



ANO 05 12 de Junho de 2015



# Como EMAGRECECER?

*E Mais:*  
Por que alguns engordam tanto e outros não? Afinal, qual o melhor caminho para emagrecer?

**P.14**

**As novas respostas para essa velha dúvida**

**ENTREVISTA**  
**WALCYR CARRASCO**  
Conta tudo de sua nova trama global. 'Verdades Secretas'  
P.36

**DRAUZIO VARELLA**  
**Alcoolismo nas Mulheres**  
P.08

**DAVID RODRIGUES**  
**CONTRATOS ELETRÔNICOS**  
Leia antes de concordar  
P.10

**MEDICINA ESPORTIVA**  
**DR. GILBERTO CAMANHO**  
Aquecimento, exercícios de alongamento, limites do corpo, lesões. Confira tudo aqui!  
P.32

**CLUBE COMARY**  
**INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O CYCLONE INTERNATIONAL TERESÓPOLIS JIU-JITSU**  
P.13



**ASSINE HOJE**

# UM ANO SÓ R\$ 20,00



Assinatura anual:

12 revistas + cartão Clube do Assinante

[www.dr magazine.com.br](http://www.dr magazine.com.br)



[clubedoassinante@dr magazine.com.br](mailto:clubedoassinante@dr magazine.com.br)

# LIGUE 2642-3153



LOTES E CASAS  
À VENDA



O MELHOR QUE A SERRA PODE OFERECER  
EM PERFEITA SINTONIA COM A NATUREZA.

Foto do local



Condomínio pronto com  
lazer e infra estrutura  
completa no bairro mais  
nobre de Teresópolis, o  
Quebra Frascos.

[www.villagegiveryn.com.br](http://www.villagegiveryn.com.br)

EST. FRANCISCO SMOLKA, 1420 - QUEBRA FRASCOS - TERESÓPOLIS

Acesso pela Estrada Teresópolis - Itaipava

Realização e Incorporação:



Informações e Vendas:



Darcy Lopes  
21 2742-6050

Rizzi Imóveis  
21 2642-4435

Adão Rezende  
21 2642-4430

Rosângela Imóveis  
21 3642-3386

# Completa linha de Aquecimento



# CARRAPETA®

## Ofertas Super Especiais

### Aquecedores de Passagem

Para um banho maisquentinho

HOMECO Rinnai



6.5L GLP KO 07M BR  
R\$ **399,90**  
à vista



16.5L GLP KO 15FI prata  
R\$ **920,90**  
à vista



18L reu 1302 Feh  
R\$ **1702,90**  
à vista



15L reu 157 br  
10x  
R\$ **78,90**

20L reu 182 br  
10x  
R\$ **119,55**



22.5L reu 1602 feh  
10x  
R\$ **209,90**

### Bomba de Calor

Para aquecimento de piscinas

Aquahot AA 25 Bff.



10x  
R\$ **659,90**

### Boiler + Placa Solar

HZ Aço 304 100 LI

albacete



0.86x1.88 PSL-2 VT (100 LI)

10x  
R\$ **248,50**

### Desumidificador - Aquecedores

#### Desumidificador

Externo a gás

12L 127v



Excelente no controle de umidade, mofo, fungos, ácaros e oxidação

10x  
R\$ **118,00**

-Compacto e com alça  
-Com reservatório de água

#### Aquecedor

Interno a óleo

mod. DF 150 110v



10x  
R\$ **299,00**

#### Aquecedores

Externos a gás

Patio Heater 1800



10x  
R\$ **188,00**

### Pisos

### Linha New Way

Com manta - Sem acessórios

### Instalado

a partir de

Válido para linha New Way sem estofado

durafloor

R\$ **49,90m<sup>2</sup>**  
à vista

### FESTIVAL DE BANHEIRAS albacete



Almeria

cap. 1 pessoa  
1.40x0.90m  
sem acessórios

10x  
R\$ **250,10**



Banheira Benidorm

cap. 1 pessoa  
1.80x0.75m  
Gel Coat  
sem acessórios

10x  
R\$ **230,00**

Teresópolis

#### Matriz

Av. Lúcio Meira 68/78  
(21) 2643-9150

#### Lazer

Av. Feliciano Sodré 588  
(21) 2643-5488

#### Decor

Shop. New Fashion Lj 105 - 1º piso  
(21) 2643-1795

#### Albuquerque

Estrada Teresópolis - Friburgo  
KM 3,5 - Lote 31  
(21) 2644 7557

Utilize seu Construcard **CAIXA**  
\*Parcelas em 10X nos cartões Visa e Master - Imagens meramente ilustrativas

Entregas em todo o Estado | www.carrapeta.com

FILIAIS: Barra da Tijuca - Itaipava - Nova Friburgo

# sumário

www.mflip.com.br/pub/drmagazine

www.drmagazine.com.br

Fotos: Sheila Oliveira (Nestlé);Globo/Zé Paulo Cardeal;Chepko|Dreamstime;Zé Paulo Cardeal/Globo (foto Dr. Drauzio Varella);Dreamstime;ATV;David Rodrigues/Dr Magazine.



## VERDADES SECRETAS

CULT&ART

TV/Novela  
ENTREVISTA

36

**Walcyr Carrasco**

Um jogo para adultos, onde tudo é dito e feito às claras. É assim em 'Verdades Secretas', a nova trama global escrita por Walcyr Carrasco, sob direção de núcleo de Mauro Mendonça Filho. Confira os detalhes nesta entrevista com o autor.

COLUMNISTAS

David Rodrigues P.10

Dário Borim Jr. P.39

Sulaiman P.38

Denny Knoch P.31

JUSTIÇA

OPINIÃO JURÍDICA  
Coluna David Rodrigues  
Contratos Eletrônicos

10

OPINIÃO



OPINIÃO  
**DRAUZIO VARELLA**  
Alcoolismo nas Mulheres  
P.08

ESPECIAL Capa



**VAMOS EMAGRECER?**

- Por que alguns engordam tanto e outros não?

- Afinal, qual o melhor caminho para emagrecer?

14



40

**DELÍCIAS DA NESTLÉ!**

- perril
- salada com figo e bolinhas de ricota
- copinho saboroso
- creme de chocolate com frutas secas
- bebida perrier

SAÚDE e Bem-estar



**MEDICINA ESPORTIVA**

P.32

A revista DR MAGAZINE dá sequência nesta edição a uma reportagem com o Dr. Gilberto Camanho, médico ortopedista do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, especialista em Medicina Esportiva. Nesta terceira da série de quatro entrevistas, Drauzio Varella conversa com o médico sobre aquecimento, exercícios de alongamento, os limites do corpo e lesões, entre elas tendinites e distensões musculares.

DR MAGAZINE NO COMARY

Nesta edição:

- Confira os melhores momentos do aniversário de 19 anos do Grupo Rola 1996!



12



- E MAIS:  
João Gabriel no

**MUNDIAL DE JIU-JITSU!**



13

informe



**VÔLEI ATIVO**  
Os melhores lances nesta edição!

28



## Os caminhos para emagrecer estão nesta edição

Por que alguns engordam tanto e outros não? E por que é tão difícil emagrecer? Existe hoje no Brasil 52,5% da população adulta acima do peso. Olhe as estatísticas de nove anos atrás: essa taxa era de 43%, segundo dados do Ministério da Saúde/Vigitel 2014. A obesidade já atinge 17,9% de pessoas com mais de 18 anos.

Pesquisa recente na Universidade Johns Hopkins (Centro Politécnico Worcester e da Universidade do Arkansas), acredita que uma das explicações para essa tendência ao acúmulo de gordura pode estar nas raízes evolucionistas. O pesquisador Mark Teaford justifica: “Os primeiros humanos evoluíram e alteraram suas dietas de acordo com mudanças, de modo a poderem sobreviver”.

O peso dessa evolução reflete nos dias atuais. Vivemos em ambientes “obesogênicos”, com uma ampla disponibilidade de alimentos calóricos. Tim Lobstein, da Associação Internacional para o Estudo da Obesidade, aponta na reportagem de capa a transição de uma dieta com alimentos básicos para uma dieta modernista. Andrew Prentice, especialista em nutrição mundial e professor no Departamento de Higiene e Medicina Tropical da London School, acrescenta que o aumento do peso, o alargamento da cintura e outras alterações na forma do corpo humano seriam consequências não só de um acesso inédito a alimentos gordurosos, como também de um estilo de vida cada vez mais sedentário. Já o cientista Paul Kenny, do Instituto de Pesquisa Scripps, na Flórida, Estados Unidos, afirma que o mecanismo molecular que leva indivíduos ao vício em drogas é o mesmo que está por trás da compulsão pela comida. Em outras palavras: o vício é igual para a cocaína ou para um bolo de chocolate. Uma porcentagem mínima dos casos de obesidade está relacionada a questões hereditárias. Num artigo mais recente da Scientific American, pesquisadores dizem acreditar que haja uma mistura mais complexa de exposições (a obesidade multigeracional).

Sabemos que a obesidade, quando não controlada, traz prejuízos incalculáveis. É uma doença crônica, ou seja, não tem

cura, mas tem tratamento. Não basta tentar emagrecer, é preciso entender o seu corpo. Quando temos um emagrecimento muito rápido, o nosso organismo entende que estamos passando por uma dificuldade e começa a estocar alimentos. Por isso vemos pessoas que emagrecem 10 quilos e engordam três. Quem explica isso é a nutricionista Rosane França (*veja na pág. 21*). Dietas milagrosas prometem a resolução rápida do quadro. A nutróloga e professora do Departamento da Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFMG, Maria Isabel Correia, recomenda: “As pessoas devem se analisar e se perguntar o porquê desse imediatismo. Emagrecer é uma questão de saldo na balança”.

A cirurgia de redução de estômago é o método mais usado no Brasil para tratamento de obesidade grave. Por ano, são cerca de 80 mil. Quem passa por essa cirurgia sabe que não existem milagres para emagrecer. A nutricionista Fernanda Bassan diz que 73% dos pacientes atendidos pelo Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (UnB) voltaram a engordar após a cirurgia. “O paciente precisa ter consciência de que só a cirurgia, sem mudança de hábitos alimentares, não vai funcionar”. Como toda cirurgia, a redução de estômago envolve riscos. Nesse caso, já são os mesmos de uma simples retirada de vesícula. “O que é de risco não é a cirurgia. É o paciente”. Quem afirma é o cirurgião Rafael Galvão. Você pode acompanhar o caso do playboy Chiquinho Scarpa, que em 2009 quase morreu após desobedecer a uma ordem médica (*veja pág. 23*).

O ideal é manter uma alimentação equilibrada e saudável, sem restrições drásticas, adaptadas à cultura, condição socioeconômica e estilo de vida, orienta o Ministério da Saúde (*veja na pág. 23*). O órgão acaba de lançar uma cartilha - o novo *Guia Alimentar para a População Brasileira* - onde diz que as pessoas devem prestar atenção na hora de escolher o que vão pôr no prato. É importante manter uma relação verdadeira com a comida. “Porque o corpo é de verdade, a mente é de verdade”, ensina Sônia Hirscha, autora de 19 obras sobre alimentação. Os caminhos para você emagrecer estão nesta edição!



PUBLICAÇÃO: CNPJ: 13.343.713/0001-08; ISSN 2179-6874 / EXPEDIENTE: Márcia Rodrigues (Diretora de Redação), David Rodrigues (Diretor Geral), Dário

Borim Jr. (Colunista EUA), Sulaiman (Colunista - Comunicação & Cinema), Antônio Correa Rodrigues (Colunista - Poços de Caldas, MG), Denny Knoch (Educação), Caderno Vestibular: vestibular@drmagazine.com.br CENTRAL DE ATENDIMENTO: Disponível de segunda a sexta-feira, das 9 às 18 horas, e sábado, das 9 às 12 horas. Brasil: Duque de Caxias (RJ): (21) 3958-0994 - Teresópolis (RJ): (21) 2642-3153 - EUA (New Bedford/Massachusetts): 1-508-858-0525; Internet: www.mflip.com.br/pub/dr magazine - www.dr magazine.com.br. Para anunciar ou assinar a revista envie e-mail para: marciadr magazine@gmail.com - mrodrigues@dr magazine.com.br - atendimento@dr magazine.com.br - financeiro@dr magazine.com.br. DEPARTAMENTO JURÍDICO: DR Advogados - Telefone: (21) 99792-7716 - davidrodrigues@adv.oab.rj.org.br.

Dr Magazine é uma publicação mensal da MR Editor - Rua José de Alvarenga, 227 - sala 102 - Centro - Duque de Caxias - RJ - CEP 25020-140. Gráfica: WalPrint Gráfica e Editora. Publicação Online: Maven Flip Solutions. Dr Magazine na versão impressa está registrada internacionalmente sob o número ISSN 2179-6874. Dr Magazine na versão online está registrada internacionalmente sob o número ISSN 2179-6882. Dr Magazine não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo este último de inteira responsabilidade do anunciante. MR © 2010 Dr Magazine | Todos os direitos reservados.

Tudo em compra e venda, locação, administração e construção.

## VALE DOS EUCALIPTOS!



# R\$2.300.000,00

**5 QUARTOS sendo 4 SUÍTES (3 c/ closet)**

Belíssima casa, super aconchegante para clientes exigentes. Casa localizada no melhor condomínio de Teresópolis (Vale dos Eucaliptos). A casa dispõe de um excelente acabamento de construção, onde cada detalhe foi pensado com muito carinho. São 5 quartos, sendo 4 suítes (3 com closet). Salão em 3 ambientes, adega, escritório, mezanino, excelente área gourmet, piscina aquecida, canil, uma pequena capela e garagem coberta para 3 carros. Condomínio com restaurante, academia Reebok, sauna seca e a vapor, com sala de descanso, salão de jogos e festas, campo de futebol, quadra de tênis e squash, bit Tênis, churrasqueira e piscina em construção (alto padrão).

**VENDAS:**  
**(21) 2742-3000**



## Alcoolismo nas mulheres

O metabolismo do álcool nas mulheres não é igual ao dos homens. Se administrarmos para dois indivíduos de sexos opostos a mesma dose ajustada de acordo com o peso corpóreo, a mulher apresentará níveis alcoólicos mais elevados no sangue.

A fragilidade aos efeitos embriagadores do álcool no sexo feminino é explicada pela maior proporção de tecido gorduroso no corpo das mulheres, por variações na absorção de álcool no decorrer do ciclo menstrual e por diferenças entre os dois sexos na concentração gástrica de desidrogenase alcoólica (enzima crucial para o metabolismo do álcool).

Por essas razões, as mulheres ficam embriagadas com doses mais baixas e progridem mais rapidamente para o alcoolismo crônico e suas complicações médicas.

Diversos estudos documentaram os benefícios do consumo moderado de bebidas alcoólicas, tanto em homens como em mulheres. A margem de segurança entre a quantidade de álcool benéfica e a que traz prejuízos à saúde das mulheres, entretanto, é estreita e nem sempre fácil de delimitar:

### Doenças do Fígado

Num dos estudos mais completos sobre o tema foram acompanhadas 13 mil pessoas durante mais de 12 anos. Nele foi possível demonstrar:

- 1) para todos os níveis de consumo alcoólico, as mulheres correm mais risco de desenvolver doenças hepáticas do que os homens;
- 2) para os mesmos níveis de ingestão, o risco de cirrose nas mulheres é três vezes maior;
- 3) mulheres que tomam de 28 a 41 drinques por semana (1 drinque = 1 copo de vinho = 1 lata de cerveja = 50 ml de bebida destilada) apresentam risco de cirrose 16 vezes maior do que o dos homens abstêmios.

### Doenças cardiovasculares

Mulheres que ingerem um drinque por dia apresentam menor probabilidade de morte por doença cardiovascular. Esse benefício também é válido para as mulheres diabéticas.

