

Gazeta

Domingo

Goiânia, 17 de setembro de 2017

Ano 12 - Edição 3281

R\$1 do Estado



portalgazeta gazetadoestado 62 99118-3777 www.portalgazeta.com.br

ARQUIPÉLAGO DE ALCATRAZES

Turistas poderão mergulhar e passear de barco



O anúncio foi feito pelo Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade que promoveu uma cerimônia de assinatura da portaria

PÁGINA 03

PESQUISA

Fome leva indígenas venezuelanos a migrarem para o Brasil

PÁGINA 03

FAMOSOS

Jim Carrey vai estrelar série de TV sobre apresentador que entra em crise

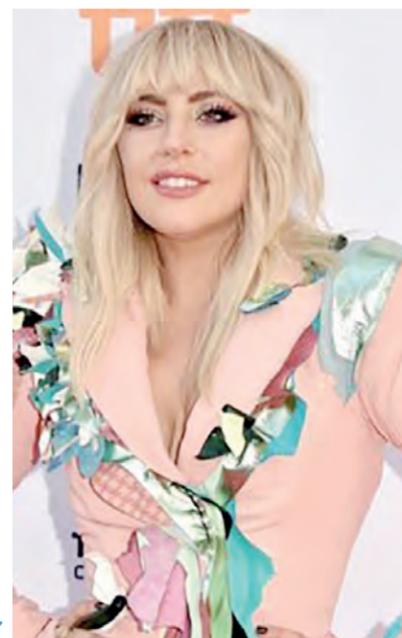
PÁGINA 04



SAÚDE

“Como aprendi a viver com fibromialgia”: jovem relata luta contra síndrome que tirou Lady Gaga do Rock in Rio

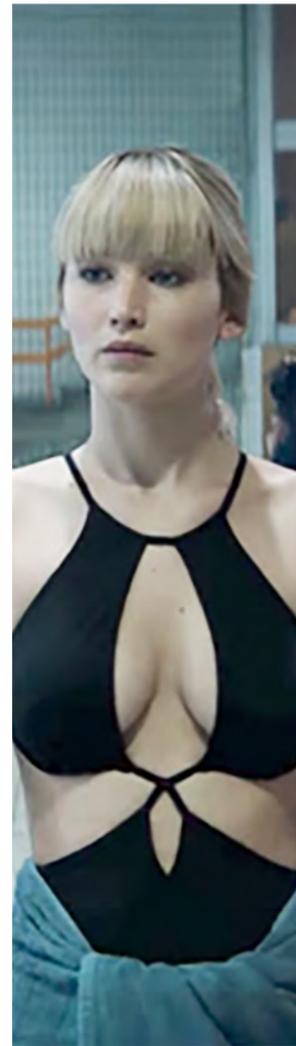
PÁGINA 07



Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos

CINEMA

Operação
Red Sparrow

DOMINGO

TEMPERATURA
MÁXIMA

Cinderela - Após a trágica e inesperada morte do seu pai, Ella fica à mercê da sua terrível madrasta, Lady Tremaine. A jovem ganha o apelido de Cinderela e é obrigada a trabalhar como empregada na sua própria casa. Passeando na floresta, ela se encanta por um corajoso estranho, sem desconfiar de que ele é o príncipe do castelo. Cinderela recebe um convite para o grande baile e acredita que pode voltar a encontrar sua alma gêmea, mas seus planos vão por água abaixo quando a madrasta má rasga seu vestido. Agora, será preciso uma fada madrinha para mudar o seu destino.

DOMINGO MAIOR

Operação Zodíaco

- O líder de uma equipe de mercenários tenta recuperar vários artefatos tirados do antigo palácio de verão do imperador da China, que foi saqueado por estrangeiros no século dezenove. São as cabeças de bronze dos 12 animais do zodíaco chinês. Os artefatos teriam o poder de alterar o destino do mundo, e Hawk não permitirá que nada o impeça de cumprir sua missão.

CORUJÃO

Gigolô Europeu Por

Acidente - Deuce Bigalow vai à Europa para limpar o nome do amigo, suspeito de assassinar vários gigolôs, e se mete em várias confusões.



SEGUNDA

SESSÃO DA TARDE

A Fera - Kyle era um jovem bem-sucedido e cobiçado pelas mulheres, que só se importava com a aparência. Um dia, ele humilha Kendra, uma poderosa colega de classe. Ela lança um feitiço que o deixa desfigurado. A maldição durará um ano, mas só se Kyle conseguir

fazer com que uma mulher o ame pelo que ele é, e não por sua aparência. Ele passa a ter esperanças quando outra colega de colégio, Lindy, entra em sua vida.

