

Gazeta

Domingo

Goiânia, 23 de julho de 2017

Ano 12 - Edição 3225

R\$1 do Estado

COMUNICADO

O *Jornal Gazeta do Estado* comunica aos seus leitores e anunciantes, que durante o mês de julho/2017, as edições de sábados e domingos serão impressas em P&B, neste período estaremos realizando manutenções preventivas na nossa rotativa e equipamentos de impressão e pré-impressão.

Adão dos Reis Gonçalves
Diretor Presidente

ISSN 2359-3814



f portalgazeta

t gazetadoestado

62 99118-3777 www.portalgazeta.com.br

DIREITOS HUMANOS

Balanço aponta avanços na política de Direitos Humanos em Goiânia

Secretário Filemon Pereira aponta entre os principais destaques a retomada das obras do Centro de Economia Solidária, implantação da Central de Libras e os serviços oferecidos no Mutirão da Prefeitura

PÁGINA 03

PLANEJAMENTO URBANO

Seplanh inicia ação para remover carcaças de veículos das ruas de Goiânia



FAMOSOS

Jennifer Lawrence vomita ao assistir peça da Broadway que tem feito espectadores desmaiarem



PÁGINA 04

BEM ESTAR

A morte do fumo: como o cigarro será erradicado para sempre

PÁGINA 05

MEIO AMBIENTE

12 benefícios de passar tempo junto à natureza, atestados pela ciência

PÁGINA 07

Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos

DOMINGO
TEMPERATURA
MÁXIMA

G.I Joe: Retaliação -

Um acordo entre as grandes potências define a redução das ogivas nucleares do mundo, mas os EUA, comandados pela organização Cobra, não aceitam o acordo dão início a um plano de proporções alarmantes. Enquanto isso, seguindo as ordens do presidente americano, o esquadrão de elite G.I. Joe é acusado de traição e tem vários de seus integrantes mortos em combate. Agora, os poucos que sobreviveram, vão contar com a ajuda do criador dos G.I. Joe, Joe Colton, e revidar o ataque em grande estilo.

DOMINGO MAIOR

Fúria -

Paul Maguire, um ex-vigarista, busca encontrar os sequestradores de sua filha para evitar que seu passado criminoso seja revelado.

SESSÃO DE GALA

Os Excêntricos

Tenenbaums - Royal Tenenbaum e sua esposa Etheline Tenenbaum tiveram três filhos, Chas, Margot e Richie, e logo depois resolveram se separar. Com o passar dos anos cada um dos filhos demonstrou talentos diferentes, tornando-se todos bem-sucedidos. Chas logo em sua adolescência resolveu investir em bens, demonstrando um dom natural para finanças, enquanto que Margot se tornou uma escritora de sucesso e Richie um tenista profissional de



sucesso. Mas toda a história de sucesso dos três jovens Tenenbaums é esquecida quando seu pai resolve reatar os antigos laços e lutar pelo amor de Etheline, que está prestes a se casar com seu contador,

Henry Sherman.

CORUJÃO

Nine - Guido Contini é um famoso diretor de cinema, cuja crise da meia idade está sufocando sua capacidade criativa. Próximo de finalizar

seu filme mais recente, ele tenta equilibrar o relacionamento entre as muitas mulheres de sua vida, que inclui a esposa, a amante, a musa do seu filme, a figurinista e confidente, a prostituta e a sua própria mãe.



CINEMA

Jogos
Mortais:
Jigsaw

'Jogos Mortais: Jigsaw', oitavo filme da lucrativa franquia de terror, acaba de ganhar as duas primeiras imagens oficiais. As fotos, divulgadas durante a Comic Con de San Diego, mostram as novas armadilhas que farão suas vítimas no novo longa.

"Nós temos umas armadilhas bastante insanas neste filme. Não temos vergonha de ser 'gore'", prometeu o diretor Michael Spierig, em entrevista à Entertainment Weekly. "É um festival de sustos perfeito para o Halloween. Talvez não seja tão visceral, mas mais divertido, que é algo que tentamos injetar. Ainda tem muito do estilo 'gore', isso é garantido. E, além disso, tem um grande mistério, cheio de reviravoltas interessantes", completou. O filme chega ao Brasil no dia 2 de novembro.