No entanto, a análise dos dados de dezenas de milhares de mulheres acompanhadas no "Nurses' Health Study" revelou que tomar dois ou três drinques diários aumenta o risco de surgir hipertensão arterial em 40% e a probabilidade de acontecer derrame cerebral hemorrágico. Nas mulheres que bebem mais do que três drinques por dia o risco de hipertensão arterial duplica.

Mulheres que abusam de álcool desenvolvem também miocardiopatias mesmo usando doses mais baixas do que os homens.

MULHERES SÃO  
MENOS  
RESISTENTES  
AOS EFEITOS  
DO ÁLCOOL E  
EVOLUEM MAIS  
DEPRESSA  
PARA O  
ALCOOLISMO  
CRÔNICO.

### Câncer de mama

A meta-análise de seis estudos importantes mostrou que mulheres habituadas a ingerir de 2,5 a 5 drinques por dia, apresentam probabilidade 40% maior de desenvolver câncer de mama. Esse risco aumenta 9% para cada 10 gramas de álcool (cerca de 1 drinque) diárias.

### Osteoporose

O efeito inibidor da remodelação óssea do álcool é fenômeno bem conhecido em ambos os sexos. Mulheres com menos de sessenta anos que tomam de dois a seis drinques por dia têm risco maior de fratura de colo de fêmur e de antebraço.

### Distúrbios psiquiátricos

Todos eles são mais prevalentes em mulheres que abusam de álcool do que em homens que o fazem e do que em mulheres abstêmias. A única patologia mais frequente no alcoolismo masculino é a personalidade anti-social.

A prevalência de depressão em mulheres que abusam de álcool é de 30% a 40%. Estudos demonstram que a maior parte dessas mulheres bebe como forma de se livrar dos sintomas associados a quadros de depressão primária.

Anorexia e bulimia estão presentes em 15% a 32% das que abusam de álcool.

Mulheres que abusam de álcool tentam o suicídio quatro vezes mais frequentemente do que as abstêmias.

### Consequências para o feto

A ingestão de álcool durante a gravidez pode provocar distúrbios fetais que vão do retardo de desenvolvimento à chamada síndrome alcoólica fetal, caracterizada por anormalidades físicas comportamentais e cognitivas. Consumo de álcool durante a gravidez é considerado a principal causa evitável dessas anormalidades na infância.

### Consequências psicossociais

Problemas familiares são mais comuns entre mulheres que abusam de álcool (entre os homens são os problemas legais e aqueles relacionados com o trabalho). O alcoolismo torna as mulheres mais sujeitas a agressões físicas. Mulheres que consomem quantidades exageradas de álcool geralmente vivem com parceiros que também abusam da bebida.

Autor do best-seller "Estação Carandiru" (Companhia das Letras),  
DRAUZIO VARELLA é médico cancerologista.

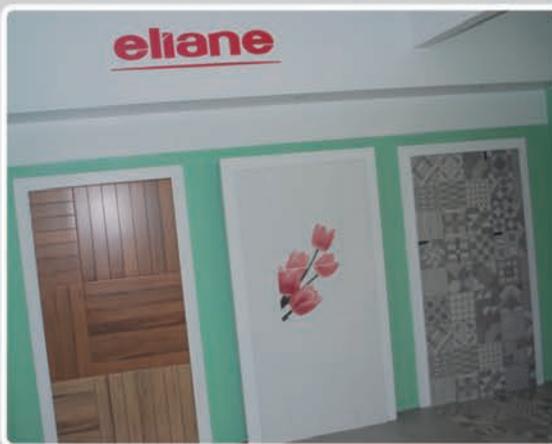
Foto: Zé Paulo Cardeal/TV GLOBO



Venha  
conhecer!

**PAVAN** de **CASA NOVA!**

no bairro do ALTO  
em TERESÓPOLIS



Um espaço mais moderno e bonito para atender ainda melhor você.

Revestimentos Cerâmicos – Gabinetes, módulos e bancadas – Chuveiros e Torneiras – Suportes – E MUITO MAIS!!!!

Arte: Revista Dr Magazine

**TERESÓPOLIS - NOVO ENDEREÇO**

Av. Alberto Torres, 1034 - Alto - Tel/Fax: (21) 2642-8888

**DUQUE DE CAXIAS**

Av. Brigadeiro Lima e Silva, 445  
Tel/Fax: (21) 2671-6120

**DUQUE DE CAXIAS**

Av. Duque de Caxias, 620  
Tel/Fax: (21) 2671-8252

**DUQUE DE CAXIAS**

Av. Nilo Peçanha, 608  
Tel/Fax: (21) 2671-6226



QUEM CONSTRÓI VAI A  
**PAVAN**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



## Contratos eletrônicos: você concordou, mas não leu

O Brasil tem hoje 86,7 milhões de brasileiros on line. De acordo com os dados do Netview, do IBOPE Media, mais de 46 milhões de usuários ativos da internet fazem uso de páginas e outras agrupadas na subcategoria comunidades, que incluem além das redes sociais também blogs, microblogs e fóruns. A taxa de crescimento de internautas, no entanto, torna-se preocupante diante de uma cena que é mais comum do que você imagina. Acontece mais ou menos assim: o aviso aparece toda vez que o internauta se cadastra em uma rede social, ou quando ele começa a usar algum serviço oferecido pela internet. Sem ao menos dar o trabalho de ler qualquer frase, a pessoa simplesmente clica em "concordo". Ignora o conteúdo expresso do "termo de uso", e também as consequências que esse ato pode causar na sua vida.

Afinal, quem se preocupa em ler contratos eletrônicos? Segundo uma pesquisa da Universidade de Stanford, cerca de 97% da população mundial nunca leu um contrato on line, ou seja, praticamente ninguém. De acordo com os entrevistados, os textos são ignorados por serem quase sempre longos e chatos. Só que estes contratos estão cheio de pegadinhas. É aí que mora o perigo. Ao clicar em "aceito", a pessoa também firma um contrato entre consumidor e empresa, e concorda com as regras ali expostas. Muitas dessas cláusulas apresentam abusos que, em uma disputa judicial, acabam por trazer muita dor de cabeça. Por exemplo, o Facebook pode vender os dados pessoais que você inseriu na rede. E o Amazon pode apagar um livro que você baixou pelo Kindle. E por aí vai.

### Como se proteger deste tipo de abuso on line?

Primeiramente, a empresa contratada não pode afetar os seus direitos de privacidade, mesmo que você tenha "concordado" sem ter lido o contrato. A nossa legislação de proteção ao consumidor é bastante clara neste sentido: defende a política de privacidade. Na Câmara dos Deputados, por exemplo, existe um projeto de lei

(4.348/2012) do deputado Carlos Magno que pretende alterar o artigo 49 do Código de Defesa de Consumidor. O texto propõe proteger mais os internautas obrigando os fornecedores a prestarem informações claras e precisas ao usuário, não apenas em relação ao produto e/ou serviço, como também sobre os links.

Como segunda medida de proteção, sugiro você buscar maiores informações sobre a empresa, antes mesmo de pensar em clicar "aceito". Uma delas, e talvez a mais necessária, é se essa empresa possui representantes no Brasil. Esse dado é importante pelo fato de que alguns desses "termos de uso" deixam claro em seu texto que respeitam as leis americanas, e que no caso de qualquer ação judicial, a mesma será julgada nos Estados Unidos. Em outras palavras, significa que o serviço é oferecido no exterior, sem escritório de representação no Brasil, e assim o processo vai ocorrer de acordo com as leis do país de origem da empresa contratada. Esse detalhe, que passou despercebido, poderá levar o usuário a gastos com despesas de honorários advocatícios no estrangeiro, o que geralmente não é nada barato. A boa notícia nessa história toda é que existem muitas empresas operando com escritórios no Brasil. A Google, o Facebook e a Microsoft são exemplos de algumas delas. Nesse caso, o processo movido terá como base as leis brasileiras, e será julgado em território nacional.

Por último, recomendo o leitor desta coluna a visitar a página [www.fraude.org](http://www.fraude.org), sempre que alguma dúvida surgir pelo caminho. Neste site, é possível buscar informações sempre atualizadas referentes a qualquer empresa que atua na forma on line, inclusive as que atuam como rede social. Outras fontes de informação, como jornais de grande circulação, também são bem-vindas e podem ajudá-lo a evitar futuros problemas.

DAVID RODRIGUES é colunista Dr Magazine.

Advogado Direito Internacional pela Universidade de Boston (BU).

[drodrigues@drmagazine.com.br](mailto:drodrigues@drmagazine.com.br)

ENTREGAS GRÁTIS:  
2642-6550



Preços baixos

*Sempre*

**OLIVEIRÃO**

Av. Oliveira Botelho, 174 - Alto - Teresópolis - RJ



• CENTRO GASTRONÔMICO •

# RECANTO



DESDE 2002

## — Centro Gastronômico Recanto —

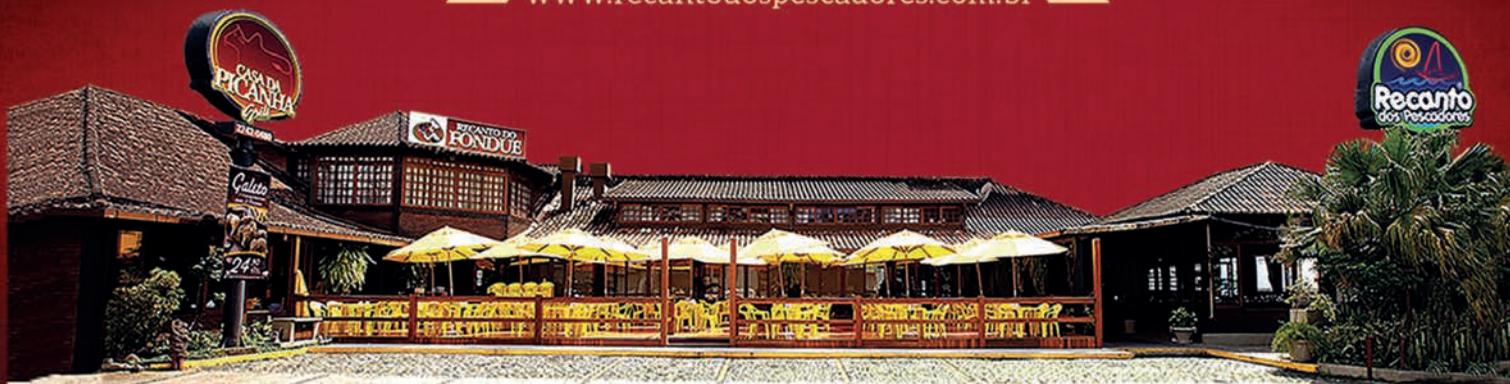
*Peixes e frutos do mar, carnes na pedra ou fondue em um verdadeiro recanto de charme no melhor de Teresópolis.*

★★★★★  
**SABORES**  
 INCONFUNDÍVEIS  
**MOMENTOS**  
 INESQUECÍVEIS



Av. Feliciano Sodré, 221 - Centro • Tel.: 2742.9988 / Disk entrega: 2742.0480

www.recantodospescadores.com.br



# Grupo Rola

comemora 19 anos de muita união

Fotos: David Rodrigues/Dr Magazine



Os integrantes do Grupo Rola 1996 (GR) e seus familiares puderam curtir o animado show do músico Alexandre Mattos, em comemoração aos 19 anos de

existência do Grupo. O encontro comemorativo, apelidado carinhosamente de "Boteco do Grupo Rola", aconteceu nas churrasqueiras 5, 6 e 7 do clube Comary, e

contou com a distribuição de garrafas personalizadas, bem bacanas. O evento teve o apoio da universidade Unopar Teresópolis.

# QUÍMICA

## AULAS de APOIO

Prof. Jussára

(21) 2641-9364  
(21) 99978-7563

$2H_2$

dr magazine

# João Gabriel volta aos treinos após participar do Mundial de Jiu-Jitsu

Por Márcia Rodrigues

O atleta faixa azul e peso médio, João Gabriel Ferreira Matos, chegou as quartas de final, categoria Juvenil, do Mundial de Jiu-Jitsu (World Jiu-Jitsu), realizado nos dias 28, 29, 30 e 31 do último mês, em Long Beach, na Califórnia, Estados Unidos. O evento faz parte do calendário da International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF).

- Infelizmente os resultados não foram os esperados. Perdi nas quartas de final. Faz parte. Agora é treinar ainda mais para o próximo - disse a Dr Magazine.

Com apenas 16 anos, o lutador da academia Gracie Humaitá Teresópolis Esporte e Ação Clube Comary, possui um currículo de invejar muitos renomados. O teresopolitano coleciona títulos nacionais e internacionais. Entre as vitórias mais recentes, está o título de campeão do Americano de Jiu-jitsu 2014 NoGi (sem quimono)/medalha de ouro, e vice-campeão na categoria absoluto (sem limite de peso), do Americano de Jiu-jitsu 2014 NoGi (sem quimono)/medalha de prata. O lutador participou ainda do Naga Grappling Championship Utah, em 2014, onde conquistou medalha de ouro e um cinturão. No mesmo ano foi campeão do Naga



Foto: David Rodrigues/Revista Dr Magazine

Grappling Championship Utah NoGi (sem quimono)/medalha de ouro e um cinturão.

Em entrevista cedida a nossa equipe de reportagem, o treinador, Dulciney Matos de Lima, conhecido como Pretinho, destacou a preparação do atleta e falou sobre as possibilidades de um bom resultado nas próximas competições:

- Acho que o João Gabriel tem grandes possibilidades de medalhar nos próximos campeonatos. Ele vem treinando bastante, dois treinos de Jiu-jitsu por dia e também o treino de preparação física na academia do Clube Comary. A galera da Gracie Humaitá Teresópolis Esporte e Ação, vem exigindo bastante dele nos treinos e creio que este esforço será bem recompensado em breve

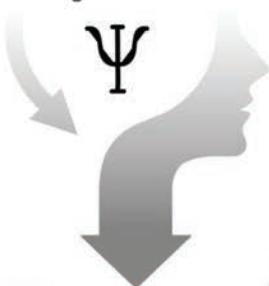
- falou Pretinho, que é faixa preta 6º Dan.

**Pretinho revela técnicas do Jiu-jitsu e de Defesa Pessoal em seminário no Texas** - Os atletas do Texas (EUA) tiveram a chance de aprender técnicas exclusivas de jiu-jitsu e de defesa pessoal com o mestre Pretinho. Após o Mundial, o faixa preta 6º Dan esteve nas cidades de Corpus Christi e Fort Worth para passar seus conhecimentos

aos lutadores das academias RCJ Machado Jiu-jitsu e Victory MMA & Fitness. O encontro para as palestras aconteceu nos dias 3 e 4 de junho.

**Inscrições abertas para o Cyclone International Teresópolis Jiu-Jitsu 2015** - Acontece nos dias 5 e 6 de setembro, a edição deste ano do Cyclone Internacional Teresópolis Jiu-Jitsu. Realizada no Clube Comary, a competição reúne atletas em todas as categorias por idade, faixa e gênero. As inscrições estão abertas e podem ser feitas pelo telefone (21) 98727-4404, com Dulciney, ou por e-mail: heliosoneca@hotmail.com), com Hélio Soneca.

Celso Ribeiro Moreira  
Psicólogo/ CRP 05/39604



f /celso ribeiro.moreira

Celso Ribeiro Moreira  
Astrólogo/Tarólogo

Atendimento com hora marcada para o seu conforto.



## 100% Terapia Porque menos é mais

Menos **problemas**. Mais **controle**. Maior **precisão**.

Uma em cada quatro pessoas no mundo já sentiu uma sensação de aperto no peito decorrente de transtornos mentais.

(Dados do World Health Mental Survey, ligado à Organização Mundial da Saúde)

Portanto, a questão não é se você deve fazer terapia, mas onde. O psicólogo Celso Moreira torna essa decisão mais fácil para você.

