

38



A CIÊNCIA DO FUTURO
LUCAS TONIELO

40

CORRER PARA ALIVIAR A PRESSÃO
MANUELLA SOUZA

42



ROTINA DOENTIA
MARIA AMÁLIA MARQUES

44

UM SOPRO NA SAÚDE
PEDRO HENRIQUE SCAPIN

46

O SEGREDO DA VIDA LONGA
ROBERTA MUSSATO

48



MENTE E CORPO CONECTADOS
THIAGO COTRIM

50

ONDA ANTIVAX
VITOR BAPTISTA

52

A LEITURA PARA IDOSOS

Além de um objeto de socialização, a leitura para idosos pode ser uma forma de terapia. Os clubes de leitura para idosos promovem encontros e debates acerca dos temas das obras lidas e criam um espaço de acolhimento para os participantes



O Observatório do Livro e da Leitura busca transformar a vida de pessoas por meio dos livros

Clara Borges, 68 anos, sempre gostou de ler, o livro favorito é o clássico francês *Os Miseráveis*, de Victor Hugo, já Rosângela dos Santos Oliveira, de 64, nunca teve o hábito da leitura. Hoje, as duas aposentadas têm algo em comum: participam do Clube de Leitura 6.0 que, como o nome diz, é voltado para idosos a partir de 60 anos, criado pelo Observatório do Livro e da Leitura, em Ribeirão Preto. Além do Clube de Leitura 6.0, a instituição mantém também outros grupos de leitura voltados a diversos públicos. Um deles é o Tomates Verdes Fritos, também para idosos, mas com o diferencial de que todos os participantes são pacientes em tratamento oncológico ou de doenças neurodegenerativas, como Parkinson e Alzheimer.

Uma iniciativa de direito privado, o Observatório é uma ONG, eleita por especialistas a melhor de cultura do País e uma das 100 melhores ONGs do Brasil. Mantém atividades em 674 municípios brasileiros e já atingiu mais de 800 mil pessoas, entre idosos, jovens e pessoas privadas de liberdade, segundo o Relatório Anual de 2023. Em Ribeirão Preto, os clubes 6.0 e Tomates Verdes Fritos atuam através de uma parceria firmada entre a instituição e o Conselho Municipal do Idoso, que promovem a socialização e atividades de acesso à cultura, à educação continuada e à tecnologia. A socialização, inclusive, é um ponto abordado pela psicóloga Kátia Paschoali Miguel, especialista em Psicologia do Desenvolvimento Humano e docente no curso de Psicologia



Os participantes têm a oportunidade de expressar as emoções e pensamentos

da Unaerp Kátia afirma que a socialização dos idosos que participam de clubes de leitura ocorre quando eles se encontram para debater e trocar experiências. “Essa socialização ocorre quando eles se reúnem, para conversar sobre um assunto de interesse mútuo, despertado por um livro.” Nessas reuniões são trocadas experiências, assim como a rememoração de vivências e a construção de novas memórias coletivas. Além disso, segundo a psicóloga, a participação em grupos com encontros regulares “favorece o vínculo e combate a solidão, pois os idosos criam conexões, que talvez, de outra forma, não viessem a conhecer”.

Para Clara e Rosângela, a socialização foi além. Ambas fizeram amizades que excedem o Clube 6.0. Clara conta que, depois dos encontros, o grupo de amigos se reúne para um café. “Depois das reuniões, tomamos um cafezinho e conversamos mais um pouco. Temos também o almoço do mês, em que escolhemos um lugar agradável e um dia em que a maioria das pessoas possa estar presente”. Já Rosângela diz que os novos amigos abriram seus olhos para uma nova forma de viver. “Fiz um grande ciclo de amizades que me ajudaram a mudar a forma como vejo a vida. Criei laços de confiança e de apoio em momentos difíceis, ganhando carinho, cuidado e respeito”.

A leitura como terapia

A leitura também pode ser utilizada como uma forma de terapia, mas não descarta a necessidade do acompanhamento psicológico com profissionais capacitados. A biblioterapia, uma categoria de terapia, adota uma metodologia que usa textos, livros e outros recursos da literatura para promover o bem-estar emocional de pessoas de qualquer idade, e que também é aplicada nos clubes de leitura do Observatório do Livro e da Leitura. De acordo com Juliana Bessa, psicóloga e coordenadora do clube Tomates Verdes Fritos, “a biblioterapia é uma ferramenta valiosa. Os textos são escolhidos especialmente para provocar reflexões e discussões sobre temas relevantes, como envelhecimento, memória ou superação de desafios, e os participantes têm a oportunidade de expressar as emoções e os pensamentos”.

Outro ponto mencionado por Juliana gira em torno da escolha dos estilos literários nos clubes de leitura para idosos. De acordo com ela, no Clube 6.0 “os gêneros literários escolhidos variam conforme o perfil de cada grupo, abrangendo desde leituras contemporâneas até clássicos da literatura. Essa diversidade de gêneros permite que os participantes explorem diferentes estilos e temas, enriquecendo a experiência literária”. Já no clube

Tomates Verdes Fritos, os preferidos são as obras infantojuvenis, que contam histórias mais rápidas e leves. “Isso se deve ao estado de saúde mais delicado dos participantes que, muitas vezes, necessitam de leituras mais curtas e acolhedoras. A simplicidade e a leveza dessas histórias oferecem conforto e facilitam o engajamento, respeitando as limitações dos leitores e criando um ambiente de suporte e empatia”, explica a coordenadora do clube. Além de uma forma de terapia, Juliana afirma que os clubes de leitura desempenham um papel crucial na preservação da memória cultural e histórica das comunidades. Ela diz que “ao selecionar livros que retratam histórias, mitos, lendas e tradições locais, esses clubes mantêm vivas as narrativas que definem a identidade cultural de uma comunidade”. As histórias são discutidas e reinterpretadas nos encontros, assegurando que sejam transmitidas às próximas gerações. “A leitura de obras que abordam a história local ou foram escritas por autores da própria comunidade reforça a valorização do patrimônio cultural. Isso fortalece o orgulho pela identidade local e incentiva a preservação do patrimônio material e imaterial”, garante a psicóloga. Mas não apenas isso, a leitura dá asas ao leitor. Para Rosângela, a leitura é um exercício de imaginação. “A leitura me ajuda a exercitar a imaginação, a criatividade e as emoções. Ela também ajuda a desenvolver o senso crítico, a comunicação, as ideias e o raciocínio”, enquanto para Clara, “a leitura é uma forma de viajar sem sair do lugar”. ■



ANA CLARA CASOTTI

repórter

A CONEXÃO DE UM OLHAR

Sem apenas uma palavra, os cavalos criam uma relação com seu dono, assim como um amigo e irmão. Com essa parceria, doenças que nem ao menos eles, os cavalos, conhecem são tratadas



Sem palavras, o olhar do cavalo transmite emoções

A ansiedade é uma vilã antiga no cotidiano e só tem alcançado mais números no decorrer dos anos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2023, mais de 18 milhões de brasileiros sofriam com transtornos de ansiedade, isso representa 9,3% da população. Nos últimos anos, a cura com medicamentos vem dividindo espaço com terapias alternativas, como atividade física, tratamento com ervas, equoterapia entre outros métodos. Em busca da calma e do contato com a natureza, muitos estão aderindo ao “mundo dos cavalos” e associando o cuidado do animal como um auxílio ao tratamento da ansiedade.

A equoterapia é um método terapêutico que utiliza o cavalo interdisciplinarmente em diversas áreas, entre elas saúde, educação e equitação. A terapia com cavalos proporciona um desenvolvimento biopsicossocial de pessoas com deficiência, necessidades especiais e com algum tipo de trans-

torno. De acordo com a Associação Nacional de Equoterapia, a prática da equoterapia objetiva benefícios físicos, psíquicos, educacionais e sociais de pessoas com deficiências física, mental e/ou necessidades especiais. Sendo assim, é indicada para o tratamento de doenças genéticas, sequelas de traumas, doenças mentais e distúrbios psicológicos. Um estudo realizado pelo Centro Universitário FADERGS, em Porto Alegre- RS, constatou que a terapia com foco biopsicossocial, através da interação com cavalo tem comprovações científicas positivas. Quando comparada aos estudos de mediação com outros animais, gatos e pássaros, a equoterapia leva vantagem. Esse resultado, possivelmente acontece pela interação entre homem-cavalo ser mais convencional, pela possibilidade de realizar a montaria e pela adaptabilidade. Há uma maior acessibilidade de vínculo entre os dois à medida que os outros animais tendem a ser mais

ariscos e de menor facilidade de adestramento.

Vinícius Ruiz Pereira é competidor de Sela Americana e trabalha com cavalos diariamente, teve o primeiro animal quando tinha 5 anos. Durante a adolescência, Vinícius enfrentou problemas com alcoolismo e o contato com cavalos foi primordial para a recuperação “Eu queria sair do vício e não conseguia, dava uma ansiedade muito forte, por causa da abstinência. O que me acalmava era quando eu ia para o rancho, andava e cuidava do cavalo e isso era a única coisa que me ajudava a suprir aquele vazio”.

A ligação entre o animal e os humanos é descrita por muitos como uma conexão de “alma”, onde o cavalo se conecta com o dono e transmite sentimentos através das atitudes, criando uma parceria entre eles. Essa conexão foi o que acompanhou Vinícius durante o processo de recupera-



Para Vinicius, o cavalo proporciona um sentimento de superação de desafios



Julia constata que a hiperatividade melhorou 100% após entrar para as aulas de equitação

ção: “Quando você pega um cavalo para domar, um cavalo chucro, que nunca viu ninguém, você vai adquirindo e pegando uma amizade com ele, adquirindo confiança. Aí ele passa a ser teu amigo, eles me ajudavam e eu os ajudava”

Para a administradora, Julia Furtado Fletcher, que atua no Ct. Rancho Fletcher, o cavalo a ajudou a superar a ansiedade quando criança. Para lutar contra a hiperatividade, sua mãe investiu o tempo nos esportes e na equitação, o que a auxiliou sem a necessidade de medicamentos. Sua relação com os cavalos foi além de apenas um tratamento e partiu para uma convivência íntima com os animais. “O cavalo nos conecta com a força energética interior e equilibra a alma, pois alinha a nossa essência com a natureza e nos permite amá-los” pontua Julia.

Para a psicóloga clínica Rhayane Hayeska Castro, os resultados são visíveis no tratamento de transtornos psicológicos. “A equoterapia tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento da ansiedade e da depressão. A interação com os cavalos pro-

move a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que estão diretamente relacionados ao bem-estar emocional”, afirma a psicóloga. Além disso, os cavalos são usados para o tratamento de pessoas com paralisia cerebral, autismo ou transtornos de desenvolvimento. “Ela é especialmente benéfica para crianças com condições neurológicas, pois proporciona estímulos sensoriais e motores que são cruciais para seu desenvolvimento. A movimentação do cavalo durante a sessão pode ajudar a melhorar a coordenação motora e o equilíbrio. Além disso, as interações com os animais incentivam a comunicação e a socialização, aspectos que, muitas vezes, são desafiadores para crianças com autismo” afirma Rhayane Castro.

A equoterapia também tem se especializado e os espaços que oferecem o tratamento estão cada vez mais populares. A psicóloga Roberta Gimenes Pepe é proprietária do Centro de Equitação e Equoterapia Roberta Gimenes (CEERG) que atua em Ribeirão Preto e Franca. Roberta afirma que o cavalo é uma peça importante entre o terapeuta e o pacien-

te. “O animal por ser incondicional, aceita as pessoas como elas são, sem querer nada em troca, ele aceita e não rejeita. Assim, é considerado um instrumento que intermedia a transferência de vínculo entre o praticante com ele mesmo e praticante com o terapeuta”, observa Roberta. Para tratamentos neurológicos, o físico do cavalo também auxilia com estímulos sensoriais. “O movimento tridimensional é fantástico, pois, para se ter uma noção, em 30 minutos de terapia ao passo, são executados de 1.800 a 2.200 deslocamentos, que transmitem estímulos pela medula espinhal até o sistema nervoso central pelas vias nervosas aferentes dos praticantes”, conclui a psicóloga. ■



**ANA CLARA
PARPINELLI**

repórter



A instrutora de Yoga, Débora Buzatto, acredita que quem pratica yoga olha o mundo externo de uma maneira diferente

AUTOCONHECIMENTO QUE CURA

O yoga e a meditação são Práticas Integrativas Complementares (PICS) que ajudam os praticantes a focar no momento presente, auxiliando no tratamento da depressão e da ansiedade

A meditação e o yoga fazem parte das 29 Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS), disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS). O yoga é definido como uma prática corporal e mental de origem indiana, utilizada como técnica para controlar o corpo e a mente por meio de relaxamento e controle respiratório, podendo estar associado ou não a meditação. Segundo a instrutora de yoga Débora Buzatto as práticas de yoga e meditação podem ser feitas de maneira isolada. “Nós podemos sentar para meditar e também fazer uma meditação ativa, que acontece em uma caminhada, no ato de comer e prestar atenção no sabor da comida ou simplesmente para o que você está fazendo.”

Tanto o yoga quanto a meditação podem trazer inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar, afirma Débora. “A prática traz o aprendizado de entender, de escutar e de acolher o corpo. Com isso, as pessoas têm uma mente mais tranquila e respiração consciente. No corpo físico, a prática promove alongamento e flexibilidade que permite mais liberdade de movimento. Por exemplo, quem pratica yoga, regularmente, consegue olhar para o mundo de uma maneira diferente, mudamos o nosso interior para olhar o exterior de outra forma.” Desde crianças até idosos, qualquer pessoa pode fazer yoga e a prática também ajuda na cura de doenças. “Principalmente no tratamento de ansiedade e da depressão, o yoga traz a atenção para o momento presente, e

pela depressão ser um excesso de passado e a ansiedade de futuro, a prática regular do yoga ajuda com isso, identificando melhor os sentimentos, acolher, entender, absorver e digerir tudo o que acontece”, aponta Débora.

A analista de dados Nayara Oliveira Sudário Diniz é praticante de yoga e meditação há mais de um ano e meio. Começou a atividade, pois precisava de ajuda em uma crise depressiva, e também, para controlar dores lombares devido a uma hérnia de disco. “As práticas complementam meu tratamento ortopédico de algumas disfunções da coluna e ao tratamento psiquiátrico. A minha melhora e normalização do quadro de dor foram totalmente relacionadas ao yoga. A melhora física impactou também na recuperação do meu estado mental, junto com as práticas e reflexões que somos provocados”, diz. Nayara acrescenta que a sensação após uma aula de yoga é renovadora e energizante. “É como se eu chegasse para uma prática carregando um peso e saísse de lá sem ele, volto para a casa mais leve e disposta.”

“Quem pratica yoga regularmente consegue olhar para o mundo de uma maneira diferente, nós mudamos o nosso mundo interior para poder olhar para o mundo exterior de outra forma”

- Débora Buzatto

Segundo pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), aproximadamente 62% da população brasileira recorreu às Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) em 2020, o primeiro ano da pandemia da Covid-19. A instrutora de yoga também observa que a pandemia trouxe um maior interesse das pessoas a procurar práticas integrativas, principalmente o yoga. “Eu mesma tomei a decisão de me aprofundar e conhecer essa filosofia durante a



Prática de meditação após aula de yoga

pandemia. As pessoas se depararam com algo que não está no controle delas, então, a primeira reação foi se isolar, tendo que olhar para o interior e explorar um mundo totalmente novo. Um dos motivos principais foi essa busca por autoconhecimento, saúde e bem-estar.”

Práticas Integrativas Complementares

As PICS são abordagens terapêuticas que complementam tratamentos de saúde e previnem doenças, de forma acolhedora e natural. Essas práticas foram regularizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, em 2006, pelo Ministério da Saúde. Atualmente, são 29 procedimentos oferecidos de forma integral e gratuita pelo SUS. A terapeuta holística Camila Resuto afirma que “grande parte das patologias tem origem emocional, não adianta só tomar o remédio, precisamos fazer um conjunto de tratamentos. Seja o remédio com fisioterapia ou o remédio com acupuntura, buscamos o motivo dessa dor”. De acordo com pesquisa da Fiocruz, as PICS mais utilizadas em 2020 foram plantas medicinais e fitoterapia (28%), meditação (28%), reiki (21,6%), aromaterapia (16,4%), homeopatia (14,5%), terapia com florais

(14%), yoga (13%), apiterapia (11%), imposição de mãos (10%) e medicina tradicional chinesa/acupuntura (7,8%). “Essas práticas trabalham como se elas tivessem criando um chão, trazem uma cura prolongada. O remédio faz você ficar três dias sem aquela dor, mas depois tende a voltar. Já com acupuntura, o paciente fica sem dor por mais tempo”, afirma Camila.

Mesmo com esses benefícios, ainda existe preconceito e resistência na aceitação das PICS por parte dos profissionais da saúde e da sociedade, acrescenta a terapeuta holística. “As pessoas temem o que é desconhecido, elas se limitam a conhecer o diferente. Mesmo que você fale, não tem fulcro religioso, não faz mal, não tem como uma terapia física fazer mal, as pessoas associam a doença ao remédio. Poderiam tratar de forma preventiva por meio do holístico, que tem até uma cura mais rápida.” ■

**ANALICE
VICTORIA
CANDIOTO
GARCIA**

repórter



A PERDA REPENTINA DA VISÃO

Embora raro, o descolamento de retina exige atenção e cuidado, pois pode atingir qualquer um, a qualquer momento



Roberta sente dificuldade para dirigir

Parte da vida de muitas pessoas passa despercebida até que um evento inesperado mude tudo. É o que acontece com o descolamento de retina, uma doença rara, mas que pode afetar qualquer pessoa de forma repentina. O descolamento acontece quando a retina, parte do olho responsável pela captação de imagens, descola da camada de vasos sanguíneos que fornece oxigênio e nutrientes. De acordo com o Hospital Israelita Albert Einstein, cerca de 150 mil casos são registrados anualmente no Brasil, caracterizando-se como uma emergência médica que pode resultar na perda parcial ou total da visão, se não tratada a tempo.

Foi o que aconteceu com a jornalista Roberta Guedes, que em uma noite qualquer acordou com uma linha preta no campo de visão do olho esquerdo. O que parecia ser algo passageiro logo se tornou motivo de grande preocupação. No dia seguinte, ela percebeu que os sintomas estavam mais intensos. “Foi rápido, percebi a mudança no sábado e já procurei um médico. O diagnóstico foi determinado na segunda”, relembra a jornalista.

Muitas pessoas demoram a associar os primeiros sinais do descolamento de retina com a gravidade da condição. A visão embaçada ou o aparecimento de sombras são sinais que merecem atenção imediata. Segundo o médico oftalmologista, especialista em retina, Rafael Memória, o descolamento de retina ocorre quando a retina, um delicado tecido que percebe a luz, sai da sua posição normal, como se um papel de parede interno do olho descolasse da parede interna. “Essa situação leva ao sofrimento retiniano por falta de suprimento adequado de sangue e oxigênio, o que pode levar à perda de visão permanente se não for tratado rapidamente.”