Gazeta
Grupo Exata de Comunicação Ltda

CNPJ: 04.471.978/0001-92

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

COMERCIAL

Tel: (62) 3249-8883 / (64) 3453-8883
comercial@portalgazeta.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL

Tel: (62) 3249-8883 /
(64) 3453-8883
editais@portalgazeta.com.br

DIREÇÃO GRÁFICA

Érika Sandra
DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

CLASSIFICADOS

Tel: (62) 3282-7409 / (64) 3453-8883
classificados@portalgazeta.com.br

DIRETOR PRESIDENTE

Adão dos Reis Gonçalves
adao@portalgazeta.com.br

VICE PRESIDENTE

Helvislane Martins Gonçalves

REDAÇÃO - WhatsApp: (62) 9 9118-3777

redacao@portalgazeta.com.br

REDAÇÃO SUL

Rua B-8, S/N, Qd. 14, Lt. 20, Itanhanga I
Caldas Novas - Goiás

DISTRIBUIÇÃO

Grupo Exata de Comunicação
luiscastrocarlos@gmail.com
(62) 9 92636547 - 9 83004318

DIREITOS HUMANOS

Balanço aponta avanços na política de Direitos Humanos em Goiânia

Secretário Filemon Pereira aponta entre os principais destaques a retomada das obras do Centro de Economia Solidária, implantação da Central de Libras e os serviços oferecidos no Mutirão da Prefeitura

ANTÔNIO BENTO - O Secretário Municipal dos Direitos Humanos e Políticas Afirmativas (SMDHPA), Filemon Pereira, concedeu na última quinta-feira (20), entrevista à Rádio 730 no programa "A Cidade Fala". O titular da SMDHPA fez um balanço do trabalho frente à pasta e destacou ações da gestão do prefeito Iris Rezende.

O titular da SMDHPA explica que, apesar de jovem, a pasta concentra as superintendências da Juventude, Igualdade Racial, Pessoa com Deficiência e LGBT e tem como objetivo dialogar com a cidade sobre as demandas importantes em "articulação de políticas voltadas para esse público".

Entre os principais destaques dos primeiros meses da pasta, na gestão Iris Rezende, Filemon destaca a retomada da obra do Centro Municipal de Economia Solidária, localizado no Setor Façalville,

Fotos: divulgação



iniciada em 2010 e abandonada em 2012, depois de 60% concluída. "Sensibilizamos o prefeito e articulamos em Brasília a retomada da obra que estávamos quase perdendo", comemorou.

O local terá salas para a realização de cursos, administração, laboratórios de informática, bazar, apoio pedagógico, banheiros, área para a realização de feiras e estacionamento. De acordo com o secretário de Direitos

Humanos, o espaço fortalecerá as políticas públicas para o desenvolvimento da economia solidária voltada para o pequeno artesão, grupos de reciclagem, juventude, igualdade racial, população indígena e várias outras minorias. "Vamos dialogar com esse público e oferecer cursos e projetos de inclusão", destacou Filemon.

Outro projeto importante, de acordo com Filemon, é a implantação da Central de Libras. O equipamento tem como objetivo facilitar a comunicação e o acesso de pessoas com deficiência auditiva em atendimentos públicos diversos. "Goiânia não tinha esse serviço que visa auxiliar em tarefas básicas como a marcação de consultas médicas, banco, solicitação de documentos pessoais ou cadastramento nos programas sociais", exemplificou.

Filemon também falou sobre os serviços ofertados

pela secretaria nos mutirões da prefeitura, entre eles o cadastro de pessoas que recebem o Bolsa Família no Identidade Jovem (ID Jovem), carteiras de identidade e de estudante ao público. "Disponibilizamos também a orientação em projetos para construção de calçada acessível por meio da Superintendência da Pessoa com Deficiência".

"A Prefeitura, depois de um início difícil, complicado, com poucos recursos e muitas demandas, tem respondido aos anseios da população, retomado obras que estavam paralisadas, levado o mutirão aos bairros e, assim, Goiânia volta a viver um período de uma gestão que satisfaz a população. Falta muito ainda, a gente sabe disso, mas o prefeito trabalha diuturnamente para que Goiânia tenha de volta aquela gestão que ela merece ter", concluiu Filemon Pereira.

GOIÂNIA

Saúde migra serviço de hemodiálise do Cais Campinas para hospitais conveniados

Para adequar o serviço de hemodiálise ao que preconiza o Ministério da Saúde (MS), paulatinamente os pacientes renais que hoje são atendidos no Centro de Assistência Integrada à Saúde (Cais) Campinas serão direcionados a hospitais e clínicas especializadas que integram a rede conveniada ao município. A migração foi referendada em reunião nesta quarta-feira, 18, entre a Secretaria Municipal de Saúde (SMS), Ministério Público do Estado de Goiás (MP-GO) e membros de unidades de saúde que prestam esse tipo de serviço. Novas admissões de pacientes renais no Cais Campinas já estavam suspensas desde o início deste mês.

A mudança se respalda na Portaria Nº 38, de 3 de março de 1994, que estabelece o Sistema Integrado de Atenção ao Paciente Renal Crônico. O documento do Ministério da Saúde implanta modelo de abordagem integral para atendimento aos cidadãos com dificuldades renais crônicas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). De acordo com a

norma federal, unidade de diálise precisa se localizar em hospital geral ou unidade especializada. O Cais Campinas não se enquadra nesse perfil.