**MARQUE UMA CONSULTA SEM COMPROMISSO**

(21) 2742-6959  
(21) 991863732 - Claro  
(21) 998560448 - Oi

**Reportagem:** Márcia Rodrigues, com informações Rayele Barbosa, Luciana Lima, Gabrielle Kopko, Juliana Steck, Renata Giraldi, Alana Gandra, Aline Leal, Júlio Bernardes, Igor Truz, Fernanda Vidigal, Naiara Leão, Ricardo Westin



**Fontes:** Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso)/Sandra Malafaia; Pesquisa do Ministério da Saúde/Vigitel 2014; FAPESP; Agência de Notícias do Acre; Agência de Notícias Câmara; ABr; Agência Saúde; Jornal do Senado; Rádio Câmara; IPEA; Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); Agência USP; Agência de Notícias Senado; UnB Agência; Hospital Nipo-brasileiro

Fotos: Dreamstime

# BORA

# EMAGRECER



[sem milagres]





O peso da população adulta da Terra aumentou e já afeta o equilíbrio do nosso planeta. São 287 milhões de toneladas – ou 287 bilhões de quilos (1T = 1.000 Kg), segundo um estudo realizado na London School of Hygiene & Tropical Medicine. De acordo com a pesquisa publicada na revista científica “BMC Public Health”, desses 287 milhões de toneladas, 15 milhões se devem ao excesso de peso e 3,5 milhões à obesidade. Encabeçam a lista dos 10 países mais pesados do mundo, e a quantidade de adultos que eles concentram por tonelada, os Estados Unidos (12,2), Kuwait (12,9), Croácia (13,1), Qatar (13), Egito (13,5), Emirados Árabes Unidos (13,2), Trinidad e Tobago (13,8), Argentina (13,8), Grécia (13,3) e Bahrein (13,6). O Brasil se encontra na 77ª posição, com 3,10%.

Muitos países têm hoje mais de 20% de sua população na condição de clinicamente obesa e mais da metade da população acima do peso. A China, por exemplo, tem um índice de 25% de indivíduos acima do peso. Pesquisa recente do governo chinês revelou que existem 62 milhões de obesos no país, a maioria vivendo em áreas urbanas. A mudança física de seu povo pode ser resultado da ocidentalização de hábitos alimentares. Em Xangai, por exemplo, é possível em cada esquina encontrar cafeterias e lojas de sanduíches das gigantes americanas. A Starbucks, a maior cadeia mundial de cafés, abriu mais de 350 lojas em 26 cidades do país, sendo o estabelecimento

mais popular entre os trabalhadores chineses de 25 aos 40 anos. Ainda em Xangai, as lojas da Starbucks aparecem sempre ao lado de uma da KFC, multinacional americana de fast food, primeira a chegar à China em 1987. Na conquista do paladar dos chineses, a concorrência é ferrenha. A KFC conta com mais de dois mil restaurantes no país. A gigante enfrenta a concorrência da rede McDonalds, que tem mais de mil lojas e da Burger King, que já abriu vários pontos.

É possível observar cada vez mais indivíduos obesos pelo mundo. Atualmente, 44 milhões de crianças com menos de cinco anos estão acima do peso ideal. No Brasil, segundo o IBGE, cerca de um terço da população entre cinco e nove anos sofre do mesmo mal, e os números devem continuar subindo. Por que alguns engordam tanto e outros não? E por que é tão difícil emagrecer? Uma das explicações para essa tendência ao acúmulo de gordura pode estar nas raízes evolucionistas, quando os ancestrais do homem moderno se alimentavam com uma dieta variada. Em mais de cinco milhões de anos, o ambiente de nossos antepassados limitava a quantidade de alimentos altamente nutritivos, e havia períodos de escassez de alimentos. Para chegar a essa descoberta, foram comparados os dentes fossilizados de *Australopithecus africanus*, nas quais foi possível identificar que apesar de preferirem folhas, quando não tinham o que mais gostavam, comiam o que estava disponível. O estudo da Universidade Johns Hopkins (Centro Politécnico Worcester e da Universidade do Arkansas), concluiu que essa característica garantia chances de sobrevivência para esses primeiros humanos. "Os primeiros humanos evoluíram e alteraram suas dietas de acordo com mudanças, seja de estações ou de outro tipo, de modo a poderem sobreviver", explica Mark Teaford, da Johns Hopkins.



Foto: (c) Waihs | Dreamstime

A China tem um índice de 25% de indivíduos acima do peso e 62 milhões de obesos no país. A mudança física de seu povo pode ser resultado da ocidentalização de hábitos alimentares. A **KFC**, por exemplo, conta com mais de dois mil restaurantes no país.

**ambiente OBESOGÊNICO**  
Hoje vivemos em ambientes que podem ser chamados de "obesogênicos", com uma ampla disponibilidade de alimentos calóricos.

**dieta AUSTRALOPITHECUS**  
A dieta do *Australopithecus africanus* era variada. Apesar de preferirem folhas, quando não tinha o que mais gostavam, comiam o que estava disponível.

**documentário SUPER SIZE ME**  
No documentário **Super Size Me** (cujo título no Brasil ganhou um complemento: A dieta do palhaço), o cineasta **MORGAN SPURLOCK** se submeteu a uma dieta composta de alimentos da famosa rede americana **McDonald's** durante 30 dias seguidos. Balanço da experiência: depois de um mês, Spurlock ganhou 11 quilos, tinha acúmulo de gordura no fígado, sinais de depressão, sentia-se exausto facilmente e havia aumentado o nível de colesterol no sangue.

Foto: Dreamstime

Foto: Dreamstime

Foto: (c) Lagron49 | Dreamstime

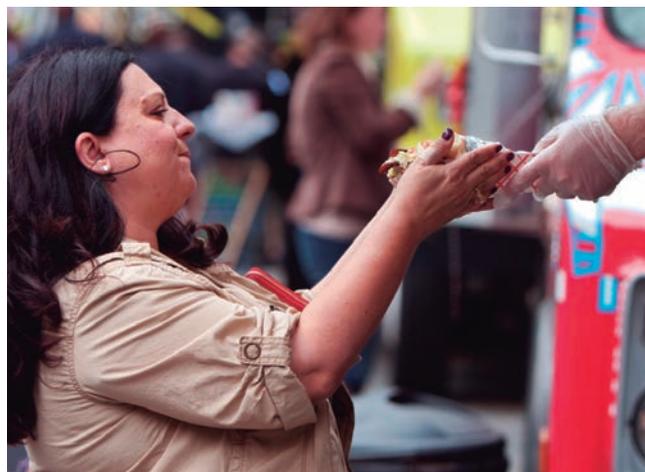


Foto: (c) Bluiz60 | Dreamstime

Hoje, realizar todas as refeições em casa, mais do que um luxo, é quase uma missão impossível. Resultado: estamos comendo cada vez mais e pior.

De lá pra cá, a espécie humana sentiu o peso dessa evolução. As raízes evolucionistas do homem que, no passado e de forma inteligente, acabaram condicionando o corpo humano a armazenar gorduras para assegurar a sua sobrevivência em períodos de escassez, hoje ironicamente se voltam contra ele. Vivemos em ambientes que podem ser chamados de "obesogênicos", com uma ampla disponibilidade de alimentos calóricos, e este antigo sistema de funcionamento cerebral pode anular os mecanismos fisiológicos inibitórios que se destinam a limitar a quantidade de alimento ingerido e o consequente ganho de peso. Situações rotineiras como trânsito, trabalho, escola, e outras tantas responsabilidades, também contribuem para esse quadro, e fazem da vida do homem moderno uma eterna corrida contra o tempo. É cada vez menor a quantidade de horas que a pessoa passa dentro de casa. Aos poucos, as residências tornam-se simples dormitórios, e os espaços de convivência cada vez mais são as ruas, e tudo o que ela pode oferecer. Hoje, realizar todas as refeições em casa, mais do que um luxo, é quase uma missão impossível. Resultado: estamos comendo cada vez mais e pior. Tim Lobstein, da Associação Internacional para o Estudo da Obesidade, acredita que a mudança de comportamento mais importante é a assim chamada "transição da nutrição", de uma dieta com alimentos básicos para uma dieta modernista, que consiste em alimentos de nível energético muito maior. "Isso significa menos frutas e verduras, ou menos alimentos básicos como arroz e grãos, e mais gorduras, e açúcar e óleo", observa.

Como afirma Andrew Prentice, especialista em nutrição mundial e professor no Departamento de Higiene e Medicina Tropical da London School, a abundância de alimentos gordurosos na dieta das sociedades provocou uma mudança evolutiva na espécie humana. As pessoas estão passando por mudanças equivalentes às que aconteceram há dois séculos, quando a altura humana média aumentou 30 cm. O aumento do peso, o alargamento da cintura e outras alterações na forma do corpo humano seriam consequências não só de um acesso inédito a alimentos gordurosos, como também de um estilo de vida cada vez mais sedentário. "Ao contrário do que aconteceu com a altura, as mudanças das formas humanas ocorreram em uma ou duas gerações - período muito curto em termos evolutivos. Estou falando de uma notável mudança que aconteceu na evolução humana em um piscar de olhos", disse Prentice à agência de notícias britânica BBC.

A situação está se tornando tão grave, que tende a piorar de uma geração para outra. Prentice observa que, o fato dessas mudanças estarem acontecendo tão rapidamente, desafia os processos de adaptação e evolução do ser humano. "Geralmente, a evolução é um processo tão lento que é quase imperceptível. O que acontece agora é que nós mudamos o ambiente em que vivemos em um período de tempo incrivelmente curto e isso desafia nosso metabolismo antigo, que por milhares de gerações funcionou para combater a fome", alerta.

## A GENÉTICA

*A genética contribui com **menos de 10% dos casos**. Outros fatores, como **comportamento alimentar, sedentarismo e prática da atividade física, possuem maior influência sobre o excesso de gordura corporal.***

## OBESIDADE NÃO TEM CURA

A obesidade é uma doença crônica, ou seja, não tem cura, e traz prejuízos terríveis quando não controlada. Caracterizada pelo excesso de gordura corporal relacionada à massa magra, a enfermidade pode ser diagnosticada por meio do Índice de Massa Corpórea (IMC) associado à medida da circunferência abdominal. Valores elevados de IMC e/ou de gordura central são associados a um maior risco de mortalidade. Pesquisas indicam que pessoas com excesso de peso aos 40 anos têm uma redução de pelo menos três anos na expectativa de vida se comparadas a pessoas sem excesso de peso.

Em 2010, o cientista Paul Kenny, do Instituto de Pesquisa Scripps, na Flórida, Estados Unidos, forneceu uma explicação científica para algo que é verificado na prática por pacientes obesos há muito tempo: assim como ocorre com a dependência em outras substâncias, largar o vício por comida não saudável é algo extremamente difícil. De acordo com Kenny, o mecanismo molecular que leva indivíduos ao vício em drogas é o mesmo que está por trás da compulsão pela comida. As vias de recompensa no cérebro são tão estimuladas que o sistema basicamente começa a ser "ligado" espontaneamente, adaptando-se à nova realidade do vício – seja ele a cocaína ou a um bolo de chocolate.

Ainda não se conhece exatamente as causas da doença, entretanto, dados científicos avaliam que uma porcentagem mínima dos casos está relacionada a questões hereditárias. Num artigo publicado recentemente na Scientific American, pesquisadores dizem acreditar que haja uma mistura mais complexa de exposições ambientais, estilo de vida, genética, que ajuda a explicar a composição do microbioma para esse fenômeno. Outros estudos sugerem que a exposição a certos produtos químicos encontrados na indústria pode desempenhar um papel essencial, conduzindo o organismo a produzir e armazenar gordura exce-

## OBESIDADE É MUITO PIOR DO QUE PARECE

A obesidade é uma **doença crônica** composta de um coquetel de problemas que causam dezenas de outras doenças. Buscar o tratamento é a atitude que mais tem impacto positivo na saúde da pessoa.

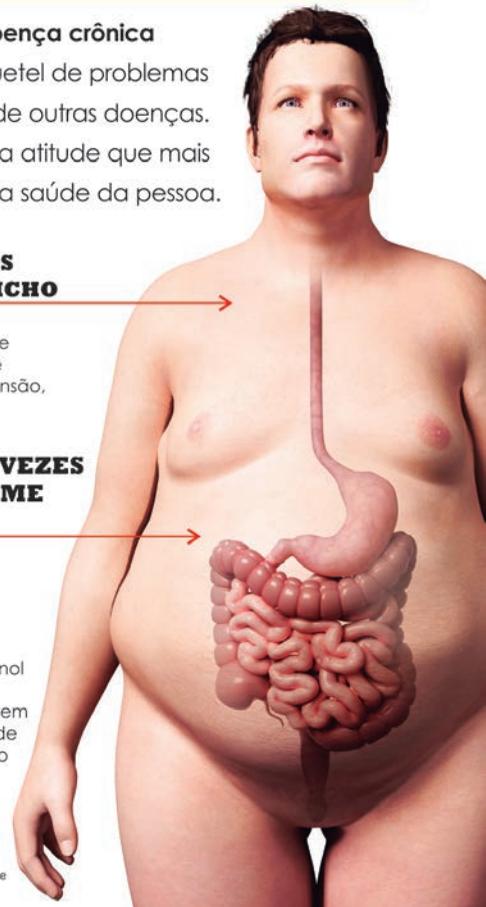
### COMBATER OS QUILOS EXTRAS NÃO É CAPRICHIO

Não há dúvida: a obesidade aumenta o risco de dezenas de doenças, algumas capazes de matar, como diabetes, hipertensão, derrame, infarto e cânceres.

### O PRAZER, MUITAS VEZES DOENTIO, QUE A FOME PODE CAUSAR

Pesquisadores comparam os mecanismos ativados por drogas como a maconha com os da fome. Ao mesmo tempo em que substâncias antagonistas ao endocanabinoide podem cortar a vontade de comer, pessoas que desenvolvem patologias ligadas à ingestão de alimento podem estar ativando os mesmos circuitos cerebrais que são estimulados em dependentes de drogas.

Fotos: Dreamstime



## EFEITO OPOSTO

*Pesquisas demonstram que quando se orienta alguém a "fechar a boca" para perder peso, os efeitos são o oposto do desejado: há aumento do apetite, diminuição do metabolismo, e a pessoa fica com mais vontade de comer.*



Foto: Dreamstime

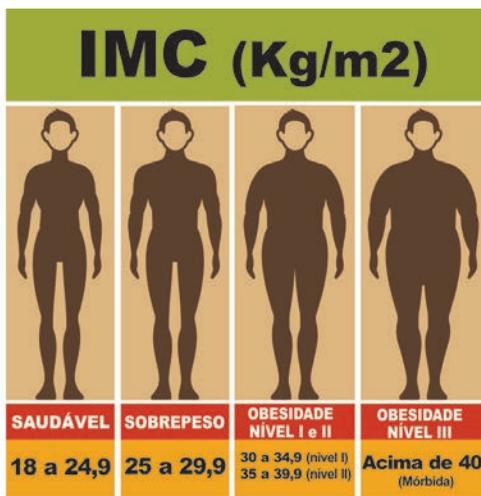


Foto: (c) Nisarg216 | Dreamstime



### FAÇAM O QUE EU DIGO...

**Michelle Obama** comanda o movimento *Let's Move* (Vamos Nos Mexer, em português). A iniciativa da primeira-dama dos Estados Unidos tem fundamento: um estudo elaborado pela Universidade de Duke, na Carolina do Norte, alerta que a nação pode ter mais de 42% de sua população obesa até 2030.

