



**SELMA P. ALVES BORGES,**  
*Licenciada em Química e  
Técnica em Recursos Humanos*

E-mail spradoaborges@yahoo.com.br

## Conversas Delicadas

*“...quem você acha que, provavelmente, produzirá mais e melhor: Um indivíduo cansado, desmotivado, fatigado, com dores pelo corpo, estressado, deprimido, com baixa auto-estima e com a saúde global comprometida, ou aquele indivíduo saudável, equilibrado emocionalmente, satisfeito, feliz, motivado e integrado no trabalho? ...”*

Quantas horas por dia um profissional passa dentro de um escritório? Essa resposta pode variar de acordo com a profissão, mas não há dúvidas de que o “escritório quase sempre é um segundo lar”. Portanto, para que esse lugar seja confortável e estimulante é necessário ficar atento a uma série de cuidados, a começar pelos móveis utilizados, acessórios, iluminação e as cores que compõem o ambiente de trabalho.

A gestão da Qualidade Total, o processo de globalização e a competitividade têm obrigado as empresas a reformular seus pensamentos e a assumir uma maior parcela de responsabilidade social. Dessa forma, para que elas possam competir e sobreviver é necessário adotar inúmeras posturas de qualidade de vida para seus funcionários (o maior patrimônio da empresa).

As ações primordiais a serem levadas em conta são: a saúde, o período normal de trabalho padronizado, a remuneração adequada e justa, a redução de risco de doenças e outros danos, a autonomia dos cargos, a integração social e familiar, a educação e treinamento. Esse é o grande investimento das empresas em favor de seus funcionários que vem gerando resultados surpreendentes – deixando-os mais ativos, saudáveis e mais produtivos.

Entendo que esse trabalho é descrito pela “**ERGONOMIA** – que “é um conjunto de ciências e tecnologias que procura a adaptação confortável e produtiva entre o ser humano e seu trabalho, basicamente procurando adaptar as condições de trabalho às características do ser humano”. E como primeiro passo deve-se fazer um relatório de informações nos diversos setores de trabalho da empresa e o segundo apresenta-lo ao Departamento de Recursos Humanos. Se necessário poderá ser anexado a esse documento uma planilha abordando o “custo x benefício” do assunto em questão.

Com o intuito de colaborar, sinalizo aqui algumas características a serem observadas: função desempenhada; avaliação de postura; ritmo e jornada de trabalho; riscos físicos, químicos e biológicos; faixa etária dos profissionais; ambiente, espaço físico (distância ideal de conforto); “clima” do trabalho e eficácia dos “Equipamentos de Segurança e Proteção”. É de bom alvitre determinar ordens do não consentimento de invasões ao espaço de trabalho e estabelecer critérios para utilização de bens e espaços de uso comum. É importante também que haja o envolvimento de todos os funcionários – desde a copeira até o chefe maior – na coleta desses dados.

No mais, devemos nos lembrar sempre que no trabalho “tudo começa com a educação e termina com a conscientização da educação”. O conceito de harmonia organizacional deve ser compreendido como ações de interação, integração e bem comum.



**CLOVIS PEREIRA,**  
*Alfenense e professor em São Paulo-SP*

## PÉROLAS DO CLOVIS

# Novembro: Mês da Proclamação da República e da Bandeira Nacional

No mês de novembro várias datas cívicas acontecem. Tentarei lembrar algumas. No dia primeiro comemora-se Todos os Santos. Quando algum no cego assume uma dívida, diz: pagarei no “Dia de São Nunca, à tarde”. São Nunca é venerado neste dia devido a ser Dia de Todos os Santos! Depois acontece a data de Finados. Os cemitérios recebem uma leva de parentes dos falecidos e de alguns que já estão com dois cartões amarelos. Os falecidos recebem flores e orações. Entre eles há alguns que dispensam flores e pedem pilhas para o seu rádio, exclamando: quero ficar a par das notícias e de como vai o Flamengo. Orações são bem-vindas e ajudarão a quebrar o galho!

NO dia 4, comemora-se o Dia do Escoteiro. Embora em baixa, há alguns grupos de escoteiros por aí. Também Santo Augusto e Dia do Cabeleireiro encerram a semana.