A demanda de hemodiálise do Cais Campinas está em processo de absorção pelos hospitais Alberto Rassi (HGG), das Clínicas da Universidade Federal de Goiás (HC-UFG), Santa Casa de Misericórdia de Goiânia, entre outros prestadores, de acordo com encaminhamento da Central de Regulação de Goiânia. A empresa que hoje faz hemodiálise no Cais Campinas segue conveniada à rede, com prestação de serviço em clínica especializada nesse tipo de atendimento. Ao contrário do que foi cogitado pela imprensa, a mudança não reflete atrasos no pagamento à prestadora. As remunerações não efetivadas pela gestão anterior foram judicialmente acordadas e não há qualquer atraso referente aos serviços prestados à atual administração da Prefeitura de Goiânia.

Hoje, o Cais Campinas atende, em média, por dia,

PLANEJAMENTO URBANO

Seplanh inicia ação para remover carcaças de veículos das ruas de Goiânia

Liberar as calçadas para o tráfego de pedestres e desobstruir as vias públicas da de Goiânia para facilitar o trânsito de veículos. É com este intuito que a Secretaria Municipal de Planejamento Urbano e Habitação (Seplanh) iniciou neste mês uma série de ações fiscais para apreender carcaças e peças de veículos depositadas irregularmente na Capital.

A ação, iniciada na região Noroeste, apreendeu somente na sexta-feira da semana passada, 14, oito carcaças que estavam depositadas no canteiro central e em parte da Avenida Comercial do Jardim Primavera, nas proximidades da Rodovia GO-070. No mesmo local, na terça-feira, 18, os auditores da Seplanh apreenderam outras duas novas carcaças depositadas durante o fim de semana.

"A população, sobretudo proprietários de oficinas, devem entender que os passeios públicos devem ficar livres de quaisquer objetos que impeçam o pedestre de transitar. Além disso, as vias públicas também devem garantir o livre

fluxo de veículos", afirma Carlos Antunes Júnior, superintendente da Seplanh.

De acordo com dados da Superintendência da Ordem Pública da Prefeitura de Goiânia, que coordena as ações de fiscalização, somente no primeiro semestre a Seplanh recolheu 30 carcaças em vários pontos da cidade e outras 20 após notificação da Seplanh. "Além dessas carcaças já retiradas, ainda temos em nossos cadastros cerca de 50 denúncias de depósito irregular na Capital. Nosso objetivo é, até o final do mês de agosto, vistoriar todos esses locais e proceder a notificação dos proprietários e retirar todas elas", afirma Carlos Júnior.

AÇÕES

Nesta sexta-feira, 21, os auditores realizaram mais uma ação. Desta vez foram recolhidas quatro carcaças e dois veículos localizados na Rua Limeira, no Jardim Guanabara, na região Norte.

De acordo com Carlos Júnior, o proprietário do imóvel já havia sido notificado a respeito da irregularidade e, mesmo as-

sim, continuava a manter as carcaças e os veículos no passeio público, fazendo com que os pedestres tivessem que caminhar na via destinada ao tráfego de veículos.

"Mesmo ciente das irregularidades, muitos proprietários ou responsáveis acreditam que não serão punidos ao depositar essas carcaças e peças em locais públicos. Entretanto, quando a Prefeitura de Goiânia realiza a apreensão eles são autuados e todo o ônus da apreensão é de responsabilidade do proprietário, com valores que podem variar de R\$ 300 a R\$ 600 reais, dependendo do tamanho da carcaça. Além disso, os responsáveis devem pagar a diária da carcaça ou veículo no Depósito Público Municipal", afirma o superintendente.

A operação, que contou com o apoio da Secretaria Municipal de Trânsito, Transporte e Mobilidade (SMT) e de agentes da Guarda Civil Metropolitana, deverá ocorrer até o final do mês de agosto, quando, de acordo com o superintendente, todas

as denúncias serão verificadas e outras vistorias serão realizadas.

O superintendente ressalta que a população pode denunciar o depósito irregular de carcaças e peças. "Precisamos muito da ajuda da população para executar esse serviço. Goiânia é uma cidade territorialmente grande e esse trabalho poderá ser executado de forma mais rápida e eficiente se a população nos ajudar. Vale lembrar que essas carcaças também são uma questão de segurança e saúde pública, pois inúmeras delas são utilizadas como esconderijo por bandidos e, com o período chuvoso, podem se tornar criadouros de mosquitos e potencializar os casos de dengue, zika e chikungunya", ressalta.

As denúncias podem ser realizadas diretamente nas lojas de atendimento Atende Fácil e Vapt Vupt, no site da Prefeitura de Goiânia, em www.goiania.go.gov.br, ou através dos e-mails comunicacao.seplanh@gmail.com e gerftu.gyn@gmail.com.