TELA QUENTE

Um Momento Pode

Mudar Tudo - Bec é uma universitária meio perdida que está se relacionando

com um professor casado e perdendo o interesse no seu futuro acadêmico. Ela começa um novo trabalho, cuidando de Kate, uma mulher que sofre de uma doença terminal. Aos poucos, a jovem vai aprendendo a aproveitar o mundo, mas acaba se afastando cada vez mais da sua antiga vida.

A Fox divulgou o primeiro trailer do suspense 'Operação Red Sparrow', filme no qual Jennifer Lawrence vive Dominika Egorova, bailarina selecionada contra sua vontade para se tornar uma "pardal" - uma mulher sedutora treinada no serviço de segurança russo.

Dominika aprende a usar seu corpo como uma arma, mas luta para manter o senso de si mesma durante o processo de treinamento desumanizante. Descobrimos suas habilidades em um sistema injusto, ela surge como um dos elementos mais fortes do programa. Seu primeiro alvo é Nate Nash (Joel Edgerton), um oficial da CIA que administra a infiltração mais delicada da agência de inteligência russa. Os dois jovens entram em uma espiral de atração e decepção, que ameaça suas carreiras, lealdades e a segurança de ambos os países.

Dirigido por Francis Lawrence, que já trabalhou com J-Law na franquia 'Jogos Vorazes', o longa chega aos cinemas apenas em março de 2018.



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, Itanhangá I
Caldas Novas - Goiás

DISTRIBUIÇÃO

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

ARQUIPÉLAGO DE ALCATRAZES

Turistas poderão mergulhar e passear de barco

O anúncio foi feito pelo Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade que promoveu uma cerimônia de assinatura da portaria

MARLI MOREIRA /ABR - No início de janeiro de 2018, durante o verão, turistas poderão conhecer o Refúgio de Vida Silvestre (RVS) do Arquipélago de Alcatrazes, em São Sebastião, no litoral norte paulista.

O anúncio foi feito pelo Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) que promoveu uma cerimônia de assinatura da portaria. De acordo com o instituto, os turistas poderão mergulhar e fazer passeios de barco na região. No entanto, não poderão desembarcar em terra firme por questões de segurança e para preservação ambiental.

No evento, que ocorrerá na Delegacia da Capitania dos Portos, em São Sebastião, também será formalizada uma parceria com a entidade ambiental SOS Mata Atlântica, que dará apoio à medida.

Participarão do ato os ministros do Meio Ambiente, Sarney Filho, e da Defesa, Raul Jungmann, e do presidente do ICMBio, Ricardo



Soavinski, e da diretora da SOS Mata Atlântica, Márcia Hirota.

Após a assinatura da portaria que define os critérios de infraestrutura para os passeios ao arquipélago, as empresas de turismo e profissionais autônomos interessados em prestar os serviços poderão se cadastrar.

ECOTURISMO

Por meio de nota, a chefe do Núcleo de Gestão Integrada do ICMBio Alcatrazes, Kelen Luciana Leite, argumentou que a medida era pleiteada há muito tempo.

“O turismo em Alcatrazes é uma antiga reivindicação de vários setores locais, que possibilita a apropriação e a

valorização pela sociedade desse importante patrimônio natural”, disse.

Na avaliação dela, trata-se de um empreendimento que poderá aquecer o turismo nas cidades do entorno como São Sebastião, Ilhabela, Caraguatatuba, Ubatuba, Bertiooga, Guarujá, São Vicente e Santos, que já contam com uma expressiva frota de embarcações de esporte e recreio.

CRIAÇÃO

O Refúgio de Vida Silvestre do Arquipélago de Alcatrazes foi criado há pouco mais de um ano, em 2 de agosto de 2016. De lá para cá, foram definidos os critérios para o Plano de Manejo e o Plano de Uso Público.

Reconhecido como patrimônio natural, o arquipélago tem sítios arqueológicos rodeados de Mata Atlântica e campos rupestres, onde foram encontradas 320 espécies de flora. Lá estão grandes niniais raros como os de fragatas, atobás e gaivotões. Entre 259 espécies de peixes estão a garoupa e o tubarão-martelo. Podem ser vistas ainda a tartaruga-de-pente e a tartaruga-verde, ambas ameaçadas de extinção, além de baleias e golfinhos.

Em meio ao oceano, o visitante pode contemplar os paredões graníticos com 316 metros de altura que emolduram a paisagem e admirar as várias espécies da fauna marinha.