No caso de Roberta, a condição exigiu uma cirurgia delicada que se concentrou em reposicionar a retina, devido ao deslocamento. Segundo a jornalista, o procedimento foi tranquilo. “A recuperação é bem delicada e requer muito cuidado. Tive que ficar 40 dias de cabeça para baixo”, conta.



Werther Fabbri ficou com a visão periféria limitada



O oftalmologista Rafael Memória afirma que as chances de recuperação são boas, se o tratamento for feito a tempo

O repouso prolongado pode ser uma das partes mais complicadas do processo de recuperação, que dura cerca de dois meses. As causas da doença são variadas, como traumas, diabetes e alta miopia. Entretanto, pode surgir inesperadamente, sem que a pessoa tenha um histórico que justifique o quadro. Esse foi o caso de Werther Fabbri, que passou pela experiência do descolamento de retina nos dois olhos, sem uma causa aparente. “Os médicos não sabem o motivo, apenas aconteceu”, relata o adestrador de cães, que perdeu quase toda a visão por conta da doença.

De acordo com o médico, o descolamento de retina por rasgos incide em aproximadamente 10 a 15 casos por 100.000 pessoas ao ano, a depender da população investigada. O tratamento pode variar conforme o tipo e o estágio. “O descolamento de retina pode ser tratado com uso de laser ou congelamento em casos iniciais e periféricos, passando para procedimentos mais invasivos, como o uso de uma faixa ao redor do olho para diminuir o diâmetro ocular ou até a retirada do vítreo para posterior implante de gás expansível ou óleo de silicone.”

Para Werther, que enfrentou o descolamento nos dois olhos, em um período de dois anos, a importância

de manter as consultas em dia e estar atento a qualquer sintoma, por menor que seja, é crucial. “Eu não esperava, foi de repente. A visão começou a escurecer, logo estava quase completamente cego. Se eu tivesse procurado ajuda antes, talvez tivesse salvado mais da minha visão”, reflete.

O especialista ressalta que a maioria dos pacientes têm boas chances de recuperação visual completa, caso sejam tratados a tempo. No entanto, as principais complicações que podem ocorrer incluem aumento da pressão intraocular, redescolamento, fibrose retiniana e, em alguns casos, catarata. “O pós-operatório requer dedicação do paciente e dos familiares. Existe uma posição específica de repouso em ‘face down’, além de retornos médicos semanais e possíveis procedimentos adicionais de laser.”

Hoje, Roberta ainda enfrenta limitações devido à perda parcial da visão. “O mais complicado é dirigir. A percepção muda muito, e ainda estou me adaptando”, comenta. Para aqueles que estão passando pela mesma situação, ela aconselha: “Não demore para procurar atendimento médico, tenha paciência e siga todas as orientações dos especialistas. O processo pode ser lento, mas com cuidados adequados, é possível ter uma boa recuperação.”

Werther também precisou mudar a rotina após o trauma. Ele afirma que a doença limitou o raio de visão. “Eu perdi a visão periférica, então preciso ter mais atenção nos movimentos.” A rotina e o lazer do adestrador também precisaram se adaptar. “Eu não posso mais correr, não posso mais lutar, andar de moto e nem de bicicleta. Por conta do risco de queda, pode haver um novo descolamento”, ele lamenta. Ficar atento aos sinais do corpo, especialmente à saúde ocular, é fundamental para preservar a visão. Apesar de o descolamento ser uma condição grave, com diagnóstico e tratamento rápidos, torna-se possível evitar a perda total da visão. Assim como Roberta e Werther, muitas pessoas convivem com os impactos dessa condição, mas suas histórias servem de alerta e inspiração. ■



**BEATRIZ
FABBRI**

repórter

YOGA AO AR LIVRE



Alunos durante a prática no Parque Curupira

A prática milenar se expandiu em Ribeirão Preto através de projeto comunitário aos fins de semana nos principais parques da cidade; psicóloga aponta benefícios da prática na saúde mental para pessoas de todas as idades

Com as redes sociais e o imediatismo constante que cerca a atualidade, estabelecer limites entre o futuro e o presente se torna cada vez mais difícil. A necessidade de estar sempre conectado acarreta malefícios, principalmente à saúde mental. Por isso, a prática do yoga vem tomando conta da rotina de quem quer aliviar os sintomas do século XXI. Originada na Índia há aproximadamente cinco mil anos, o yoga começou como uma disciplina que integra o espiritual, o físico e o mental. Apesar de milenar, se popularizou no

ocidente, incluindo o Brasil, apenas no final do século XIX e início do século XX. Ao longo do tempo, a abordagem completa – unindo corpo e mente – conquistou os brasileiros, tornando-se uma prática amplamente requisitada. Segundo dados da Unesco, há mais de 200 milhões de praticantes de yoga em todo o mundo, sendo aproximadamente cinco milhões no Brasil.

Em Ribeirão Preto (SP), não foi diferente. A prática também se popularizou, com destaque para o projeto social Yoga no Parque, que desempenha um papel importante na promoção gratuita dos benefícios da atividade corporal, apresentando diversos estilos à comunidade, como Hatha, Ashtanga, Vinyasa e Kundalini. Criado em 2012 pelos mestres Costi e Luis Araújo, o projeto oferece aulas em parques e praças da cidade, com o apoio da Prefeitura Municipal. A iniciativa busca tornar o yoga acessível a todos, especialmente para aqueles que não possuem condições financeiras para frequentar estúdios particulares. Atualmente, Giuliana Palumbo, responsável pelo projeto, conta com cerca de 15 professores voluntários e uma média de 50 alunos por aula. “Quando entrei, tínhamos poucos alunos. Criei o Instagram e, desde então, mais pessoas começaram a participar. Fico muito feliz com o crescimento do projeto”, comenta a coordenadora.

Por se tratar de um projeto comunitário, as aulas são totalmente gratuitas e não há qualquer tipo de cobrança, doação ou colaboração. “Nosso objetivo é tornar o yoga acessível a todos, sem distinção. Queremos que as pessoas possam usufruir dos benefícios dessa prática de forma livre e acessível”, explica. Para Yara Nunes, aluna do projeto há cinco anos, a prática do yoga auxilia a equilibrar o corpo e a mente. “Eu praticava há 20 anos. Hoje, faço on-line e aos domingos no Parque Curupira. É um trabalho de se conhecer, de trazer a vida da gente no momento presente. Para mim, isso ajuda muito.”



Aula prática no Parque Luis Carlos Raya

Saúde mental

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o yoga oferece benefícios psicológicos imediatos, como a redução da ansiedade e do estresse, além de promover uma maior sensação de bem-estar emocional e social. Segundo a psicóloga Isadora Borges, entre os principais benefícios estão a regulação do estresse, ao ativar o sistema nervoso parassimpático, a redução da produção de cortisol, e o mindfulness, exercício de se concentrar no presente, que ajuda a interromper ciclos de pensamentos negativos e ruminações. Além disso, Isadora afirma que o yoga promove uma maior conexão corpo-mente, melhorando a consciência corporal e a regulação emocional. “Praticar yoga regularmente melhora o sono, essencial para reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, alivia a tensão muscular, ajudando a relaxar o corpo e a mente”. A profissional também reforça que a prática pode ser uma ferramenta complementar no tratamento de transtornos mentais, especialmente em casos de depressão, pois oferece recursos para enfrentar os altos e baixos emocionais. Ela recomenda que aqueles que enfrentam altos níveis de estresse procurem aulas voltadas para iniciantes e estabeleçam uma rotina prática regular. “Yoga e psicoterapia são práticas complementares. Uma auxilia a outra no processo de recuperação e manutenção da saúde mental”, conclui a psicóloga.



Yoga no Parque

As aulas do projeto Yoga no Parque são realizadas nos principais parques da cidade, como o Raya, aos sábados e o Curupira, aos domingos. Segundo a professora voluntária, Ana Cecilia Maciel, as tutorias são preparadas de acordo com o público, ficando livre para alunos que já possuem experiência praticarem posições avançadas. “Eu preparo de acordo com o público. Deixo a parte final para quem pratica yoga de posturas mais avançadas ficar livre para praticar.” As informações sobre as aulas são divulgadas através das redes sociais oficiais do projeto no Instagram e Facebook, @yoganoparquerp. ■



**BIANCA
ALVARENGA**

repórter

O RENASCER NA TERCEIRA IDADE

Com mais de duas décadas, o Projeto Renascer continua a se reinventar e a crescer, com o objetivo de proporcionar aos seus participantes uma vida mais plena, ativa e feliz



Com o aumento da expectativa de vida, a população idosa passou a requerer mais cuidados

Há 26 anos, o campus da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP) se tornou mais do que um espaço de aprendizado para jovens estudantes. Em 1997, a Instituição deu vida ao Projeto Renascer, uma iniciativa direcionada a idosos, criada para promover a valorização de pessoas da terceira idade e a forma como são vistas e tratadas na sociedade. Focado em promover educação continuada, saúde e integração social, o projeto se destaca por

proporcionar aos seus participantes não apenas atividades físicas e mentais, mas também um senso renovado de pertencimento e propósito.

Desde a fundação, o Projeto Renascer foi pensado para responder a uma demanda crescente por iniciativas que promovam o envelhecimento ativo. Com o aumento da expectativa de vida, a população idosa passou a requerer mais do que cuidados bá-

sicos de saúde; tornou-se necessário criar espaços onde eles pudessem continuar a aprender, se desenvolver e, principalmente, socializar. No início, o projeto contava com poucas atividades e um número restrito de participantes. Hoje, no entanto, ele atende a dezenas de idosos anualmente, oferecendo uma gama diversificada de atividades físicas e sociais, que vão desde aulas de informática até práticas de musculação e dança.

**Para muitos participantes,
o acesso ao conhecimento
é uma forma de se
manter atualizados e
conectados com o mundo
em constante mudança**

A professora Laura Vecchi, criadora e coordenadora do projeto, ressalta a importância do Renascer não apenas para os idosos, mas também para a própria Universidade. “O projeto é uma via de mão dupla. Enquanto oferecemos aos participantes a oportunidade de se redescobrirem e se manter ativos, nós, educadores e estudantes, aprendemos diariamente com a sabedoria e a experiência deles. É uma troca que enriquece a todos”, afirma.

Um dos pilares do Projeto Renascer é a educação continuada. Para muitos participantes, o acesso ao conhecimento é uma forma de se manter atualizados e conectados com o mundo em constante mudança. As aulas de informática, por exemplo, têm um papel crucial nesse sentido, permitindo que os idosos naveguem pela internet, utilizem redes sociais e até aprendam a fazer operações bancárias on-line com segurança. “As aulas de informática são uma ferramenta para combater o isolamento. Os idosos aprenderem a usar celular e novas tecnologias possibilitam que mantenham contato com familiares distantes, acessem informações e até mesmo façam novas amizades. É uma forma de quebrar barreiras e aproximar gerações”, explica Laura Vecchi.

Além do foco educacional, o Renascer dedica-se à promoção da saúde física e mental dos integrantes. As atividades físicas, como ginástica, dança e musculação, são adaptadas às necessidades e às limitações dos idosos, promovendo bem-estar e prevenindo problemas de saúde comuns nessa faixa etária. Não é apenas o corpo que recebe atenção. Para Célia Sou-



Projeto também promove a interação social

za, 68 anos, que integra o grupo há dois anos, o grupo Renascer foi uma grande ajuda para atravessar um momento complicado em sua vida. “Na época que entrei, há dois anos, estava passando por uma fase difícil, marido doente, eu sentia que estava precisando interagir. Esse grupo foi de grande ajuda para eu atravessar aquele momento difícil que estava enfrentando. Não é só o exercício físico, mas para o emocional, eu estava muito abalada na época”, conta a idosa.

Outro aspecto fundamental do Projeto Renascer é o incentivo à cultura e ao lazer. Passeios culturais, viagens em grupo e a realização de eventos internos, como festas e encontros entre amigos, são algumas das atividades que mantêm os participantes envolvidos e ativos. Essa integração social é vital para combater o isolamento, um problema que afeta muitos idosos. Dentro do grupo, os participantes encontram um espaço de acolhimento e apoio, onde podem compartilhar experiências e construir novas amizades. “Não é pela musculação, é por conviver com pessoas diferentes, novas, o incentivo das pessoas só vem com boas palavras, isso estimula a gente a levantar cedo, vir pra cá, se divertir. Para a parte da cabeça, nosso cérebro, isso é muito importante... Eu adoro esse lugar”, compartilha Fábio Silveira, de 66 anos.

O sucesso do Projeto Renascer não se limita ao impacto positivo na vida dos participantes. Ele também serve como exemplo para outras instituições e comunidades, mostrando que é possível criar programas que valorizem e incluam a terceira idade de forma digna e significativa. A professora Laura acredita que a longevidade do projeto é um reflexo da dedicação e do amor envolvidos. “Vemos os participantes não como pessoas que precisam de ajuda, mas como indivíduos cheios de potencial e histórias para contar. Cada um deles traz algo único para o grupo, e isso é o que torna o Renascer tão especial”, concluiu ela. Com mais de duas décadas de história, o Projeto Renascer continua a se reinventar e a crescer, com o objetivo de proporcionar aos seus participantes uma vida mais plena, ativa e feliz. ■



**BRUNO
DAL AVA**

repórter



SAÚDE EM PORÇÕES

Embora suplementos alimentares prometam melhorar sua saúde e desempenho, são realmente necessários? Saiba como agem e como usá-los de forma consciente para atingir seus objetivos de maneira saudável

Em forma de comprimidos, pó ou cápsulas, a busca por uma vida mais saudável e equilibrada leva muitas pessoas a incluírem suplementos alimentares em suas rotinas, em um mercado cheio de promessas de bem-estar e de desempenho. No entanto, existe uma ciência complexa e frequentemente desconhecida por trás das embalagens que prometem resultados rápidos. Será que apenas cumprimos uma promessa ou realmente precisamos dessa diversidade? O que antes era simples agora é um quebra-cabeça. Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD, mais da metade das famílias brasileiras adicionam aditivos alimentares às refeições. Proteína do soro do leite, creatina e vitaminas são muito utilizados e conhecidos. O objetivo da suplementação alimentar é fornecer nutrientes que, por algum motivo, não são consumidos em quantidades suficientes na dieta normal. Todas essas necessidades seriam supridas por uma alimentação equilibrada no mundo ideal.

Os efeitos colaterais causados por esses aditivos são poucos conhecidos. “Alguns suplementos podem causar sobrecarga renal ou hepática se forem mal indicados ou indicados em dose inadequada. Além disso, podem provocar efeitos colaterais, mesmo em doses adequadas, como inchaço, sensação de formigamento pelo corpo, além de sensação de plenitude no estômago e sintomas gastrointestinais”, explica a endocrinologista Ludmilla Cardoso. “Por mais que o profissional de educação física esteja habilitado a orientar o aluno sobre quais suplementos utilizar, ele não possui respaldo técnico para avaliar e prescrever o uso adequado para as reais necessidades, levando em consideração a análise do que compõe a rotina alimentar. O trabalho interdisciplinar oferece maior acerto nos objetivos, além de maior segurança do indivíduo”, esclarecem Donato Jr. profissional na área de educação física e o nutricionista Victor Luiz Innocentini.



Para Antônio Carlos Donato Junior, a escolha requer cuidados

A endocrinologista Ludmilla também instrui sobre os cuidados e como descobrir se é necessário o uso dos suplementos. “Cada suplemento atua de forma diferente e tem objetivos, doses, indicações e contraindicações específicos. Nunca use suplementos sem orientação de um médico ou nutricionista que tenha experiência com suplementação esportiva”, adverte Ludmilla. Para quem pratica esportes de forma intensa, torna-se comum buscar fórmulas que prometem acelerar os resultados, mas é preciso ter cautela. “Na grande maioria dos casos, uma boa avaliação clínica, realizada por profissional experiente e habilitado, aliada a exames laboratoriais complementares, pode definir com bastante precisão quais seriam os melhores suplementos para aquele indivíduo. Em casos específicos, busca da alta performance ou em situações clínicas mais graves, ou raras, pode-se acrescentar um teste de metabolômica que traz informações adicionais para auxiliar na prescrição da suplementação para cada caso”, recomenda a médica.

Efeitos no Corpo

Os suplementos alimentares prometem melhorar diversos aspectos da saúde, mas como eles realmente afetam o organismo? Segundo a médica Ludmilla, “os suplementos são um grande grupo de substâncias que atuam de diversas formas no nosso organismo. Segundo a Australian Institute of Sports, AIS, os suplementos

da categoria A são os mais eficazes e seguros. Esses suplementos incluem alimentos esportivos, suplementos médicos e suplementos de performance”. Os suplementos ajudam o sistema imunológico a funcionar melhor, aumentam o desempenho físico, apoiam a recuperação muscular e equilibram as deficiências nutricionais. Cada um tem um efeito diferente, por isso devem ser usados com cuidado. “Por exemplo, a cafeína, que estimula o sistema nervoso central por meio dos receptores de adenosina; a creatina, que aumenta a síntese intramuscular de moléculas de ATP que são a forma de armazenamento de energia dentro das células; o suco de beterraba ou óxido nítrico, que promove dilatação dos vasos sanguíneos com maior aporte de sangue e nutriente para as células musculares; e a betalanina e o bicarbonato, que atuam de formas diferentes no tamponamento do ácido produzido durante o exercício físico”, explica Ludmilla. Além disso, o uso indiscriminado pode levar a problemas inesperados, afetando até mesmo os hormônios “Existem diversas interações descritas entre suplementos e vias hormonais, como, por exemplo, o selênio, que pode alterar a produção de hormônios tireoidianos, e o whey protein que pode estimular a produção do hormônio da saciedade GLP-1. Diversos tipos de suplementos de carboidratos favorecem de forma mais ou menos acentuada a produção de insulina, conforme a necessidade daquela pessoa”, explica a médica.

Cuidado no mercado

A indústria de suplementos atende aos requisitos modernos de eficiência e da rapidez no marketing. Quem nunca se deparou com anúncios prometendo “mais energia”, “melhora da disposição” ou “ganhar massa muscular”? Embora alguns produtos cumpram as promessas, muitos desses resultados dependem de outros fatores, além do suplemento, como dieta, rotina de exercícios e, principalmente, disciplina. As maiores tendências são direcionadas ao mundo fitness, esportivo e estética (emagrecimento). O Brasil sofre uma grande influência do mercado americano. “Em relação aos produtos do mercado, existem inúmeros, mas poucos com a real objetivo mencionado no rótulo”, explicam Donato Jr. e Vitor Luiz. “A escolha requer cuidados, pois a maioria das informações que estão nas redes sociais são patrocinadas pelos próprios laboratórios de suplementos. A regra é simples, procure um profissional qualificado/nutricionista para indicar o suplemento correto”, orientam os profissionais. No site da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), estão as marcas de suplementos que foram aprovadas e reprovadas. No final das contas, a suplementação bem-sucedida depende de escolhas informadas e monitoramento adequado, garantindo que cada produto realmente contribua para o bem-estar.