WILLIAN ASSUNÇÃO



Will Smith garante que ver primeiro "Star Wars" foi melhor que fazer sexo



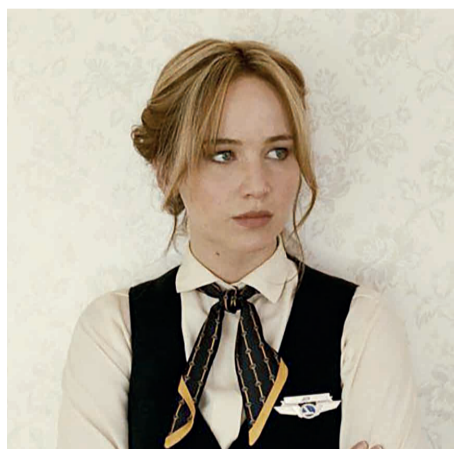
Durante sua passagem nesta última quinta-feira pela Comic Con de San Diego, Will Smith falou para o público sobre seu próximo filme, a ficção-científica 'Bright', produção original da Netflix.

Ao falar sobre o motivo pelo qual se interessou pelo projeto, o ator deu uma declaração curiosa: "Eu tinha 10 anos quando vi 'Star Wars' no cinema pela primeira vez. Foi uma sensação completamente diferente de qualquer coisa, e ao fazer 'Bright' eu pensei que gostaria de passar esse tipo de sensa-

ção aos fãs. Eu nunca consegui atingir aquele sentimento de êxtase novamente. Alguns anos depois eu fiz sexo, o que chegou perto, mas não foi melhor que assistir Star Wars", garantiu.

Dirigido por David Ayer, que já trabalhou com Smith em 'Esquadrão Suicida', o filme mostra um mundo onde humanos, orcs e elfos tentam conviver em harmonia. O astro faz um policial responsável por investigar a ameaça de uma arma que pode destruir o mundo. 'Bright' chega à Netflix no dia 22 de dezembro.

Jennifer Lawrence vomita ao assistir peça da Broadway que tem feito espectadores desmaiarem



A nova adaptação teatral do clássico livro de ficção-científica '1984', em cartaz na Broadway, tem chamado atenção do público por seus efeitos perturbadores. Já há relatos de pessoas que chegaram a desmaiar por conta dos efeitos de luzes e sons usados no espetáculo, escolhidos justamente para incomodar a plateia.

Na noite da última segunda-feira, uma espectadora ilustre chegou a sair de seu assento para vomitar no lobby do teatro. Foi Jennifer Lawrence, atriz de 'Jogos Vorazes', 'X-Men'

e vencedora do Oscar por 'O Lado Bom da Vida'.

O texto de George Orwell mostra um futuro distópico, no qual todos os cidadãos são vigiados por um governo totalitário e mentiroso, e voltou à moda nos Estados Unidos por gerar comparações com a presidência de Donald Trump. Na montagem da Broadway, sons metálicos e jogos de iluminação, além de discursos inflamados dos atores, tem como intenção colocar o público contra a parede, como se ele próprio estivesse vivendo na pele aquela situação.

Assessores de Jennifer Lawrence disseram que ela já estava com uma virose quando foi ao teatro, o que pode ter contribuído ainda mais para a sensação de mal-estar. Olivia Wilde, atriz que faz uma das protagonistas de '1984', tomou o ato como um elogio: "Enquanto eu tiver uma peça, Jennifer Lawrence tem um lugar para vomitar", escreveu em seu Twitter na tarde de ontem, adicionando hashtags como #Honrada, #Melhoras e #SacosdeVômitoNãoInclusos.

7 filmes na Netflix para relembrar Robin Williams



AMOR ALÉM DA VIDA

Depois de um trágico acidente, um homem vai do céu ao inferno em busca da esposa.



O SOM DO CORAÇÃO

Inspirado nos trejeitos de Bono, vocalista do U2, o ator interpreta neste drama um artista de rua que "adota" um jovem cantor e lhe dá a chance de seu talento desabrochar.



HOOK – A VOLTA DO CAPITÃO GANCHO

Com o espírito brincalhão de uma eterna criança, Williams foi a escolha perfeita para uma versão repaginada de Peter Pan, o menino que nunca deveria crescer, neste filme de Steven Spielberg.



GÊNIO INDOMÁVEL

O papel do terapeuta que muda a vida do personagem de Matt Damon através de encontros emocionalmente intensos lhe valeu o único Oscar da carreira.



JUMANJI

Neste misto de aventura e comédia, ele é um homem preso há décadas em um jogo mágico de tabuleiro, que tem a chance de escapar graças à duas crianças

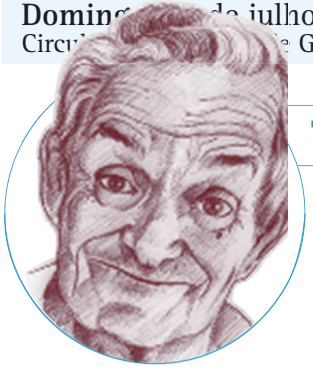
TEMPO DE DESPERTAR

Como um médico responsável por um novo tratamento que faz pacientes em estado catatônico voltarem a experimentar momentos da vida comum, Williams emociona novamente, desta vez contracenando com Robert De Niro.



O PESCADOR DE ILUSÕES

O morador de rua que recebe a chance de recomeçar a vida a partir da amizade com um DJ depressivo é outro grande momento da carreira de ator.