## UM QUADRO PESADO NO PAÍS

**52,5%** ACIMA DO PESO da população adulta

**56,5%**  **49,1%** 

**17,9%**

**MAIS BRASILEIROS OBESOS** pessoas com mais de 18 anos

EM 2006 era de **11%**

dente em seus tecidos. A evidência da relação de causa e efeito em seres humanos ainda é limitada, mas em animais de laboratório e em placas de petri, foram verificados dados que ligam os produtos químicos ao ganho de peso. Além disso, os efeitos em animais parecem ser transmitidos não apenas aos descendentes imediatos, mas também a netos e bisnetos - potencialmente induzindo a obesidade multigeracional. Atualmente, são 32 pesquisas em curso, realizadas em seres humanos. Em 20 desses ainda serão avaliados os riscos de longo prazo para as crianças, acompanhando os níveis químicos no útero e em recém-nascidos e na infância. Nenhum destes estudos em pessoas irá examinar os efeitos em várias gerações, no entanto, eles poderão ser capazes de responder como a exposição materna a esses produtos químicos podem influenciar a saúde das gerações subsequentes.

**QUILOS A MAIS NA BALANÇA** - O sedentarismo, aliado à mecanização do mundo contemporâneo, a ansiedade e o estresse de uma sociedade cada vez mais imediatista configuram esse cenário mais que propício à disseminação da enfermidade. No mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 31% das pessoas com 15 anos ou mais não são suficientemente ativos. Esse índice no Brasil, segundo o Vigitel 2014 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), é de 48,7%. Os quilos a mais na balança são fatores de risco para doenças crônicas, que respondem por 72% dos óbitos dos brasileiros. Além disso, 3,2 milhões de mortes todo ano são atribuídas à atividade física insuficiente, e o sedentarismo é o quarto maior fator de risco de mortalidade global.

O aumento da população do planeta, com previsão de chegar a 10 bilhões de pessoas em 2050, projeta um futuro preocupante. Realidade que já pesa sobre os cofres da saúde pública: o SUS, por exemplo, gasta R\$ 488 milhões por ano com a obesidade e doenças relacionadas. Nos Estados Unidos, o assunto é tema de preocupação da primeira-dama Michelle Obama, que comanda o movimento chamado **Let's Move** (Vamos Nos Mexer, em português). Dados de um estudo elaborado pela Universidade de Duke, na Carolina do Norte, alerta que os Estados Unidos podem ter mais de 42% de sua população obesa até 2030. Outra previsão, dessa vez da OMS, diz que o número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo pode chegar a 75 milhões em 2025.

No Brasil, o levantamento do Ministério da Saúde/Vigitel 2014 revelou que 52,5% da população adulta do país está acima do peso. Essa taxa, nove anos atrás, era de 43% - o que representa um crescimento de 23% no período. Homens são maioria: 56,5%. Nas mulheres, o índice chega a 49,1%. A obesidade também cresceu no país, atingindo o percentual de 17,9% de pessoas com mais de 18 anos. Em 2006, quando os dados começaram a ser coletados pelo Ministério, o índice era de 11%. Um crescimento muito grande em tão pouco tempo.

**ANTES DE EMAGRECER, É PRECISO ENTENDER O SEU CORPO** - Pesquisas demonstram que quando se orienta alguém a "fechar a boca" para perder peso, os efeitos são o oposto do desejado: há aumento do apetite, diminuição do metabolismo, e a pessoa fica com mais vontade de comer. "Quando você está com fome, o corpo pede para você comer. Ele [o corpo] manda sinais de fome. E se você não responde, porque está de dieta, o cérebro vai enviar mais sinais e seu apetite vai aumentar", explica a nutricionista Sophie Deram.

Para evitar o excesso de gordura e levar uma vida mais saudável não é preciso uma dieta muito restritiva nem abusar de exercícios físicos. Pequenas mudanças na rotina podem melhorar muito não só a saúde como a qualidade de vida. Cecília começou a engordar a partir dos cinco anos de idade, e chegou a pesar 109 quilos aos 15. "Eu comia muitas besteiras e tinha horários desregrados. Resolvi procurar o Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício – CEPE, onde iniciei um tratamento psicológico de reeducação alimentar e de exercícios", conta Cecília que já perdeu 27 quilos com o tratamento, e hoje pesa 82.

Valéria Mortara, também nutricionista, diz que nem sempre é fácil substituir o prazer imediato, como o de comer chocolate, por exemplo, pela satisfação de ser mais saudável. Segundo ela, a conquista de hábitos saudáveis depende de uma perspectiva realista. "Devemos aderir a mudanças que seremos capazes de manter", orienta. Para uma reeducação alimentar, as escolhas saudáveis devem ser diárias. "Só com a repetição que os bons hábitos se transformam em rotina", afirma.

A mudança depende ainda de um bom planejamento

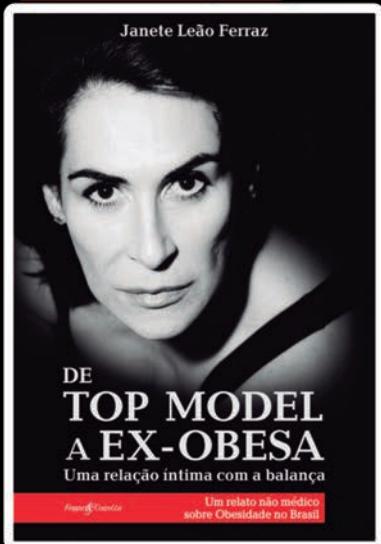


Foto: Dreamstime

alimentar. Uma dica, segundo Valéria, é ter sempre na geladeira verduras e legumes lavados, bem secos (para aumentar a conservação), guardados em recipientes plásticos, para garantir as porções diárias de vegetais. Outra dica é fazer porções maiores de pratos que podem ser congelados e guardar o restante para os dias de mais correria.

### Livro/Autobiografia

Janete Leão Ferraz



### Janete Leão Ferraz

Jornalista

*"Quando você chega a um estágio da obesidade, as dietas não resolvem mais"*

Ela agora tem 76 quilos. Quando entrou no centro cirúrgico, oito anos atrás, pesava 135 quilos. Em 2012, lançou "De Top Model a Ex-Obesa: uma relação íntima com a balança" (autobiografia), pela editora Ferraz&Cortella.

"Nos anos 1980, fui modelo de passarela. Era magérrima. Com 1,80 metro, eu pesava 50 quilos. Os problemas começaram a aparecer quando me mudei para São Paulo e passei a trabalhar como repórter numa revista. Como não conseguia mais fazer tanta atividade física, comecei a engordar. O estopim foi um câncer na tireóide. O órgão precisou ser retirado. Após a cirurgia, fiquei deprimida. Deram-me um antidepressivo que tirava o limite da saciedade da fome. Engordei 45 quilos em dois meses. Tentei todas as dietas que você pode imaginar. Até chá de cocô de gato eu tomei. No desespero, você perde a noção da realidade e arrisca tudo. Somando todos os períodos em que passei em spas, emagreci 350 quilos. Eu emagrecia, mas logo depois engordava de novo. Na frente do marido e dos filhos, eu fazia dieta. À noite, comia doce escondida. Não conseguia me controlar. Quando você chega a um estágio da obesidade, as dietas não resolvem mais. Cheguei aos 135 quilos tendo diabetes, pressão altíssima e dores no pé insuportáveis. Oito anos atrás, tomei coragem e busquei a cirurgia de redução de estômago. Minha vida mudou completamente. Passei a comer muito menos e com mais qualidade. Não troco minhas saladas por nada. Até acompanho meu marido na churrascaria de vez em quando, mas pego só um pedacinho de alcatra. Voltei a praticar esportes. Curei-me da diabetes, da hipertensão e das dores. Hoje entro no manequim 42 feliz da vida."

Foto: Reprodução/capa do livro



Foto: Dreamstime

**A CONSTANTE BRIGA COM A BALANÇA** - Tem pessoas que tentam de tudo, mas não conseguem emagrecer. O técnico de enfermagem Francisco Aguiar Júnior tem 33 anos e mede 1,66 metro. Para essa altura, o peso ideal vai de 51 a 69 quilos. Ele tem 130. “Tentei tudo. Fiz a dieta da sopa, da proteína, da lua. Eu até perdia peso. O problema é que, depois de emagrecer 5 quilos, eu engordava 10”, conta.

→ **Quando temos um emagrecimento muito rápido, o nosso organismo entende que estamos passando por uma dificuldade e começa a estocar alimentos.** “Ele acha que você passou por uma necessidade e tem que se recuperar, por isso vemos pessoas que emagrecem 5 quilos e engordam 7, emagrece 10 e vai a 13. A partir do momento que você começa a emagrecer corretamente, o seu organismo não vai entender que está passando por dificuldades e você passa a não engordar assim”, explica a nutricionista Rosane França.

A fórmula mais indicada e segura para o emagrecimento sustentável é a combinação de dieta (reeducação alimentar) com adoção de uma prática de atividade física constante. Nos obesos, somente o exercício físico proporciona uma perda de 200g por semana – de cara, aumenta o gasto energético - e os efeitos notáveis são identificados cerca de dois meses depois. De acordo com o médico Rogério Friedman, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, a atividade física também facilita a aderência à dieta, otimiza a mobilização de reservas na forma de gordura, melhora a autoestima e o bem-estar, além de ser fundamental para a manutenção do peso após a perda. “Uma dieta de 1000 calorias por dia, em uma pessoa com 100 kg,

por exemplo, equivale a quatro horas diárias de caminhada”, explica o especialista. Levando em conta que o paciente obeso tem mais dificuldade em iniciar uma atividade e, principalmente, em dar sequência a ela, é preciso avaliar caso a caso e planejar junto com o paciente. Segundo Friedman, é necessário identificar qual exercício a pessoa gosta para que a adesão seja mais proveitosa.

**CIRURGIA BARIÁTRICA** - A cirurgia de redução de estômago é o método mais usado no Brasil para tratamento de obesos graves, com Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 40. Anualmente são feitas cerca de 80 mil cirurgias desse tipo no país. Essa operação, chamada de redução bariátrica, usa grampos para isolar boa parte do estômago e cerca de 100 centímetros do intestino delgado. Assim o corpo comporta – e absorve – menos alimento. O processo é irreversível, mas o ganho de peso pode ser favorecido pela ingestão de produtos que não saciam, mas são calóricos, como bebidas alcólicas e açúcares. Engordando, o paciente também pode sofrer uma dilatação na ligação entre o estômago e o intestino que lhe permite acomodar mais comida.

Pesquisa do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (UnB) mostra que os resultados nem sempre são os esperados, e que não existem milagres para emagrecer. Ao acompanhar 80 pacientes do Hospital Universitário de Brasília (HUB) que operaram há mais de dois anos, a nutricionista Fernanda Bassan observou que 73% voltaram a engordar, sendo que 23% tiveram ganho de peso significativo, ou seja, 10% acima do menor peso que atingiram após a cirurgia. “O paciente precisa ter consciência de que só a cirurgia, sem mudança de hábitos alimentares, não vai funcionar”, diz Fernanda. O estudo detectou duas variáveis que contribuem para o ganho de peso após a cirurgia: a má qualidade da alimentação e o tempo passado desde a operação. A cada ano que passa, o ponteiro da balança sobe um pouco mais. “O tempo após o procedimento é diretamente proporcional ao ganho de peso. Isso mostra que mesmo tendo cuidado, a pessoa vai ganhar”, diz.

Para a professora Kênia Baiocchi, a cirurgia é só um facilitador. “Há risco de reganho de peso principalmente entre aqueles que não aproveitam o tempo para adotar um estilo de vida mais saudável”, explica.

O acompanhamento do paciente por uma equipe multidisciplinar de saúde é essencial, pois a obesidade é uma doença multifatorial, assim como o seu tratamento. O Programa de Obesidade e Qualidade de Vida do Hospital das Clínicas de Rio Branco, no Acre, por exemplo, é um dos mais procu-

rados do sistema de saúde. As estatísticas apontam um número de aproximadamente oito mil obesos no estado, que já esteve em terceiro lugar do país no ranking de obesidade feminina. Ione Soares se submeteu à cirurgia bariátrica há três anos nesse hospital. Mesmo com 56 kg eliminados depois da operação, sua luta segue até hoje. Ao contrário do que muitos pensam sobre essa alternativa de tratamento, esse é só o começo de uma longa jornada que exige, no mínimo, autodomínio e disciplina.

Ione conta que teve problemas com o peso desde a adolescência, e, principalmente, depois da gravidez. “Eu me sentia um monstro e me enganava, porque temos a tendência ao processo de negação e sem a ajuda da psicologia não conseguimos parar para olhar pra nós mesmos e nos enxergar”, frisa. Chegou a pesar quase 140 kg, sofrendo com dores nas articulações e coluna. Também frequentou por mais de um ano terapias individuais e coletivas. Atualmente, participa dos encontros pós-bariátricos, e os cuidados com a alimentação foram repensados, como os horários e a qualidade do que consome. “Quando me olho no espelho vejo uma nova mulher, que se enxerga de outra maneira e que passou por uma transformação completa. Tem coisas na vida que só nós mesmos podemos fazer em nosso favor, e essa foi uma questão de decisão”, afirma.

Situações tão comuns ao cotidiano passaram despercebidas para José Alberdan Batista, que após chegar aos 190 quilos resolveu procurar ajuda. Foram quatro meses de internação até a cirurgia bariátrica. Ele conta que perdeu 46 kg até a data do operatório. “Não percebi como fui ganhando tanto peso até que não podia mais trabalhar como pedreiro, não conseguia mais subir nos andaimes nem fazer massa e tudo começou a ficar muito difícil. Depois vieram os problemas de pressão alta, falta de ar e má circulação, tive medo de morrer”, revela. Decorridos 10 meses da intervenção cirúrgica, Alberdan está bem, para sua alegria e dos profissionais que o assistiram. “Voltei a viver. Estou tendo mais uma chance”, diz.

Cerca de 70% das pessoas que fazem cirurgia bariátrica no país são mulheres entre 35 e 45 anos, segundo dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica. A entidade aponta que pacientes mais novos têm buscado o procedimento. Depois de fazer dietas e tratamentos a base de remédios para emagrecer, a jornalista Luzia Tremendani, de 32 anos, recorreu à cirurgia bariátrica há quatro anos. Ela perdeu 40 quilos após o procedimento. “Passei a vida inteira fazendo tratamento para emagrecer, meus pais me levavam a endocrinologistas, psicólogos. Na adolescência, entrei na fase dos remédios para emagrecer e quando eu vi que não dava mais eu optei pela cirurgia”, relembra.

**QUALIDADE DE VIDA** – A nutricionista Laís Lima também avaliou os 80 pacientes do HUB com mais de dois anos de operação, mas no quesito qualidade de vida. Segundo ela, geralmente estudos feitos logo após a cirurgia mostram efeitos benéficos, mas seus resultados revelam outro cenário. “Os estudos na qualidade de vida mais recente mostram uma melhora. Mas após dois anos, notamos que não é tão boa. O pós-operatório mais tardio traz problemas que não estão logo no início”, afirma. Laís mediu a qualidade de vida dos pacientes por meio de questionários que pontuavam de acordo com um índice que varia de 0 a 100, em que quanto maior o número, mais feliz e saudável está o paciente. Os que mantiveram o peso tiveram, em média, 79,5 pontos. Os que reganharam peso, 61 pontos. As causas da insatisfação apresentadas foram emocionais e físicas. No primeiro caso, os pacientes “não deixavam de sair com amigos e família em decorrência da saúde, mas não se sentiam bem emocionalmente e com vitalidade”, diz a nutricionista. Já entre os fatores físicos pesou a dor, causada por doenças como artrite, artrose e hérnias. Em compensação, tinham bom desempenho no aspecto funcional, conseguindo desempenhar tarefas diárias, como usar transporte e varrer a casa, com mais facilidade do que antes da cirurgia.



#### IONE SOARES

*Mesmo com 56 Kg eliminados depois da operação, sua luta segue até hoje. Esse é só o começo de uma longa jornada que exige, segundo ela, autodomínio e disciplina.*

*Foto: Angela Peres/Secom Agência de Notícias do Acre.*

## A CIRURGIA BARIÁTRICA (REDUÇÃO DE ESTÔMAGO):

A cirurgia de redução de estômago é o método mais usado no Brasil para tratamento de grau de obesidade grave, com Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 40. Anualmente são feitas cerca de 80 mil cirurgias desse tipo no país, e cerca de 7 milhões de pessoas aguardam indicação da cirurgia.