**CADU
TACINARI**

repórter





O CIGARRO DO VOVÔ

Conhecidos pela natureza inovadora e espírito vanguardista, os jovens têm adotado o cigarro de palha, uma tradição com centenas de anos de existência, como um símbolo distintivo e pessoal

Jovens adotam cigarros de palha como maneira de controlar ansiedade e se enturmar

Na era da tecnologia e das revoluções provenientes dela, a fumaça que fascina os jovens não é das máquinas, símbolo do avanço, mas sim dos cigarros de palha, uma forma de consumir tabaco com centenas de anos de história. Conhecidos pela ânsia do novo, os jovens da geração Z — aqueles que nasceram entre 1995 e 2010 — quebram o ciclo e retornam à tradição de consumir tabaco enrolado em palhas, conhecidos como “palheiros”.

Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre 2013 e 2020, consumo de cigarros de palha por jovens adultos entre 18 e 24 anos aumentou em 60% nas cidades e dobrou em áreas rurais. Na contramão desse aumento, o IBGE revelou em 2021 que o número de brasileiros adultos que fumam caiu de 15,7% para 9,1% da população adulta em 15 anos, uma queda de 43%. Para

Ramon Bassi, 24, estudante de segurança do trabalho, o cigarro de palha é uma forma de relaxamento durante o dia a dia. “Para mim, não importa se haverá outras pessoas fumando; o cigarro traz uma sensação de relaxamento, de redução da ansiedade, embora eventualmente o cigarro traga momentos de socialização com outros fumantes.” O estudante explica que, embora o cigarro seja uma atividade solitária, sua vida no tabagismo iniciou-se devido ao contato com amigos fumantes e festas universitárias. “Eu comecei a fumar aos 17 anos porque outros amigos fumavam e eu queria me enturmar. Até hoje fumo cigarro de palha porque era o que meus amigos fumavam, era o cigarro dos rolês universitários.”

Fumaças e luzes

Segundo a exposição “O Controle do Tabaco no Brasil: Uma Trajetória”, do Ministério da Saúde, os cigarros de palha têm origem na América Central, mais especificamente na região de Tobago, no Mar do Caribe. No Brasil, a prática chegou através do comércio marítimo e se tornou parte do cotidiano de trabalhadores rurais e do interior, os “caipiras”.

Para Janaina Rezende, 21, estudante de ciências sociais, o uso de cigarros de palha não se trata de uma forma de relembrar memórias ou retomar tradições, mas sim uma maneira de consumir os efeitos do tabaco de maneira menos nociva. “Na real, por ter nascido no interior, eu sempre convivi com os cigarros de palha, foi a opção mais próxima que eu tinha. Além disso, por ser um produto artesanal, acredito que seja menos nocivo para a saúde. Consigo aproveitar o relaxamento da nicotina sem os males do cigarro industrial.”

A estudante afirma que, mesmo tendo contato desde muito cedo com o cigarro de palha, foi na faculdade que essa relação se desenvolveu. “Eu trazava um palheiro aqui e ali, desde os



Ana Carla Souza de Araújo, pneumologista, afirma que cigarros de palha são mais nocivos que os de papel

16, 17 anos, mas foi depois que mudei para fazer faculdade que o cigarro se tornou frequente na minha vida. Começou nas festas universitárias, já que é um ambiente que tem muito palheiro. Em algumas festas rola até um ‘open palheiro’, mas comecei a fumar de fato entre as aulas, nos intervalos, para relaxar um pouco.”

Há dois meses sem consumir cigarros de palha ou qualquer outra forma de nicotina, Janaina explica que resolveu parar quando percebeu que o momento de relaxamento nos intervalos havia escalado para saídas durante as aulas para fumar. “Foi um choque perceber que o momento de relaxar tinha virado uma obrigação”, completa a universitária. Segundo Ana Carla Souza de Araújo, pneumologista no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP, muitos jovens pensam que, por não ser um produto industrializado, os cigarros de palha oferecem um risco menor à saúde. “O cigarro de palha vicia; inclusive, ele contém em torno de três vezes mais nicotina que o cigarro convencional. Calculamos que um cigarro de palha equivale a três cigarros convencionais. Ele também pode causar enfisema, câncer e outros danos já associados ao cigarro convencional.”



Mônica Caineli, psicóloga, alerta que cigarros podem atrapalhar desenvolvimento psicológico dos jovens

Para Mônica Caineli, psicóloga no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP, grandes eventos podem gerar a necessidade de pertencimento entre os jovens. “Os jovens têm a falsa percepção de maior conforto em fumar durante eventos, como festas universitárias e encontros com amigos. Eles consideram que, naquele momento, precisam fazer uso do cigarro como forma de pertencer ao grupo.”

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), para além dos efeitos conhecidos da nicotina, como propensão ao desenvolvimento de problemas respiratórios e cardiovasculares, a nicotina pode atrapalhar o desenvolvimento cerebral dos jovens, deixando-os mais propensos ao desenvolvimento de vícios e de distúrbios psicológicos. ■



FILIPÉ
CAPELA

repórter

ALÉM DO ESQUECIMENTO



Maioria dos casos de Alzheimer são diagnosticados em pessoas com mais de 65 anos

Embora a doença de Alzheimer seja incurável, o tratamento é necessário e ajuda a retardar o avanço e melhorar a qualidade de vida dos pacientes e familiares

No Brasil, cerca de 1,2 milhões de pessoas vivem com alguma forma de demência e 100 mil novos casos são diagnosticados por ano. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 55 milhões de pessoas vivam com algum tipo de demência, sendo a mais comum a doença de Alzheimer. Embora a doença de Alzheimer seja mais presente em idosos, com a maioria dos diagnósticos ocorrendo em pessoas de 65 anos ou mais, não se descarta a possibilidade em indivíduos mais jovens. Como explicou o médico neurologista Ronaldo Herrera, “Foi em 1907 que Alois Alzheimer descreveu o primeiro caso da doença, em uma mulher de 51 anos. No início, era chamado de ‘demência precoce’, pois a era associada a idades mais avançadas. Alzheimer, que era patologista, acompanhou a paciente e encontrou alterações cerebrais, placas amiloides e emaranhados neurofibrilares. O cientista levou o estudo para um congresso na Áustria. Com o avanço da ciência, descobriu-se que essas características também aparecem em pacientes mais velhos. Alzheimer mostrou que a doença pode afetar pessoas de diferentes faixas etárias, embora o risco e a probabilidade aumentem com a idade”.

O Alzheimer é uma condição neurodegenerativa progressiva, desenvolve-se, gradualmente, através de vários estágios. Embora não haja cura conhecida e a doença possa avançar até o estágio terminal, o quarto e mais grave, embora não seja diretamente fatal. Conforme esclarecido pelo neurologista Ronaldo Herrera, a doença em si não causa a morte, mas pode levar a complicações que provocam a morte do paciente. “Essa doença não pode ser apontada como a causa direta da morte em uma certidão de óbito. Embora o Alzheimer possa levar a complicações secundárias, como embolia pulmonar e pneumonia devido ao excesso de repouso, ou quedas que resultam em lesões graves, caso do traumatismo craniano, essas condições são consequências da doença e não a causa primária”, explica Ronaldo.

Ainda não foi identificada uma causa específica para a doença de Alzheimer, embora a genética tenha uma probabilidade relativamente baixa de transmissão direta. Além dos fatores genéticos, outras possíveis causas incluem alterações cerebrais, entre elas, a formação de placas beta-amiloides e os emaranhados neurofibrilares, que interrompem a comunicação entre os neurônios e resultam na degeneração neuronal. Fatores ambientais e de estilo de vida também podem contribuir para o desenvolvimento da doença.

Os primeiros sintomas observados em pacientes com a doença de Alzheimer incluem a perda de memória recente. Pessoas diagnosticadas com essa condição começam a ter dificuldades frequentes para lembrar eventos próximos, vivenciando o presente como se fosse o passado. No entanto, a perda de habilidades motoras não é um sintoma primário da doença. Ela ocorre como uma consequência das áreas neurológicas gradualmente afetadas pela progressão da doença. O diagnóstico da doença de Alzheimer deve ser feito por médico especialista, que utilizará exames específicos para garantir a precisão. É fundamental evitar diagnósticos precipitados, pois condições psicológicas, como ansiedade e depressão, podem impactar a atenção, o que ocasiona a falta de memória, levando a erros na avaliação por serem sintomas semelhantes aos do Alzheimer.



Ronaldo Herrera, médico neurologista, alerta para os riscos da doença

Doença que envolve mais de uma pessoa

Ainda não há cura para a doença de Alzheimer, mas existem tratamentos disponíveis que podem retardar a progressão. O tratamento multidisciplinar, envolve uma equipe de profissionais de saúde para fornecer cuidados abrangentes. Esses especialistas trabalham para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e lidar com os sintomas da doença. “Neste processo de reabilitação, é fundamental uma equipe multiprofissional. Os melhores resultados são alcançados quando toda a equipe de profissionais da saúde trabalha em conjunto. Por exemplo, o médico pode ter prescrito um medicamento moderador de humor, porque o paciente estava muito agitado, mas esse remédio pode estar deixando-o sonolento e prejudicando a fisioterapia. Nesse caso, o fisioterapeuta pode entrar em contato com o médico para ajustar a medicação, ou o contrário também pode ocorrer”, afirma a fisioterapeuta Jaqueline Mello Porto.

Rosemeire Ribeiro Galletti relatou a história da sogra, Ana Flora Galletti, que, após passar por diversas tragédias, começou a demonstrar sinais de Alzheimer. Há aproximadamente oito anos, ela foi oficialmente diagnosticada com a doença e, com o tempo, perdeu a capacidade de realizar tarefas simples e passou a sofrer confusões mentais frequentes, tornando impossível deixá-la sozinha. À medida que a condição piorava foi necessário contratar cuidadores para dividir as responsabilidades com a família, aliviando um pouco a sobrecarga que a doença impôs. O Alzheimer não afeta apenas o paciente, mas também provoca profundas mudanças na vida familiar e no ambiente em que a pessoa vive. Essas alterações podem gerar desafios significativos para os cuidadores, que enfrentam uma série de dificuldades físicas e emocionais. O impacto sobre a família pode incluir estresse emocional, mudanças na di-



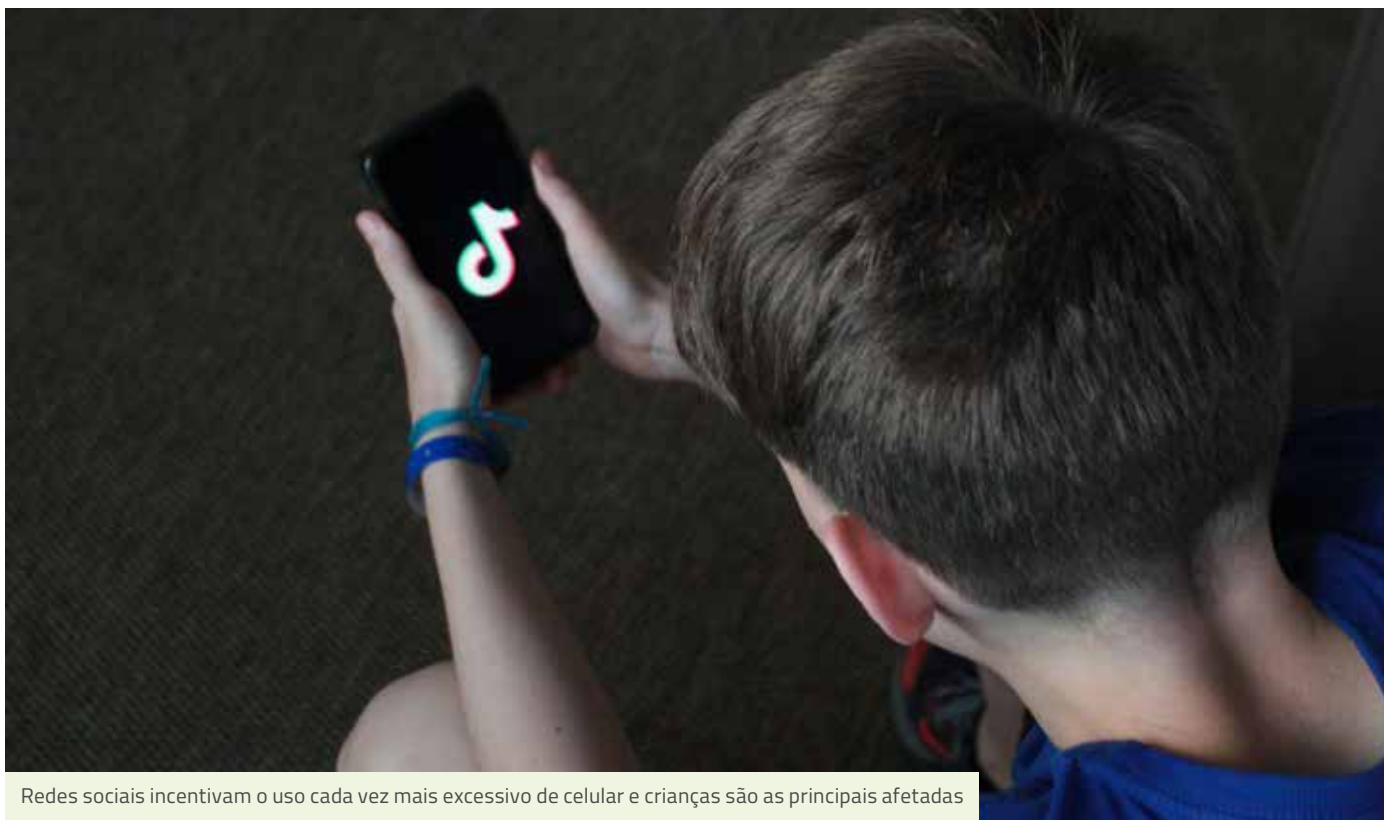
Para Jaqueline, os melhores resultados são alcançados com uma equipe multidisciplinar

nâmica familiar e a necessidade de ajustes na rotina diária. Com frequência, os cuidadores enfrentam uma sobrecarga de tarefas e a constante demanda de atenção, o que pode acarretar problemas de saúde mental e física. Diante disso, Jaqueline ressaltou que o fisioterapeuta não se preocupa apenas com o paciente, mas também com o ambiente ao seu redor e a rede de pessoas que o acompanha. “Além de ensinar a família sobre as técnicas de transferência e os cuidados físicos com o paciente, é importante também alinhar as expectativas para evitar frustrações. Durante o tratamento, é fundamental educar tanto o cuidador quanto a família sobre as possíveis mudanças de comportamento do paciente, pois, muitas vezes, os familiares se sentem constrangidos com certas atitudes decorrentes da doença”, afirmou a fisioterapeuta. ■

**GABRIELA
ANTONIETI
DA SILVA**

repórter





Redes sociais incentivam o uso cada vez mais excessivo de celular e crianças são as principais afetadas

O VILÃO DO APRENDIZADO

Em meio à era digital, professores percebem uma maior dificuldade por parte dos alunos, dentro da sala de aula; nesse sentido, estudos apontam que a causa pode ser o uso excessivo de celular

Desde o ENIAC, o primeiro computador eletrônico do mundo, criado em 1946, as tecnologias passaram por diversas transformações. Até chegar aos aparelhos de celular, amplamente utilizados nos dias atuais, a sociedade também acompanhou as mudanças e adaptou o estilo de vida às novidades de cada época. A partir do século XXI, no entanto, a era digital ganhou ainda mais força e, desde muito novas, as crianças da geração Z, nascidas entre 1995 e 2010, já estavam conectadas à internet. A familiarização com telas, portanto, só aumentou a cada atualização. Nessa perspectiva, profissionais da saúde e da educação se preocupam com os malefícios provocados pelo uso exacerbado

e irrestrito de celulares na infância e adolescência. Vitória Daidone, terapeuta ocupacional especializada no atendimento de crianças, enfatiza que esse descontrole pode atrapalhar atividades essenciais e, assim, afetar o desenvolvimento. “Quando a gente pensa na concentração, o cérebro da criança, principalmente na primeira infância, ainda está em desenvolvimento. Quando colocamos atividades com muitos estímulos, o cérebro vai fazendo conexões muito rápidas, mas não conexões saudáveis. Ele começa a se desenvolver naquele nível de hormônios. E aí, na hora que a atividade é mais parada e precisa de maior concentração, a criança tem dificuldade”, afirma a terapeuta.

Daidone ainda reitera que o celular como ferramenta de distração, por mais facilitador que possa parecer no dia a dia de pais e responsáveis, acaba sendo um dos maiores obstáculos para resolver o problema. “A conscientização da família e o interesse pela socialização são um grande desafio. O adolescente, principalmente dessa geração, aprendeu a se socializar pela tela”, observa Daidone.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, crianças menores de 2 anos não devem ser expostas a telas, enquanto crianças de 2 a 5 anos devem ter o limite de uso de até uma hora por dia. No entanto, um estudo realizado por Maria do Carmo Batista Arantes e Eduardo Alberto de Moraes para a Revista do Pediatra, indica que de uma amostra de 102 crianças, 85 tiveram o primeiro contato com telas antes de 1 ano de idade. Até os 2 anos, todas tinham iniciado o uso de aparelhos eletrônicos. A pesquisa ainda mostra que mais da metade dos entrevistados prefere o celular a outros meios e 87,3% consomem vídeos on-line.

Da infância à juventude

Além das crianças, adolescentes também são vítimas do uso desenfreado de telas e redes sociais. Por causa disso, e associado a outros fatores, compõem o grupo de pessoas mais ansiosas no Brasil, de acordo com dados da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do SUS, de 2013 a 2023.

Em entrevista com um adolescente de 14 anos, ele revelou que não se sente em uma relação abusiva com o celular. “Eu fico normalmente uma hora, uma hora e meia, por aí”, conta. Entretanto, reconhece o prejuízo pelo tempo nas redes sociais, quando, nas pausas durante o estudo, passa muito tempo na internet. “Minha cabeça tá com mais informações que o celular me deu, e eu acabo perdendo as informações que eu estava vendo [enquanto estudava]”, explica.

A mãe relata que a permissão foi uma medida necessária, dentro de casa. “Eu acho que ele usa muito o celular. Às vezes, vejo isso como uma fuga necessária, porque eu também não consigo dar tanta coisa, oferecer tantos outros recursos, para ele não usar”, esclarece. Contudo, ela declara ter tomado providências para controlar o acesso, até os 13 anos de idade. “Até o ano passado, eu ainda tinha o Family Link. É um aplicativo da Google que monitora para eu saber o que a criança está vendo e o tempo de uso de cada aplicativo. É gratuito”.