TEIXEIRA MENDES CONTA

Por que a vaca foi para o espaço?
- Para se encontrar com o vácuo.



Licores Pierre, a tradição do genuíno licor artesanal produzido com a legítima cachaça, trazendo requinte ao seu paladar!
Contato Denise Pierre 62 9846-2265

Tradicionais Salgados

PROMOÇÃO ESPECIAL R\$39,90 O CENTO*

LIGUE AGORA!
(62) 3208-4550
3208-2435
99309-6568

Rua SR 30 Quadra 39 Lote 04 N°153 - Recanto das Minas Gerais

BEM ESTAR

A morte do fumo: como o cigarro será erradicado para sempre

O Brasil está entre um dos campeões de queda de volume de pessoas que consomem tabaco

HYPESCIENCE - Enquanto o sedentarismo e obesidade aumentam, pelo menos os profissionais da saúde podem comemorar a queda do número geral de fumantes na maior parte do mundo. O Brasil está entre um dos campeões de queda de volume de pessoas que consomem tabaco. Entre 1990 e 2015, o número de fumantes homens caiu de 29% para 12% e de mulheres de 19% para 8%.

A lei nacional que proíbe o fumo em locais fechados ou parcialmente fechados entrou em vigor em 2014, mas leis antifumo estaduais semelhantes já existiam anteriormente. Agora estamos tão acostumados a comer em restaurantes sem ser incomodados pela fumaça alheia que aqueles tempos parecem pertencer à outra vida.

Essa queda no número de fumantes tem inspirado debates entre especialistas em saúde pública, que tentam criar planos para o que é chamado de "fim da linha do cigarro" - o fim definitivo da produção e consumo do cigarro. Um futuro livre de cigarro é possível?

Até o fim do século XIX, apenas uma minoria fumava. Foi apenas com a chegada do cigarro produzido industrialmente que o hábito ficou febre, principalmente com a inclusão de maços nas rações dos militares de vários países durante a Primeira Guerra Mundial. Celebidades, atletas e até médicos endossavam o fumo. O pico do consumo aconteceu no meio do século XX, quando metade dos adultos dos EUA e do Reino Unido fumavam.

Nessa época, começaram a se acumular as evi-

dências de que fumar causa câncer de pulmão, ataques cardíacos, derrames e outras doenças. Os riscos foram negados pela indústria do cigarro por décadas, mas a opinião pública estava virando. Conforme os governos foram implantando normas e leis sobre a produção, venda e consumo do produto, as taxas de consumo passaram a cair lentamente.

Havia o receio, porém, de que essa queda iria estacionar por conta da teimosia de alguns consumidores, que preferem aceitar os riscos a passar pelos terríveis sintomas da abstinência. "As pessoas sempre costumavam dizer que nunca chegaríamos a menos que 25%", diz Martin Dockrell, do Departamento de Saúde Pública da Inglaterra. Por lá, atualmente 16% dos adultos fumam.

Stanton Glantz, pesquisador do assunto na Universidade da Califórnia em São Francisco, diz que enquanto o hábito nunca deve chegar a 0%, pelo menos deve cair a ponto de não ser mais uma preocupação pública.

Alguns países já têm este gol em mente. A Nova Zelândia tem uma das leis de controle de tabaco mais rígidas do mundo, e espera diminuir o fumo entre adultos para 5% até 2025. A Finlândia deve conseguir o mesmo até 2030, incluindo o uso de cigarros eletrônicos.

O país que mais radical, porém, é Butão. Desde 2004, a venda de cigarros se tornou ilegal no país, mas os moradores ainda podem cruzar as fronteiras com a China e Índia para comprar produtos com tabaco por lá e depois trazer de volta para casa, contanto que não ultrapassem um limite.

Leia o Jornal
Gazeta do Estado
gazetadoestado.com.br

PESQUISA

Carro e ônibus com Guia são os meios mais usados para fazer compras no maior shopping de moda atacadista do país

Em 2016, o Mega Moda Shopping recebeu quase 7 milhões de clientes

Fotos: divulgação



FERNANDA LUI - O Mega Moda Shopping, maior shopping atacadista de moda do Brasil, fez um levantamento para mapear como seus clientes chegam ao centro de compras. Dos 600 clientes entrevistados, 33% afirmaram ir de carro e 30% de Ônibus com Guia para fazer suas compras. Ainda sobre os números levantados, o que chama atenção é o aumento para 17,2% do uso de avião – o que indica a vinda de clientes de estados mais distantes.

Os outros 19,8%, utilizam Ônibus comercial, chegando na Rodoviária de

Goiânia. “Estamos muito bem localizados no país. Na região, além de estarmos próximos ao aeroporto e a rodoviária, o que facilita os trajetos de quem vem de outras regiões, também oferecemos em nossa estrutura 700 vagas de estacionamento e um hotel interligado ao complexo – o Mega Moda Hotel”, reforça Chrystiano Camara, Superintendente do Mega Moda Shopping. “Ou seja, toda a infraestrutura para receber bem o cliente de outras cidades, além de uma alta diversidade de produtos; já que, o shopping possui 1.300 lojas”.