MARCA PRÓPRIA

Um novo nicho de mercado

Comprar produtos de qualidade com um preço acessível se tornou uma alternativa para o consumidor que busca garantir o equilíbrio no orçamento, mas não quer perder as conquistas alcançadas nos últimos anos. Neste cenário, de consumo mais seletivo, quem ganha espaço é a Marca Própria (MP) e a terceirização.

Segundo a Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM), Marca Própria é um produto que se caracteriza por ser vendido ou comercializado exclusivamente pela organização que detém o controle (registro) da marca e que normalmente não possui unidade produtora, como redes de supermercados. Já a terceirização são produtos fabricados para outras indústrias.

De acordo com estu-



do recente do Nielsen, os preços de Marcas Próprias são mais competitivos, em média 13% menores. Em 2016, por exemplo, a MP cresceu mais do que as marcas líderes, 13,4% e 9,6% respectivamente. Na Alemanha, onde as

marcas próprias ganham em importância a cada ano, já ultrapassam 40% do mercado local.

Para acompanhar o crescimento do setor, o Grupo GSA já consolidado no setor industrial com uma gama de produtos, ampliou sua atuação, passando também desenvolver produtos nesta linha.

A conquista deste novo nicho pela GSA se deve ao reconhecimento de ser a única indústria da região Centro-Oeste do Brasil a estar presente no Great Place to Work. Assim, profissionais que sentem bem no ambiente de trabalho produzem produtos com mais qualidade.

Esta condição foi comprovada com o recebimento pela GSA do Certificado de Alimento Confiável pelo Sindica-

to das Indústrias da Alimentação no Estado de Goiás (Siaeg). O Programa Alimento Confiável fornece as indústrias o reconhecimento de sua adequação conforme boas práticas de fabricação, bem como requisitos de Segurança Alimentar.

Atualmente são clientes de terceirização e marcas próprias grandes empresas, como Caramuru, Makro, Tio Jorge e Emegê. “Entre as opções a GSA oferece macarrão instantâneo, tempero em pó, mistura para bolo, refresco em pó com rendimento de 1, 2 e 10 litros; sopão; pipoca para micro-ondas; tempero completo além de condimentos e derivados de milho”, explica Kauê Borges, Gerente de PCP e Marcas Próprias da GSA.

CEJANE PUPULIN

PESQUISA

Fome leva indígenas venezuelanos a migrarem para o Brasil

Uma viagem de 925 quilômetros de barco e depois, vencida, de forma oficial ou não, a fronteira entre a Venezuela e o Brasil, três dias de caminhada até Boa Vista, capital de Roraima. Essa é a travessia que muitos indígenas venezuelanos integrantes do povo Warao fazem para passar a viver em território brasileiro. Tanto sacrifício é alimentado por um motivo principal: a fome. Segundo pesquisa divulgada pelo Conselho Nacional de Imigração (CNIg), esse é o principal argumento dos Warao quando perguntados sobre os motivos que os levaram a migrar.

Para chegar a esse diagnóstico, estudiosos da Cátedra Sérgio Vieira de Melo da Universidade Federal de Roraima (CSVM/UFRR) fizeram pesquisa etnográfica com famílias e líderes Aydamos dos Warao nas cidades de Boa Vista e Pacaraima, no estado de Roraima. A análise integra a pesquisa Perfil Sociodemográfico e Laboral dos Imigrantes Venezuelanos, que foi lançada nesta terça-feira.

Coordenada pelo Conselho Nacional de Imigração (CNIg), com apoio do Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados (Acnur), a mostra também a situação dos venezuelanos não indígenas. Em comum aos grupos, o fato de serem formados majoritariamente por pessoas do sexo masculino e a expectativa de encontrar oportunidades no Brasil.

MIGRAÇÃO DESDE 2014

O fluxo migratório dos warao começou em 2014. Desde 2016, quando foi criado o Centro de Referência ao Imigrante (CRI), no estado de Roraima, que tem concentrado a recepção de migrantes venezuelanos, a maior parte dos indígenas tem passado a viver no centro, que agrega 500 pessoas. Lá, a situação é difícil.

O estudo aponta que há conflitos entre os indígenas e entre indígenas e não indígenas, superlotação e infraestrutura deficitária. Além disso, a vida no centro representa uma mudança cultural para uma população que tem grande vinculação com seus territórios tradicionais. Ainda assim, mais uma vez, a necessidade fala mais alto. A maior parte dos warao aponta como aspecto positivo do CRI o fato de oferecer alimentação diária.

Segundo o estudo, a maior parte dos warao do sexo masculino que vive

no centro não exerce atividades econômicas, já as mulheres desenvolvem trabalhos como costura, produção de artesanatos e solicitação de ajuda em vias públicas. Na instituição, os indígenas têm acesso a serviços públicos, como saúde e educação.