### QUANDO ELA É INDICADA?

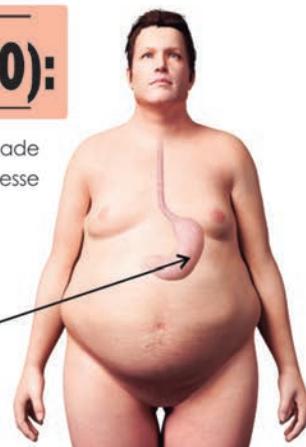
- O objetivo principal da cirurgia bariátrica não é a perda de peso, e sim a melhora da saúde como um todo, com o controle de doenças como hipertensão, diabetes, colesterol e triglicérides altos, problemas ortopédicos e apneia do sono, entre outros.
- O procedimento não é a primeira alternativa para os obesos. Os casos que chegam à cirurgia já passaram por todas as etapas do procedimento clínico, os pacientes já passaram pelo uso de medicamentos, cuidados nutricionais, já tentaram outras medidas e não conseguiram perder peso.
- Além de aumentar os riscos de câncer e de doenças crônicas, a obesidade pode provocar alterações hormonais e o desenvolvimento dos ovários, o que pode gerar infertilidade ou dificuldade de engravidar. Com a cirurgia, a perda de peso corrige essas irregularidades hormonais, aumentando as chances de gravidez.

### COMO É FEITA?

Na cirurgia de redução de estômago, além de o paciente ter o tamanho do órgão diminuído (o estômago de um adulto comporta 1,5 litro de comida mastigada, após a operação passa a caber não mais do que 80 mililitros), o que restringe a quantidade de alimento que pode ser ingerido diariamente, geralmente é feito um desvio de algumas partes do intestino, onde os nutrientes são absorvidos. O cirurgião desvia o trajeto normal do alimento para ele não passar pelo duodeno. Por isso há um prejuízo grande da absorção. A pessoa come pouco e o pouco que come não é absorvido. Assim ela vai passar a usar as reservas corporais que tem e, por isso, emagrece rápido. Isso é muito nocivo para a saúde. O ideal é que a pessoa se esforce para não engordar a ponto de ser necessário fazer a redução de estômago.

### E OS RISCOS?

Mortalidade de 0,15%, hoje semelhante a uma simples retirada da vesícula.



### E OS RESULTADOS?

O paciente que passa pelo procedimento deve entender que não é apenas uma cirurgia, é um programa que envolve acompanhamento médico, psicológico e nutricional. Uma mudança de alimentação e de estilo de vida, que irá colaborar para que a pessoa obesa venha a ter qualidade de vida.

### QUAL É O TEMPO DE RECUPERAÇÃO?

Quando a cirurgia bariátrica é feita por videolaparoscopia – por meio do qual o médico insere uma câmera no paciente para monitorar o procedimento – a recuperação ocorre em menos de duas semanas, enquanto que no procedimento tradicional (técnica mais invasiva e dolorosa) o prazo sobe para até 60 dias.



### CHIQUINHO SCARPA Playboy

Em 2009, Chiquinho Scarpa quase morreu. Pesando 118 quilos, passou pela cirurgia no hospital Sírio-Libanês, reduzindo a capacidade do órgão de 1,5 litro para 500 mililitros. Fora do hospital, o playboy desobedeceu a ordem médica de limitar a alimentação das primeiras semanas a líquidos tomados em pequenos goles. Os pontos do estômago se romperam e ele passou 45 dias em coma induzido na UTI.

Foto: reprodução site oficial do Chiquinho Scarpa

Fotos: Dreamstime; Fontes: Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM) e Ministério da Saúde; Arte: Revista Dr Magazine

# Dietas da moda

A obesidade se tornou uma indústria lucrativa, com os mais diversos tipos de dietas que prometem a resolução rápida do quadro (veja na página 24). Quem quer emagrecer deve ficar atento a essas promessas, que levam a uma perda de peso rápida, mas, assim que são interrompidas, provocam aumento ponderal de peso, muitas vezes superando o anterior. A nutróloga e professora do Departamento da Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFMG, Maria Isabel Correia, explica que essas dietas que prometem ser “milagrosas” são uma busca de resultados imediatos para problemas crônicos. “As pessoas devem se analisar e se perguntar o porquê desse imediatismo”, recomenda. Emagrecer é uma questão de saldo na balança. O organismo tem uma espécie de memória. Vive-se em economia de guerra por um tempo, depois

desse período, vai continuar “cobrando” muito por alimentos. Uma pessoa que faz jejum por até dez dias, por exemplo, terá um saldo negativo, e, obviamente, irá perder peso. No entanto, as perdas ocorrem também no organismo. “A perda de peso, neste caso, não significa necessariamente perda de gordura. Muitas vezes, o corpo está eliminando água e massa muscular, o que é prejudicial à saúde”, alerta.

O ideal é manter uma alimentação equilibrada e saudável, baseada em alimentos naturais e minimamente processados - como grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes -, sem restrições drásticas, adaptadas à cultura, condição socioeconômica e estilo de vida, conforme recomenda a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde.

# Sem milagres!

As dietas da moda são regimes que prometem emagrecimento rápido e quando divulgadas pela mídia, rapidamente atingem um grande número de adeptos. A principal característica é a omissão da ingestão de um determinado grupo de alimento e exagero de outro, causando deficiência nutricional. Conheça algumas dessas dietas que prometem resolução rápida:

## DIETAS RICAS EM GLICÍDIOS

**Permitido:** cereais, vegetais, frutas e sopas e produtos de soja

**Não Permitido:** derivados animais

**Riscos para a saúde:** diminui Vitamina D, vitamina B12, Cálcio e Ferro

## DIETA DA LUA

**Permitido:** sucos, caldos de legumes, etc

**Não Permitido:** sólidos

**Riscos para a saúde:** fraqueza, anemia, irritabilidade, efeito sanfona

## DIETA DAS FRUTAS

**Permitido:** somente frutas

**Não Permitido:** alimentos de origem animal e vegetais

**Riscos para a saúde:** carência de vitaminas, cálcio, ferro e proteína

## DIETA DAS CORES

**Permitido:** frutas, verduras e legumes de uma mesma cor durante o dia

**Não Permitido:** alimentos de origem animal e carboidratos

**Riscos para a saúde:** anemia severa, desnutrição, fragilidade óssea

## DIETA DA SOPA

**Permitido:** sopa de repolho, nabo, cenoura, salsão, cebola, tomate

**Não Permitido:** alimentos de origem animal

**Riscos para a saúde:** anemia severa, hipoproteïnemia

## DIETA DE BEVERLY HILLS

**Permitido:** frutas, pouca proteína e pouco carboidrato de teor glicêmico alto

**Não Permitido:** alimentos de origem animal e carboidratos

**Riscos para a saúde:** fraqueza, hipoglicemia, gota, hipoproteïnemia

## DIETA DOS SHAKES

**Permitido:** substituição de uma refeição por uma mistura, que deve ser colocada na água ou suco ou leite (milk shake) para diminuir as calorias

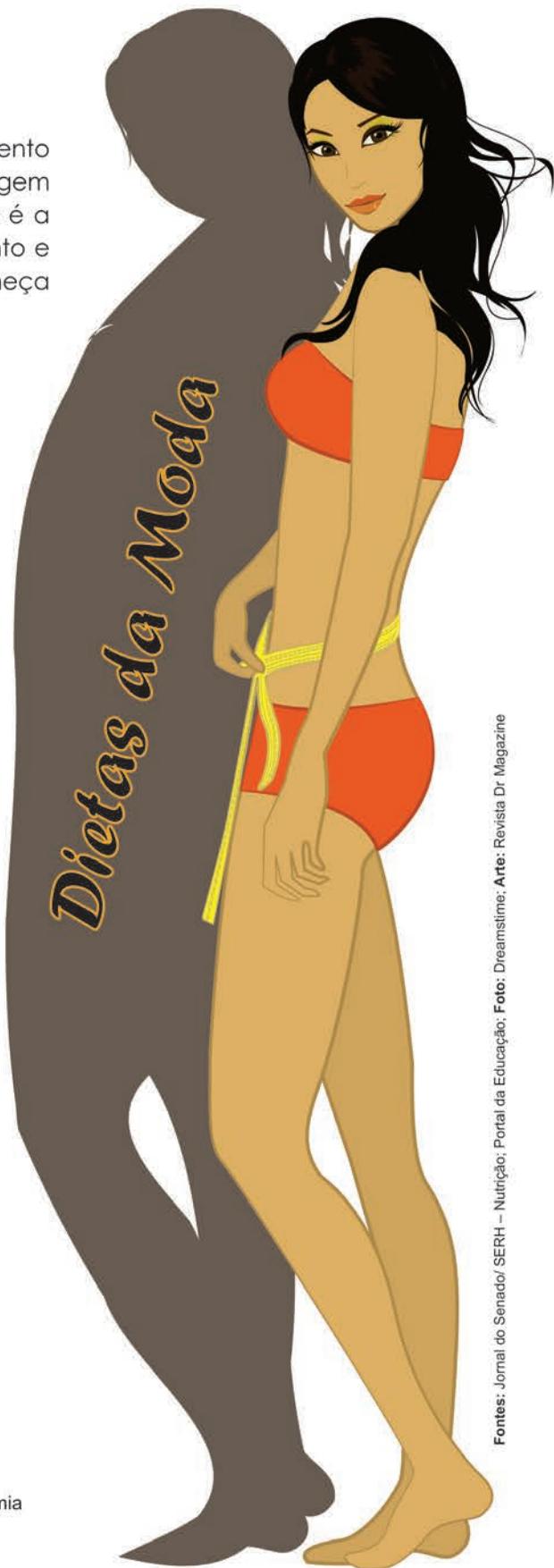
**Riscos para a saúde:** Este método leva a carências nutricionais, enjoativa, monótona, efeito sanfona, anemia, hipoproteïnemia

## DIETA VEGAN OU VEGANISMO

**Permitido:** Vegetais e frutas

**Não Permitido:** Derivados animais

**Riscos para a saúde:** Anemia megaloblastica, anemia ferropriva e hipo-proteinemia severa





O novo Guia Alimentar para a População Brasileira orienta as famílias a optarem por refeições caseiras e evitarem a alimentação fast food. O manual alerta que **Nugget, cereal matinal e bebida láctea** não se comparam aos produtos naturais.

### PROCESSADOS

Fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar, para aumentar a durabilidade

### NATURAIS

Retirados diretamente de plantas e animais, sem alteração

### ULTRAPROCESSADOS

Formulações industriais, que, além de açúcar, sal e óleo, possuem uma lista grande de ingredientes, como gorduras modificadas, amidos, proteína de soja, aditivos

### MINIMAMENTE PROCESSADOS

Passam por processos - limpeza, moagem, congelamento - que não envolvem adição de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias ao alimento natural

Fotos: Dreamstime; Fonte: Ministério da Saúde; Arte: Revista Dr Magazine



**PRESTE ATENÇÃO NA HORA DE ESCOLHER O QUE VAI PÔR NO PRATO** - Consuma menos gordura, coma tantas porções de carboidratos e não passe de duas mil calorias diárias.

As clássicas recomendações dos nutricionistas já não valem mais. O Ministério da Saúde acaba de lançar uma cartilha que promete revolucionar a forma como o brasileiro vê a alimentação. Em vez de classificá-los simplesmente como carboidratos, proteínas e lipídeos, o novo Guia Alimentar para a População Brasileira faz uma divisão entre alimentos naturais, processados e ultraprocessados. É

nisso que as pessoas devem prestar atenção na hora de escolher o que vão pôr no prato.

Nem todo alimento de peixe, por exemplo, é saudável. O fresco é. Contém boas doses de proteína, vitaminas e minerais. O atum e a sardinha em lata estão um degrau abaixo. Eles recebem da indústria altas quantidades de sal e óleo para serem conservados. Apesar de manter parte dos nutrientes, o processamento altera o alimento original: o óleo aumenta a densidade calórica do peixe e o excesso de sódio é associado a doenças do coração. O peixe empanado já é outra história. Para fazer os nuggets,

a indústria usa gordura vegetal hidrogenada, corantes, realçadores de sabor, ingredientes prejudiciais à saúde. São tantas adições, que, quando o alimento é ultraprocessado, não sobra praticamente nada do original — apenas o nome, o que dá uma falsa impressão a quem consome o produto. O mesmo raciocínio vale para leite, queijo e bebida láctea; milho verde, em conserva e cereal matinal; trigo (em farinha ou em grão), pão caseiro e pão de forma (inclusive o integral). Para manter a saúde, e o peso ideal, a regra de ouro é priorizar os alimentos naturais ou minimamente processados, como



## A COMIDA

*É importante manter uma relação verdadeira com a comida, porque o corpo é de verdade, a mente é de verdade.*

*E comida de verdade traz benefícios inegáveis a saúde, porque ela não tem só nutrientes, tem energia também.*

**Sônia Hirsch**, jornalista e escritora de 19 livros sobre alimentação e saúde, como "Meditando na Cozinha".

o tradicional arroz com feijão. As conservas, os queijos e os pães artesanais entram em pequenas

quantidades, para compor pratos baseados em alimentos frescos. Já produtos como lasanha pronta, macarrão instantâneo e embutidos, devem ser evitados.

## INGERE MENOS CALORIAS QUEM COME COM ATENÇÃO, DEVAGAR, E EM LOCAL TRANQUILO

O que muita gente ainda não se dá conta é de que o ambiente é capaz de decidir o que as pessoas vão comer. Em frente à TV, no ônibus ou na rua, as escolhas, em geral, são alimentos prontos para consumo, como biscoitos, doces, salgadinhos de pacote. Afinal, não exigem garfo nem faca e estão disponíveis em

todo lugar: da farmácia ao posto de gasolina. Comer mais ou menos, fator-chave para o ganho de peso, também tem a ver com o ambiente. Ingera menos calorias quem come com atenção, devagar, em local tranquilo. A distração — que hoje não é só da TV: tem celular, tablet, notebook — atrapalha o cérebro a entender quando é hora de parar de comer.

“O problema da obesidade é muito complexo. Envolve o ato de comer, o ambiente, os padrões de consumo”, diz Maria Laura Louzada, do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) da Universidade de São Paulo (USP).



## Que tipo de Educação você quer para seu filho?

- \* Matemática
- \* Português
- \* Inglês

Alunos com alta habilidade de cálculo, leitura e interpretação, com sucesso dentro e fora da escola - é para formá-los que o Kumon vem atuando no mundo há mais de 50 anos.

Teresopolis - Alto  
☎ 2642-0670  
[www.kumon.com.br](http://www.kumon.com.br)

**KUMON**

Educação que surpreende



## ROBERT LUSTIG

*Os Estados Unidos precisam seguir o exemplo do Brasil: parar de falar sobre nutrientes e começar a falar sobre comida!*

*Endocrinologista pediátrico e professor da University of California em San Francisco*

Um dos mais importantes sites americanos de notícias, o Vox, classificou o guia brasileiro como o melhor do mundo: “Eles não agrupam os alimentos em grupos. Em vez disso, focam em refeições e estimulam a cozinhar em casa”. Michael Pollan, autor de livros como *Em Defesa da Comida*, classificou o guia como radical. Marion Nestlé, professora da New York University, afirmou que “as orientações são notáveis pelo fato de serem baseadas em alimentos que os brasileiros de todas as classes sociais comem todos os dias”. E o jornal da Associação Mundial de Nutrição em Saúde Pública (WPHNA, na sigla em inglês) destacou o Guia numa de suas edições como “as melhores diretrizes nutricionais do mundo”.