Clientes pelo Brasil

A pesquisa ainda mapeou a origem dos clientes. Segundo os dados, houve um aumento no número de compradores provenientes das regiões Sudeste e Nordeste que representam, respectivamente, 28,2% e 9,2%. Na última pesquisa, em 2016, o Sudeste representava 26,7% e o Nordeste 6,5%.

O Centro-Oeste atualmente é responsável por 43,5% dos compradores, o Norte 13,7% e o Sul 4,2% (1,2% não quiseram participar). No ano passado, o Mega Moda recebeu quase 7 milhões de pessoas.

BRASÍLIA

Vans inaugura nova Outlet Store no shopping Outlet Premium

Ampliando as atividades no Brasil, a marca californiana Vans abre sua quarta Outlet Store no Brasil, focando no Centro-Oeste com a inauguração da loja no shopping Outlet Premium Brasília no dia 20 de julho.

Contando com produtos com até 50% de desconto de coleções passadas e peças de coleções atuais a preços cheios, a Vans Outlet Store no shopping Outlet Premium Brasília possui opções de tênis das linhas Classics, Active, Fashion Lifestyle e PRO SKATE, além de vestuário masculino e feminino, acessórios e kids.



O fim de semana do Gazeta é assim. Cuidados para saúde e beleza

Lançamento - Gel Massageador Sport

■ A prática de atividade física e a rotina do dia a dia sobrecarregam o corpo e conseqüentemente provocam dores e mal-estar. Pensando nisso, a linha Bom Doutor traz mais um aliado no combate à fadiga corporal: o Gel Massageador Sport.

■ Elaborado com Extratos Naturais de Arnica, Alecrim e Erva Santa Maria, o produto promove alívio das dores musculares e nas articulações pelo poder antiinflamatório natural. Penetra na pele e atinge a fibra muscular relaxando

a tensão causada pelo stress, má-postura e atividade física intensa. Formulado também com Extratos de Aroeira, Andiroba, Copaíba e proporciona refrescância para a pele e aumenta sensação de bem-estar corporal.

Modo de usar: Aplicar o produto na região de incômodo com massagem leve e movimento circulares. Aguardar a absorção do produto. Não é necessário enxágue.

Preço médio: R\$ 29,99

Os produtos Facinatus podem ser obtidos através de revendedoras espalhadas em todo país. Outras informações pelo **SAC (62) 3594 500**



Cosméticos para cabelos com química

Alisamento é uma química que ainda faz a cabeça de muitas mulheres. E um cabelo alisado, por conta de ter sido exposto à ativos fortes, requer cuidados diários para que os fios tenham mais resistência e não fiquem frágeis e quebradiços.

Em casa é necessário o uso de cosméticos que sejam indicados para por processos químicos, pois os fios necessitam de recuperação rápida e profunda. Produtos com Óleo de Argan são um dos mais indicados para cabelos tratados com química.

A L'ovenze Professional sugere a Linha Argan Therapy que oferece nutrição instantânea pós alisamento. Os produtos ainda controlam cabelos rebeldes e armados, combatendo também o frizz.

Principais ativos: Óleo de Argan, Queratina e D-Pantenol (Pró-vitamina B5).

Shampoo – 300ml – **R\$ 41,97**

Condicionador – 300ml – **R\$ 41,72**

Leave-in – 300ml – **R\$ 47,46**

Máscara – 250g – **R\$ 47,71**

Atuando no mercado de cosméticos desde 2013, a L'ovenze Professional, com sede em Bady Bassit (SP), possui um mix de produtos para os cuidados com os cabelos. Os produtos L'ovenze são vendidos nos melhores salões de beleza em todo país. Outras informações sobre a empresa pelo SAC (17) 3818 5903 ou pelo site www.lovenze.com.br



MEIO AMBIENTE

12 benefícios de passar tempo junto à natureza, atestados pela ciência

Reprodução



Psicólogos e pesquisadores estão encontrando cada vez mais motivos, pelos quais devemos passar algum tempo lá fora

HYPESCIENCE - Muitas pessoas passam seus dias de trabalho imersos entre luzes fluorescentes e em frente ao computador, depois voltam para casa para aproveitar o brilho das telas de televisão.

No entanto, passar muito tempo em locais fechados não é bom para o nosso corpo e mente. A natureza é benéfica – até mesmo essencial – para a saúde humana. Psicólogos e pesquisadores de saúde estão encontrando cada vez mais motivos, apoiados pela ciência, pelos quais devemos passar algum tempo lá fora.

Em seu livro recente, “The Nature Fix: Por que a natureza nos faz mais felizes, mais saudáveis e mais criativos”, a jornalista Florence Williams escreve que começou a investigar os benefícios para a saúde da natureza depois de se mudar do terreno montanhoso de Boulder, no Colorado. “Antes, eu me sentia desorientada, sobrecarregada, deprimida”, ela escreve. “Minha mente tinha problemas para se concentrar. Não conseguia terminar pensamentos, tomar decisões ou manifestar interesse em sair da cama”.