WARAOS EM SITUAÇÃO DE RUA

O mesmo não ocorre com os cerca de 130 waraos que vivem em situação de rua no município de Pacaraima (RR). Eles estão nessa condição por não terem chegado à capital do estado, Boa Vista, ou por não terem fixado residência nela. De forma precária, os homens warao trabalham com descarregamento de carretas. A inserção das mulheres é menor em Pacaraima. Além desse grupo de indígenas que vivem nas ruas desta cidade, os pesquisadores encontraram outras famílias da etnia, com cerca de 35 pessoas cada, morando em espaços diferentes da rodoviária de Boa Vista.

Há três anos, sequer havia registro da presença desse povo no Brasil. Diante de tal cenário, o diretor de Promoção ao Desenvolvimento Sustentável da Fundação Nacional do Índio (Funai), Rodrigo Faleiro, disse que a presença dos warao traz à tona outra realidade à política indigenista brasileira, pois não se trata de reconhecimento de sua existência ou de demarcação de um território, mas da necessidade de desenvolvimento de políticas de assistência. “A condição indígena é singular até pela própria situação documental deles já na Venezuela”, pois muitos não possuíam documentos, o que dificulta o processo de formalização da sua presença no Brasil, exemplificou.

A pesquisa registra ainda as expectativas dessa população em relação ao projeto migratório e aponta que a maior parte tem o objetivo de enviar recursos para os familiares que permaneceram na Venezuela e que “é constante a preocupação com os entes familiares, [que eles] lamentam a falta de informações sobre os que ficaram e expressam a vontade de trazê-los para o Brasil”.

Para o futuro, conclui o estudo, os warao esperam retornar para a Venezuela após a crise política e econômica diminuir para buscar as famílias e refazer o agrupamento dela em Roraima, onde a maior parte pretende ficar.

Helena Martins/ABR

Jim Carrey vai estrelar série de TV sobre apresentador que entra em crise



Jim Carrey é mais um astro do cinema que está prestes a migrar para as séries de TV. Nesta quinta-feira foi anunciado que o ator canadense será o protagonista de 'Kidding', comédia dramática sobre um apresentador de programa infanto-juvenil vivendo uma crise familiar responsável por consumir boa parte de sua sanidade mental.

A primeira temporada terá dez episódios e será

dirigida por Michel Gondry, famoso pelos visuais fantásticos de suas obras, que já trabalhou com Carrey no excelente e criativo 'Brilho Eterno de Uma Mente Sem Lembranças'.

'Kidding' será exibida nos EUA pelo Showtime. Em um anúncio oficial, David Nevins, CEO do canal, comemorou a novidade: "Ninguém faz um personagem como Jim Carrey, e este papel fará o público da televisão se

perguntar como passou tanto tempo sem ele", comentou. "Com Gondry na direção, estamos a caminho de uma experiência magnética, vulcânica e emocionante".

Durante o mês passado, fez sucesso na internet um curta-metragem documental no qual Carrey fala sobre como tem se dedicado às artes plásticas durante os últimos anos, numa espécie de terapia.

Para despistar fãs e evitar spoilers, HBO irá gravar várias versões do final de "Game of Thrones"

Casey Bloys, presidente da HBO, declarou durante uma palestra numa faculdade da Pensilvânia que o canal irá gravar diversas versões do final de 'Game of Thrones'. A estratégia pretende evitar que os fãs da série descubram como a temporada de encerramento vai terminar a partir de imagens não-oficiais e vazamentos de informações, como se tornou frequente nos anos recentes.

"Você precisa fazer isso em séries longas, porque quando você está filmando, as pessoas sabem. Então eles vão gravar múltiplas versões para que não tenha uma resposta real e definitiva até o final", disse.

O método não é novidade e já foi utilizado até mesmo por novelas brasileiras, como 'A Próxima Vítima', além de séries de sucesso como 'The So-



pranos' e 'Breaking Bad'.

Mesmo com os episódios pirateados e a invasão de hackers que a HBO foi vítima durante a exibição da sétima temporada de 'Game of Thrones', entre julho e agosto deste ano, bateu recordes de audiência. O último episódio

atraiu 12,1 milhões de pessoas apenas nos

Estados Unidos, 36% a mais que a audiência obtida pelo último episódio da temporada anterior, que reuniu 8,9 milhões de telespectadores.

A temporada final da série, com apenas seis episódios, não tem data de estreia confirmada, mas o cronograma de gravações indica que deve chegar à TV somente em 2019.