O QUE PESA NO CONGRESSO - Na embalagem, o destaque é para a laranja. Mas dentro da caixinha do

néctar não é ela que impera. Pela lei, 40% apenas são suco. Os 60% restantes são água e açúcar. O rótulo até diz isso, mas nem todo mundo percebe.

No Senado, projetos querem tornar essas informações mais claras e acessíveis ao consumidor. Um deles (PLS 126/2014), do ex-senador Jayme Campos, sugere o uso de recursos gráficos, como ícones. Ideia semelhante já é adotada pelo Reino Unido, que usa as cores do sinal de trânsito para simbolizar a quantidade de gordura, açúcar e sódio. Se for alta, é vermelho; média, amarelo; baixa, verde.

Outra proposta quer justamente advertir sobre o teor de açúcar nas bebidas prontas. Uma caixinha (200 ml) de néctar de fruta pode ter 20g; e uma lata de refrigerante (355 ml), 37g. Sozinhas, essas bebidas já fornecem quase o limite de açúcar diário recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O máximo deve ser 50g/dia (cerca de cinco colheres de sopa). Segundo José Medeiros (PLS 8/2015), autor da proposta, os rótulos das bebidas adoçadas devem trazer textos e imagens de alerta, como nos maços de cigarro.

MICHAEL POLLAN, professor da University of California em Berkeley, e autor de livros como *Food Rules: An Eater's Manual* (2010) e *In Defense of Food: An Eater's Manifesto* (2008), disse que “as novas diretrizes brasileiras são revolucionárias por serem organizadas em torno de comida (e refeições!), não em torno de nutrientes”.



**Interatividade. Atualização. Conhecimento.**

**Atendimento psicopedagógico clínico para crianças e jovens com dificuldades de aprendizagem**

**Assessoria pedagógica para professores e escolas**

Atualização Pedagógica e Workshops Educativos

**Cel.: (21) 99925-5162**





# Associação Teresopolitana de Vôlei

## REPRESENTANDO O VÔLEI NA CIDADE

FILIADA À LIGA TERESOPOLITANA DE DESPORTOS



**Olá, amigos:**

Começamos bem 2015. O Projeto Vôlei Ativo teve grande aceitação ano passado e este ano começou com mais um núcleo, abrangendo agora a faixa etária de 08 a 18 anos. Os atletas que se destacaram nos núcleos foram acessados para a segunda fase do Projeto, que consiste nas Equipes de Competição. Este ano, a nova equipe masculina já teve oportunidade de avaliar seu potencial em torneios, um 4x4 e um sexteto, conforme consta desta edição. As Equipes de Competição masculina e feminina já têm compromisso de participação no campeonato estadual da LIVERJ este ano, do que esperamos comemorar nossos seis anos de fundação com títulos estaduais, inclusive no master, onde já inscrevemos três equipes femininas no Cariocão, além do Cabo Frio Master. Comprovando que nosso trabalho é efetivo e produtor, continuamos sofrendo interferências com assédio a nossos profissionais e atletas para atuarem em outros locais, tentando, talvez, minar nosso desempenho ou usufruir das técnicas desenvolvidas. É lamentável, mas já estamos acostumados, embora verifiquemos que talvez estejamos causando inveja ou haja animosidade gratuita ou outro interesse escuso que não sabemos. Quero deixar bem claro que nossa proposta é jamais desagregar, observadas as regras éticas e regulamentares defendidas por nós. Como participamos de diversos campeonatos durante cada ano, com várias equipes e em várias faixas etárias, tornamo-nos alvo de tais ataques. Mas já não nos surpreendemos. Não nos intimidam. Somos responsáveis, íntegros.

**Abraço fraterno!**

**Djalma Rodrigues**



O projeto "Vôlei Ativo" conta com aulas gratuitas para os associados da ATV, mediante pagamento de anuidade de R\$50,00. Foto: ATV.

## Vôlei Ativo

Encerramos 2014 com uma confraternização entre o recém inaugurado núcleo Clube dos Securitários do **Projeto Vôlei Ativo da ATV** e o **Projeto Viva Vôlei da CBV**, instalado no CIEP do Barroso. A brincadeira aconteceu na quadra da escola, onde foram propostas várias atividades competitivas pelos professores Sandra Lima, coordenadora do Vôlei Ativo, e Alexandre dos Santos, coordenador do Viva Vôlei, para alegria da criançada. A implantação desses dois Projetos em Teresópolis traz muitos benefícios às crianças e jovens de nossa Cidade, principalmente aqueles menos favorecidos, pela possibilidade de aprendizagem desta modalidade esportiva com a orientação de profissionais competentes e supervisão de órgãos representativos do vôlei na esfera municipal (ATV) e nacional (CBV). O Vôlei Ativo teve início em outubro de 2013, no Clube das Lucas, na faixa etária de 15 a 18 anos. Hoje contamos com mais dois núcleos, um no Clube dos Securitários, que começou em setembro de 2014 e, recentemente, outro no CEHPT (Centro Educacional Helena Paula Tavares) para atender a faixa etária a partir de 8 anos.



Foto: ATV.

O desenvolvimento do trabalho fez surgir a necessidade da continuidade do Projeto para atletas após os 18 anos, com as equipes de competição feminina e masculina, pois, após a idade limite para participação nas escolinhas, os jovens são encaminhados para treinamento nas equipes. A Prefeitura nos auxilia concedendo as quadras para

treinamento e o transporte para os torneios. A importância da formação dessas equipes está na visão de futuro que têm as crianças participantes das escolinhas, pois visam integrar as equipes como reconhecimento de seu desenvolvimento, inclusive na oportunidade de continuidade de treinamento, chegando, quem sabe, a integrar as equipes máster.



**Associação Teresopolitana de Vôlei**  
REPRESENTANDO O VÔLEI NA CIDADE  
FILIADA À LIGA TERESOPOLITANA DE DESPORTOS

INFORMAÇÕES:

**98600-5040**  
**98433-1421**

APRESENTA:

**VÔLEI ATIVO**

Transformando o sonho dos jovens em realidade



**MATRICULE JÁ O SEU FILHO!**

**(\*) AULAS GRATUITAS!** COM A MEDALHISTA OLÍMPICA SANDRA LIMA

Projeto: Vôlei Ativo / Iniciativa: Associação Teresopolitana de Vôlei (ATV)  
Supervisão/Coordenação: Sandra Lima  
(Olimpíadas de Atlanta/1996 - Diretora Técnica da ATV)

Colaboração: Prefeitura de Teresópolis/RJ (Secretaria de Esportes e Lazer)



Supervisão/Coordenação  
**SANDRA LIMA**

Ex-jogadora da Seleção de Vôlei Feminino  
Medalhista Olimpíadas de Atlanta (1996)  
Diretora Técnica da ATV

**NÚCLEOS / AULAS:**

(\*) Aulas gratuitas para associados da ATV  
mediante pagamento de anuidade de R\$50,00.

**NÚCLEO CLUBE DAS IUCAS**

Rua Luiz Lengruher, 257, Lucas  
Terças-feiras, 19:30 às 22h  
Idade: 15 a 18 anos

**NÚCLEO CLUBE DOS SECURITÁRIOS**

Rua Júlio Rosa, 335, Tijuca  
Terças e quintas-feiras, 9:30 às 11:30h / 14:00 às 16:00h  
Idade: 08 a 15 anos

**NÚCLEO CEMPT**

**Centro Educacional Helena Paula Tavares**

Praça Dom Quixote, s/n, Bairro de Fátima / Sábado, 10 às 11:30h / Idade: 08 a 12 anos

**PARTICIPE. FAÇA PARTE DESSE PROJETO SOCIAL!**





# Associação Teresopolitana de Vôlei

REPRESENTANDO O VÔLEI NA CIDADE

FILIADA À LIGA TERESOPOLITANA DE DESPORTOS



2ª TAÇA DE VÔLEI MASCULINO SÃO GONÇALO/MARÇO 2015. Foto: ATV.

## EQUIPE MASCULINA

Este ano voltamos a realizar o treinamento da equipe masculina, que esteve interrompida por dois anos por impossibilidade de vários atletas. Essa equipe, integrada por adultos e alguns jovens vindos da escolinha do Vôlei Ativo, vem treinando com a Diretora Técnica Sandra Lima às segundas-feiras no Clube das Lucas. Os meninos já participaram este ano da 1ª Copa Canto do Rio/Mundo Vôlei 4X4 e da 2ª Taça de Vôlei Masculino São Gonçalo. Retornamos com força total!



1ª COPA CANTO DO RIO MUNDO VÔLEI 4X4/FEVEREIRO 2015. Foto: ATV

**Artwork**  
Gráfica & Design

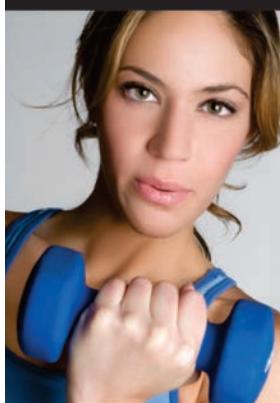
(21) 2632-1263

(21) 2632-3039

contato@artwork.net.br  
www.artwork.net.br

ATIVIDADE FÍSICA PERSONALIZADA

**STUDIOFIT**



Musculação personalizada

Pilates - Alongamento - Boxe

Treinamento funcional (TRX)

Treinamento multifuncional  
(3ª idade)

Avaliação física - Estética

Nutricionista

Praça Nilo Peçanha, 23  
Alto - Teresópolis - RJ

(21) 97524-7246



DennyKnoch

## Não basta receber os alunos... ... é preciso trabalhar as dificuldades

Infelizmente, ir às aulas para uma parcela significativa dos alunos é quase assustador. São os alunos que sofrem bullying, alunos com dificuldades de se relacionar e de ter amigos, alunos com dificuldades de aprendizagem ou comportamentais, alunos repetentes. Você, pai/mãe/professor, tem noção do que representa para eles encarar a escola? Espero muito que sim porque esses alunos precisam, antes de tudo, se sentir acolhidos, compreendidos e estimulados tanto pela família quanto pela escola.

À família cabe o acompanhamento, a parceria com a escola e o saber ouvir. Isso exige discernimento, evitando dois extremos: a superproteção ou o abandono. Abandono camuflado em duas crenças: os filhos precisam ser independentes, resolvendo suas questões, ou a responsabilidade é da escola. Já a superproteção camufla a crença na total incompetência do filho para lidar com suas questões e na falta de confiança na capacidade da escola de lidar e trabalhar essas questões.

À escola cabe um fazer pedagógico realmente inclusivo. Não basta receber esses alunos, é preciso trabalhar suas dificuldades e

possibilidades de superação e crescimento. A verdadeira inclusão acontece quando o professor tem um novo olhar sobre o aluno e sobre como o conhecimento é aprendido. Conhecimento esse abrangente, não apenas os conteúdos da série.

Convivência, resolução de conflitos, controle emocional, resiliência, comportamento adequado, responsabilidade, produção em grupo, criticidade, dentre outros, são conhecimentos a serem aprendidos e é na escola que essa aprendizagem é construída; por isso, a escola que busca qualidade na Educação que realiza precisa rever seu Projeto Pedagógico, dando um tratamento de conteúdo escolar a esses conhecimentos, saindo da zona de "currículo oculto" em relação a esses conhecimentos.

Outra vertente de parceria é aquela entre os profissionais extra escola que atendem alguns alunos, a família e a escola. Não podem ser trabalhos isolados porque um depende do outro para o êxito desses alunos, a curto, médio ou longo prazo.

DENNY KNOCH é Pedagoga/Psicopedagoga  
dknoch@dmagazine.com.br

# Dedo de Deus

Corretora de Seguros

Há 27 anos cuidando de pessoas e patrimônios.



Os melhores preços em seguros para VOCÊ, seu CARRO, sua CASA e sua FAMÍLIA.

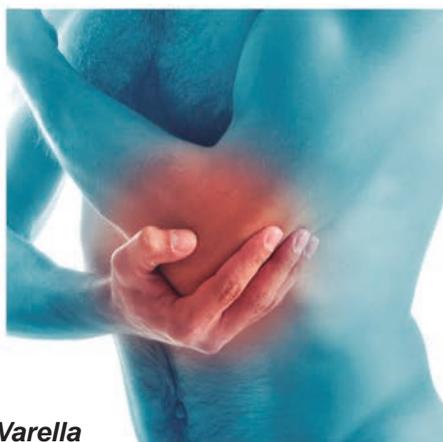
GARANTA SUA  
TRANQUILIDADE  
A QUALQUER  
TEMPO



(21) 2742-9742  
falcaoedu@terra.com.br

Rua Dr. Francisco Sá, 61 - Sala 305 - Centro - Teresópolis - RJ

A revista **DR MAGAZINE** dá sequência nesta edição a uma reportagem com o **Dr. Gilberto Camanho**, médico ortopedista do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, especialista em Medicina Esportiva. Nesta terceira da série de quatro entrevistas, **Drauzio Varella** conversa com Camanho sobre aquecimento, exercícios de alongamento, e também da importância em respeitar os limites do corpo como formas de evitar lesões, entre elas as tendinites e distensões musculares.



Por Drauzio Varella

Foto: Shutterstock

**O corpo humano tem características de design que são inatas. O que o exercício físico deve respeitar para não lesar músculos e articulações?**

**G. Camanho** – Existem limites individuais, limites que decorrem da idade e outros que decorrem do tipo da atividade física. Cada articulação tem uma limitação que deve ser respeitada e não adianta fazê-la trabalhar além de sua capacidade. Sempre que se fizer alguma coisa que ultrapasse o limite estrutural desse complexo de peças que compõe o corpo humano, o indivíduo vai apresentar problemas, por exemplo, a tendinite.

**O que é tendinite?**

**G. Camanho** - A **imagem 3** reproduz o desenho anatômico de uma articulação, a articulação do joelho, por ser a que mais apresenta problemas. A transmissão de força provocada por um músculo é feita

através do tendão e é assim que se produz o movimento. Por exemplo, o músculo contrai, o tendão puxa o osso e o joelho dobra. A força exercida em cima dos tendões é imensa. Os tendões são constituídos por tecidos com pouca quantidade de água e que deformam muito pouco. Portanto, quase transmitem a mesma força que recebem do músculo e da resistência do solo. O indivíduo que salta, para cair adequadamente, contrai a musculatura e cabe ao tendão segurá-la nessa posição. Como qualquer tecido vivo, os tendões têm limites e podem sofrer pequenas ruturas e processos inflamatórios. A cicatrização desses processos não raramente se faz por outros tecidos. Quer dizer, o lugar do processo inflamatório vira uma calcificação, vira um tecido de elasticidade menor e é isso que configura as tendinites, responsáveis por mais da metade dos problemas

que acometem quem tem uma atividade física. Elas podem ser seríssimas a ponto de impedir que o indivíduo continue praticando esporte.

**Em geral, quem faz exercícios que solicitam muito a musculatura, quando sente dor, costuma rotulá-la de distensão muscular. As distensões musculares, ou seja, a rutura do músculo, são tão frequentes quanto as tendinites?**

**G. Camanho** – Não são tão frequentes quanto as tendinites. A distensão muscular é provocada pela fadiga do músculo. O interessante é que sempre avisa que está prestes a acontecer. O indivíduo sente dor e tem uma contração muscular por minutos ou segundos antes da rutura. Se soubesse respeitar esse sintoma e parasse imediatamente o exercício, poucos seriam os casos de distensão, uma lesão que ocorre no corpo do músculo e não nos tendões.

### Como ela poderia ser evitada?

**G. Camanho** - Para que a massa muscular exerça uma atividade durante período prolongado de tempo, precisa ser adequadamente preparada. A fase de aquecimento é importante para ativar a circulação da musculatura e pôr em atividade metabólica todas as fibras musculares que vão ser requisitadas pelo movimento, e os exercícios de alongamento, para que a fibra muscular lenta e progressivamente atinja toda a capacidade de movimento e extensão. Desse modo, procura-se evitar que, durante o jogo de futebol, por exemplo, de maneira abrupta, o músculo se rompa e o jogador sofra uma distensão que pode afastá-lo do campo por muito tempo.