Quanto ao hábito da leitura, a mãe acredita que não ter o costume de ler faz parte de uma questão geracional. “É uma geração em que é raro a pessoa sentar e sentir prazer numa leitura de 100 páginas. Atualmente, temos uma geração de leitura rápida, que vai fazer leitura de qualquer atividade de até 10 minutos.”

O levantamento “Jovens na Ibero-América 2021”, realizado pelo Observatório da Juventude na Ibero-América, evidencia que 67% dos brasileiros entre 15 e 29 anos gostam de ler, mas leem uma média de 2 livros por ano. Dentro dos colégios, a leitura faz parte do processo de aprendizagem e conta com obras obrigatórias. Contudo, professores percebem que o rendimento escolar e a capacidade de concentração vêm piorando, cada vez mais, ao longo dos anos.

Realidade da educação

Simone Sandri é professora do ensino fundamental em uma escola municipal de Ribeirão Preto. Ela conta que a tendência do uso exacerbado de celular pode ser percebida em alunos a partir dos 7 anos de idade. “Dentro das escolas da rede que trabalho, não é permitido o uso de celular na sala de aula. A gente observa nas crianças uma impossibilidade, uma dificuldade de se concentrar”, diz a professora. Também complementa que o hábito tem relação direta com a qualidade dos estudos. “As informações vêm de

forma visual no celular. É um conhecimento muito raso. Então, para buscar um conhecimento mais a fundo, com textos mais complexos, eles têm bastante dificuldade”, declara Simone.

Nas escolas particulares, a realidade não é diferente. A professora Sheila Rossi leciona a disciplina de Língua Portuguesa e percebe erros notórios no progresso dos estudantes. Entre erros de português, desde concordância até o emprego de “internetês” em provas, a falta de leitura e a distração preocupam a educadora. “Percebo que eles demonstram uma grande preocupação em mexer no celular. Não em busca de um conteúdo que vá ajudá-los a fazer um trabalho, mas para ver se alguém mandou mensagem ou se o jogo está acontecendo on-line”, exemplifica.

Além disso, Sheila conta ainda que o tempo de atenção diminuiu: “Eles não conseguem ficar parados, concentrados, durante muito tempo. Tudo tem que ser muito volátil e rápido, como tempos de reels e de TikTok. Passou disso, não interessa”. Nas horas de intervalo, ela se surpreende com o comportamento dos alunos. “Os alunos ficam isolados em cantos onde pega o wi-fi”, diz a professora. Conforme o livro “A Fábrica de Cretinos Digitais”, escrito pelo neurocientista francês Michael Desmurget, as soluções para essas complicações são o uso moderado de telas e o não fornecimento de várias opções eletrônicas, ao mesmo tempo. Conhecido por se posicionar a favor da leitura, o profissional induz o público a refletir sobre o tipo de sociedade que as pessoas constroem para o futuro. ■

**GIOVANNA
RAVANELLI**

repórter



TOQUE DE HUMANIDADE

Entre o diagnóstico de uma doença incurável e a morte, os cuidados paliativos entram em cena e ajudam pacientes e familiares a ressignificarem as jornadas pessoais



Fabalo e Clark se casaram no Hospital de Amor de Barretos

Era 8 de fevereiro de 2024, a unidade de cuidados paliativos do Hospital de Amor de Barretos (SP) era palco de celebração do matrimônio de Fabalo Sousa, 23 anos, e Clark Alves, de 31, juntos há 3 anos e meio. Cerca de 50 convidados entre amigos, familiares, funcionários do hospital e pacientes acompanharam a cerimônia. Fabalo enfrentava um dos momentos mais delicados de sua vida, diagnosticado com um agressivo e invasivo câncer gástrico, estava em cuidados paliativos desde novembro de 2023. Daquele dia tão marcante e especial, até a data da morte, se passariam 14 dias.

Em 2012, a médica e escritora, Ana Claudia Quintana Arantes, deu uma palestra numa conferência de Tecnologia de Entretenimento e Design (TED) que rapidamente viralizou nas redes sociais. No último trecho de sua fala, a médica diz que “a morte é um dia que vale a pena viver”, declaração que posteriormente virou título de seu livro mais vendido, lançado em 2016. Na obra, Ana defende que a morte não deveria assustar o ser humano, mas sim a possibilidade de chegar ao fim da vida sem aproveitá-la, sem ter utilizado o tempo da maneira que gostaria. Na contramão do senso comum, a médica reflete sobre

a existência humana e a possibilidade de se viver bem até o dia de sua partida. No lugar do medo e da angústia, a escritora propõe a aceitação da essência para que o fim seja apenas o término natural da vida. No Brasil, os cuidados paliativos foram reconhecidos como uma especialidade médica apenas em 2011, 20 anos após o primeiro registro no mundo, ocorrido em 1987, no Reino Unido. A especialidade consiste, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em uma abordagem que objetiva melhorar a qualidade de vida de pacientes e familiares que enfrentam doenças que ameaçam a continuidade da vida.

Desenvolvido por uma série de profissionais, os cuidados se apresentaram para além do ambiente hospitalar e conta com médicos, enfermeiros, terapeutas, psicólogos, cuidadores, familiares e amigos. Sendo que as pessoas mais próximas desenvolvem papéis de maiores significâncias já que são eles que norteiam o andamento do processo, respeitando as preferências e costumes do paciente. Em seu livro “Sobre a Morte e o Morrer”, a psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross aponta que os amigos e familiares exercem um papel fundamental para a qualidade de vida do paciente com doença terminal. “Se permitem que um paciente finde seus dias no querido ambiente familiar, isto requer dele menor adaptação. Os familiares conhecem o suficiente para substituir um sedativo por um copo de vinho preferido”, afirma a psiquiatra.

Segundo a técnica em enfermagem, Ana Carolina Fiacadori, 26 anos, quando o paciente já está em processo ativo de morte, é comum que vontades inusitadas e comportamentos diferentes apareçam. Os profissionais e familiares, neste momento, unem-se para que a vontade do paciente seja respeitada e atendida. “É mais comum do que imaginam. Tem paciente que não descansa, enquanto algum ente querido não chega, pedem alguma comida antes de morrer ou até mesmo querem assistir televisão”, diz a enfermeira.

A efetividade

Neste contexto, a efetividade dos cuidados paliativos se confirma. Em lágrimas, o viúvo de Fabalo Sousa, Clark Santos, conta que foram os cuidados paliativos que possibilitaram a realização do maior sonho do casal que já planejava se casar, mas não previam as condições em que seriam inseridos a partir do diagnóstico. “Ele teve uma alta, queríamos um casamento rápido na nossa cidade, mas ele teve uma piora e foi daí que surgiu a ajuda da equipe médica. Foi o melhor dia da nossa vida, ali a gente esqueceu da doença,

de tudo, mesmo estando dentro do hospital. A gente viveu, sorriu, dançou, foi o melhor dia”, conta. O cuidado paliativo não pretende prolongar nem antecipar a morte, mas sim, permitir que ela seja digna, ao contrário do modelo de cuidado curativo que objetiva unicamente a cura da doença. “O Fabalo partiu desse plano sabendo o quanto os cuidados paliativos foram importantes para a vida dele até os últimos momentos. Quando faleceu, ele estava tomando banho no leito, nos meus braços, tendo uma crise, eu falei pra ele: ‘minha vida, você lutou fortemente, mas chegou o momento de você descansar. Ele olhou e partiu. As enfermeiras que estavam no quarto me abraçaram e choraram junto comigo”, afirma Clark.

“Temos direito a uma morte

digna, tanto quanto temos

direito a uma vida digna”

- Ana Claudia Quintana Arantes.

Os cuidados paliativos foram implantados no Código de Ética Médica em 2010, quando estabeleceu que “é vedado ao médico (art. 41) abreviar a vida do paciente, ainda que a pedido deste ou do representante legal. Nos casos de doença incurável e terminal, deve o médico oferecer todos os cuidados paliativos disponíveis, sem empreender ações diagnósticas ou terapêuticas inúteis ou obstinadas, levando sempre em consideração a vontade expressa do paciente ou, na sua impossibilidade, a do representante legal”. Após reconhecimento do Conselho Federal de Medicina, em 2011, os médicos puderam se especializar no cuidado de pacientes com doença terminal ou que ameaçam a continuidade da vida. É o caso de Ana Maria Techy, médica especialista em clínica médica e que atualmente caminha para o fim da residência em cuidado paliativo no Hospital de Amor de Barretos (SP). “O cuidado paliativo é uma especialidade que deveria ser introduzida já

no diagnóstico de doenças ameaçadoras à vida. Ele tem uma abordagem humanizada, integral e se apoia em uma equipe multidisciplinar, fazendo uma abordagem física, psicológica, espiritual e social, voltado não apenas para o paciente, mas também para a família e/ou cuidador”, explica a doutora. Acerca da rotina e do dia-a-dia à frente da especialidade escolhida, a médica Ana relata a preocupação com o bem-estar do paciente e da família como prioridade da equipe. Além dos momentos que antecedem a morte, os cuidados paliativos também exercem papel de extrema importância no acompanhamento do luto. “Criamos vínculo com o paciente, com a família, oferecendo conforto até a morte. Ele tem qualidade de vida através do controle dos sintomas, lidando com as reações que aparecem durante o processo ativo de morte, beneficiamos o paciente. É muito gostoso saber que você amenizou a dor desse paciente e da família. Depois desse óbito, acompanhamos a família durante o processo de luto”, esclarece.

Mesmo com os avanços e a eficácia comprovada, os cuidados paliativos esbarram com os estigmas sociais, o que limita e dificulta o acesso aos cuidados. “É muito importante que se trabalhe uma divulgação entre os próprios médicos, profissionais de saúde, na mídia e na vida acadêmica. Essa conscientização, passando o entendimento de que os cuidados paliativos não é só falar sobre a morte, mas que vamos falar da vida até que a morte chegue. Não é sobre o morrer, mas como viver até lá”, defende Ana Maria. ■

**GUILHERME
CARVALHO**

repórter





PISTA DE POSSIBILIDADES

A Maratonista Maria Zeferina compartilha a alegria ao ver o Centro Olímpico em Sertãozinho prosperar

Mais que uma pista ou uma área de lazer, o Centro Olímpico Maria Zeferina Rodrigues Baldaia é um ponto de encontro para amadores e atletas de vivências que não poderiam ser mais diferentes. A paixão pelo esporte une pessoas da região

Maria Zeferina Rodrigues Baldaia se apaixonou pela corrida aos 12 anos, iniciando a trajetória como maratonista nos canaviais de Sertãozinho. Sem sapatos e com os pés ardendo, a jovem Maria corria pela cidade para aperfeiçoar a técnica e aumentar a velocidade. Quando venceu a São Silvestre em 2001, a maior corrida de rua do Brasil, Maria pediu à Prefeitura de Sertãozinho uma pequena ação que mudaria as vidas de futuras gerações: um centro olímpico. Inaugurado em 2003, o Centro Olímpico Maria Zeferina Rodrigues Baldaia é um espaço utilizado para várias atividades físicas, principalmente a corrida. A pista oficial de atletismo possui um comprimento de 400 metros, ideal para competições oficiais, como a 66ª edição dos Jogos Regionais de São Paulo, e o desenvolvimento atlético de corredores.

Em um típico sábado de manhã, os frequentadores se reúnem pós-treino para um bate-papo descontraído em volta de uma mesa bem servida de café da manhã. Crianças a partir de nove anos e idosos acima de 70 interagem espontaneamente, comendo bolo e biscoitos juntos. Assim, um senso de comunidade se fortalece, repercutindo dentro e fora da pista.

Cosme Ferreira, pai de João Pedro de 17 anos, treinava em Viradouro com uma equipe de corredores. Com o objetivo de aumentar a velocidade do filho, Ferreira trouxe João Pedro para o centro olímpico. Segundo Ferreira, os treinos no centro olímpico auxiliam no empenho do João Pedro. “Sonhamos em correr fora do Brasil e conhecer outros países” finaliza.

“Não existia um espaço local em Sertãozinho que eu pudesse praticar os treinamentos de velocidade. Poder ver a nova geração treinando aqui, fazendo a mesma coisa que eu sempre fiz desde meus 12 anos de idade, isso não tem preço.”

– Maria Zeferina



No Jardim Europa II de Sertãozinho, o Centro Olímpico Maria Zeferina Rodrigues Baldaia simboliza a dedicação e senso comunidade

Atletismo

O treinador “Paulinho” da Silva do Instituto Social Cultural e Esportivo de Sertãozinho (ISCE) também treinava nos canaviais, logo conhecendo a futura esposa, Maria Zeferina. O ISCE possui uma parceria com a Prefeitura de Sertãozinho, promovendo o esporte municipal e o atletismo. “O que a gente mais vê na equipe é o aluno evoluindo. Depois de umas semanas, o progresso já se torna perceptível”, relata Paulinho.

Antonio Higo Sousa, aluno de Educação Física, optou pelo Centro Olímpico para focar no alto rendimento. O aluno começou a correr durante a pandemia por conta própria, e depois procurou um profissional de Ribeirão Preto, que indicou o Centro Olímpico em Sertãozinho. Sousa ingressou na equipe há um ano e seis meses, uma decisão que proporcionou conexões e conhecimento. “Maria incentivava muito a gente, o que torna o ambiente familiar”, elogia.

Com a ajuda de Maria e Paulinho, Sousa compete em nível estadual e nacional, representando Sertãozinho. O aluno também faz estágio em Ribeirão Preto, em um grupo de corrida, mas ressalta que o Centro Olímpico abre as portas para jovens atletas como ele. “Aqui em Ribeirão nunca encontrei esse tipo de oportunidade como eles [Maria e Paulinho] me dão hoje”, conclui.

Espaço para todos

Corredores de qualquer idade treinam em grupo no Centro Olímpico. João Rodrigues, de 71 anos, há 15 anos se interessou pelo atletismo e desde então vem praticando o esporte. O resultado foi uma perda de 20 kg e uma série de amizades novas. Segundo o corredor, a atividade física contribui para a qualidade de vida ao longo prazo. “Eu tenho 71 anos e não faço uso de nenhum medicamento até hoje”, conta orgulhosamente.

Os Atletas com Deficiência (ACD) também utilizam o complexo esportivo para corrida e outras modalidades, como lançamento de disco e dardo. A Prefeitura e o ISCE promovem o projeto, atendendo mais de 40 pessoas com deficiências. Carlos Daniel Silva de Souza, educador físico do ISCE, aponta o esporte como ferramenta de saúde e utilidade pública. “Muitos atletas diminuíram a incidência de remédios por causa de uma atividade física mais orientada”, afirma.

O professor treina e acompanha atletas de diversos tipos de deficiência, como as físicas e cognitivas. Segundo Souza, a inclusão objetiva desconstruir os empecilhos que a sociedade impõe. A equipe ACD reflete as possibilidades infinitas para pessoas com deficiências. “O Christian, um menino de Sertãozinho que começou com a gente, ganhou uma medalha de bronze nas Paraolimpíadas.”

À primeira vista, o Centro Olímpico Maria Zeferina Rodrigues Baldaia parece apenas uma construção de concreto situada no Jardim Europa II de Sertãozinho. Olhando mais de perto, pode-se observar uma comunidade plural, em que apaixonados pela corrida e o esporte encontram um propósito maior e pessoas com os mesmos objetivos. O centro olímpico oferece oportunidades profissionais, melhora da saúde física e mental e a convivência social.

O sonho de Maria Zeferina de ganhar a São Silvestre não parou por aí. Com essa conquista, a Maria desencadeou e ainda encoraja os sonhos de muitos atletas. A corredora conta com emoção sobre a mudança significativa na cidade, e relembra o começo humilde. “Não existia um espaço local em Sertãozinho que eu pudesse praticar os treinamentos de velocidade. Poder ver a nova geração treinando aqui, fazendo a mesma coisa que eu sempre fiz desde meus 12 anos de idade, isso não tem preço”, expressa afetuosamente. ■

HELENA FISHER

repórter



CORRIDA SEM FRONTEIRAS



Corredores tem ao menos 5km para completarem o percurso

Já dizia o provérbio russo: “quando se caminha ao lado de um amigo, um quilômetro tem dez passos”. Os sócios e treinadores, Eduardo Visentini e Rodrigo Inouye, têm um espírito aventureiro que está presente desde os tempos de graduação. Ambos formados em Educação Física, pela mesma turma em 2003, corriam pelas montanhas utilizando a resistência corporal disponível. Visentini ressalta que, naquela época, sentia a dificuldade de preparo para corrida. A falta de informações sobre como evoluir fez

com que criassem, por volta de 2010, duas equipes distintas (uma cada um) para treinar os praticantes de corrida: a EV All Training (Visentini) e a Outside Sports (Inouye). Ambas contavam com cerca de 40 alunos.

Em 2014, os dois amigos decidiram unificar e surgiu, em Ribeirão Preto (SP), a Fun Sports. Sob o slogan “não é só corrida”, a empresa tem objetivos definidos. Visentini salienta que tudo começou da necessidade de um treino especializado para os alunos. “Para montar essa planilha, a gente vai

A soma da paixão pela corrida e da vontade de transformar vidas levou dois amigos a se unirem e realizar um investimento ousado. A empresa de Rodrigo e Eduardo conta com treinos à distância para corrida. Atualmente, a equipe de corredores está com 570 alunos entre presenciais e on-line

fazer um teste de condicionamento físico. A planilha fica de acordo com a condição física do corredor, de acordo com as metas”. Transformar vidas no esporte identifica a empresa, na medida em que os benefícios de correr vão além da atividade física, influenciam a saúde mental e melhoram a qualidade de vida.

O treinamento específico fez diferença para a médica Luiza Paulino, de 27 anos. Antes de conhecer a empresa, lutava boxe e jogava beach tênis, mas tudo mudou em uma viagem com a



Antes de cada treino, aos sábados, o grupo se reúne para receber as instruções do dia

família. Em janeiro de 2024, eles foram para a praia e participaram de uma corrida, somente por correr, sem intenções de competir. A partir daí, Luiza tomou gosto pelo esporte e procurou um treino guiado. Para a médica, iniciar um novo exercício foi importante para estimular a disciplina e, assim, impactar positivamente os estudos e a preparação profissional. “O pós-corrida me dava uma disposição melhor para o dia, questão de resistência. Comecei a ter bastante disciplina para acordar cedo, aprender a dormir mais cedo. Minha rotina melhorou”. O agrônomo Caio Correa, 40 anos, já corre há, pelo menos, 13 anos. Em 2021, saiu de Indaiatuba (SP) para Ribeirão Preto (SP), em busca de um treino mais longo, já que queria correr uma maratona. Segundo Correa, a diferença está nas lesões. “Antes de treinar com a Fun, eu fazia exercícios de uma a duas vezes na semana, por conta, e me lesionava com facilidade”. Quando entrou para a equipe, a meta era equilibrar a performance e evitar as lesões. “A partir do momento que comecei, percebi que os treinos não eram só a corrida em si. Os preparatórios para corrida eram importantes. O fortalecimento muscular ajudar muito a evitar lesões, a ganhar uma condição melhor e executar meus objetivos de corrida de uma maneira mais confortável”.