Marca lança linha de equipamentos fitness inspirados em Star Wars



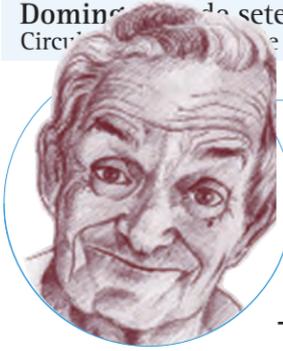
Fazer exercício pode ser um sacrifício para muita gente, mas não significa que não pode ser divertido. A marca Onnit encontrou uma forma de dar um empurrãozinho extra aos

fãs de Star Wars, lançando uma linha de equipamentos inspirados na franquia criada por George Lucas.

Há pesos com os rostos de Darth Vader (31 kg), Stormtrooper (27 kg)

e Boba Fett (22kg), mostrados na imagem acima, além de tapete de ioga com as feições de Han Solo e bola de peso (25 cm de diâmetro e 9kg) no formato da Estrela da Morte.

CAMPANHA
SETEMBRO AMARELO
PELO AMOR À
VIDA!
VERBADE O SUICÍDIO
FALE CONIGO!
CAPS 64 3454.6840
DIGA NÃO AO SUICÍDIO!
FALAR É A MELHOR OPÇÃO.



TEIXEIRA MENDES CONTA

O marido perguntou pra mulher:
– Vamos tentar uma posição diferente essa noite?
A mulher respondeu :
– Boa idéia, você fica na pia lavando a louça e eu sento no sofá



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

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

ROCAMBOLE ROMEU E JULIETA



INGREDIENTES

5 colheres de sopa de Óleo de soja Soya
3 colheres de sopa de água
6 colheres de sopa de leite
3 ovos, separados em gema e clara
3/4 xícara de açúcar
3/4 xícara de farinha de trigo
4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
1/2 colher de sopa de fermento químico em pó
porção de margarina para untar e farinha de trigo para polvilhar
açúcar para polvilhar a gosto
200 g de goiabada picada
5 colheres de sopa de água ou suco de laranja
1/3 xícara de chocolate branco picado
1 copo requeijão consistente
2 colheres de sopa de açúcar de confeitador

MODO DE PREPARO

PÃO-DE-LÓ:

Em uma batedeira leve a água, o leite, o óleo de soja Soya a gema e o açúcar para bater até obtenção de um creme homogêneo
Retire da batedeira, coloque em uma vasilha, adicione a farinha de trigo, o fermento em pó, o queijo parmesão e misture bem
Bata as claras em neve e misture delicadamente

à massa

Em assadeira medindo 40 x 30 cm, untada e polvilhada ou forrada com papel manteiga, coloque a massa, espalhe bem e leve para assar em forno preaquecido, à temperatura de 200°C, por 20 minutos
Retire do forno e reserve

RECHEIO:

Em uma panela, leve a goiabada e a água ou suco de laranja para aquecer até que a goiabada derreta e se torne uma pasta
Retire do fogo, deixe esfriar e reserve

COBERTURA:

Derreta o chocolate em micro-ondas
Em batedeira leve os ingredientes da cobertura para bater até obtenção de um creme

Leve para gelar

MONTAGEM:

Desenforme a massa sobre uma folha de papel manteiga ou pano limpo, retire o papel manteiga do pão-de-ló e passe a goiabada por toda a superfície

Enrole o rocambole pressionando o suficiente para que fique firme
Leve à geladeira por 30 a 45 minutos

Retire o papel, decore com a cobertura e sirva
Varie o recheio usando outros cremes ou chantilly com frutas frescas picadas

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

Leia o Jornal
Gazeta do Estado
gazetadoestado.com.br

ANUNCIE O BALANÇO ANUAL
DA SUA EMPRESA NO GAZETA

**CONSULTE NOSSO
DEPARTAMENTO
COMERCIAL**

ANÚNCIOS

62 3249-8883 | 64 3453-8883
comercial@gazetadoestado.com.br
classificados@gazetadoestado.com.br

Gazeta do Estado

GRANDE CIRCULAÇÃO EM GOIÁS
E DISTRITO FEDERAL

www.gazetadoestado.com.br

SAÚDE

“Como aprendi a viver com fibromialgia”: jovem relata luta contra síndrome que tirou Lady Gaga do Rock in Rio

Fotos: Divulgação

Lady Gaga havia revelado dois dias antes, também pelas redes sociais, que tem fibromialgia: “Eu quero ajudar a aumentar a conscientização”

BBC - Alison Morton tinha 25 anos quando começou a sentir dores nos músculos e articulações.