Dia 15 de novembro é uma data um pouco esquecida atualmente. No meu tempo escolar, a data era comemorada com distinção e louvor. As competentes mestras do Grupo Escolar Minas Gerais traçavam o perfil do Marechal Deodoro da Fonseca, nos explicando sua valorosa atuação em prol da Proclamação da República brasileira. Nós, alunos da época, assimilávamos com atenção devido a ser matéria da prova mensal.

No dia 19 é o Dia da Bandeira Nacional. A nossa bandeira é vista como a mais bonita entre todas. As cores verde, amarela, azul e branca representam nossas matas, o ouro que os portugueses quase levaram na sua totalidade, o azul do céu, e a branca, a paz que felizmente ainda reina no país, com limitações. Mas é outra data fadada a desaparecer.

Neste mês também se comemora o Dia da Consciência Negra, da Homeopatia, do Músico, do Soldado Desconhecido, entre outros de menor expressão.

O Dia da Consciência Negra lembra Zumbi dos Palmares. Zumbi era um revolucionário. Lutava pelo bem da turma do Quilombo dos Palmares, embora, segundo alguns historiadores, tivesse de vez em sempre algumas recaídas, o que nada tem a ver com o seu instinto de guerreiro. Guerreiro é guerreiro no campo da luta; fora disso, a democracia fala alto. Viva Zumbi dos Palmares!

Homeopatia é uma ciência da medicina; para alguns funciona, para outros não. Eu nunca fiz uso destes medicamentos, e sou suspeito em dar opinião.

O músico está perdendo campo com os aparelhos eletrônicos que tocam e acompanham a contento; mesmo assim, sobrevivem alguns aficionados das notas musicais, ora ensinando a arte, acompanhando artistas ou executando lidas

páginas musicais em casamentos de luxo. E com essas e outras notas, ‘o pão vosso de cada dia’ pinta no pedaço.

O Soldado Desconhecido, como o nome afirma, jamais teve contato com ele. Deve ser um daqueles que aprontam por aí, e depois sai no edital que ‘fulano se encontra em lugar ignorado, incerto e não sabido’. Este deve ser o tal soldado desconhecido, que gera essa tamanha redundância na língua portuguesa.

Essas e outras de menos importância são algumas das datas que novembro nos reserva. O mês em questão tem uma data importante, Quinze de Novembro. Ela denomina clubes sociais e esportivos, logradouros públicos e afins. Em qualquer cidade brasileira há algo denominado Quinze de Novembro. Apenas não constatei tal nome em centro de macumba, refrigerante, água sanitária, desinfetante, tinta automotiva e residencial, pinga de alambique, cerveja, frios e lingüiça etc. Fica a sugestão.

Novembro é esperado pelos empregados e aposentados devido a sair parte do décimo terceiro salário, sendo que alguns já o negociaram com agiotas de plantão.

Longo virá a segunda parcela em dezembro, e tudo volta à normalidade. Salve o mês de novembro, e que Deus o acompanhe até a quarta porteira, amém!

**Esta esperando o que para colocar mais opção na sua TV?**

Filmes, música, desenhos, os melhores documentários da TV mundial e a programação local da sua **TVE Alfenas**.

**Veja alguns benefícios:**

- Sem necessidade de antena ou receptor;
- Boa qualidade de som e imagem;
- Variedade de programação para toda a família;
- Ponto adicional\* com programação independente.



**Não perca tempo!!!**  
[www.cafenas.com.br](http://www.cafenas.com.br)

**1 Lançamento**

**R\$ 34,90**

**Canais abertos:**  
Século 21, TV Escola, Record MG, Globo, Rede Minas/ TVE Alfenas, Futura, Rede TV, Cultura, TV Alterosa, Cancão Nova, SescTV, TV Justiça, Assembléia MG, TV Senado, Rede Vida, Band MG, Shoptime, TV Câmara, Canal Rural e Gazeta.

**Canais fechados:**  
BandNews, Boomerang, AXN, ESPN Internacional, Clima Tempo e TNT.

**2 Básico**

**R\$ 52,90**

**Pacote Lançamento e mais:**  
Discovery, Discovery Home & Health, Discovery Kids, BandSports, RIT, Play TV, CineBrasil TV, FX, CNN, National Geographic, Cartoon Network, FOX, MTV, Rai, Hallmark, ESPN Brasil, CNN Espanhol, DW, RTPi e TCM Classic.