Não são só quilômetros

Para o sócio, Eduardo Visentini o diferencial da empresa está no fortalecimento específico para corrida. Ele ressalta que o método aplicado difere significativamente da musculação tradicional. Composto por cinco pilares, o corredor exercita: mobilidade, estabilidade, coordenação motora, potência e força. Enquanto o treino tradicional trabalha apenas a força. A preparação personalizada não está somente no ambiente físico, está, também, on-line. Visentini explica que o ensino à distância requer maior disciplina do aluno, com relação ao horário e frequência de tempo, contudo, ainda assim, há suporte para eventuais correções.

Os alunos à distância contam com o apoio da plataforma Treinus. De acordo com Visentini, a ferramenta sincroniza com o sistema os dispositivos usados (GPS e aplicativos) para registrar as especificidades do treino. Dessa forma, assim que o corredor finalizar o percurso, os dados são enviados para o professor. Com essas informações em mãos, ele compara a planilha inicial proposta ao aluno com os resultados do trajeto realizado. A partir daí o treinador faz os ajustes necessários. Visentini, também, elenca uma inovação da Treinus, a sincronização com o Garmin Connect (relógio

“Querer vencer significa já ter percorrido metade do caminho”

- Paderewsky

GPS que o aluno pode utilizar para um maior controle das metas, caso queira). Por meio dele, o treinamento pode ser enviado e o dispositivo guia o corredor durante o percurso. O engenheiro André Bianchi, de 51 anos, mora em São Paulo e já utiliza a novidade. O aluno relata que o treino chega no relógio e, assim, ele sabe exatamente o que precisa fazer de ritmo, quilômetros e as particularidades da planilha enviada. Apesar disso, conversa com o treinador semanalmente. Bianchi já nota os resultados e projeta o futuro. “Hoje, estou na reta final da preparação da minha 7ª maratona. A primeira que fiz foi há 20 anos. Estou animado com mais este desafio e bem contente por ter conseguido manter um estilo de vida saudável por tanto tempo”. ■

JOSÉ LUIZ
SOUZA

repórter



DESAFIO PERSISTENTE

Estudos mostram que, ao contrário de crises anteriores, a depressão permaneceu em níveis elevados após a pandemia, com jovens, mulheres e pessoas de baixa renda sendo os mais afetados

Diante desse cenário alarmante, especialistas e pacientes refletem sobre as mudanças, desafios e a busca por novas abordagens para tratar a depressão no período pós-pandêmico. A pandemia de COVID-19 não apenas mudou drasticamente a vida como a conhecíamos, mas também deixou cicatrizes profundas na saúde mental global. Durante o primeiro ano da pandemia, a Organização Mundial da Saúde (OMS) relatou um aumento de 25% na prevalência de depressão e ansiedade em todo o mundo. Esse aumento está diretamente relacionado a fatores como o isolamento social, o medo constante de infecção, o luto por entes queridos e as crescentes preocupações financeiras. Mais do que uma resposta temporária a uma crise, esses problemas de saúde mental parecem ter se enraizado, persistindo mesmo após o pior da pandemia ter passado. Estudos indicam que, ao contrário de crises anteriores, onde os níveis de depressão tendiam a diminuir com o tempo, a pandemia de COVID-19 causou um impacto que continua presente. Jovens, mulheres e pessoas de baixa renda foram os segmentos mais vulneráveis, mostrando como as desigualdades sociais exacerbaram os efeitos negativos na saúde mental.

Adicionalmente, os sobreviventes da COVID-19, especialmente aqueles que foram hospitalizados, enfrentam um risco significativamente maior de desenvolver transtornos psiquiátricos a longo prazo, incluindo depressão e ansiedade. Este cenário destaca a necessidade urgente de políticas de saúde mental mais robustas e de longo prazo para enfrentar os desafios contínuos. Para muitos, o fim das restrições não trouxe o alívio esperado. Alguns relataram uma sensação de desânimo constante e falta de energia para retomar a vida “normal”. Como a jovem Laura Balduino descreveu, o retorno à rotina após a pandemia foi incrivelmente desafiador. “Percebi que, um tempo depois que a pandemia acabou, estava sem ânimo para realizar minhas tarefas rotineiras. Tudo parecia novo novamente, e era muito difícil me sentir engajada e disposta a voltar ao normal.” Para ela, os primeiros



Para Rayane, a restrição das atividades prazerosas impactou negativamente a vida dos pacientes

sinais foram claros: “Desânimo constante, sono excessivo e cansaço.” Durante a pandemia, a mudança radical na rotina teve um impacto significativo em seu bem-estar mental. “Por ficar muito tempo dentro de casa, ter que me adaptar às aulas on-line e não poder ter minha vida social, fiquei muito desanimada. Além disso, o medo de ficar doente e a preocupação com meus familiares me afetou drasticamente”. O isolamento social e as restrições acabaram gerando uma sensação de solidão profunda, mesmo estando em casa com a família. “Eu costumava me sentir muito sozinha. Por mais que ficasse com minha mãe e irmã em casa, sentia um vazio dentro de mim,” afirma Laura. O maior desafio enfrentado por essa jovem no período pós-pandêmico foi justamente retomar a rotina sem desistir. “Cumprir com minhas obrigações apesar de não ter vontade, e tentar transparecer alívio em um momento em que eu não me sentia bem.” Foi nesse contexto que notou a necessidade de buscar ajuda profissional: “Percebi que os sintomas só estavam se agravando. Depois de um tempo, vi que, se não buscasse ajuda, as coisas poderiam tomar uma proporção muito séria,” relembra Laura.



O psiquiatra Anderson Hajime afirma que atividade física, sono de qualidade e socialização ajudam a combater a depressão



Laura procurou ajuda quando percebeu que os sintomas estavam se agravando

O olhar clínico

Profissionais da saúde mental também têm observado mudanças significativas nos pacientes durante e após a pandemia. De acordo com a psicóloga Rayane Lyra, os sentimentos de medo, insegurança, desespero e desesperança tornaram-se muito mais presentes. “A ausência de interações presenciais com amigos, familiares e colegas de trabalho fez com que muitas pessoas se sentissem mais desamparadas e sem suporte emocional para lidar com o estresse e as dificuldades do dia a dia.” O isolamento social foi um fator-chave para o aumento da depressão, pois trouxe consigo sentimentos de solidão e tristeza. “A restrição da realização de atividades prazerosas impactou negativamente a vida desses pacientes”, afirmou a psicóloga. As incertezas econômicas e profissionais, geradas pela pandemia, também contribuíram significativamente para o desenvolvimento da depressão. Muitas pessoas se viram em situações

de perda de controle, precisando se reinventar profissionalmente ou assumir papéis para os quais não estavam preparadas, gerando um sentimento de impotência.

Com a pandemia, houve também mudanças nas abordagens terapêuticas para tratar a depressão. A terapia on-line, que se tornou amplamente aceita, abriu caminho para que mais pessoas buscassem cuidados emocionais, sem a necessidade de sair de casa. “As abordagens terapêuticas tornaram-se mais flexíveis e adaptáveis, permitindo que fossem ajustadas de acordo com as necessidades e circunstâncias individuais de cada paciente”, explicou a psicóloga. O psiquiatra especialista em depressão Anderson Hajime dá algumas dicas para a melhora da doença, sem apenas prescrever antidepressivos e as consultas psiquiátricas. “Existem diversas medidas que influenciam na melhora de uma pessoa deprimida e a manutenção do tratamento, são essas medidas: atividade física, garantir um sono de quali-

dade, socialização, construir um bom suporte social, alimentação balanceada, regulação do ciclo circadiano, engajamento em atividades que dão sensação de utilidade e/ou prazerosas, cessação de uso de tabaco, álcool e/ou substâncias psicoativas.

A pandemia de COVID-19 revelou não apenas a fragilidade da saúde física, mas também as vulnerabilidades da saúde mental global. Com as cicatrizes ainda visíveis, é imperativo que se implemente políticas públicas eficazes e acessíveis para enfrentar os desafios contínuos da depressão no mundo pós-pandêmico. ■



LAURA GONÇALVES

repórter

PODER CURATIVO DA FÉ

Na Umbanda, a conexão espiritual é um refúgio emocional, as práticas umbandistas se tornam ferramentas poderosas para o bem-estar e o equilíbrio emocional dos médiuns e praticantes da religião



Nos rituais do Templo Cultural Umbandista, Pai Luis de Oxóssi prepara banhos de cabeça para seus filhos.

Diversos estudos têm apontado a relação da espiritualidade com o bem-estar e o equilíbrio emocional. Na busca de autocuidado, a religião de matriz africana, Umbanda destaca-se pelas técnicas de reiki, linha da cura e os trabalhos espirituais, sejam os atendimentos com guias ou banhos de ervas energéticas, que mostram um impacto significativo na saúde mental de quem encontra na religião um refúgio em meio às adversidades da vida. A espiritualidade é definida como a busca por um significado e propósito na vida e frequentemente engloba práticas religiosas. Para muitos, são a porta de entrada para um universo de acolhimento e cura que se estende para além do físico. Em abordagens terapêuticas, a espiritualidade se faz presente como um complemento do tratamento. “Quando uma pessoa me procura e ela já tem uma espiritualidade pré-estabelecida se torna mais fácil para ajudar ela,” comenta a terapeuta, Silvia Maria Lopes. Para ela, a fé bem estimulada ajuda a pessoa a se sentir menos ansiosa e com medo, além de trazer um novo olhar para uma situação e alternativas para o processo de cura do ser. “O paciente consegue se tratar somente com recursos naturais, como por exemplo um chá, uma vela ou uma meditação”, complementa.

Dentro dos terreiros, os atendimentos com as entidades e linha da cura são uma prática que vem ganhando destaque, aliando o espiritual ao bem-estar. Pai Luis de Oxóssi Baba Sona Kunlê, pai de santo e um dos responsáveis pelo Templo Cultural Umbandista Caboclo Tupinambá, reforça

a atuação das consultas mediúnicas. “Pessoas que possuem traumas passados ou até mesmo as que têm dores crônicas e não acham a causa, mesmo já tendo frequentado médicos e especialistas e por inúmeras razões já perderam a confiança na medicina moderna, encontram através do passe mediúnico, das receitas espirituais, do benzimento, do reiki, a solução para suas aflições.”

A busca pela Umbanda como refúgio é uma realidade vivida por muitos médiuns. Giuly Okada, médium em desenvolvimento, relata as mudanças que teve. “Tudo na minha vida ficou mais leve, mais claro, abriu meus olhos. Eu sofro de depressão e ansiedade há muitos anos e eu senti uma melhora estrondosa. Na Umbanda, a gente tem deveres a seguir conosco, como tomar os banhos, fazer descarrego, trabalhar nas giras e fazer defumação. O principal sintoma que eu tinha era o desânimo, a procrastinação e a religião te ‘obriga’ a fazer isso, para sua melhora. Os rituais não apenas acalmam, mas também proporcionam uma sensação de pertencimento e de propósito”. Outro ponto alto nas ex-

periências de médiuns e praticantes é o impacto direto dos rituais no dia a dia. Uma médium, Nayara, explica como as práticas da religião têm efeitos terapêuticos. “As orientações dos guias ajudam bastante a equilibrar as emoções, mas os banhos de ervas dão uma boa revigorada na parte espiritual também”. Para ela, o maior ganho foi aprender a lidar com as adversidades do dia a dia.

A terapeuta Silvia Maria destaca a sensação de relaxamento após as práticas que envolvem as ervas da Umbanda. “Quando estamos agitados, as células ficam acopladas uma na outra. E quando a pessoa passa por um processo de relaxamento, elas se desacoplam.” Para Pai Luis, ervas, flores e folhas transmitem energia: “Para nós, umbandistas, a combinação de algumas ervas ativa determinados tipos de energia, desde calma até euforia. Essas energias corretamente manipuladas e destinadas podem trazer equilíbrio, limpeza de ambientes e até mesmo auxílio para aumentar movimentos de clientes, pacificar ambientes”, esclarece.



Templo Cultural Umbandista Caboclo Tupinambá realiza atendimentos com entidades, reiki e linha da cura há quase uma década.

Acolhimento na espiritualidade

Além da sensação de tranquilidade, a participação em trabalhos espirituais na Umbanda traz uma sensação de pertencimento e apoio. “Muitas vezes, a pessoa, seja ela médium ou adepta ao terceiro, se sente amparada e acompanhada (na firmeza de vela), pois sabe que ali estão intencionados pedidos e certamente estão sendo ouvidos e assistidos”, explica Pai Luis. A conexão espiritual através das velas para Desirée Lazari, médium em desenvolvimento, traz também a sensação de proteção. “A proteção e orientação deles está presente em minha vida e da minha família. Os guias me ajudam diariamente com todas as minhas atitudes, e sei quando eles me orientam e me fazem ser uma pessoa melhor a cada dia.” A Umbanda e suas práticas vão além da religiosidade, são um caminho de cura integrado. As firmezas de vela, descarregos energéticos e os atendimentos com guias oferecem muito mais do que soluções momentâneas. São uma resposta para aqueles que buscam equilíbrio em tempos turbulentos. Assim, a espiritualidade se torna uma aliada no cuidado com a saúde mental, oferecendo um refúgio silencioso e acolhedor em meio ao caos cotidiano.

**LAURIANY
BRAQUINO**

repórter



DORMIR PARA QUÊ?

Em uma sociedade em que o dinamismo das telas dita o ritmo da vida das pessoas, o sono acaba negligenciado e, o que parece inofensivo, mostra-se um risco à saúde física e psicológica da população



O uso das telas, em especial, quando em excesso no período noturno, causam uma série de alterações metabólicas

Interagir nas redes sociais pelo celular, usar o computador para trabalhar ou então relaxar assistindo uma série ou um filme em frente à televisão são alguns hábitos comuns na rotina dos brasileiros, que estão rodeados por telas com diferentes tamanhos e finalidades ao longo do dia. A interação, em muitos casos por horas a fio, com esses dispositivos, seja passiva ou ativa, tornou-se tão natural que não parece causar nenhum efeito negativo ao organismo humano.

No entanto, o uso das telas, em especial, quando em excesso no período noturno, causam uma série de alterações metabólicas que afetam a qualidade e a quantidade do sono, o que acarreta em prejuízos à saúde física e psicológica das pessoas. A afinidade que a humanidade desenvolveu com as telas tornou o uso para atividades

diversas, em qualquer período do dia, independente do horário, comum. A enfermeira, Nelzeli Kayene Ribeiro dos Santos, relata que tem o costume de usar o smartphone com frequência, em especial durante a noite, e que acaba trocando o horário de descanso para interagir com a tela. “[Uso o celular] de forma bem exacerbada. Bastante à noite, principalmente. Eu chego em casa, faço o que eu tenho para fazer, mas sempre fico mexendo no celular. A hora que eu terminei os meus afazeres, que aí eu vou deitar. Pego o celular mexo nele muito, muito, muito e aí, a hora que eu vou ver já é de madrugada e tenho pouco tempo para poder dormir”. Ela está entre os 187,9 milhões de usuários de internet no Brasil registrados em janeiro de 2024, que juntos somam uma média de tempo de uso de nove horas e 13 minutos, segundo a base de dados Da-

tareportal ou seja, os brasileiros costumam passar mais de um terço de um dia conectados.

Interagir com as telas não significa, necessariamente, um problema para a saúde do sono. Contudo, o uso sem limites no período noturno pode acarretar em uma rotina de descanso mal estruturada, contribuindo para o desenvolvimento de prejuízos ao organismo. O professor de Neurologia e Medicina do Sono na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Alan Luiz Eckeli, explica quais os fatores para se ter um período de descanso de qualidade. “O sono para ele ser saudável a gente deve pensar em três dimensões. A duração, que é variável, [...] você tem que dormir aquilo que você precisa, a quantidade de sono ideal. A segunda dimensão é a



A enfermeira Nelzeli Kayene relata que perde a hora usando o celular e acaba trocando o tempo de sono pela interação com a tela

qualidade, não adianta você dormir um número de horas que seja bom se você não tem qualidade [...], a tela pode influenciar. Uma terceira função, é regularidade, não adianta você dormir oito horas, com qualidade, se um dia você vai às 10 horas da noite, no outro às três da manhã [...]. Então a quantidade, a qualidade e a regularidade devem estar juntas para que tenha um sono saudável”.

De acordo com dados do Instituto Nacional de Ciências Médicas Gerais, dos Estados Unidos, a luz produzida pelas telas tem a capacidade de confundir o relógio biológico das pessoas, afetando a produção de neuro-hormônios envolvidos nos processos do sono. A melatonina, produzida pela glândula pineal, localizada no cérebro, auxilia na regulação dos períodos de descanso do corpo, sendo um dos principais prejudicados por essa interação noturna, uma vez que a maior exposição à luz afeta a liberação deste hormônio. “O sono tem múltiplos neurotransmissores, múltiplos sistemas que são responsáveis pela promoção desse estado. A melatonina é um

deles, mas claramente sua produção e liberação é modulada pela exposição à luz, quanto maior a exposição a luz menor a produção. O que a gente espera no período noturno, é que a exposição de luz seja menor, e essa diminuição aumenta a melatonina”, destaca o professor da USP.

A estudante de psicologia, Bruna Araujo, relata sentir os efeitos do uso de tela noturna no seu dia a dia. “Ando usando bastante [o celular], principalmente, no período noturno. Eu sinto que eu não durmo bem. Tem vezes que eu durmo demais ou acabo dormindo muito tarde e acordando muito cedo. Muitas vezes, acordo picado durante a noite, então não consigo ter uma noite inteira de sono, sem acordar. Eu acho que tem [relação com o uso das telas], porque eu acabo, às vezes, pegando para ver as coisas à noite e vou adiando a hora de dormir. Quando eu vejo, está muito tarde”. Essa falta de sono não resulta apenas em um cansaço maior ao longo do dia, mas, também, está relacionada com o desenvolvimento e o agravamento de doenças além dos ciclos de descanso.

Problema além do sono

Com a redução no número de horas de descanso, cedidas para a interação com as telas, o organismo desregula as funções físicas e mentais. Uma das consequências relacionadas a essa situação é a maior incidência de casos de doenças psicológicas, como o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) ou a depressão. “A falta de sono acarreta falta de concentração, depressão e ansiedade. Todos esses problemas atuais, também estão relacionados ao uso excessivo da internet, porque são muitos estímulos, é muito gostoso. Temos que aprender a limitar isso, o que não está ocorrendo”, alerta a psicóloga Jaisa Fernandes Vicari Abalo.