Os médicos removeram sua vesícula biliar, mas após os sintomas persistirem ela foi diagnosticada com fibromialgia, uma síndrome generalizada que afeta o sistema esquelético e muscular. Quatro anos depois, o mal a deixa periodicamente com “fadiga profunda” e dor constante.

“A fibromialgia literalmente assume meu corpo e não consigo controlá-lo. É como se eu estivesse fora dele.”

A síndrome foi o motivo do cancelamento do show da cantora Lady Gaga no Rock in Rio, previsto para esta sexta-feira. Na tarde desta quinta-feira, ela avisou os fãs pelo Twitter: “Brasil, estou devastada por não estar bem o bastante para ir ao Rock in Rio. Eu faria tudo por vocês, mas preciso cuidar do meu corpo agora”. Ela prometeu vir ao Brasil e se apresentar “em breve”.

Em comunicado oficial, sua assessoria informou que ela está sofrendo de dor física severa, que impactou sua capacidade de se apresentar. E acrescentou que a cantora está sob cuidados médicos.

Lady Gaga havia revelado dois dias antes, também pelas redes sociais, que tem fibromialgia: “Eu quero ajudar a aumentar a conscientização sobre esse tema e conectar as pessoas que tem fibromialgia”.

DOENÇA INVISÍVEL

“Quando você é diagnosticado, você pensa que possa haver algo a ser feito”, diz Alison. “Mas infelizmente não há cura.”

As pessoas com fibromialgia dizem que a sensação é de que os músculos são puxados e sobrecarregados - podem se contrair e “queimar”.

A jovem sente uma “névoa cerebral” e tem dificuldades de se lembrar de nomes, direções e fica



Essas duas fotos de Alison Morton foram tiradas com poucas horas de diferença - a fibromialgia é uma doença invisível, o que significa que algumas vezes não é aparente



Lady Gaga falou pela primeira vez sobre sua convivência com dor crônica em 2013, mas ainda não havia revelado a causa

“muito confusa boa parte do tempo”. A síndrome a impede de trabalhar.

Ela conta que uma das suas maiores dificuldades é que a fibromialgia é uma doença invisível, não aparente de forma imediata. Isso significa que algumas pessoas podem levar um longo tempo até serem diagnosticadas.

“Você parece uma mulher normal de 25 anos, mas dentro de você há muita coisa acontecendo. O seu sistema nervoso central está todo afetado, mas é difícil de ver e difícil de explicar”, diz.

“Ainda há muitos médicos que não acreditam que essa seja uma condição de saúde real”, explica Alison. Isso ocorre apesar de algumas estimativas indicarem que cerca de uma a cada 20 pessoas possa ter fibromialgia em algum nível.

Depois que Alison foi diagnosticada, seu reumatologista a encaminhou para um centro especializado em dor.

“Eles mudaram minha vida completamente”, lembra ela, que aprendeu como se preparar psicologicamente para sentir dor pelo resto da vida.

“Há muito sofrimento - muita coisa pode vir à tona quando você se dá conta de que não pode fazer algo”, diz a jovem, que contou com o apoio de um fisiologista e de um psicólogo de dor.

“Se trata de gerenciar a dor, torná-la menor do que é, para que você ainda possa ter uma vida completa”, explica. Para Alison, isso significa fazer posições de ioga, tomar medicação e passar por uma máquina que estimula os nervos com eletricidade.

“Mindfulness (técnica de meditação que prega

a atenção plena) me ajudou muito a lidar com emoções que surgem quando você tem uma dor persistente.”

GERENCIAR A DOR

Alison também escreve listas para lidar com sua perda de memória.

“Cada um reage de forma diferente às diversas técnicas de gerenciamento da dor. Por exemplo, exercícios podem funcionar para uns, mas não para outros”, pondera.

Apesar dessas estratégias, a dor ainda é constante e pode emergir em momentos de estresse ou de excesso de atividades.

Ela diz que não conseguiria lidar com a fibromialgia sem a ajuda de pessoas próximas.

“Minha família tem medo muito apoio, especialmente meu pai. Tenho muita sorte nesse sentido.”

Falar sobre a sua his-

tória também tem ajudado. Ela se mudou de cidade recentemente com seu namorado, e se juntou a um grupo de conscientização sobre fibromialgia. “Em comparação ao momento em que eu fui diagnosticada, me sinto hoje mais capaz de viver uma vida muito mais plena.”

O QUE É A FIBROMIALGIA

A assessoria da artista informou que ela não poderá se apresentar no Rock in Rio porque está sofrendo de dor física severa e está sob cuidados médicos.