Adesão/ instalação R\$ 60,00 em 3x. \*Ponto adicional por R\$ 14,00 a instalação e R\$ 7,00 mensais por ponto. Instalação condicionada a viabilidade técnica no endereço solicitado. Grade de canais sujeita a alterações.

**MINI SHOPPING ALFENAS**

**ALUGA-SE**  
**SALAS COMERCIAIS**

**Preços Imperdáveis**

**CALÇADÃO DA CÔNEGO JOSÉ CARLOS, 181**  
**CENTRO -ALFENAS-MG Fone: 8818-3788**



**CARLOS HENRIQUE BEM GONÇALVES,**  
Téc. Segurança do Trabalho, formado pela  
Escola Agrotécnica Federal de Machado  
carlosbem@hotmail.com

## Quanto custa um acidente de trabalho?

A modernidade invade as empresas. A qualidade sem dúvida representa hoje a principal arma na venda da matéria-prima ou produto final. Entretanto, os acidentes do trabalho interferem sob camuflagem no andamento normal da produção. Os problemas econômicos derivados do acidente de trabalho atingem a todos: acidentados, sociedade, nação e também, a empresa. Assim, o acidente do trabalho representa um custo social e privado. As empresas são as mais fortemente atingidas pelas conseqüências antieconômicas dos acidentes de trabalho, apesar de nem sempre perceberem. Podemos dizer mesmo que, via de regra as empresas desconhecem os prejuízos que têm com os acidentados e às vezes seus dirigentes nem imaginam em quanto os acidentados oneram os custos dos seus trabalhos ou produtos. No Brasil, uma parcela do custo é de responsabilidade da empresa seguradora (INSS), pois as empresas, por imposição legal, são obrigadas a manter seus empregados segurados contra acidentes do trabalho. Tal parcela constitui o que se denomina CUSTO DIRETO, ou mais propriamente Custo Segurado dos acidentados. Há, porém uma outra parcela, não rara, maior que a anterior que é de responsabilidade exclusiva do empregador, chamada CUSTO INDIRETO ou custo não Segurado do acidente. Exemplo de custo segurado do trabalho: Despesas médicas, hospitalares e farmacêuticas necessárias na recuperação do acidentado, pagamento de diárias e indenizações, transporte do acidentado.

Exemplos de custos não segurados: Despesas com material nos reparos dos danos, despesas com mão-de-obra na manutenção corretiva do equipamento acidentado, prejuízos pelas horas improdutivas em decorrência do acidente (LUCRO CESSANTE).

As empresas brasileiras (urbanas e rurais) se transformam em verdadeiros campos de batalha. A cada ano, cerca de 750 mil trabalhadores são vítimas de acidentes de trabalho.

Deste total, cinco mil morrem e 20 mil ficam mutilados, sem condições de volta à atividade profissional. Nessa guerra diária, 400 mil dão baixas do trabalho por pelos menos 15 dias, em função de algum tipo de acidente, e outros 280 mil são obrigados a ficar fora de ação por um período que pode variar de 15 dias a alguns anos. Além do drama humano, este exército de acidentados custa ao país seis bilhões de DÓLARES por ano, segundo cálculos do Ministério do Trabalho. Muitas empresas brasileiras, no entanto, estão longe de perceber o prejuízo que sofrem em função de não darem condições de trabalho a seus funcionários. O custo indireto de cada trabalhador acidentado é quatro vezes maior que o custo direto do acidente. Ou seja, além dos gastos com seguro, médicos, e afastamento do trabalhador, existe uma perda ainda maior, já citada nos exemplos acima.

Sob o aspecto humano, poderemos afirmar que a preservação da integridade física, da vida e do gosto pelo trabalho são dádivas para o trabalhador e sua família. Mais do que isso, é o seu próprio direito!



Associação dos Engenheiros, Arquitetos e Agrônomos da Região de Alfenas  
- e-mail: asseara@oi.com.br

## ASSEARA INFORMA nº 47

## Brasil, mostra tua casa

Uma população de 169,5 milhões de habitantes. Abaixo da linha da miséria, 29 milhões de brasileiros. Domicílios em condições precárias, cerca de um milhão. Loteamentos irregulares, 63 mil. Dos 5.506 municípios brasileiros, 28% convivem normalmente com a existência de favelas, isto é, em condições precárias de saneamento e higiene. Esse é um quadro do Perfil dos municípios brasileiros, levantamento preliminar realizado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) a partir de Censo 2000. Enquanto 75% desses municípios compõem-se de comunidades de até 20 mil habitantes, no outro extremo, em 11 deles, vive população de mais de um milhão de moradores. Um total de 81,2% dos brasileiros vive hoje nessas áreas urbanas, contra 75,6% registrados em 1991. É aí que reside o problema. Ou melhor, não reside.