Tais sintomas são relatados pela enfermeira Nelzeli Kayene Ribeiro dos Santos, “[A falta de sono me afeta] principalmente no emocional, na ansiedade”. Assim como a estudante de psicologia, Bruna Araujo, “os dias que eu durmo menos eu acordo mais de mau humor e acaba o dia não sendo produtivo”. A parte física também acaba afetada pela falta de sono, sendo até mesmo a expectativa de vida das pessoas alterada, quanto menos sono, maior a mortalidade, como explica o médico Alan Luiz Eckeli. “Tem vários estudos observacionais, em que eles avaliam a mortalidade em função do tempo total de sono, ou seja, quanto as pessoas dormem e quanto tempo elas vivem. O que se observou, é que quanto menor o tempo total de sono, maior a mortalidade, ou seja, quanto menos você dorme maior a chance de morte”. ■



LEONARDO SOUSA

repórter

ALIADA DO BEM-ESTAR

Muito além da arte, a dança se torna um caminho para o autoconhecimento, o equilíbrio e a saúde física e mental, transformando rotinas e vidas em todas as idades



Alunas de diferentes idades em ensaio de ballet clássico

Valentina Guimarães, de 21 anos, encontrou na dança muito mais do que uma forma de expressão artística. Bailarina desde os 8 anos, a estudante de cinema relata o impacto profundo que a prática tem em sua vida. “A dança, para mim, não é só uma forma de arte, mas uma maneira de me reconectar com meu corpo, minha mente e meu bem-estar”, conta a dançarina. Ela afirma que enxerga a dança como uma oportunidade de se entender melhor e de encontrar equilíbrio em meio à rotina, transformando suas

aulas de ballet e dança contemporânea em uma experiência de autoconhecimento e cuidado pessoal. Nos últimos anos, a dança está conquistando um novo espaço na vida de jovens, adultos e idosos, como uma prática essencial para o bem-estar físico e mental. Mais do que movimentos coordenados ao som de músicas, ela também é uma forma divertida de cuidar do corpo e da mente, com benefícios que vão desde a melhora da saúde cardiovascular até a redução do risco de doenças, como a demência.

Estudos científicos comprovam que a dança pode ser tão eficaz quanto outros exercícios aeróbicos tradicionais. “A prática da dança contribui significativamente para a melhora da saúde cardiovascular, aumento da flexibilidade e fortalecimento muscular”, explica Isadora Ribeiro, médica formada pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP - USP). Ela destaca ainda que, além dos benefícios físicos, a dança tem um impacto positivo na saúde mental, ajudando a combater a depressão e melhorar a qualidade de vida dos praticantes.

A dança também promove a inclusão e a socialização. No Dani Audino Espaço de Dança, as aulas ocorrem de segunda a sábado, atendendo turmas compostas por mulheres de diversas faixas etárias. As alunas encontram na prática uma oportunidade de fortalecer vínculos, promovendo uma sensação de pertencimento e criando um espaço de conexão e acolhimento. Daniela Audino, coreógrafa e pedagoga, é a criadora da concepção do estúdio. Com uma carreira em educação e dança, Daniela é enfática ao afirmar que já viu pessoas de todas as idades se beneficiarem da atividade, desde crianças até idosos. A professora reforça a importância da dança como uma prática acessível para todas as idades e condições físicas. “A dança é inclusiva, e qualquer pessoa pode se beneficiar dos efeitos, seja fisicamente ou emocionalmente”, explica. No espaço, as aulas são cuidadosamente planejadas para atender desde iniciantes até alunos mais avançados, com turmas de diversas faixa-etárias. A flexibilidade das aulas permite que cada aluna encontre o próprio ritmo.

Estudos corroboram a visão de Daniela: de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), atividades físicas regulares como a dança podem reduzir em até 30% o risco de depressão e ansiedade. A professora sugere que as alunas incorporem pequenos momentos de dança ao longo do dia. “Mesmo que seja em interva-



Professora Daniela Audino dando aula de ballet clássico para alunas

los curtos, a prática constante ajuda a manter o corpo ativo e a mente tranquila”, esclarece. O impacto da dança, segundo ela, vai além da técnica, proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida.

A arte como forma de superação

Aos 52 anos, Silvia Hubner, psicóloga e moradora de Ribeirão Preto, encontrou na dança uma forma de aliviar os sintomas de uma doença autoimune que a acompanha há anos. Diagnosticada com artrite reumatoide, uma condição que causa inflamação nas articulações e pode limitar os movimentos, Silvia enfrentava desafios para manter uma rotina ativa. “O incômodo nas articulações me deixava apreensiva em realizar atividades físicas, mas eu sabia que precisava encontrar algo que me ajudasse a melhorar meu bem-estar físico e emocional”, conta. Foi então que, por recomendação de uma amiga, Silvia decidiu experimentar aulas de dança. “No início, fiquei com receio, imaginando que minha condição poderia ser uma barreira. O ambiente acolhedor e a orientação cuidadosa dos professores me fizeram perceber que com

as adaptações certas, eu poderia me movimentar sem dores intensas.” Ao longo dos meses, Silvia notou melhoras significativas. Além da maior mobilidade e fortalecimento muscular, a dança também trouxe um impacto positivo em sua saúde mental. “A dança, para mim, é também uma válvula de escape emocional. Eu me sinto mais leve, menos ansiosa, e percebo que os sintomas da minha condição estão mais controlados. A dança me deu, de volta, a sensação de controle sobre meu próprio corpo.” A psicóloga agora recomenda a dança não apenas como exercício, mas como um complemento essencial para qualquer tratamento voltado ao bem-estar físico e mental. “A dança foi uma descoberta transformadora. Hoje, ela é parte fundamental da minha vida e do meu tratamento”, conclui. ■

LETÍCIA
NOGUEIRA

repórter





Apesar de inovador, o programa ainda tem dificuldade de replicar nos aparelhos digitais resultados que são adquiridos apenas com experimentos práticos

A CIÊNCIA DO FUTURO

Discussão sobre questões éticas provoca reflexão sobre a saúde e o bem-estar dos animais em laboratórios, uma vez que cobaias experimentam medicamentos e cosméticos antes de serem usados por seres humanos

O uso de animais como cobaias em experimentos é de conhecimento geral para o avanço da ciência moderna em inúmeras áreas. Vacinas, medicamentos e kits de diagnósticos são descobertos e desenvolvidos a partir de muitos estudos e testes científicos. Esse uso levanta questões éticas e tem gerado debates sobre a necessidade e os limites dessa prática. Como equilibrar o bem-estar animal com os benefícios que as pesquisas trazem à saúde humana? Como resposta a essas questões, foi criada a Lei Federal nº 11.794/08, conhecida como Lei Arouca, que regulamenta os procedimentos para o uso científico de animais no Brasil, deixando o uso dos seres vivos para os estabelecimentos de

Ensino Superior e de educação profissional técnica de nível médio da área biomédica.

Surge, então, a prática da biologia virtual. Uma transição para tecnologias computacionais e simulações digitais que tem se mostrado uma alternativa promissora aos testes de laboratório que tradicionalmente utilizam animais para o desenvolvimento de medicamentos e cosméticos. No entanto, essa proposição enfrenta desafios, colocando a comunidade científica diante de um dilema: como equilibrar a inovação científica com o bem-estar-animal? O modelo, em sua base, simula o comportamento de seres

vivos, baseado em sistemas biológicos reais, como plantas, animais ou, até mesmo, um ambiente. Os pesquisadores coletam toda a informação existente sobre o sistema biológico escolhido e transformam as ações e as reações em comandos a serem seguidos pelo modelo virtual. Assim, o dilema do assunto está presente ao se questionar a necessidade de continuar avançando em pesquisas e em testes que fazem uso de animais. Também há uma crescente pressão social, impulsionada por movimentos de defesa dos direitos dos animais, para reduzir ou eliminar o uso deles em experimentos.

A biologia virtual

Ray Brasil Bueno de Souza, doutorando em Biologia Comparada pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP, diz que a implementação da biologia virtual possibilita que diferentes cenários hipotéticos sejam experimentados, fornecendo insights que seriam difíceis ou impossíveis de investigar em tempo real devido a restrições práticas, éticas ou econômicas. Souza esclarece que em termos de eficiência e economia, as simulações computacionais podem acelerar o processo de pesquisa, permitindo a realização de experimentos virtuais que seriam caros e demorados no laboratório. “Em cenários onde uma grande quantidade de dados é necessária para simulações complexas, o uso de supercomputadores pode ser preciso, o que aumenta os custos”, continua o pesquisador. Assim, salientou que, como uma prática nova e experimental, a biologia virtual, por si só, nem sempre é suficiente. A ciência realmente floresce quando há uma abordagem múltipla, que integra métodos experimentais, teóricos e computacionais. “Eu vejo dois aspectos que devem ser considerados na evolução da biologia virtual. O primeiro está relacionado ao avanço tecnológico, que leva a um aumento da capacidade computacional e ao ba-

rateamento do hardware. Isso permitirá a realização de simulações biológicas mais complexas e em maior escala, tornando a biologia virtual mais acessível a pesquisadores e a instituições de diferentes portes”, completa o pesquisador. Por fim, Ray expressa que por mais que tenha limitações, esta nova prática vem sendo bem recebida pela comunidade científica. “Há algumas críticas relacionadas à precisão e à validade das simulações, já que modelos computacionais podem simplificar excessivamente sistemas biológicos complexos. Há também preocupações sobre a replicabilidade dos resultados obtidos virtualmente em condições reais e a dependência de dados de alta qualidade para alimentar os modelos, o que pode levar a conclusões errôneas se os dados forem imprecisos”.

“A ciência realmente floresce quando há uma abordagem múltipla, que integra métodos experimentais, teóricos e computacionais”

- Ray Brasil Bueno de Souza

Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e do Comitê de Ética no Uso de Animais (CEUA) da Universidade de Ribeirão Preto (Unaerp), a pesquisadora da área de Biotecnologia e professora Adriana Aparecida Lopes aponta que os animais são usados em pesquisas com o propósito de estudar e entender fenômenos biológicos como parte da pesquisa científica e verificar a segurança e eficácia de um produto ou medicamento. A coordenadora define a biologia virtual, os experimentos científicos digitais como simulações projetadas para replicar cenários do mundo real, que, entretanto, ainda têm o desafio de mimetizar os dados práticos, ou seja, obter os dados reais em sua totalidade. “Acredito que as novas tecnologias emergentes poderão contribuir sobremaneira para a

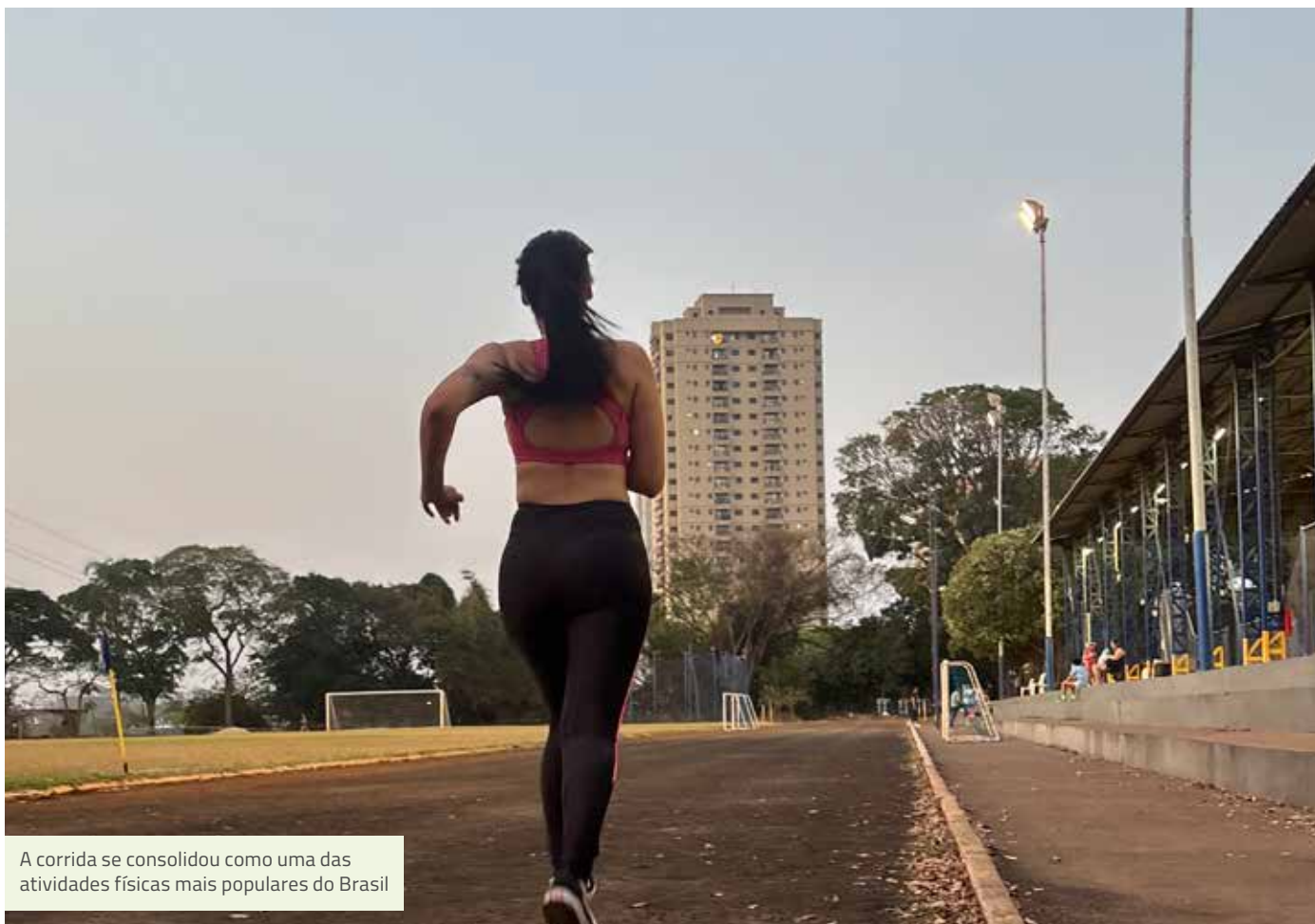
compreensão dos sistemas biológicos e para o conhecimento do corpo humano, e isto alavancar grande parte dos estudos científicos na saúde. Por exemplo, uma equipe da Kamimoto, em parceria com a Escola de Medicina da Universidade de Washington, apresentou um algoritmo de aprendizado de máquina capaz de prever como uma rede de genes interagem para construir a identidade de uma célula em desenvolvimento”, explica.

Adriana afirma que tradicionalmente a educação científica tem se apoiado em laboratórios e evidências experimentais. “Junto com a execução dos experimentos é necessário acesso a laboratórios bem equipados, com disponibilidade de materiais e com a preocupação na segurança dos cientistas. Assim, a pandemia da COVID-19 resalta a necessidade de soluções de aprendizado remoto, acelerando o desenvolvimento e a adoção de experimentos científicos virtuais”. A prática da biologia virtual surge como uma fronteira promissora, que, embora ainda em fase de desenvolvimento, oferece uma alternativa significativa para a redução do uso de animais em experimentos científicos. Além disso, contribui para o aumento do bem-estar animal, ao mesmo tempo que preserva a qualidade e a precisão das pesquisas. Assim, atende tanto às rigorosas exigências da comunidade científica quanto à crescente pressão social por métodos de pesquisa mais sustentáveis, alinhando-se às demandas de saúde e bem-estar animal de maneira responsável e inovadora. ■

**LUCAS
TONIELO**

repórter





A corrida se consolidou como uma das atividades físicas mais populares do Brasil

CORRER PARA ALIVIAR A PRESSÃO

Como a corrida tem se tornado uma atividade física cada vez mais popular e como ela pode melhorar a saúde e equilibrar a rotina da atual geração

Em um mundo cada vez mais acelerado e voltado para a busca de facilidades, a corrida surge como uma solução eficaz para integrar exercícios físicos a uma rotina agitada. Este esporte não apenas proporciona uma maneira acessível e prática de manter a saúde, mas também promove um impacto significativo no bem-estar, especialmente em uma época onde a saúde física e mental é constantemente priorizada. A corrida se consolidou como uma das atividades físicas mais populares e acessíveis no Brasil. Dados da Tickets Sports, a maior plataforma de venda de inscrições para eventos esportivos no país, mostram que em 2022 foram realizadas 1.181 corridas, número que saltou para 1.421 em 2023, representando um crescimento de 20%. Esse aumento reflete a crescente adesão ao esporte e o reconhecimento dos benefícios.

A prática da corrida oferece diversos benefícios à saúde. Segundo um estudo publicado no Journal of the American College of Cardiology, correr de 5 a 10 minutos por dia em baixa intensidade pode aumentar a longevidade em comparação com indivíduos que não praticam corrida. Além disso, a corrida regular promove o Consumo Excessivo de Oxigênio Pós-exercício (EPOC), que permite ao corpo continuar queimando calorias, mesmo após o término da atividade física. Estudos da Associação Americana de Diabetes indicam que corredores regulares têm um risco reduzido de desenvolver diabetes tipo 2. A corrida também se destaca como um excelente exercício cardiovascular, contribuindo para a redução da pressão arterial e do risco de doenças cardíacas. Adicionalmente, a prática regular pode aliviar o estresse e a ansiedade, promovendo uma sensação de bem-estar e de relaxamento.

Corrida tem se tornado como uma das atividades mais populares do Brasil.

Esporte cresceu em 20% em 2023

A crescente popularidade da corrida no Brasil reflete como esse esporte se encaixa bem na vida moderna. Influenciadores digitais desempenham um papel crucial ao promover a corrida nas redes sociais, compartilhando as rotinas e as dicas de treinamento. Esses influenciadores mostram como a corrida pode ser uma prática transformadora, especialmente quando combinada com o acompanhamento profissional. A presença de influenciadores ajuda a desmistificar a corrida e a torná-la mais acessível, mostrando que não é necessário ser um atleta profissional para obter benefícios significativos. Este esporte, ao contrário do que muitos podem pensar, não exige grandes sacrifícios financeiros ou um compromisso extremo; com a orientação certa, qualquer pessoa pode incorporá-la em sua rotina.