Lady Gaga falou sobre o assunto pela primeira vez no Twitter esta semana, acrescentando que sua relação com a doença é mostrada no seu último documentário, Gaga: Five Foot Two, que deve chegar ao Netflix em 22 de setembro.

A primeira vez que ela falou sobre viver com dor crônica foi em 2013, mas até agora ela ainda não havia revelado a causa.

“Quero ajudar a aumentar a conscientização sobre esse tema e conectar as pessoas que tem fibromialgia”, disse a cantora no Twitter. O tuíte fez várias pessoas compartilharem suas histórias sobre a doença nas redes sociais.

DOR SEM CAUSA E SEM CURA

Muitos pacientes com a doença levam anos até receber um diagnóstico, já que os resultados dos exames médicos parecem estar normais, e os médicos não sabem explicar de onde vem a dor.

Não se sabe qual é a causa exata da fibromialgia, mas se sabe que afeta sete vezes mais mulheres do que homens.

Além da dor, quem sofre da doença também pode sentir rigidez muscular, fadiga, maior sensibilidade, dores de cabeça e dificuldades para dormir, segundo o serviço britânico de saúde pública (NHS, na sigla em inglês).

Outros possíveis sintomas são problemas de memória e de concentração, bem como síndrome do intestino irritado, uma condição que provoca dor de estômago e inchaço. Segundo o NHS, acredita-se que essa doença está relacionada a

níveis anormais de certas substâncias químicas no cérebro e com mudanças na forma como o sistema nervoso central - que inclui o cérebro, a medula espinhal e os nervos - processa a informação sobre a dor.

Também há sugestões de que algumas pessoas podem ter uma maior predisposição a ter fibromialgia por causa de sua herança genética. Os genes poderiam fazer uma pessoa reagir intensamente a coisas que outras pessoas não achariam tão doloridas.

A condição geralmente aparece entre as idades de 30 e 50 anos, mas pode surgir em qualquer momento da vida, inclusive em crianças e idosos.

Não se sabe exatamente quantas pessoas são afetadas porque a fibromialgia pode ser uma condição difícil de diagnosticar. Não há um exame específico para a condição e os sintomas podem ser parecidos com uma série de outros problemas de saúde.

Por outro lado, em muitos casos a doença parece ser desencadeada em uma situação de estresse físico ou emocional, como uma lesão, acidente ou operação, assim como dar à luz, um término ou a perda de um ente querido.

Ainda que atualmente não exista uma cura, há tratamentos que podem aliviar alguns dos sintomas para melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

No passado, Lady Gaga compartilhou através das redes sociais alguns dos truques que usa para suportar a dor crônica, ainda que a própria artista tenha recomendado consultar um médico antes de adotar qualquer método.

O NHS afirma que os tratamentos para os sintomas da fibromialgia podem ser uma combinação de medicamentos, como antidepressivos e analgésicos, terapias cognitivo-comportamentais e mudanças no estilo de vida, como exercícios físicos e técnicas de relaxamento.

Muitos pacientes com fibromialgia sentem que fazer exercício lhes trouxe muitos benefícios em particular, entre eles a redução da dor.

HORÓSCOPO

Áries (21 mar. a 20 abr.)

Estamos na fase lunar minguante que é sempre um período de introspecção e reflexão. É hora de contabilizar erros vinculados ao seu comportamento emocional ao longo das últimas semanas. Uma nova fase no cotidiano e na vida profissional está por iniciar.

Touro (21 abr. a 20 mai.)

É um momento de decisões delicadas envolvendo a vida afetiva. É preciso que haja mais empenho emocional no que quer realizar. O autoconhecimento e a disposição de não repetir erros anteriores é fundamental no período.

Gêmeos (21 mai. a 20 jun.)

Um período com foco na vida privada e íntima e em questões emocionais. Cuidado com o excesso de crítica e cobrança em relação a si mesmo ou a familiares. É o momento de parar, refletir e fazer um balanço dos últimos acontecimentos.

Câncer (21 jun. a 21 jul.)

A fase lunar minguante indica um período de reflexão e interiorização. É um momento em que estão mais claros os seus valores e prioridades emocionais. Menos é mais na atual fase, é preciso agir com esta consciência.

Leão (22 jul. a 22 ago.)

Este é um momento importante para você definir melhor a forma como expressa suas emoções e habilidades. Agindo com discernimento e humildade, você estará evoluindo nesta fase. O fato da Lua estar minguando indica um período que não é favorável para inícios.

Virgem (23 ago. a 22 set.)