Desde 1998 foram criados cerca de 1.300 municípios. Só 10% têm programas de regularização fundiária. A maior parte (46%) se formou a partir de loteamentos irregulares. Quase a metade (49%) não tem cadastros dessas áreas ocupadas. E 47% deles não sabem onde estão e quem vive em suas favelas. Isso significa que essas populações estão teoricamente excluídas dos serviços prestados pelo município ou Estado. No Rio de Janeiro, sabe-se que a população das favelas cariocas cresceu 8%, enquanto a do município aumentou 1,3%. Em São Paulo, os favelados formam um contingente de dois milhões de pessoas. No Recife, metade da população vive em situação de risco, em morros ou alagados.

As grandes metrópoles brasileiras pagam um alto preço pela degradação das condições sócio-econômicas do País.

“As tentativas de estabilizar o mercado, nas últimas décadas, têm se dado por meio de planos habitacionais elaborados pelo Sistema Financeiro da Habitação e veiculados pelo BNH, no passado, e pelas Cohabs. Mas se caracterizam pela alternância de picos produtivos e cortes drásticos de recursos”, diz o professor Hugo Lucini. Ele prepara um livro sobre a requalificação urbana e a habitação, estudando a experiência da cidade italiana de Bolonha. Segundo Lucini, os problemas habitacionais não se restringem apenas à escassez de recursos, mas vinculam-se à necessidade de um conceito de requalificação urbana e social. “As soluções de mercado convencionais são inviáveis para os fatores mais pobres. E as soluções de expansão em torno das periferias vão de encontro a novos ciclos de exclusão. Ele propõe uma nova visão para enfrentar o problema: “É preciso promover a requalificação urbana e recuperar gradativamente as edificações, integrando os novos assentamentos, para permitir uma reestruturação coerente da cidade, com reflexo na redução do déficit habitacional e de serviços.”

**BOAS INTENÇÕES** - A par da questão social e urbana, existem várias propostas que visam estimular a produção de moradores para essa população de baixa ou nenhum poder aquisitivo. Em abril, os empresários que compõem a Comissão da Indústria da Construção junto à Fiesp lançaram a sua contribuição ao debate, durante o 4º Seminário da Indústria Brasileira de Construção. A exemplo do sistema utilizado para viabilizar o carro popular, o setor propôs a Habitação 1.0, uma parceria entre empresas, trabalhadores e governo.

A idéia é estabelecer uma política

habitacional para a população de baixa renda, que contempla, obrigatoriamente, isenções fiscais. Elas se apresentariam na forma de redução da carga de materiais, abatimento no Imposto de renda de Pessoa Física de parte dos juros pagos na aquisição da primeira moradia, redução de taxas administrativas e de cartório. Esses pré-requisitos se combinariam ainda com a redução do custo operacional dos financiamentos, que teriam tratamento diferenciado, e com a redução dos seguros relativos ao risco de crédito, criando-se um sistema de garantias em títulos da dívida pública federal a longo prazo. A contrapartida dos empresários, na proposta 1.0, seria o aperfeiçoamento de sistemas construtivos industrializados, que permitissem a execução de unidades com maior velocidade e racionalidade, numa previsão de agilizar a produção de 650 mil unidades por ano.

Entre os obstáculos destacados pelo grupo de estudos da Comissão, têm destaque a sobreposição de órgãos para a aprovação de empreendimentos, a burocracia, desvio entre oferta e demanda no segmento de casas populares e a identificação do marco jurídico do uso do solo urbano. Sem falar no montante de tributos, que chega a atingir 30% do custo de uma unidade habitacional, segundo pesquisas elaboradas pelo Sinduscom/SP. “Um dos problemas que dificulta a adoção de uma política nacional de habitação, no Brasil é a falta de um interlocutor direto entre a sociedade civil e o governo”, diz João Cláudio Robusti, vice-presidente de Habitação do Sinduscom/SP e coordenador da proposta da CIC-Fiesp.