Não é necessário viver num local tão deslumbrante quanto Boulder – e a maioria de nós não pode mesmo viver em qualquer lugar muito remoto, sem smartphones ou acesso à internet. No entanto, precisamos passar mais tempo em ambientes naturais. Isso poderia incluir belas trilhas para caminhadas ou mesmo apenas uma visita a um parque em meio à rotina de trabalho.

Mas por que é tão importante fazer isso? Confira as descobertas:

MEMÓRIA DE CURTO PRAZO

Vários estudos mostram que as caminhadas pela natureza têm efeitos benéficos à memória que outros tipos de caminhada não trazem.

Em um estudo, os alunos da Universidade de Michigan receberam um breve teste de memória e dividiram-se em dois grupos. Um grupo deu uma volta num local arboriza-

do e o outro caminhou por uma rua da cidade.

Quando os participantes retornaram e refizeram o teste, aqueles que caminharam entre as árvores tiveram desempenho quase 20% melhor em relação à primeira vez. Os que tinham tomado rumos pela cidade não apresentaram melhoria consistente.

Um estudo semelhante em indivíduos com depressão constatou que caminhadas na natureza aumentam a memória de trabalho muito mais do que caminhadas em ambientes urbanos.

EFEITO DESESTRESANTE

Alguna coisa no fato de estar ao ar livre transforma a expressão física do estresse no corpo.

Um estudo descobriu que os estudantes enviados para a floresta durante duas noites apresentaram níveis mais baixos de cortisol – um hormônio frequentemente usado como marcador de estresse – do que aqueles que passaram o mesmo tempo na cidade.

Em outro estudo, pesquisadores descobriram uma redução da frequência cardíaca e dos níveis de cortisol em indivíduos que estiveram na floresta quando comparados aos da cidade. “Estados estressantes podem ser aliviados pela terapia florestal”, concluíram.

Entre quem trabalha em escritório, mesmo a visão da natureza por uma janela está associada a menor estresse e maior satisfação no trabalho.

PASSAR TEMPO FORA REDUZ INFLAMAÇÕES

Quando a inflamação atinge graus excessivos, ela é associada em diferentes graus a uma ampla gama de doenças, incluindo distúrbios autoimunes, doenças intestinais inflamatórias, depressão e câncer. Passar tempo na natureza pode ser uma maneira de ajudar a manter tudo sob controle.

Em pesquisa relacio-

nada ao tema, alunos que passaram o tempo na floresta apresentaram níveis mais baixos de inflamação do que aqueles que estavam na cidade. Em outro estudo, pacientes idosos que haviam sido enviados a uma viagem de uma semana pela floresta apresentaram sinais reduzidos de inflamação, bem como algumas indicações de que o passeio verdejante causou um efeito positivo sobre a hipertensão arterial.

ESTAR AO AR LIVRE AJUDA A ELIMINAR A FADIGA

Você conhece aquele sentimento em que seu cérebro mostra que pode parar a qualquer momento? Os pesquisadores chamam essa sensação de “fadiga mental”.

Uma situação que pode ajudar a recuperar a mente é a exposição do corpo a ambientes restauradores, o que, segundo a pesquisa, geralmente significa o grande espaço externo. Um estudo descobriu que a energia mental das pessoas se recuperava até mesmo quando eles apenas olhavam as fotos da natureza (imagens que retratavam cenas da cidade não causavam esse efeito).

Estudos também descobriram que a beleza natural pode despertar sentimentos de admiração, que é uma das formas mais seguras de experimentar um impulso mental.

EXPERIÊNCIAS AO AR LIVRE PODEM AJUDAR A COMBATER A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE

Ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental podem experimentar alívio depois de algum tempo ao ar livre – especialmente quando isso é combinado com o exercício.

Um estudo descobriu que as caminhadas na floresta estavam associadas a diminuição dos níveis de ansiedade e mau humor, enquanto outro descobriu que cami-

nhar ao ar livre poderia ser “úteis clinicamente como um complemento aos tratamentos existentes” para transtornos depressivos mais graves.

“Todo ambiente verde melhorou a autoestima e o humor”, informa uma análise que reúne conclusões de dez estudos anteriores sobre o chamado “exercício verde”: “pessoas com distúrbios mentais tiveram os mais altos graus de melhoria na autoestima”. A presença da água tornou os efeitos positivos ainda mais fortes.

ESTAR FORA PODE PROTEGER SUA VISÃO

Pelo menos em crianças, um grande número de pesquisas descobriu que a atividade ao ar livre pode ter um efeito protetor nos olhos, reduzindo o risco de desenvolver miopia.

“Aumentar o tempo gasto ao ar livre pode ser uma estratégia simples para reduzir o risco de desenvolver distúrbios visuais e sua progressão em crianças e adolescentes”, concluiu uma versão da pesquisa realizada em 2012.