**Todos vemos pela TV os jogadores de futebol, titulares e reservas, se aquecendo antes do jogo e durante o jogo. Uma pessoa comum, um homem de 60 anos que sai para andar em passo acelerado, também deve fazer aquecimento?**

**A distensão muscular pode afastar a pessoa da atividade física por 30 ou 40 dias.**

**G. Camanho** - Deveria fazer exatamente a mesma coisa que fazem os jogadores. Realizar um programa completo de alongamento demora apenas de 8 a 10 minutos. Para aquecer, antes de sair para a caminhada mais longa, é importante fazer caminhadas curtas e rápidas em várias direções, dobrar e esticar a musculatura para que todo o grupo muscular envolvido no exercício entre em atividade. Digamos que nosso corpo funciona como as máquinas. O automóvel requer tempo para que os sistemas de combustão, lubrificação e refrigeração respondam a contento. A mesma coisa acontece com o músculo. Por isso, na primeira fase da atividade esportiva, o indivíduo deve alongar a musculatura e fazer exercícios de aquecimento. Com isso estará prevenindo lesões como a distensão muscular que pode afastá-lo da atividade física por 30 ou 40

dias. Não se conhece tratamento mais adequado para a distensão muscular do que o repouso. Nem mesmo para as tendinites, lesões mais freqüentes, se conhece um tratamento que permita prever em quanto tempo a pessoa estará bem de novo.

**Você disse que os exercícios de aquecimento devem ser realizados num ritmo mais intenso e por períodos curtos. Não é isso que as pessoas fazem. Em geral, elas começam a correr bem devagarinho e depois vão acelerando o passo.**

**G. Camanho** - Esse pode ser um modo de a pessoa se aquecer durante a atividade física. Se estiver habituada, não vejo inconveniência. Pode começar a correr lentamente e, à medida que a musculatura for aquecendo, acelerar o passo. A idéia de aquecimento prévio é tornar o músculo apto para o funcionamento. Não deixar que permaneçam partes inativas ou pouco ativas para evitar que a área mais exigida acabe se rompendo.

*Sabores da nossa casa*

*Pizzas, Carnes, Massas e Peixes*

**Casa das Pedras**

*Belle Meuniere*

www.domingiana.com.br



Foto: Shutterstock

*A idéia de aquecimento prévio é tornar o músculo apto para o funcionamento.*

**A dor durante o exercício físico é um sinal importantíssimo de alarme, mas, durante a corrida, por exemplo, podem aparecer dores passageiras e dores que se agravam à medida que o exercício se prolonga. Como se distinguir umas das outras?**

**G.Camanho** – A dor que passa durante a atividade física, em geral, é dor de adaptação metabólica do músculo ao exercício. Ou seja, no início do exercício, a atividade metabólica intensa faz o músculo doer, incomodar. Normalmente não se trata de uma dor pontual, bem definida. A perna fica um pouco pesada e a panturrilha também. O exercício progride e os sintomas melhoram. A dor decorrente de problemas mecânicos, a que mais nos assusta, é progressiva. A pessoa dá um passo e sente uma dor que se define num determinado ponto. Insiste e a dor aumenta. Nesse momento, é preciso suspender a atividade porque a dor é indício de que, mecanicamente, determinada estrutura não está suportando o esforço. O interessante é que esse sintoma, às vezes, ocorre num dia e não ocorre no outro e muitas são as razões possíveis: a pessoa não repousou como deveria, sua

alimentação não foi adequada, ou está tensa e intranquã. Qualquer atividade física depende de atenção a esses pré-requisitos. O atleta profissional de alta performance mostra isso claramente. Pode perder de 10% a 15% do desempenho habitual porque discutiu com a mulher na noite anterior ao jogo.

**Nesse sentido, os atletas profissionais parecem mais cuidadosos do que os amadores. Doeu, eles param para não agravar o problema.**

**G.Camanho** – Para a fim de não provocar uma lesão que vai afastá-lo do esporte por muito mais tempo. Essas lesões musculares e tendinites demoram muito para cicatrizar e tiram o atleta de atividade por 30, 40, 60 dias o que para ele pode ser trágico.

**Quando aparecem essas dores provocadas por distensão muscular ou tendinite, uns aconselham colocar bolsa de água quente e outros, colocar gelo. Qual é a conduta ideal nesses casos?**

**G.Camanho** – Existem raríssimas situações em que o calor talvez ajude um pouco. O gelo costuma funcionar sempre melhor. É importante, porém,

que não fique sobre a lesão durante muito tempo seguido. Deve ser colocado por alguns minutos e retirado. Na hora que é retirado, a circulação local aumenta o que favorece a cicatrização.

**Você poderia explicar exatamente por quanto tempo o gelo deve ser usado?**

**G.Camanho** – Vinte minutos é tempo razoável para deixar o gelo sobre a região afetada. Depois que é retirado, há melhora significativa da circulação sanguínea e de todo processo de higienização da inflamação, que é próprio do organismo e o mais perfeito que se conhece. Isso evita a necrose e, conseqüentemente, a piora da lesão. Se a dor ceder com duas ou três aplicações de gelo por dia, é sinal de que a atividade esportiva requer adaptações, já que, em 90%, 95% casos, a dor resulta de um erro técnico na realização dos exercícios.

**Aplicações com gelo sempre funcionam?**

**G. Camanho** – Raramente o corpo humano apresenta defeitos que impeçam a atividade física. Se usado de forma inadequada, porém, podem ocorrer lesões (especialmente as de tendão) que respondem bem ao tratamento com gelo e não recidivam, se o mesmo erro não for cometido durante o exercício. Lesões musculares necessitam de acompanhamento médico. Os exercícios devem ser suspensos e só retomados sob orientação. Calor local também não é aconselhado para esse tipo de lesão, porque aumenta o sangramento e piora o quadro.

**Essas pomadas que as pessoas costumam passar ajudam?**

**G.Camanho** – Infelizmente, essas pomadas não adiantam nada. Seria ótimo que adiantassem. Estudos mostram que só funcionam as que promovem a absorção de uma substância antiinflamatória pela pele.



**Michelle Vasques**

Perita Avaliadora  
CRECI: 32.381



[www.michellevasques.com.br](http://www.michellevasques.com.br)

(21) 2643-2925

**APARTAMENTO EM AGRIÕES COM 03 AMPLAS SUÍTES ...**

**EXCLUSIVIDADE !!!**

ESPETACULAR APARTAMENTO DUPLEX - 02 VAGAS !!!

REF: APTO-537



**R\$ 1.300.000,00**

VARANDÃO, AMPLA SALA DE ESTAR E TV, SALA DE JANTAR, LAVABO, AMPLA SUÍTE COM ARMÁRIO, HIDRO E VARANDÃO, AMPLA SUÍTE C/ CLOSET E VARANDÃO: AMPLA SUÍTE C/ ARMÁRIO, LINDA COZINHA PLANEJADA C/ ILHA, COOKTOP, COIFA, FORNO ELÉTRICO, DESPENSA, LAVANDERIA E WC ... CONDOMÍNIO COM 02 ELEVADORES, SEGURANÇA 24H, LINDA PISCINA COM DECK DE MADEIRA, CHURRASQUEIRA, SAUNA À VAPOR, SALÃO DE FESTAS COM VARANDÃO EXTERNO, LAREIRA E SALA FITNESS.

**CASA EM ARARAS COM SUÍTE + 02 AMPLOS QUARTOS ...**

**EXCLUSIVIDADE !!!**

AMPLA E EXCELENTE CASA LINEAR !!!

REF: CS-147



**R\$ 630.000,00**

MARAVILHOSA ÁREA VERDE, JARDIM, LINDA PISCINA, GARAGEM COBERTA, ESTACIONAMENTO ... VARANDÃO, SALA DE ESTAR, SALA C/ LAREIRA, SALA DE JANTAR, AMPLA SUÍTE C/ ARMÁRIO, 02 AMPLOS QUARTOS C/ ARMÁRIO, HALL, ARMÁRIO NO CORREDOR, BANHEIRO SOCIAL COMPLETO, COZINHA COM ARMÁRIO, LAVANDERIA, E DEPENDÊNCIA COMPLETA ...

**APARTAMENTO EM AGRIÕES COM SUÍTE + 02 QUARTOS COM 02 VAGAS DE GARAGEM!!!**

ÓTIMO APARTAMENTO - 1ª LOCAÇÃO !!!

REF: APTO-542



**R\$ 650.000,00**

AMPLA SALA COM VARANDA, LAVABO, SUÍTE, 02 QUARTOS, AMPLO BANHEIRO SOCIAL, AMPLA COZINHA, ÁREA E WC DE SERVIÇO... CONDOMÍNIO COM 02 ELEVADORES E SEGURANÇA 24H ... LINDA ESTRUTURA DE LAZER ... PISCINA C/ DECK DE MADEIRA, SAUNA, SPA, ESPAÇO GOURMET COBERTO, SALÃO P/ FESTAS, SALA FITNESS, ESPAÇO KIDS, ...

ENTREVISTA WALCYR CARRASCO

**Walcyr Carrasco**  
São mais de 60 títulos.  
Ele é autor de sucessos  
como 'O Cravo e a Rosa',  
'A Padroeira',  
'Chocolate com  
Pimenta', 'Sete Pecados',  
'Caras e Bocas', 'Morde  
e Assopra', 'Gabriela' e  
'Amor à Vida'.



Foto: Globo/Zé Paulo Cardeal

Um jogo para adultos, onde tudo é dito e feito às claras. É assim em 'Verdades Secretas', a nova trama global escrita por Walcyr Carrasco, sob direção de núcleo de Mauro Mendonça Filho.

## Verdades Secretas

CGCOM

Fama, poder e dinheiro. Em Verdades Secretas, um submundo que se esconde sob o glamour da moda, do luxo, do dinheiro se revela na história vivida por **Arlete (Camila Queiroz)**, uma jovem nascida e criada no interior de São Paulo, que chega à capital com um sonho: ser modelo. Mas tudo tem um preço. E tem sempre alguém disposto a pagar. Às vezes, uma tomada de decisão errada tem um custo alto, altíssimo. E é isso que faz mudar os rumos de uma história. Pelo menos, nesta história de Walcyr Carrasco. "O luxo, o dinheiro, a atração por esse mundo sedutor do consumo e também o desejo podem levar alguém a caminhos inesperados. E de repente se descobre que junto com uma vida que parece maravilhosa, há um preço grande a pagar", conta nesta entrevista, o autor da trama original.

Existe alguma particularidade que faz deste trabalho um desafio?

WALCYR CARRASCO - Sim, o fato de ser a primeira novela do horário, trabalhando em um tema complexo, que me levou a meus tempos de repórter. Fiz uma pesquisa em profundidade sobre o que há por trás do mundo da moda.

Uma atriz estreante no papel principal: Camila Queiroz. O que ela tem de especial?

W.C. - O que ela tem de especial? Ela realmente é especial, e possui uma certa inocência, pureza, fundamental para a personagem.

Muitos atores escalados para a novela têm ou já tiveram experiências como modelos. Esse foi um pedido seu?

W.C. - Sim, nós procuramos tipos físicos relacionados ao mundo da moda, inclusive com alguma experiência em passarela e como modelos fotográficos.

Aliás, qual é a sua relação com a moda?

W.C. - Eu particularmente adoro esse mundo. Fui inclusive diretor da Vogue, e também da revista Interview, que abordava o mundo fashion. Compro sempre revistas internacionais, estou a par do que acontece na moda.

Arlete e Alexandre. A história deles tem espaço para que o amor aconteça? Como fica Carolina?

W.C - Ah, essa pergunta só poderá ser respondida nos capítulos finais da novela. Para saber, é preciso assisti-la.

A protagonista estará envolvida com prostituição. O que o público pode esperar desta trama?

W.C - O público pode esperar um tratamento realista que, de certa forma, é também um alerta. E muito romance e amor verdadeiro.

Em pauta, o uso das drogas. Como pretende abordar o assunto e quais os personagens que estarão envolvidos com essa trama?

W.C - Vou colocar de forma realista. Fiz uma pesquisa intensa sobre o assunto. Inclusive tenho um livro para adolescentes, "Vida de Droga", que fala sobre uma menina viciada em crack, adotado há quase 20 anos por escolas de todo o país. Também tenho uma peça, "Êxtase", sobre o mesmo tema, que está sendo remontada em São Paulo por Dionísio Neto. Ganhei o Prêmio Shell com ela, na primeira montagem. Eu, pessoalmente, não uso drogas, embora conheça pessoas que usem. Isso me permite ter uma visão ampla a respeito. Quero mostrar a armadilha da droga, que parece fascinante num primeiro momento,

mas que no final das contas, destrói vidas.

A terceira idade, com a personagem da Eva Wilma. O que o atrai nesta abordagem?

W.C - A velhice é um tema que me atrai. A decadência econômica também. Como uma pessoa pode mudar de vida quando já não tem, às vezes, condições físicas para reiniciar?

Você está trazendo conflitos familiares, explorados em diversos aspectos. Por quê?

W.C - Há uma certa hipocrisia em toda a sociedade, que acaba sendo mais prejudicial que construtiva, principalmente em relação aos jovens. Pais e mães raramente conhecem seus filhos profundamente. Essa novela é uma oportunidade de colocar temas em discussão na família. Em várias questões, tanto no amor, como na vida sexual e até nas drogas, só o amor entre pais, mães e filhos pode funcionar. A mãe ou o pai têm que se transformar em um amigo do filho ou da filha para quando, por exemplo, um deles tiver contato com a droga, contar aos pais e ouvir a opinião deles. Da mesma forma, para quando surgirem outras armadilhas da vida. Botar a verdade na mesa é a melhor maneira de construir uma família. Nesse sentido, mesmo abordando temas complexos e realistas, acredito que "Verdades Secretas" contribuirá para a família brasileira, e o relacionamento das pessoas em geral diante das armadilhas da vida.

**SUSHI**  
**SASHIMI**  
**MAKIMONOS**  
**GYOSA**  
**KUSHINAKI**  
**HARUMAKI**  
**TATAKI**  
**YAKISSOBA**  
**TEMAKI**

**Disk entrega**  
**2743-1195**

Rua Prefeito Sebastião Teixeira, 595  
Tijuca | Teresópolis | RJ



Serviço de Rodízio e A La Carte

**KINGYO**

Culinária Japonesa

Funcionamento:  
2ª a Sábado de 18:30h às 23:30h



## Verdade & Mentira

1. Na segunda metade da década de 1990 muitos me consideravam sócia de um ator que fazia propaganda de educação para o trânsito. Era um professor com guarda-pó branco em um bar exibindo um quadro negro escrito "Se dirigir, não beba. Se beber não dirija". A coisa chegou a um ponto que até os amiguinhos de escola do meu filho me cercavam quando eu ia buscá-lo. Pediam autógrafa;

2. Até aí, tudo bem. Depois o sujeito ainda trabalhou em vendas pela TV, o que me tornou um "famoso quem" (quem mesmo?). Caminhando pela zona sul sempre um desconhecido me cumprimentava. Assim é a vida. Durante algum tempo imaginei que poderia contracenar com o cara é faturar algum. Ninguém é de ferro. Como eu não faço compras pela TV, não acompanho a carreira dele. O sonho do estrelato comercial fica para a próxima encarnação;

3. Ele não sabe, mas um fato nos colocou em conexão (quase espiritual). Uma vez em Búzios, eu estava com a família na praia, escolhendo o peixe do almoço, escarrapachado numa espreguiçadeira, quando o garçom me revela baixinho: -sou ator. Imaginem a cena: eu deitado escolhendo o peixe, o molho e o acompanhamento no cardápio e o rapaz novamente: -eu sou ator;

4. Diante do inusitado eu resolvi me levantar. Eu não sou ator. Eu estou apenas escolhendo o peixe do almoço. O garçom ficou uma fera. "Esse pessoal quando se arruma não dá oportunidade pra ninguém". Quanto mais eu negava, mais ele insistia. Bolas... Se eu

não concordar com esse cara, ele cospe no meu peixe. Lembrei do Almir. Professor de português dos meus tempos de ginásio: -evitem a mentira. Mentir não é bom. Porém, se forem obrigados, mintam com convicção;

5. Tá bom, sou eu mesmo. Só não faça escândalo. Estou com a família em férias e não quero assédio aqui na praia. Escreva seus dados em um papel. Eu levo pra agência. Que felicidade. Que peixe bem feito. Que chope bem tirado. Búzios é mesmo o máximo. Depois me chegou às mãos um papel amassado com nome e telefone do ator em garranchos ininteligíveis. Eu guardei o papel;

6. Até hoje não sei se sinto remorsos pelo rapaz. Sabe... ele ficou tão feliz. No fundo fiz um bem a ele e a mim também. Mas a oportunidade que ele tanto queria, essa ele nunca teria através daquele despropositado encontro. Afinal: verdade ou mentira?