técnico

setembro 2001 - ano 10 nº 54



**FARMACÊUTICA INDUSTRIAL, Especialista em Homeopatia, responsável pela Farmácia Alfense de Manipulação**

## Hoodia Gordonii - Nova sensação mundial do emagrecimento

Hoodia Gordonii é uma espécie de cacto suculento, encontrado nos desertos de Kalahari da África do Sul. Integrantes de uma das mais antigas e primitivas tribos da África do Sul, os bushmen, utilizam o caule e o talo deste cacto há séculos, para enfrentar longos períodos de fome e sede nas longas jornadas de caça. Embora os cientistas co-

nheçam o potencial desta planta há mais de cem anos, somente em 1996 foi reconhecido pela CSIR (Council for Scientific and Industrial Research), que vinha pesquisando há 30 anos os hábitos e costumes dos bushmen e batizou o princípio ativo encontrado no Hoodia gordonii de P57. Apesar de existirem aproximadamente 20 espécies de Hoodia, a gordonii é o único que contém este inibidor de apetite natural.

**\*Propriedades:** A molécula P57 encontrada no Hoodia gordonii atua de forma semelhante ao efeito da glicose no sistema nervoso, transmitindo uma sensação de saciedade. Além disso, por ser rico em alguns elementos (Carbono, Hidrogênio e Nitrogênio) e minerais (Cálcio, Sódio, Magnésio, Potássio, Cromo e Ferro), pode auxiliar no tratamento das defi-

ciências destes elementos. Esta planta também é utilizada pelos africanos como energético e afrodisíaco. É importante destacar que o Hoodia só atua na fome hormonal, aquela que sentimos quando caem os níveis de açúcar no sangue, despertando o desejo de comer doce e carboidratos, sendo, portanto uma arma poderosa contra fome e conseqüentemente, redução do consumo de calorias. A fome real, aquela que sentimos quando não temos alimento suficiente para que o corpo funcione, não é alterada. Esta substância trabalha parando os impulsos de “assaltar a geladeira”. Ele emite um sinal ao cérebro dizendo ao corpo que está satisfeito e não necessita de mais alimento. A sensação de saciedade se dá após 20 a 30 minutos da sua ingestão.

Hoodia é um suplemento novo e poderoso

para suprimir o apetite.

**\*Estudo Clínico:** Foram realizados na Inglaterra testes em indivíduos obesos de todas as faixas etárias, provando que após 15 dias ingerindo o extrato, reduziram em média 1000 Kcal/dia. Ingerindo 500mg do extrato, após uma hora ele inibiu o apetite por 4 a 6 horas. Foi verificado também um efeito revigorante, uma vez que os bushmen ficavam sem se alimentar por até 24 horas após consumir o Hoodia gordonii.

**\*Indicações:** O Hoodia gordonii é indicado para casos de obesidade ou simplesmente para redução de peso, por ser um inibidor de apetite. É também utilizado como energético e afrodisíaco, além de poder ser usado como coadjuvante nos casos de deficiência, pois sua composição é rica em nutrientes e minerais.

**Conversa com Jesus**  
Converse com Jesus todos os dias, durante 09 dias, Orar:  
Meu Jesus eu vos deposito toda minha confiança. Vós sabeis de tudo Pai e Senhor do Universo, seis Reis dos Reis. Vós que fizeste o Paralelo andar, o morto voltar à vida, o leproso sarar. Vós que vedes a minha angústia, as minhas lágrimas, bem sabes Divino amigo como preciso alcançar de vós esta grande graça (Pode-se a graça com fé). A minha conversa convosco Mestre, me dá animo e alegria pra viver. Só de vós espero com fé e confiança (Pode-se novamente a graça com fé). Fazei, Divino JESUS, que antes de terminar esta conversa que terei convosco durante 09 dias eu alcance esta graça que peço com fé. Como gratidão publicarei esta oração para que outros que precisarem de vós, aprendam a ter fé e confiança na vossa misericórdia, iluminem meus passos, assim como o sol ilumina todos os dias o amanhecer e testemunhe minha conversa.  
Jesus eu tenho confiança em vós, e cada vez mais amamente minha fé. Amém.  
Bezar 01 Pal Nasso e 01 Ave Maria.  
Por uma Graça alcançada. **W.V.A.G**