Maria Júlia Castro, nutricionista e corredora, explica que a corrida pode ser integrada a um plano de emagrecimento saudável. Com experiência própria em dietas restritivas e efeitos rebote, Maria Júlia compreende as armadilhas das abordagens extremas. Antes de iniciar a faculdade de Nutrição, ela enfrentou um processo de emagrecimento severo que resultou em ganho de peso subsequente. Esse período desafiador a levou a buscar mudanças reais e sustentáveis em sua abordagem. Após um período de reflexão e a realização de exames, Maria Júlia adotou uma abordagem equilibrada, incorporando a corrida e uma alimentação saudável e sem restrições extremas na rotina. Ela perdeu mais de 15 quilos, demonstrando que a corrida, combinada com uma dieta equilibrada, pode levar a resultados duradouros e sustentáveis. Maria Júlia oferece conselhos práticos para quem está começando no processo de emagrecimento. Ela recomenda iniciar com caminhadas, intercalando com corridas curtas e gradualmente integrar corridas mais longas. A nutricionista destaca que os carboidratos não devem ser vistos como vilões, mas sim como aliados essenciais, especialmente antes das corridas. A chave está em saber como incluir carboidratos de forma adequada e escolher alimentos que forneçam a energia necessária para o desempenho físico.

O acompanhamento profissional é fundamental para garantir que o emagrecimento seja saudável e prazeroso, prevenindo abordagens que podem levar a resultados insustentáveis. Laís Santos Nogueira, profissional de educação física, complementa a visão de Maria Júlia ao destacar a importância da saúde física e mental na corrida. A prática regular de corrida pode reduzir significativamente o risco de doenças cardiovasculares, melhorar a disposição e proporcionar mais energia ao longo do dia. Laís também enfatiza a importância da orientação profissional para maximizar os resultados e evitar lesões. Ela observa que muitos corredores cometem o erro de focar excessivamente em aspectos es-

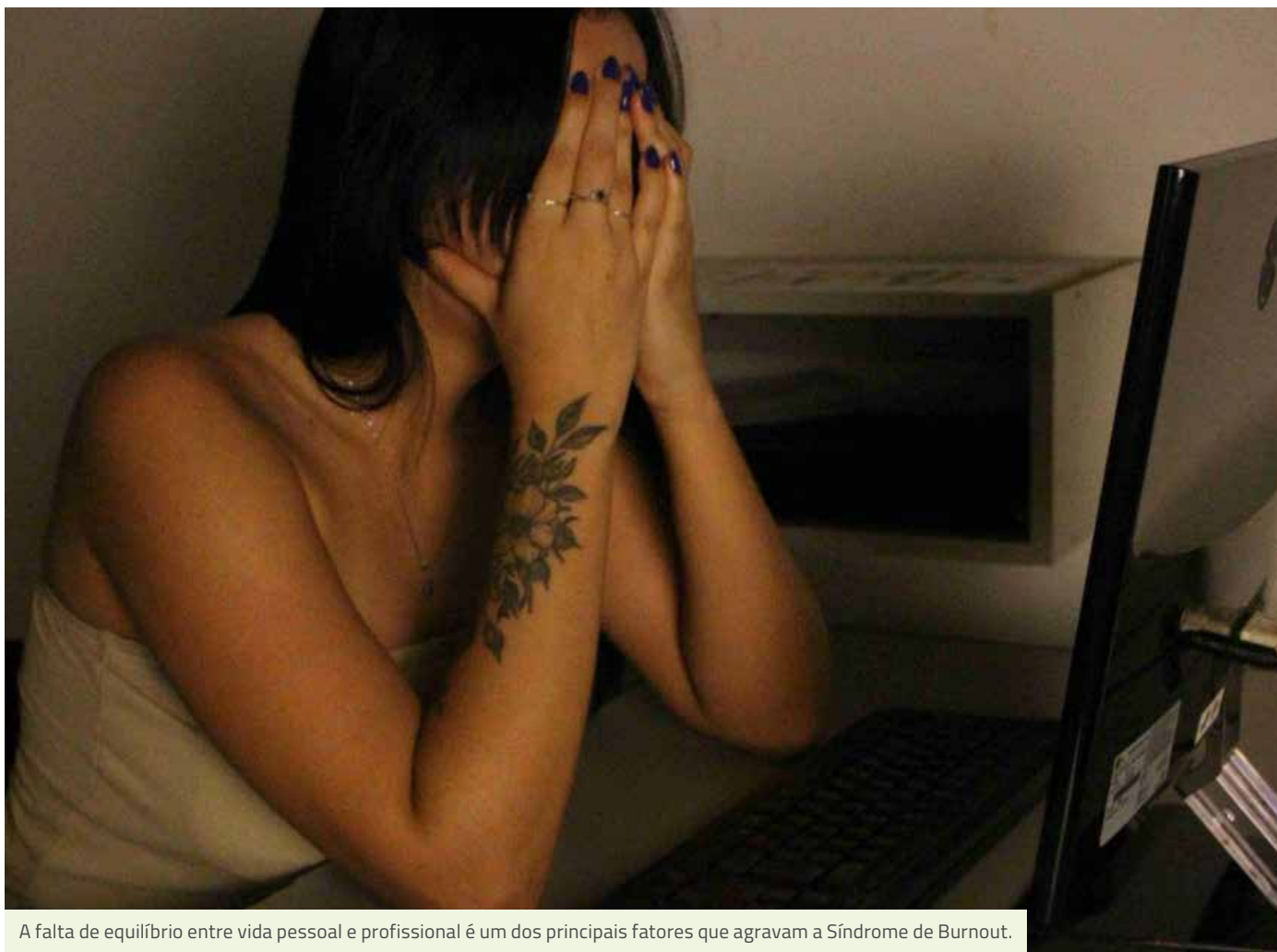
téticos, como roupas e acessórios caros, em vez de se concentrar na técnica de corrida. A prioridade deve ser as passadas corretas e manter uma boa técnica, o que ajuda a prevenir lesões e garantir uma prática de corrida segura e eficaz.

Influenciadora e estudante de publicidade, Jéssica Vitoria Trombeta observa o impacto da corrida das redes sociais. “Comecei a me interessar por atividade física aos 14 anos, inicialmente motivada por questões estéticas. Enfrentei desafios, especialmente no início, quando era muito tímida, mas com o tempo e persistência passei a amar esse esporte. As redes sociais criam uma comunidade onde podemos explorar diferentes aspectos da saúde e estabelecer novas tendências”. Aos 22 anos, Jéssica busca um estilo de vida equilibrado, combinando alimentação saudável e atividades físicas. A atividade física melhora o sono, a atenção e os resultados dos exames, enquanto uma dieta equilibrada permite aproveitar momentos com amigos sem peso na consciência. A influenciadora se preocupa com as dietas extremas prescritas por não profissionais e busca fornecer informações autênticas e verdadeiras para os seguidores. Recebe feedback positivo e vê que inspira muitas pessoas a começar a se cuidar, a buscar bons profissionais e experimentar receitas interessantes. A influencer gosta de correr como exercício cardiovascular. Foi incentivada pelo aumento do número de pessoas e começou a praticar o esporte durante as férias. “As redes sociais devem servir para motivar e não para comparar”, conclui Jéssica.



**MANUELLA
SOUZA**

repórter



A falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional é um dos principais fatores que agravam a Síndrome de Burnout.

ROTINA DOENTIA

A normalização do excesso de trabalho alimenta a Síndrome de Burnout e compromete a saúde mental dos profissionais da atualidade

Exaustão física e mental, esgotamento emocional, perda de interesse pelo trabalho. Esses sintomas têm se tornado cada vez mais frequentes no ambiente corporativo, levando a um diagnóstico que já atinge milhões de profissionais: o Burnout. Em um mundo onde o status e o sucesso, muitas vezes, são medidos pela habilidade de suportar longas jornadas de trabalho e atividades incessantes, o esgotamento vem sendo visto como um “mal necessário” do mercado de trabalho moderno. A linha entre a dedicação e a doença é tênue, muitos trabalhadores cruzam esse limite sem se dar conta. Dados da Associação

Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT) revelam que 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com Síndrome de Burnout.

Esse é o caso de Isabella Sandrin, uma jovem de 24 anos, que durante a faculdade de psicologia fez parte dessa porcentagem. “Eu comecei a sentir cansaço físico, mental, totalmente assim, fiquei uma pessoa muito negativa, pessimista. Então, eu não tinha planos, não me programava para nada. Assim, perdi apetite, cabelo... e eu não pensei em procurar terapia ou ajuda médica, eu pensava que uma hora ia passar, mas nunca passava.”



O psicólogo Vinícius Capatto explica que a cultura do “foguetes não tem ré” pode ser prejudicial à saúde dos trabalhadores

Isabella começou a manifestar os primeiros sintomas da síndrome aos 19 anos, e aos poucos foi percebendo que precisava de ajuda. “Primeiro, eu fui ao clínico-geral e peguei atestado, o que foi difícil, porque pegar atestado é ruim e eu pensava que perderia o meu emprego,” relembra. “Tudo isso foi piorando, até que comecei a tomar medicamento antidepressivo e remédio para dormir, por conta da insônia.” A psicóloga, que hoje já está formada, destaca a importância da terapia, para esse tipo de quadro. “Junto com o tratamento com medicamentos, fiz terapia (que faço até hoje com o meu psicólogo). Foi o que me tirou do buraco, e aos poucos eu fui percebendo que não precisava de tudo aquilo, sabe?”

Reconhecida como uma doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022, a Síndrome de Burnout ocupa um espaço de destaque na saúde dos brasileiros. É fortemente influenciada pela cultura workaholic que valoriza longas jornadas de trabalho e alta produtividade sem uma pausa adequada, tem contribuído para o aumento de casos, afetando tanto a saúde mental, quanto o desempenho dos profissionais. O Brasil já ocupa o segundo lugar mundial em casos diag-



Segundo Felipe, o Burnout ocorre quando o estresse é constante

nosticados de Burnout, atrás apenas do Japão, de acordo com uma pesquisa levantada pela International Stress Management Association (Isma). Para o psicólogo Vinícius Capatto, especialista em desenvolvimento humano, o problema está justamente no exagero. “Tudo que levamos para o lado do excesso, significa um alerta vermelho para gente. O principal ponto que a gente vê que as empresas têm ignorado, é isso: levar as pessoas ao extremo em prol de um resultado e perder esse processo de humanização.”

Para Vinícius, o papel das empresas no bem-estar físico e mental dos funcionários vai além de um contrato. “É importante ter um processo de acolhimento do funcionário, que ele seja bem integrado e saiba do papel dele, da expectativa que existe sobre o resultado. O ideal é que as empresas não trabalhem com jornadas excessivas de trabalho, olhando não só o CNPJ, mas também o CPF”. Sobre os workaholics, o psicólogo diz “existe uma normalização dos extremos, e que o ideal seria equalizar isso. Haverá momentos que correremos mais, trabalharemos mais, mas o importante é pensar na sua necessidade e no seu momento, priorizando o autocuidado, em prol da saúde mental também.”

A hora de buscar ajuda

Segundo o Ministério da Saúde, a Síndrome de Burnout pode se manifestar por meio de sintomas como fadiga constante, dores de cabeça, insônia, insegurança, alterações no apetite e um persistente sentimento de fracasso. Esses sinais indicam o impacto direto do estresse ocupacional prolongado na saúde dos trabalhadores, exigindo atenção para que a condição não se agrave e interfira ainda mais na qualidade de vida dos profissionais.

Segundo o Felipe Mikami, psiquiatra formado em medicina pela USP-RP, “o Burnout é um estado de esgotamento emocional, físico e mental associado ao estresse crônico no ambiente de trabalho, caracterizado por três pilares principais: exaustão, cinismo/despersonalização e perda de eficácia. Quando uma pessoa vive sob constante estresse, ocorrem mudanças como o aumento da liberação de hormônios (como o cortisol), alterações em áreas específicas do cérebro e em conexões de regiões neurais e até mesmo a redução da neuroplasticidade que prejudica a formação de novas conexões neurais,” explica Felipe. Sobre medicações, o psiquiatra explica que ela pode ser indicada quando a condição está associada a transtornos mentais como a depressão, por exemplo. “Caso haja indícios de algum transtorno mental associado, como um quadro depressivo, é recomendada uma avaliação diagnóstica que pode resultar na elaboração de um plano terapêutico personalizado,” observa Felipe. ■



MARIA
AMÁLIA
MARQUES

repórter

UM **SOPRO** NA SAÚDE

Uma alternativa que virou realidade. O cigarro eletrônico tem se popularizado entre os adultos. De acordo com os especialistas, as substâncias nocivas encontradas nos dispositivos e o uso exacerbado pode causar problemas respiratórios e dependência



Jovem adulto fumando cigarro eletrônico e inalando substâncias químicas

Os cigarros eletrônicos, também chamados de vapes, são dispositivos que simulam o cigarro convencional e são alimentados por baterias. Em sua maioria, podem possuir nicotina e outras substâncias, que são transformadas em vapor quando inalado. Estes produtos têm chamado a atenção, principalmente de jovens adultos, oferecendo maiores variedades de sabores e uma utilização mais “segura” quando comparado aos tradicionais. Porém, quanto mais o uso se propaga, surgem mais questionamentos e preocupações sobre as substâncias presentes e os riscos a longo prazo. Tanto a propaganda quanto a comercialização dos vapes são proibidos desde 2009 no Brasil, determinado pela

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Mesmo com a proibição, ocorreu um aumento significativo entre 2018 a 2023. Uma pesquisa do Inteligência em Pesquisa e Consultoria (IPEC) constatou que o número de usuários passou de 500 mil para 2,9 milhões.

Um dos motivos para a utilização do cigarro eletrônico, principalmente na fase adulta, é torná-lo uma alternativa aos convencionais. Por mais que os danos a longo prazo sejam inconclusivos, há diferentes tipos de dispositivos, com ou sem nicotina. Mesmo assim, podem conter diversas substâncias nocivas ao adulto.



Rosângela Villela afirma que os cigarros eletrônicos sem nicotina possuem efeitos adversos assim como os que possuem

Com a popularização dos vapes, seus efeitos a longo prazo não foram totalmente concretizados, mas é importante saber distinguir que nem todos são iguais. Gustavo Marin, farmacêutico bioquímico, explica que “em relação aos eletrônicos, mesmo com uma quantidade menor de nicotina, alcatrão e tantas outras substâncias, vários aditivos e as combinações podem provocar reações, principalmente a longo prazo, que ainda desconhecemos. Talvez fosse interessante dar preferência ao uso dos produtos sem nicotina, porém, ainda temos uma série de substâncias que nos fazem mal neste tipo de apresentação”.

Respiração afetada

Inflamações no pulmão podem ocasionar insuficiência respiratória e são ameaças a quem utiliza esse produto, mesmo sem saber sobre os efeitos a longo prazo. “O cigarro eletrônico pode causar vários danos à saúde, principalmente se tiver nicotina. O dispositivo contém uma substância oleosa que é nebulizada para a pessoa inalar. São questões que estão sendo conhecidas agora, porque a gente, em princípio, desconhecia o impacto na função pulmonar e na parte res-

piratória. Estamos vendo várias consequências e o aumento do risco de infecções”, explica a pneumologista Rosângela Villela. As reações em pessoas adultas variam e para avaliação das consequências são necessárias pesquisas mais aprofundadas e direcionadas. David Corrêa, de 19 anos, usuário há três anos dos cigarros eletrônicos, relatou um sintoma por conta do uso. “De um tempo para cá, eu percebo que fico mais cansado. Vou jogar uma bola, eu fico sem fôlego rapidão. Sobre a minha respiração, às vezes, sinto falta de ar”.

De acordo com matéria publicada pela Clínica de Doenças Respiratórias Avançadas (CDRA), pesquisas sugerem que os vapores produzidos contêm uma variedade de substâncias químicas prejudiciais e aumentam o risco de desenvolver condições respiratórias agudas e crônicas. “A gente sabe que tem algumas substâncias como canabidiol, quando adicionado ao cigarro eletrônico, pode levar a um quadro respiratório agudo grave, uma inflamação aguda extensa pulmonar e até provocar a morte”, explicou Rosângela. Mesmo o canabidiol não sendo citado na matéria do CDRA é uma substância encontrada em alguns dispositivos e que pode ser prejudicial à saúde.

Arelado aos problemas respiratórios que algumas substâncias provocam, problemas psicológicos podem ter a nicotina como um dos principais prejuízos. Diversos dispositivos que possuem essa substância trazem alívios momentâneos e efeitos de calmante. “O cigarro eletrônico atrai especialmente adultos. A nicotina presente nele pode alterar a forma como o cérebro funciona. Afeta a dopamina, que está ligada ao prazer. Isso pode trazer uma sensação temporária de bem-estar, mas a longo prazo, essas alterações podem tornar o cérebro mais dependente”, explica Washington Rodrigues, psicólogo que trabalhou recentemente em casos de vícios em adultos.

O advogado Gustavo Marchetto utilizou cigarro eletrônico por dois anos e expôs que “o mais difícil nesse vício é a falta de nicotina. Ela traz um relaxamento, uma tranquilidade. Então, você fica mais ansioso com a falta dela”. O advogado cita a necessidade de abandonar o dispositivo por conta do clima seco de sua cidade e por ter asma. Após largar o vape, percebeu os benefícios. O psicólogo Rodrigues ressaltou a importância de abandonar o dispositivo quando há prejuízos perceptíveis pelo uso. “Desvincular-se do cigarro eletrônico pode ser um processo difícil, mas com apoio e compreensão é possível. Reconhecer as consequências e aceitar que esse é um passo importante na jornada do autoconhecimento pode ser libertador”. O uso prolongado pode criar dificuldades para abandonar o dispositivo, mas especialistas podem ajudar a desenvolver técnicas para uma redução gradual.



**PEDRO
HENRIQUE
SCAPIN**

repórter

O SEGREDO DA VIDA LONGA



Mulheres praticam atividades físicas no Centro de Lazer

Os avanços da Medicina e a tecnologia, combinado com a adoção de um estilo de vida saudável, podem impactar e redefinir o envelhecimento

No Brasil, a expectativa de vida, segundo o último censo, divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) alcançou 77 anos, uma idade considerada baixa em relação à China, o país com a maior expectativa de vida, ao redor dos 85 anos. O envelhecimento é um processo natural que consiste na transformação fisiológica e estrutural contínua apresentada pelo corpo e pela mente ao longo dos anos. O processo de envelhecimento pode ser um assunto assustador para algumas pessoas, sendo associado a dores, a doenças, a condições físicas desagradáveis e algumas limitações. A longevidade é um termo da Medicina aplicado a pessoas que envelhecem de maneira saudável,

conseguindo prolongar a vida com qualidade e vitalidade, através de alguns hábitos no dia-a-dia, entre elas, a combinação de atividade física, alimentação saudável e uma saúde mental positiva.

De acordo com a geriatra Luciana Louzada Farias, “a longevidade é influenciada em parte pela genética, mas sobretudo pelos hábitos de vida. Os fatores genéticos contribuem para a longevidade, mas o maior peso para uma vida saudável está no dia a dia. Os hábitos podem modificar a forma como os genes se expressam e, dessa forma, alterar o risco de aparecimento de doenças e de problemas de saúde, e a forma de envelhecer”. Além disso, é impor-

tante um acompanhamento médico, a realização de exames de rotina para a prevenção de doenças como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos. Também é preciso cuidar da saúde mental para prevenir doenças como a Síndrome de Burnout, que pode ser adquirida através do esgotamento mental relacionado ao trabalho. Um bom sono, vida social e familiar ativa e evitar o uso de substâncias tóxicas como o álcool e o tabaco são hábitos que contribuem para uma vida longa.

