

São Lourenço recebe o 2º Festival Coffee Music

Evento acontece entre os dias 17, 18 e 19 de agosto

Entre os dias 17 a 19 de agosto, São Lourenço, no Sul de Minas, receberá a 2ª edição do São Lourenço Coffee Music.

O evento, que tem o objetivo de realizar a divulgação nacional e internacional da cultura do café e seu universo, pretende eleger e premiar o "Melhor Café da Serra da Mantiqueira 2018", além de promover parcerias e comercializar produtos e serviços voltados para o setor cafeeiro

Página 03



O Bordado e seu impacto na Saúde Integral

Foto: Arquivo Pessoal



Na edição de nº 1189 mostramos uma matéria com a Bordadoterapeuta Norma Carvalho, moradora de São Lourenço (MG), que criou o método Kitula, alinhando a prática do bordado com meditação.

Agora, trazemos uma série especial sobre o assunto, que será dividida em três edições, mostrando os inúmeros benefícios que o ato de bordar traz para nossa vida.

No mundo em que vivemos, entre as turbulências cotidianas, é preciso retornar à essência. O bordado vem sendo explorado para além de

seu uso estético e nos dias de hoje é forte aliado na meditação, na clínica psiquiátrica, como arteterapia e como ferramenta para aprimoramento de habilidades fundamentais para o ser humano, como a memória e a concentração. No mundo do bordado somos capazes de criar e descobrir as belezas da vida, nos conhecemos melhor a cada linha, e descobrimos novas possibilidades a cada ponto marcado no tecido. Vamos conhecer um pouco dos benefícios do bordado.

Página 04

Gêiser do Parque das Águas de Caxambu é interditado pela Codemge

Medida foi tomada após buraco se abrir no chão próximo à estrutura

Foto: Divulgação Internet

O gêiser do Parque das Águas de Caxambu (MG) foi interditado pela Companhia de Desenvolvimento Econômico de Minas Gerais (Codemge), após um buraco se abrir no chão.

A atração é uma das principais do parque e lança jatos de água e vapor no ar. Com a interdição, a saída de água programada que acontecia uma vez por dia foi interrompida.

Em nota, a Codemig disse que o buraco pode ter sido causado por uma infiltração ou um vazamento na estrutura do solo. O órgão assumiu a gestão do parque em outubro do ano passado.

Para o secretário de Turismo de Caxambu, a gestão apresenta problemas.

"Esses problemas recorrentes são atrelados à falta de manutenção e a movimentos do solo característicos dessa região de solo de turfa que



Gêiser do Parque das Águas de Caxambu e o buraco que abriu na estrutura

realmente demandam uma manutenção especial, demandam um cuidado especial com a gestão dessa patrimônio

da humanidade, né? Um bem tombado, que não é qualquer tipo de profissional que é capacitado para fazer esse tipo de manutenção, demanda

uma especialização, estudos técnicos específicos", afirmou Filipe Condé.

A Codemge informou que uma empresa terceiri-

zada deve começar obras de reparo. A expectativa é que o serviço seja concluído em até 60 dias.

Fonte: G1

Chamadas

Mercado Diesel, entenda

página 2

"Agosto Laranja" alerta para a Esclerose Múltipla

página 3

Programação DEDICO

página 3

Correio do Papagaio

Veículo de integração regional | 25 Anos de Seriedade e Compromisso

FAÇA JÁ SUA ASSINATURA

Receba semanalmente, em sua casa, nossas quatro edições de terça a sexta-feira

35-3332-1008

E-mail: assinatura@correiodopapagaio.com.br

notícias de São Lourenço
política, esporte, economia,
regionais e muito mais

agora com mais de
150 notícias diárias

correiodopapagaio.com.br / SaoLourenco

correiodopapagaio

Prefeitura Municipal de Bom Jardim de Minas

PROCESSO Nº 046/2018, PREGÃO ELETRÔNICO Nº 03/2018.

Objeto: Aquisição de equipamentos e materiais permanentes para a UBS PREFEITO OCTAVIANO RIBEIRO NARDY e CENTRO DE SAÚDE JOSÉ THEODORO DE ANDRADE, conforme propostas de aquisição de equipamentos/material permanente nº.: 13786.574000/1170-25 e 13786.574000/1170-22 do Ministério da Saúde e de acordo com as especificações e quantidades constantes do Termo de Referência, Anexo I do Edital. Recebimentos de propostas até dia 30/08/2018 às 9:00 hs. Abertura de propostas dia 30/08/2018 às 09:05hs. Início da fase de lances dia 30/08/2018 às 10:00hs. SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.bbmnetlicitacoes.com.br. Informações (032) 3292-1601. E-mail: licitacao@bomjardimdeminas.mg.gov.br. Pregoeiro: Danilo Pedrosa Carvalho. Bom Jardim de Minas- MG, 15/08/2018.