**DROGARIA ALFENENSE MANIPULAÇÃO**  
Sua melhor opção em qualidade, confiabilidade, segurança e preços baixos  
Manipulação: Rua Pres. Artur Bernardes, 100 Centro - Fone: (35)3297-3264  
Drogaria: Rua Francisco Mariano, 181 Centro - Fone: (35)3292-3804  
Alfenas - MINAS GERAIS - CEP 37130-000



## “VIGILÂNCIA SANITÁRIA”

WALDETE BRANDÃO CARVALHO, *Bióloga, Fiscal Sanitária, Especialista em Vigilância Sanitária pela Escola de Saúde Pública de MG*

ATENÇÃO CONSUMIDOR!

### Bolsa educação

É impressionante como uma diarreia ainda traz constrangimento às pessoas! Este já tão antigo e grave problema ainda é um tabu. As pessoas se sentem envergonhadas em dizer que estão com algum problema intestinal; quando muito podem comentar o assunto quando o incômodo já passou, e o que é pior: quem está em volta acha graça, o assunto vira piada por pelo menos uma semana entre as pessoas mais próximas... Mas o pior é que as pessoas que acham graça possivelmente já tiveram diarreia mais de uma vez.

Quem teve o problema (a maioria da população) sabe o quanto é desagradável; sentimos muita dor abdominal e muitas vezes ainda vem acompanhada de náuseas, vômitos, dor de cabeça, desidratação... Situações estas de grande sofrimento e que ainda podem levar à morte. Mas então qual é o problema que levam as pessoas a fazer piadinhas de um quadro de sofrimento triste e grave? I G N O R Â N C I A, sim, ignorância é a resposta... Que triste situação a nossa! Até quando enfrentaremos tão triste quadro? Estamos sem previsão de alta.

Precisamos urgentemente de “Educação” neste país. Em nenhum setor, seja ele, saúde, habitação ou financeiro irá se transformar se não houver um sério e continuado trabalho educacional. Precisamos mesmo é de uma revolução na educação. Precisamos de educadores em todas as áreas, precisamos de educadores para os educadores... A população vive um momento de escuridão.

Será que não poderiam criar também a

Bolsa educação? Esta sim seria a melhor, pois nela estaria inserida toda a carência dos brasileiros.

O que significa a frase: o governo fulano de tal investe na educação? Será que ele frequenta as escolas com regularidade? Será que ele sabe o que se passa em uma sala de aula? Será que meus tataranetos irão viver em um país mais educado? Quantas interrogações... Vãs interrogações, pois afinal já sabemos a resposta.

Há poucos dias ouvi um comentário de que várias pessoas tiveram infecções alimentares ao consumir alimentos em uma tradicional festa da cidade, mas não consegui saber com exatidão o que ocorreu, e querem saber por quê? Simplesmente porque as pessoas têm medo e vergonha de divulgar o problema! Será que não seria mais fácil enfrentar? Pois a partir do momento em que o caso fosse notificado, as pessoas seriam instruídas e possivelmente no próximo ano a população já poderia consumir os alimentos com mais segurança, mas em vez disto sabe o que vai acontecer? As pessoas que tiveram o problema não irão mais consumir alimentos nesta festa, aliás, nem irão mais à festa e, assim, aos poucos a festa vai se tornando um fracasso, e o problema mais uma vez vai ser engavetado e a única preocupação vai ser criar uma nova festa, com os mesmos organizadores, porém com novos ingredientes, novo nome e novas bactérias.

E aí, quem vai me ajudar a lutar pela Bolsa educação?



CARLOS ALBERTO COSTA TEODORO - Educador Físico, Personal Trainer, Especialista em Musculação e Treinamento Personalizado - CREF 51240/G-SP

e-mail: carlosalcotepersonal@yahoo.com.br

### O preço da beleza

Na quarta-feira, jornais e tvs noticiaram a morte da modelo brasileira Ana Carolina Reston Macan em virtude de anorexia. A modelo tinha 1,74 m e estava pesando apenas 40 Kg. Se analisarmos grosso modo, a modelo estava com um IMC (Índice de Massa Corpórea) equivalente a 13,21 Kg/m<sup>2</sup>, e deveria estar entre 18,5 e 25 Kg/m<sup>2</sup> considerado normal pela Organização Mundial de Saúde. A modelo estava no baixo peso nível 3, o que é considerado grave, necessitando de internação e terapia intensiva.