Em Taiwan, pesquisadores estudaram duas escolas da região onde a miopia era igualmente comum. Eles pediram a uma delas para incentivar a atividade ao ar livre durante o recesso e monitoraram a outra como forma de controle. Após um ano, a taxa de miopia na escola controlada foi de 17,65%; na escola que incentivou brincadeiras ao ar livre, foi de apenas 8,41%.

CAPACIDADE DE FOCO

Sabemos que o ambiente natural é “restaurador”, e um dos aspectos que a caminhada externa pode restaurar é a perda de atenção.

Em um estudo, pesquisadores trabalharam para esgotar a capacidade de foco dos participantes. Então, alguns caminharam na natureza, alguns caminharam pela cidade, e o resto simplesmente relaxou. Quando eles retornaram, o grupo que esteve entre áreas verdes obteve o melhor desempenho em uma tarefa de revisão.

O “efeito atencional” da natureza é tão forte que pode ajudar as crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), que, segundo se descobriu,

passavam a se concentrar melhor depois de apenas 20 minutos em um parque. “As doses da natureza podem servir como uma nova ferramenta segura, barata e amplamente acessível para gerenciar sintomas de TDAH”, escreveram os pesquisadores.

VOCÊ PODE EXECUTAR MELHOR AS TAREFAS CRIATIVAS DEPOIS DE ESTAR FORA

“Imagine uma terapia que não tenha efeitos colaterais conhecidos, que esteja prontamente disponível e que pode melhorar seu funcionamento cognitivo sem custo algum”. Essa é a abertura dramática para um artigo de 2008 que descreve a promessa da chamada “terapia da natureza” – ou, como um não-acadêmico, pode chamá-la, “tempo fora”.

Outro estudo descobriu que as pessoas imersas na natureza durante quatro dias – tempo significativamente maior do que uma caminhada em horário de almoço no parque – impulsionaram seu desempenho em um teste criativo de resolução de problemas em 50%.

PASSAR TEMPO FORA REDUZ A PRESSÃO SANGÜÍNEA

Com todos esses outros efeitos salutares, não é de admirar que o tempo ao ar livre – o que geralmente envolve caminhadas – também diminui a pressão arterial, como é demonstrado por uma série de estudos.

Uma pesquisa intensiva com 280 participantes, realizada no Japão, descobriu que, além de reduzir as concentrações de hormônio do estresse em mais de 15%, uma caminhada na floresta reduziu também a pulsação média em quase 4% e a pressão arterial em pouco mais de 2%.

SESSÕES AO AR LIVRE PODEM ATÉ AJUDAR A PREVENIR O CÂNCER

A pesquisa sobre essa conexão ainda está em suas fases iniciais, mas estudos preliminares sugeriram que passar tempo na natureza – nas florestas, em particular – pode estimular a produção de proteínas anticancerígenas.

Os níveis elevados dessas proteínas podem durar até sete dias após uma viagem relaxante na floresta.

Estudos realizados no Japão, onde os “shinrin-yoku” – ou “banhos de floresta” – são tratados como

medicamentos preventivos, também descobriram que as áreas com maior cobertura florestal têm taxas de mortalidade mais baixas em uma grande variedade de tipos de câncer. Embora existam muitos fatores confusos para chegar a uma conclusão concreta sobre o que isso pode significar, é uma área promissora para pesquisa futura.

FLORESTAS TAMBÉM PODEM FORTALECER SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO

A atividade celular associada aos possíveis efeitos anticancerígenos de uma floresta também é indicativa de um impulso geral ao sistema imunológico em que confiamos para lutar contra males menos graves, como resfriados, gripes e outras infecções.

Uma publicação de 2010 da pesquisa relacionada a este efeito observou que “todos esses achados sugerem, fortemente, que os ambientes florestais têm efeitos benéficos na função imune humana”, mas reconheceu que é necessária mais pesquisa sobre o assunto.

CONCLUSÕES GERAIS: ANTI-MORTE PRECOCE

Diante de todos esses dados, não é muito surpreendente que o tempo ao ar livre esteja associado a um menor risco de morte precoce.

Haver espaço verde nas proximidades pode ser especialmente importante para quem reside em ambientes urbanos, de acordo com um estudo holandês realizado com mais de 250 mil pessoas e que encontrou uma forte conexão positiva entre o espaço verde e a saúde.

Um estudo seguinte, da mesma equipe de pesquisa, descobriu que uma grande variedade de doenças eram menos comuns entre quem viviam nas proximidades de espaço verde. Outros estudos estabeleceram uma ligação direta entre o tempo gasto nas florestas e outras medidas de saúde geral.

Um estudo recente publicado na Environmental Health Perspectives encontrou uma conexão semelhante: nessas áreas, há uma taxa de mortalidade de 12% menor, com as maiores melhorias relacionadas ao risco reduzido de morte por câncer, doença pulmonar ou doença renal.