7. Tempos estranhos que vivemos. A vida teima em esfregar na cara os fatos mais evidentes e, ainda assim, boas e bem contadas estórias povoam nosso imaginário. Mesmerizados, feito zumbis argumentamos negando até mesmo a lei da gravidade. Como ter razão é sempre muito chato e solitário, sigo o efeito manada, me sentindo seguro rumo ao precipício. Todos parados na beira, apreciando a paisagem. Num momento de coragem, um passo à frente.

SULAIMAN é colunista Dr Magazine  
Instituto Brasileiro de Áudio Visual Escola de Cinema Darcy Ribeiro  
asulaiman@dmagazine.com.br

**FOCUS**  
*Festas & Eventos*  
Fabricando Sonhos!

www.focuscasadefestas.com.br  
(21) 2742-7770 - (21) 9490-3503  
renata\_paonessa@hotmail.com

Dr Magazine



Dario Borim Jr.

## E o mundo não se acabou

Em um de seus mais engraçados e legendários sambas, “E o mundo não se acabou”, o irreverente Assis Valente (1911-1958) ironiza o medo do povo diante da suposta destruição do mundo. Carmen Miranda foi quem primeiro gravou essa canção em 1938, portanto há pouco mais de setenta anos. Nas mentes de milhões de pessoas, a aflição tinha surgido por conta da aproximação e possível colisão do cometa Halley com o planeta Terra. Assim escreve o cantor-compositor nascido sobre as areias quentes de uma praia baiana: “Anunciaram e garantiram que o mundo ia se acabar / Por causa disto a minha gente lá em casa começou a rezar / Até disseram que o sol ia nascer antes da madrugada / Por causa disto nesta noite lá no morro não se fez batucada”.

Sem ligação com os homens ricos e poderosos, a voz (talvez de mulher) inventada por Assis Valente narra sua própria história fictícia, dramatizando suas reações nem um pouco desatinadas àquele anúncio apocalíptico: ela quer se divertir como nunca antes. Ela, na verdade, não quer perder uma oportunidade sequer nesse planeta antes que ele se torne um gigante cemitério: “Acreditei nessa conversa mole / Pensei que o mundo ia se acabar / E fui tratando de me despedir / E sem demora fui tratando de aproveitar / Beijei a boca de quem não devia / Peguei na mão de quem não conhecia / Dancei um samba em traje de maiô / E o tal do mundo não se acabou”.

Seriam tantos os focos de apreensão no mundo atual que, de tão preponderantes, já não há nem mais espaço nas mentes para se temer o fim do mundo? A personagem de Assis Valente não se abateu. Muito pelo contrário: “Peguei um gajo com quem não me dava / E perdoei a sua ingratidão / E festejando o acontecimento / Gastei com ele mais de quinhentão.” Isso foi antes da persona saber do engano geral do povo, do falso final da vida na Terra. Era tarde. Já tinha jogado fora muito dinheiro e posto de lado qualquer inibição: “Agora soube que o gajo anda / Dizendo coisa que não se passou / Lh, vai ter barulho e vai ter confusão / Porque o mundo não se acabou”.

A questão é que não se teme o fim do mundo. Há, porém, grande receio de não podermos nem honrar nossas contas nem oferecer a nossos queridos o conforto que merecem. O mundo não vai se acabar (e ninguém fala disso por enquanto). A vida tem que continuar, e deixem o povo falar o que quiser. O que importa é valorizar o que temos—fé na vida e potencial para nos adaptarmos a novas vidas, se possível, ao som de uma cuíca de chorar intenso ou de um saxofone cantador de galo. Como diz Manoel Bandeira, “A única coisa a fazer é tocar um tango argentino”.

DARIO BORIM JR. é colunista Dr Magazine  
Professor na UMass of Dartmouth (EUA)  
dborim@drmagazine.com.br



[www.TOMBASPUB.com.br](http://www.TOMBASPUB.com.br)

Av. Presidente Roosevelt, 912|Barra do Imbuí|Teresópolis|RJ

Funcionamento: TERÇA À DOMINGO

JÁ QUE NO FIM DE SEMANA TUDO É FESTA...  
QUE TAL SE TUDO COMEÇAR NA TERÇA-FEIRA?

**PETISCOS**  
**BATATA DO TOMBAS**  
(lascas de filet mignon à parmegiana com batatas fritas gratinadas)  
**PIZZAS**  
(autêntica massa fina italiana)  
**SANDUÍCHES**  
**CHURRASCO**  
**FEIJOADA**  
(sob encomenda)



**TOMBAS HAPPY HOUR**

De terça à sexta, das 17h à 1h

**(21) 2641-9806**

tombaspub@gmail.com

**TOMBAS FUTEBOL E MMA**

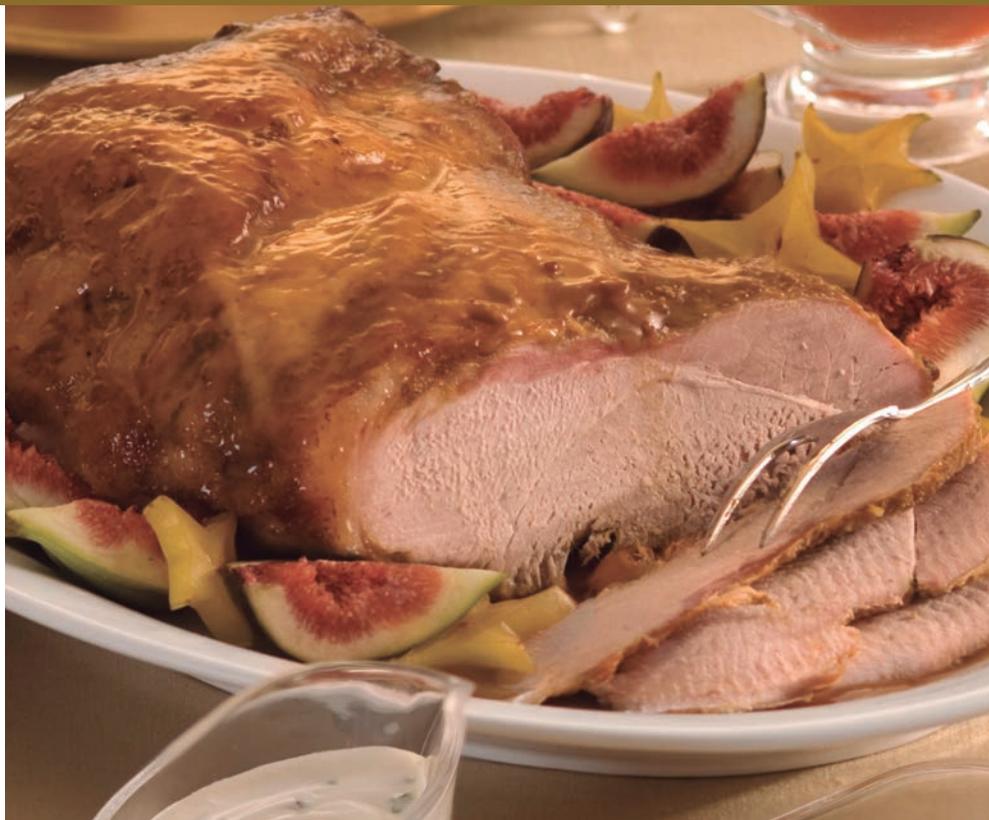
Assista seus jogos e lutas num cantinho todo reservado pra você e seus amigos!

**FELIZ ANIVERSÁRIO!**

De terça à domingo venha celebrar seu aniversário com a gente e ganhe um super drink de presente!  
(necessário comprovação com documento)

Receitas: Cozinha Nestlé

Fotos: Sheila Oliveira



**SALADA COM FIGO  
E BOLINHAS DE  
RICOTA**

**COPINHO  
SABOROSO**

**PERNIL**

**BEBIDA PERRIER**

**CREME DE  
CHOCOLATE COM  
FRUTAS SECAS**



## SALADA COM FIGO E BOLINHAS DE RICOTA

### Ingredientes

#### Molho

- 4 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
  - 4 colheres (sopa) de azeite
  - 1 e meia colher (sopa) de mel
  - 1 colher (chá) de sal
- Salada
- meio maço de alface roxa
  - meio maço de rúcula
  - meio maço de alface lisa
  - meio maço de folhas de hortelã
  - 4 figos frescos fatiados
  - 2 xícaras (chá) de ricota
  - 1 pote de logurte Nestlé Grego Tradicional (100 g)

### Modo de Preparo

#### Molho:

Em um recipiente misture todos os ingredientes com 2 colheres (sopa) de água e reserve.

Salada:

Em uma saladeira distribua as folhas e os figos e reserve. Misture a ricota com o NESTLÉ Grego, formando uma massa úmida. Faça bolinhas com as mãos e distribua sobre a salada. Sirva acompanhada do molho.

## COPINHO SABOROSO

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão branco cozido (cerca de 400 g)
- 100 g de lombo canadense em cubos
- 1 xícara (chá) de tomates-cereja
- 10 azeitonas verdes picadas

### Molho

- meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Integral
- meio copo de Requeijão Cremoso NESTLÉ®
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de raspas da casca de limão
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

### Modo de Preparo

Em um recipiente misture o feijão, o lombo canadense, os tomates e as azeitonas. Coloque em copinhos e reserve em geladeira enquanto prepara o molho.

#### Molho:

Em um liquidificador bata o Leite NINHO, o Requeijão Cremoso NESTLÉ, o suco de limão e o sal. Retire, misture as raspas da casca de limão e a cebolinha verde e distribua sobre os copinhos reservados e gelados. Sirva a seguir.

## PERNIL

### Ingredientes

- 1 pernil desossado (cerca de 3 quilos)
- 200 g de manteiga
- meia colher (chá) de pimenta-do-reino
- meia colher (chá) de louro em pó
- 5 dentes de alho amassados
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- 4 tabletes de MAGGI® Caldo de Carne

### Molho

- 4 cebolas fatiadas
- 3 colheres (sopa) de aceto balsâmico

- 2 colheres (sopa) de açúcar
- frutas frescas para decorar

### Modo de Preparo

Limpe o pernil, tirando a gordura aparente. Faça furos profundos com um garfo. Em uma tigela, misture a manteiga com a pimenta-do-reino, o louro e o alho. Besunte o pernil com a manteiga temperada. Coloque em uma assadeira grande e despeje o suco de limão e o MAGGI Caldo dissolvido em 2 xícaras (chá) de água fervente. Deixe-o tomar gosto por cerca de 12 horas, virando-o na metade do tempo. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 2 horas. Vire-o na metade do tempo. Se necessário, despeje mais água no fundo da assadeira.

#### Molho:

Retire a carne da assadeira. Coloque a assadeira sobre a chama do fogão, despeje 1 xícara (chá) de água, as cebolas, o aceto balsâmico e o açúcar. Mexa, raspando o fundo da assadeira delicadamente. Ferva por cerca de 5 minutos ou até as cebolas estarem macias e engrossar o molho. Sirva o pernil decorado com as frutas e o molho em uma molheira.

## BEBIDA PERRIER

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de granadina
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- 1 xícara (chá) de suco de laranja gelado
- 1 garrafa de Água

PERRIER gelada (350 ml)

### Modo de Preparo

Distribua a granadina em 3 copos pequenos. Reserve. Em um liquidificador, bata o abacaxi com o suco de laranja. Desligue o liquidificador e misture delicadamente a Água PERRIER. Despeje nos copos reservados e sirva imediatamente.

## CREME DE CHOCOLATE COM FRUTAS SECAS

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de Leite Líquido NINHO Integral
- meia xícara (chá) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- meia xícara (chá) de açúcar
- 1 Creme de Leite NESTLÉ® Caixinha
- 50 g de nozes picadas
- 100 g de damasco seco picado
- 1 tablete de NESTLÉ CLASSIC® ao Leite pequeno (50 g)

### Modo de Preparo

Em uma panela, misture ao Leite NINHO, o Chocolate em Pó DOIS FRADES, o amido, a essência de baunilha e o açúcar. Misture até ficar cremoso (cerca de 10 minutos). Espere esfriar e misture o Creme de Leite NESTLÉ, as nozes, o damasco e Chocolate picado. Coloque em taças e leve à geladeira por cerca de 2 horas. Sirva.



Prepare-se, revitalize sua **área de esporte ou lazer** e fique enquadrado nas novas normas de segurança exigidas!!!

- Instalação de itens de segurança, guarda corpo etc
- Tratamento e restauração em plays de madeira ou resina plástica
- Colocação de piso anti impacto (ABNT 16071-3-2012)



Pintura (revitalização) piscina, fibra ou azulejo



SOLICITE UMA VISITA

ACESSE [WWW.GRUPOBRIMATEC.COM.BR](http://WWW.GRUPOBRIMATEC.COM.BR)

Tel.: WHATTSAPP (21) 96464.4266 ID 83\*55301 / (21) 98618.4892

# O SAF oferece o que você procura.

# SAF

ASSISTENCIAL

[www.planosaf.com.br](http://www.planosaf.com.br)

Agora com mais novidades!



**Procure-nos e surpreenda-se com os benefícios que o SAF pode trazer!**

Agora com uma nova opção em sepultamento. Informe-se sobre as vantagens da cremação.

**SAF FAMILIAR** - Oferece ao associado e sua família (dependentes diretos e indiretos), as melhores parcerias, descontos e a tranquilidade nos momentos mais difíceis. Todas as vantagens para facilitar o seu dia-a-dia.

**SAF EMPRESARIAL** - Criado especialmente para o empresário que deseja garantir a tranquilidade do maior patrimônio da sua empresa: o seu colaborador. O plano possibilita ao empresário, incluir seus colaboradores (plano empresarial individual) ou seus colaboradores e dependentes diretos e indiretos (plano empresarial familiar).

**NOVA FRIBURGO**

Rua Oliveira Botelho, 64  
Centro - Tel.: (22) 2523-2854

**TERESÓPOLIS**

Av. Feliciano Sodré, 800  
Várzea - Tel.: (21) 2643-1463

**SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO**

Rua Paulo Franco Werneck, 653  
Centro - Tel.: (24) 2224-1342

**GUAPIMIRIM**

Av. Dedo de Deus, 240  
Centro - Tel.: (21) 2632-7200



# VESTIBULAR *de* Inverno

INSCRIÇÕES ABERTAS!

**Medicina**

Prova em  
20 de junho

**Direito**

Vestibular  
Agendado

Informe-se:  
Telefone: (21) 2641-7006  
E-mail: [vestibular@unifeso.edu.br](mailto:vestibular@unifeso.edu.br)  
[www.unifeso.edu.br](http://www.unifeso.edu.br)

O UNIFESO participa  
do **FIES** e do **ProUni**