A anorexia, que é uma doença, não deixa de ser mais uma histeria do ser humano na busca pela perfeição, acometendo principalmente as mulheres. Não podemos esquecer que hoje estamos vivendo o que podemos chamar de fenômeno Gisele Bündchen: empresas de diversos gêneros contratam a modelo para vender seus produtos difundindo ainda mais o padrão estético de magreza.

Devo ressaltar que para uma pessoa ter que ser internada por falta de se alimentar, o quadro já se apresenta muito crítico. Segundo o Hospital das Clínicas de São Paulo, 20% das pacientes que são internadas entram em óbito. É válido lembrar que nesta situação o paciente está em inanição.

Não querendo ser hipócrita, mas apenas para uma breve reflexão: temos todo ano no continente africano milhões de mortes por inanição, pois eles não têm com o que se alimentar; em contrapartida temos também a morte de várias mulheres por inanição, só que estas têm o que comer, mas não querem.

Quando deixamos de comer, deixamos de fornecer energia para o nosso corpo, então ele reage de inúmeras formas para conseguir

energia e se manter com vida. Para tanto ele altera o metabolismo, aumentando assim a degradação (catabolismo) dos músculos, da gordura e até mesmo de alguns órgãos, e se a inanição persistir ocorre a morte.

Na atualidade a TV, revistas de beleza, revistas de moda e a internet difundem cada vez mais estes corpos magros, fazendo com que eles se tornem o padrão vigente de beleza. Diante disso, mulheres e homens em minoria passam a fazer dietas mirabolantes com restrições extremamente prejudiciais ao organismo ou, muitas vezes, sequer comem para atingir tal padrão.

O caso da modelo repercutiu apenas por se tratar de uma modelo, mas temos inúmeras “Anas” que morrem pelo mesmo motivo e são inúmeras no anonimato. Inclusive este caso, que ganhou repercussão até internacional, daqui a alguns dias também cairá no esquecimento.

Espero que, apesar de esquecermos com facilidade do que não nos interessa, este trágico episódio possa servir de exemplo para inúmeros jovens, modelos, futuras modelos e até mesmo adultos que estão insatisfeitos com seu corpo e querem atingir a todo custo os padrões vigentes de beleza.

Portanto, antes de tentar mudar o seu corpo em prol da beleza, procure primeiramente melhorar a sua saúde. E para isso procure um educador físico, uma nutricionista e até um médico para que as suas metas sejam atingidas com saúde. E caso você insista em acompanhar os padrões vigentes, com certeza um desses profissionais lhe indicará um analista.

Um abraço e uma boa semana.



KAMILA LEITE RODRIGUES  
Fisioterapeuta CREFITO 10638LTF  
Biofeedback em Reabilitação e Treinamento

### Quando o sinal é mostrado

Ele estava tentando compreender o que mantinha a Lua no céu quando viu uma maçã cair no seu pomar. É bem provável que a maçã já estivesse um pouco podre e seu peso também tenha influenciado, mas para Isaac Newton a pergunta era o que teria feito com que a maçã caísse e não subisse.

Havia por trás um fato até então oculto.

Hoje sabemos que a responsável por aquele evento foi a gravidade, mas foram anos de empenho, cálculos matemáticos e avanços tecnológicos para que este sinal ora oculto pudesse ser sentido por nós. Com os avanços atuais podemos inibi-la e flutuar. Quando a TV apaga durante seu jogo de futebol, é um terror, mas graças à tecnologia podemos trazer o sinal, mesmo sem ver e sem saber muito sobre ele, de volta pra casa. ImpreSSionante!!

O que mais você gostaria de ver e sentir: Em nosso corpo, por exemplo, há uma infinidade de sinais que não vemos, e alguns nem sentimos. Mas graças à tecnologia de hoje veja bem, hoje na ciência me refiro aos últimos 50 anos -, podemos torná-los visíveis e até mesmo manipulá-los.

Um exemplo simples e possível de sentir é o nosso batimento cardíaco. Quando estamos fazendo exercícios, com pressa, estressados ou com medo, podemos perceber nosso batimento mais acelerado, mais forte. E quando estamos relaxados, bem humorados ou meditando, sentimos o coração mais lento, mais fraco. O eletrocardiograma é um instrumento tecnológico que permite ao médico ver este ritmo cardíaco e diagnosticar possíveis alterações. Além da análise médica, hoje você pode treinar este sinal.