Essas práticas são mais fáceis de serem consolidadas quando são introduzidas desde a infância, favorecendo o desenvolvimento pessoal de forma física e mental. Por isso, os pais devem ensinar bons hábitos, desde a alimentação saudável à introdução de esportes na vida da criança, fazendo que na fase adulta isso se torne algo do cotidiano. A geriatra explica que “uma ingestão adequada de proteína, fibras, líquidos, cálcio e vitamina D também é essencial para a boa saúde óssea e muscular e até para a prevenção de neoplasias como câncer de intestino, por exemplo”. A falta de variedade de alimentos pode levar à carência de nutrientes que são essenciais para o organismo, o que pode favorecer o desenvolvimento de doenças como anemia e desnutrição, que afetam bastante os idosos.

Esporte na terceira idade

No Centro de Lazer de Monte Alto, às quartas-feiras, no período da manhã, ocorre uma série de exercícios físicos direcionados às mulheres da terceira idade, com dança, caminhada e alongamentos. As mulheres que participam dessas atividades relatam que as dores cessaram e que conseguiram parar de usar os medicamentos que tomavam diariamente. Também fizeram alguns ajustes na alimentação, diminuindo o açúcar e o excesso de gordura. Outras participantes relataram que o fato de estarem reunidas, movimentando o corpo, melhorou a saúde corporal e mental, obtendo mais vita-



Série de exercícios aeróbicos para a terceira idade

lidade e disposição para fazer as atividades do cotidiano. Durante o estresse, o corpo libera hormônios como adrenalina, noradrenalina e cortisol, fornecendo uma energia concentrada em um curto prazo, trazendo problemas à saúde, como o aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e a elevação da glicemia. “Essas alterações aumentam o risco de doenças cardiovasculares e cérebro vasculares (como hipertensão, infarto AVC e demências). Também geram um estado inflamatório persistente que acelera o envelhecimento celular e imunológico (acelera a imunossenescência, processo de deterioração gradual do sistema imunológico decorrente do envelhecimento natural do organismo)”, explica Luciana. Algumas medidas podem ser tomadas para manter um equilíbrio emocional: evitar relacionamentos tóxicos, adotar medidas de autocuidado (um tempo para hobbies, contato com a natureza, práticas de relaxamento e respiração, etc), cuidado com as emoções e os sentimentos e se necessário, procurar a ajuda de um profissional e o cuidado com a espiritualidade.

Os avanços tecnológicos também agem de forma favorável a longevida-

de com a permissão de diagnósticos mais precoces, tratamentos com mais efetividade e controle de doenças que antes eram consideradas intratáveis, como algumas neoplasias, por exemplo. A educadora física Renata Paganini relata que ao começar a dar as aulas no Centro de Lazer, muitas mulheres tinham quase zero de mobilidade e hoje em dia ocorreu uma mudança significativa no desempenho físico, além do emagrecimento e do aumento da disposição. A longevidade está diretamente ligada a hábitos de vida saudáveis, cuidados com a saúde mental e física, exames médicos regulares. Embora a genética tenha influência é o estilo de vida que tem o maior impacto na qualidade do envelhecimento. ■

ROBERTA MUSSATO

repórter





Isabella Ferreira participa de corrida

MENTE E CORPO CONECTADOS

Uma relação complexa e com dupla perspectiva, sendo quase um paradoxo. A mente e o corpo, embora muitas vezes vistos como duas “partes” separadas, são interligadas, ou seja, caminham em conjunto, interferindo mutuamente na sensação de bem-estar e na disposição para o autocuidado

No Brasil, apenas 40,6% das pessoas com 18 anos ou mais, na média das 27 capitais brasileiras e do Distrito Federal, realizam atividade física nos níveis estipulados pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Essa prática é maior nos grupos com menos idade. Entre as pessoas com 15 e 17 anos, 53,6% praticam exercícios. A taxa fica acima de 50% em todas as regiões, sendo maior na Norte e Sul (57,8%). Já entre pessoas com 60 anos ou mais, apenas 27,6% realizam exercício ou atividade física.

Qualquer mudança de hábitos é desafiadora, estar bem mentalmente permite focar em uma atividade de cada vez, algo necessário para buscar uma vida saudável. Da mesma maneira que a rotina com bons hábitos impacta na saúde mental, o contrário também acontece. Com uma boa disposição mental, as atividades fluem de maneira natural. Inserir uma rotina saudável no dia a dia não é uma tarefa simples, a pessoa precisa conciliar pilares como alimentação, exercícios, compromissos, tarefas diárias e descanso. São desafios para alcançar ao bem-estar desejado.

Simoni Bianchi, psicóloga formada pela USP e com doutorado na Universidade de Barcelona, avalia o impacto da saúde mental nesse processo. “Considero importante o trabalho da psicoterapia ou da análise. Com isso, conseguimos reconhecer a importância disso para cada um de nós, ou seja, em que direção desejamos conduzir nossa vida.

Em seguida, vem o aspecto mais importante do trabalho, desenvolver a capacidade de ter confiança e coragem para ir em busca desse projeto pessoal e autêntico. É preciso suportar o período de ‘travessia’, administrando a pressão necessária para seguir em direção à escolha pessoal. Assim, fica mais fácil manter o compromisso, pois se entendemos as razões das escolhas, temos uma chance maior de assumir o compromisso com essa rotina”.



Luana Makhoul na aula de futevôlei

Motivação e disciplina

Trata-se de um processo de longo prazo, onde cada etapa desempenha um papel crucial no decorrer do caminho. Entender e respeitar cada fase é fundamental para alcançar resultados duradouros. Há que se valorizar esses momentos de progresso gradual e ajustar o ritmo, conforme as necessidades, não apenas trabalhando em direção a um objetivo final, mas também desenvolvendo a resiliência e o entendimento necessário para manter a saúde a longo prazo. Cada pequeno ajuste e cada escolha consciente contribuem para uma base sólida, permitindo que os hábitos saudáveis se integrem de forma natural à rotina e promovam um equilíbrio sustentável, tornando assim, a jornada em direção a uma vida saudável um processo de autodescoberta e crescimento contínuo.

A motivação é algo que nem sempre está presente. Às vezes, as dores, o cansaço, a preguiça se sobrepõem, e junto vem a desmotivação. Por isso, é importante manter a disciplina e o comprometimento, como explica Isabella Ferreira, estudante de nutrição que pratica atividades físicas regularmente. “Não são todos os dias que acordo motivada, muito pelo contrário, meu segredo é a disciplina. Nunca me arrependi de ir, mesmo desmoti-

vada, porque depois que vou, a sensação de prazer e bem-estar valem a pena. A adaptação é bem difícil, leva bastante tempo, mas depois se torna algo natural e os resultados motivam muito. São diversos benefícios que fazem com que eu nunca canse de fazer bem para mim mesma. Por conta disso, sinto-me cada dia mais viva”.

Não é fácil manter esse comprometimento, uma vez que o descanso tem grande impacto em um projeto duradouro. Além da realização de exercícios, o que por si só gera um desgaste muito grande, outros afazeres durante o dia também contribuem para um cansaço maior. Por isso, a questão do descanso é tratada com suma importância, como destaca Óscar Maurício, educador físico. “A recuperação e o descanso são fundamentais em um programa de treinamento. Durante esses períodos, o corpo se repara e se fortalece. Além disso, o descanso ajuda a prevenir o overtraining, que pode resultar em fadiga, queda de desempenho e aumento do risco de lesões. O sono, em particular, é crucial para a recuperação, pois durante o sono profundo o corpo libera hormônios que promovem a regeneração muscular e o fortalecimento do sistema imunológico. Portanto, o descanso adequado é essencial para garantir que o corpo possa se adaptar, crescer e continuar progredindo de forma saudável e eficaz.”

Benefícios gerados

Ao abraçar essa jornada, cada esforço e cada ajuste contribuem para um ciclo virtuoso de saúde e de bem-estar. A prática consistente e o compromisso com uma rotina equilibrada não apenas promovem um estado físico mais saudável, mas também fortalecem a mente, criando uma base sólida para um futuro mais pleno e satisfatório. A nutricionista Luana Makhoul enfrenta essa rotina há bastante tempo. “São nítidos os impactos positivos que a rotina saudável trouxe para minha saúde física e mental. Para mim, essa prática de exercícios funciona como uma válvula de escape, um momento de prazer em que meu corpo cansa e minha mente descansa. Além da endorfina, hormônio liberado durante a prática de atividades físicas que gera uma sensação de bem-estar, é muito prazeroso sentir que estamos fazendo algo positivo para nós mesmos. Por isso, ter esse autocuidado trouxe diversos benefícios para minha saúde e bem-estar. É muito legal ver a evolução que venho tendo como pessoa, sinto que estou mais disposta e confiante para me desafiar e ir atrás das minhas metas e objetivos. A parte mais gratificante do processo é enxergar o bem que estou fazendo para mim mesma, tanto no dia a dia, quanto a longo prazo”.

**THIAGO
COTRIM**

repórter



ONDA ANTIVAX

Após cinco décadas de altas taxas de adesão, o Programa Nacional de Imunização enfrenta uma crise com a baixa cobertura vacinal. O crescimento das fake news e dos movimentos antivacinas (antivax) colocam em risco a erradicação de doenças no país

Em 2023, o Programa Nacional de Imunização (PNI) comemorou 50 anos, destacando-se como um dos maiores e mais bem-sucedidos programas de vacinação do mundo. Com 19 imunizantes em seu portfólio, o PNI foi essencial para erradicar doenças como a poliomielite e a rubéola, servindo de exemplo até mesmo para países desenvolvidos. No entanto, desde 2016, o Brasil tem enfrentado uma crescente resistência à imunização. Mesmo com as evidências científicas sobre os benefícios da vacinação, a confiança da população tem diminuído, resultando em uma queda significativa na cobertura vacinal. Entre 2001 e 2015, a cobertura nacional sempre ficou acima de 70%, mas em 2016 caiu para 52%, um dos níveis mais baixos da história do programa.

A esteticista Margareth Botelho Mariano argumenta que não se sente segura em se imunizar. Na opinião dela, as vacinas estão trazendo mais problemas do que soluções. “Eu acho um absurdo ser obrigada a me vacinar. O Brasil é um país livre. Então, cadê a nossa liberdade? Eu tomo a vacina se eu quiser e não vou tomar mais nenhuma. Vejo muita gente que, após tomar a vacina teve problemas respiratórios, muitos jovens infartaram, mesmo aqueles que tinham uma saúde perfeita. Tem uma criança de 8 anos que tomou a vacina e não conseguia subir as escadas do colégio. Meu sobrinho disse que, após tomar começou a ter dor no peito. Tem uma menina da minha igreja que teve um AVC e tinha pouco mais de 30 anos. Tenho certeza de que foi por causa da vacina”, afirma a esteticista.



Ribeirão Preto registrou queda nos índices de vacinação



Lucas Bim, especialista em infodemias, lamenta a onda de fake news



Zé Gotinha, personagem criado para incentivar a vacinação contra a poliomielite

Carla Fernanda Esculano preferiu não se imunizar contra a COVID-19. A dona de casa argumenta que sentiu medo de ter alguma seqüela. “Eu vi muitas pessoas que desenvolveram trombose e tiveram AVC. Muitos jovens tiveram problemas cardíacos. Na minha opinião, isso foi consequência da vacina”. A percepção de Carla é a mesma de 11 milhões de brasileiros, que de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), não tomaram uma única dose da vacina contra a COVID-19.

Lucas Lazarini Bim é enfermeiro e especialista em infodemias, uma área que estuda a disseminação de informações falsas em larga escala. Na opinião de Bim, as fake news são uma das principais responsáveis pela queda na vacinação no país. “Um dos principais fatores que contribuem para que as pessoas acreditem nesses rumores está relacionado aos movimentos antivacinas. Esses movimentos existem desde 1880 e sempre trazem os mesmos argumentos que usam atualmente. Tentam minimizar a importância das doenças e promovem teorias da conspiração. Foi necessário desmentir que as vacinas poderiam conter chips, transformar as pessoas em jacarés, ou modificar o DNA”.

Doenças antigas

Em 1994, o Brasil recebeu o certificado de erradicação da poliomielite (também conhecida como paralisia infantil) da Organização Mundial da Saúde (OMS). A erradicação da doença foi graças a uma campanha de imunização em massa de crianças, popularizada pelo personagem Zé Gotinha. Atualmente, o Ministério da Saúde teme um possível retorno da doença devido à baixa porcentagem de pessoas vacinadas. Em 2021, de acordo com dados da Fiocruz, menos de 70% do público-alvo estava com as doses do imunizante em dia. Em 2015, esse número era de 98%. A situação é a mesma com o sarampo, entre as décadas de 1990 e 2000 o país registrou 180 mil casos da doença. Porém, o êxito das campanhas de vacinação fez o Brasil receber o certificado de erradicação da doença em 2016. O país perdeu esse mesmo certificado em 2019 por conta de um surto de casos da doença. Até mesmo a febre amarela, doença que conta com um imunizante desde 1937, voltou aos holofotes. Nos últimos nove anos, o Brasil registrou um aumento no número de casos e óbitos maior do que o registrado nos 55 anos anteriores. Entre 2014 e 2023, foram anotados mais de 200 mil casos e 790

mortes de acordo com o Ministério da Saúde. Para Bim, o fato dessas doenças não fazerem mais parte do cotidiano das pessoas é uma das justificativas para a baixa procura pela imunização. “Como diz o ditado, ‘o que não é visto não é lembrado’. Como a doença está erradicada e as pessoas não veem os impactos severos que ela pode ter, por exemplo, ao não ver mais casos de poliomielite, alguns pensam: Para que vou tomar a vacina? E é assim que o risco de retorno dessas doenças aumenta cada vez mais”. O município de Ribeirão Preto também enfrenta o mesmo problema nacional. De acordo com dados da Secretaria Municipal da Saúde, entre 2017 e 2023, a cidade registrou uma queda na vacinação para todos os principais imunizantes. As vacinas contra rotavírus, pneumonia, meningite e febre amarela tiveram uma redução que varia entre 1% e 19%. ■



VITOR
BAPTISTA

repórter

O SEGREDO PARA O BEM-ESTAR



**ANALICE
GARCIA**

A reportagem Autoconhecimento que cura traz o yoga e a meditação como duas das 29 Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS), disponíveis pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A experiência de participar de uma aula de yoga e meditação trouxe um momento de paz, autoconhecimento e aprendizado. A instrutora de yoga, Débora Buzatto, ressalta a questão de entender, escutar e acolher o corpo e como, ao mudar o nosso interior com cada prática, podemos olhar para o exterior de uma outra forma. Ver como o yoga e a meditação transformaram a vida das pessoas foi incrível. Um exemplo é o da analista de dados Nayara Diniz, que enfrentava uma crise depressiva e dores lombares devido a uma hérnia de disco. O yoga contribuiu significativamente para a sua melhora e normalização do quadro de dor.

Além dessas práticas, a terapeuta holística Camila Resuto me recebeu no seu cantinho super acolhedor e mencionou a importância de encontrar o motivo das patologias, juntamente com um tratamento complementar, por exemplo, com a ajuda de medicamentos e acupuntura. A terapeuta afirma que ainda existem muitos preconceitos e resistências na aceitação das PICS. Na minha opinião, a sociedade deveria tentar alguma das práticas como tratamento complementar, o autoconhecimento pode curar e buscar novos caminhos nunca é demais, ainda mais quando se trata de saúde e bem-estar.

A CIÊNCIA DO FUTURO



**LUCAS
TONIELO**

Escrever sobre o tema “Saúde e Bem-estar” sempre me interessou. Desde o início, propus-me a um tema que achasse interessante, intrigante e uma mistura do fácil com o difícil. Foi assim que descobri uma pesquisa científica de doutorado, que analisava a criação de um sistema computacional, voltado à área da Biologia Comparada: a biologia virtual. Quanto ao desafio, posso afirmar que obtive sucesso. O processo de encontrar fontes, realizar as entrevistas, capturar as imagens e até a escrita do próprio material jornalístico; trataram-me como jornalista e me fizeram, de fato, ser um futuro profissional melhor.

Durante as entrevistas, tive a oportunidade de conversar com o pesquisador da USP (Universidade de São Paulo), Ray Brasil Bueno de Souza e a docente e coordenadora do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) e do Comitê de Ética e Pesquisa em Animais (CEUA), Adriana Aparecida Lopes, do Departamento de Biotecnologia da Unaerp (Universidade de Ribeirão Preto), que mostraram a verdadeira importância e dilema deste tema. Esse assunto, por natureza, apresenta uma dualidade: usar ou não usar? De um lado, os resultados práticos são mais precisos e confiáveis, trazendo novos produtos e pesquisas com boas procedências até nós, seres humanos. Do outro, o fim dos maus-tratos animais, e a criação e replicação mais rápida do sistema criado pela Biologia Comparada; podendo fazer testes com simulações que, na vida real, seriam impossíveis.



JORNALISMO UNAERP

Estrutura de excelência
e **qualidade reconhecida**

- Produção intensa de conteúdos laboratoriais: jornais, revistas, blogs e programas jornalísticos de rádio e TV, distribuídos digitalmente.
- Infraestrutura completa para aulas práticas em jornalismo digital e multiplataforma.
- Laboratórios de informática com plataforma Macintosh e softwares atualizados para design digital.
- Estúdio e laboratório de TV com carro de reportagem e câmeras para produções externas, incluindo telejornais e documentários.
- Estúdio e laboratório de rádio com equipamentos digitais para captação, edição, locução e produção de podcasts e rádio ao vivo.
- Rádio Unaerp Web disponível para alunos produzirem e apresentarem programas ao vivo desde o início do curso.
- Estúdio de fotografia e câmeras para reportagens externas.

Acesse e conheça
produções de alunos
do Jornalismo
UNAERP:



Consulte aqui
o cadastro
da Instituição
no sistema
e-MEC

100
ANOS
1924 - 2024



VEJA,
OUÇA,
SINTA,
VIVA
UNAERP



Universidade de verdade.

unaerp experience 2025

P R O C E S S O
S E L E T I V O

SEMESTRAL

CADASTRE-SE
E RECEBA INFORMAÇÕES



unaerp.br

GRADUAÇÃO NAS ÁREAS:

SAÚDE

EXATAS

HUMANAS

CAMPUS RIBEIRÃO PRETO

0800 7718388

@/universidadeunaerp

f/UNAERP

CAMPUS GUARUJÁ

0800 7737760

@/unaerpguaruja

f/Unaerp Guarujá



Consulte aqui
o endereço
da instituição
no sistema
e-SIC

100
ANOS
1924 - 2024