Muitos planetas ainda continuam se movendo em seu signo, virginiano. Esta é uma fase de balanço, interiorização e preparação para o novo ciclo. Clara consciência do que você não pode mais repetir, a fim de evoluir.

Libra (23 set. a 22 out.)

O silêncio, a meditação e a contemplação podem ser essenciais ao seu equilíbrio emocional. Perceba como a saúde está vinculada ao modo como você lida com as emoções. É hora de pacificar a mente e se envolver com aquilo que é essencial.

Escorpião (23 out. a 21 nov.)

A capacidade de discernimento, análise e julgamento está em pauta. Projetos que envolvem amigos, grupos ou instituições estão favorecidos. Momento de fazer um grande balanço das últimas semanas, que têm sido tão transformadoras.

Sagitário (22 nov. a 21 dez.)

Você já começa a semear novas possibilidades relacionadas à carreira. É preciso que se desfaça de antigas expectativas para que possa se concentrar no que é essencial. Objetividade e praticidade são fundamentais para colocar em prática os seus objetivos.

Capricórnio (22 dez. a 20 jan)

Um período que envolve a preparação para um novo ciclo profissional que se aproxima. Estudar, refletir e se aperfeiçoar são ações indicadas nesta fase. É o momento de fazer um balanço do que ocorreu ao longo das últimas semanas.

Aquário (21 jan. a 19 fev.)

A percepção da finitude e da necessidade de desapego está em pauta neste momento. Questões financeiras, ligadas a investimentos e também a intimidade e sexualidade estão sendo desafiadas. É preciso dizer adeus ao que não mais ressoa no seu coração.

Peixes (20 fev. a 20 mar.)

Associações, contratos e parcerias estão em pauta no momento. A fase lunar minguante indica um período de interiorização e percepção de atitudes que precisam ser corrigidas. Em breve, um novo ciclo vai se iniciar nos seus relacionamentos.

QUADRINHOS

Sedentária



BESTEIROL DO SEU DEDÉ

“Jamais esqueci das coisas que me lembro.”

PASSATEMPO

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Boletim de (?): registro lavrado na delegacia policial	Cineasta brasileiro conhecido pelo nome de seu personagem mais célebre, Zé do Caixão	A periodicidade das provas do Enem	Nela podem ser jogadas partidas de vôlei, basquete e futebol de salão
	Cozinhar	Mantra de meditação	
Propaga-se no ar a cerca de 340 m/s		Giordano Bruno, ante a Inquisição	Titã, em inglês
		Marca do "cabra", na tradição nordestina	Usuário da técnica de Stanislavski
Chance			
Síndrome (?): conjunto dos fatores de risco das doenças cardiovasculares e diabetes		Entrada de uma baía	(?) de linha: o modelo mais avançado
Verbal	"Caracteres" dos quipus incas	Exala; solta	Idioma falado em regiões da Tailândia
Imediatamente		Cobalto (símbolo)	
Cidade cearense			
		Prisão onde ficou Rudolf Hess	Sigla inglesa da Otan
			Hiato de "baeta"
			Seno (símbolo)
			Aqui está
Pretérito	"O (?)", filme com Denzel Washington	Típico bar britânico (?) suspeita, condição da pessoa investigada pela polícia	Permitir, em inglês
Garantias contratuais			
Grandes divisões linguísticas			Renda de almofadas
			Trabalho duro (fig.)
			Rede, em inglês
			Monarca
(?) da Fumaça, grupo da FAB que realiza exibições de acrobacias aéreas		Mago; incomoda	
		Rio chileno	
	Interjeição de quem atende o telefone	Palmeira comum no interior do Piauí	Constrege
			50, em romanos
			Velocidade (abrev.)

BANCO 3/let — net — nós — pub — tal. 4/mind. 5/titan. 7/spandau. 12/incontinenti.

ENCARE OS DESAFIOS DO SR. SPOCK

São 100 enigmas do outro lado da galáxia!

Pixel Nas bancas e livrarias.

Solução

V	H	T	I	R	D	V	U	D	S	E
A	E	O	O	V	N					
I	I	R	R	R	D	O	I			
T	E	N	S	O	C	N	O	R	T	
O	R	T	I	R	S	I	V	A	V	
P	B	U	P	D	V	W				
S	I	E	O	D	V	S	S	V	P	
E	V	S	N	I	O	C	I			
I	T	N	E	N	I	N	O	N	I	
L	V	N	V	W	E	J				
O	P	O	T	I	T	V	R	O		
V	C	I	T	O	R	V	I	E	W	
R	O	L	V	V	A	Z	E	A		
D	P	E	R	W	O	S				
V	I	C	N	E	R	O	C	O		
N	D	V	V							