Em nosso músculo também existe um si-

nal, porém não sentimos, apenas recebemos as informações através da contração quando corremos ou seguramos um bebê no colo, por exemplo. Este sinal pode ser medido através da eletromiografia e o mais legal, pode-se treiná-lo. Imagine ver como seu músculo se comporta quando você faz musculação, dança balé, joga tênis, dorme, come, ou busca recuperar-se de uma lesão nervosa, inflamação, ou fratura. E fantástico e real, e você pode isso!!!

Em nosso cérebro existem sinais muito complexos e diversos. Uma maneira de medi-los é através do eletroencefalograma. Este mostra o comportamento de suas ondas cerebrais. Quantas pessoas sonham em alcançar o estado alfa durante uma meditação? Alfa é uma onda cerebral e também pode ser treinada, assim como estados de atividade como beta. Ter mais concentração, melhorar a memória e a auto-estima são possíveis com este treinamento.

Como você respira? Está cansado, estressado, mal acostumado? A respiração é um sinal que podemos sentir e até ver, pois nosso corpo se movimenta quando respiramos, apesar de algumas pessoas nem se darem conta destes movimentos no corre-corre do dia. Treinar a respiração é imprescindível e muito simples. Exige instrução, e mudança comportamental. É claro que na “mudança comportamental” abre-se um leque de perguntas e sentidos a serem esclarecidos, mas, para conseguir um bom resultado, é preciso começar!

Para treinarmos esta mudança comportamental, nada melhor do que ter a possibilidade de ver ou ouvir o resultado de um comportamento em nosso corpo. Isto é Biofeedback...

Dra. Kamila Leite Rodrigues CREFITO10638LTF

BIOFEEDBACK EM REABILITAÇÃO E TREINAMENTO

CEMEFI

Av. Presidente Artur Bernardes, 997-Centro-Alfenas Fone: (35)3291-2652-Email:bioalfenas@hotmail.com

ARTE Consultoria e Treinamento Ltda

SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

Atestados Médicos - PPRA - PCMSO  
Perfili Profissional -  
Projetos Ambientais  
Laudos de insalubridade e periculosidade  
PABX: 3292-1045  
www.articonsultoria.com.br  
Rua Cel. Pedro Cerqueira, 576, Centro, Alfenas-MG

### III BAILE DO HAWAI - 2006 CONVITE ESPECIAL

Prezado(a) Amigo(a),

No próximo dia 25 de NOVEMBRO, sábado, estaremos realizando o III BAILE DO HAWAI, tradicional festa do calendário de eventos de Alfenas, promovido pela Centenária Loja Maçônica ALFENAS LIVRE e a Fraternidade Feminina ACÁCIAS DE ALFENAS, com toda renda sendo revertida para as obras sociais patrocinadas pela maçonaria e para a CRECHE SÃO JOÃO DA ESCÓCIA, a qual mantém 130 crianças de 06 meses a 07 anos de idade em tempo integral.

Neste ano o BAILE DO HAWAI será abrilhantado pela BANDA GÊNIO, (Votuporanga - SP), que buscará em sua apresentação, recordar as gostosas músicas dos anos 60, 70 e 80, além de dar um toque especial para os sucessos do momento

Venha participar conosco. Traga seus familiares e convide seus amigos.

Contando mais uma vez com sua simpática presença e apoio à nossa Creche, estamos antecipando a venda das mesas com preço diferenciado, no valor de R\$ 160,00 (cento e sessenta reais), com direito a bebidas (cerveja, refrigerante, batidas, água de côco, e água mineral), além de salgados (pão de queijo, ovo de codorna, patê de ricota, lagarto, e frios) e às tradicionais frutas tropicais. No fim da noite será servido o tradicional Caldo Verde. Assim você se diverte com boa música, além de servir-se à vontade com tudo já incluído no valor da mesa.

Após o dia 15/11 as mesas serão vendidas à R\$ 180,00

Colocamos à disposição para compra (ou reserva) antecipada de mesa, os seguintes telefones:

3292-2300 (Sérgio) – 3291-1369 (Rafael) – 3291-7673 (Toninho) – 3291-9002 (Edson)