AVISO DE LICITAÇÃO

PROCESSO Nº 047/2018, PREGÃO PRESENCIAL Nº 038/2018. Objeto: Contratação de empresa, pelo Sistema de Registro de Preços, para eventual e futura prestação de serviços de e lavagem completa dos veículos e máquinas

da frota municipal de Bom Jardim de Minas – MG, conforme condições e especificações contidas no TERMO DE REFERÊNCIA do Edital. Entrega de Envelopes e Sessão Pública dia 28/08/2018, Horário: 14:00 horas para credenciamento e após, abertura dos envelopes. Informações (032) 3292-1601. E-mail: licitacao@bomjardimdeminas.mg.gov.br. Pregoeiro: Danilo Pedrosa Carvalho. Bom Jardim de Minas- MG, 14/08/2018.

AVISO DE LICITAÇÃO

PROCESSO Nº 048/2018, PREGÃO PRESENCIAL Nº 039/2018. Objeto: REGISTRO DE PREÇOS, pelo prazo de doze meses, para aquisição de medicamentos de A a Z, SIMILARES e GENÉRICOS, considerando o maior desconto sobre a Tabela de Preços CMED da ANVISA para atendimento de pessoas carentes do Município, de acordo com os requisitos da Lei Municipal e atendimento e mandados judiciais. Entrega de Envelopes e Sessão Pública dia 28/08/2018, Horário: 09:00 horas para credenciamento e após, abertura dos envelopes. Informações (032) 3292-1601. E-mail: licitacao@bomjardimdeminas.mg.gov.br. Pregoeiro: Danilo Pedrosa Carvalho. Bom Jardim de Minas- MG, 14/08/2018.

Humanidades Judiciárias

*Wagner Dias Ferreira

O Salmo 33 diz que Deus ama a justiça e o Direito. A dinâmica da aplicação da Lei pelo Poder Judiciário implica interação entre advogados, promotores e juizes, intermediada pelo serventuário da justiça. Estas relações são fundamentais para o exercício da cidadania.

O advogado é a linha de frente. Capta o fato ou ato jurídico, filtra em seu escritório e o torna conhecido aos seus pares, promotores e juizes. Dessa forma, o escritório de um advogado é um local com características especiais e peculiares. Para muitos um sacerdócio.

O trabalho do advogado se resume em quatro atos fundamentais: acolher o cliente; elaborar as peças para entregar ao Judiciário; acompanhar a tramitação, interagindo com o serventuário da justiça e comparecer às audiências e julgamentos sempre em interação social e humana com os pares ali presentes, promotores e juizes.

Cada um desses atos é permeado por atividades secundárias. Por exemplo, o atendimento ao cliente pressupõe prospecção. A elaboração de peças, o estudo contínuo. O acompanhamento de tramitação, a mobilidade e o manuseio da informática e visita periódica ao magistrado. O comparecimento a atos solenes e a habilidade para o trato social formal.

Com o processo judicial eletrônico, perdeu-se muito no contato direto. Aquela troca entre antigos e novatos nos corredores do Fórum quase desapareceu. Os clientes buscando mais dinamismo e celeridade sempre consultam e fornecem documentos por meio eletrônico.

O advogado praticamente não vai mais a bibliotecas para estudar e colher jurisprudências. Possuem livros em PDF e repositórios de decisões em sites especializados. E muitos aceitam a ideia de "dar um Google" simplesmente. O que reduz o contato com os colegas e o serventuário.

O contato com juizes está cada vez mais raro. Só se chega a ele depois de passar pelo serventuário, escrivão, assessor. E muitas vezes se obtém um simples "vou olhar".

Mais grave fica a situação quando a estrutura física do fórum inviabiliza o contato do advogado com o juiz. Por exemplo, o Fórum cível de Belo Horizonte, recém instalado, colocou a secretaria do juízo em andar diferente da sala de audiências e do gabinete do juiz. Quando tranquilamente poderiam estar juntos no mesmo andar. Facilitando o contato entre profissionais.

Isso dificulta o trabalho do advogado. Que precisa passar na secretaria para depois seguir ao gabinete do juiz, em outro andar. O afastamento dos pares dificulta a percepção do amor de Deus na aplicação da Lei.

A aplicação da Lei pelo Judiciário precisa da interação humana entre os pares advogado, promotor e juiz. Promover o distanciamento reduz a sensibilidade nos atos a serem praticados, afasta a justiça do cidadão e desumaniza os procedimentos.

É preciso celeridade e eficiência, mas sem sacrificar as humanidades e a sensibilidade dos agentes da justiça. Direito não é matemática, direito é social. Fundamentalmente, humanidades.

*Advogado e Membro da Comissão de Direitos Humanos da OAB/MG

Estudo mostra que o Brasil terá mais de 29 mil novos casos de câncer relacionados ao excesso de peso e as mulheres são as mais atingidas

A diminuição do IMC poderia evitar pelo menos 15 mil casos de câncer, por ano, no Brasil

Que a obesidade é um dos grandes vilões da saúde, todo mundo já sabe. Porém, cada dia mais, surgem estudos e pesquisas com números alarmantes que relacionam o excesso de peso como um dos principais fatores para o aumento de casos de doenças graves como as cardiovasculares, insuficiência cardíaca, apneia do sono e vários tipos de câncer.

Segundo o estudo desenvolvido pelo Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, em colaboração com a Harvard University, nos Estados Unidos, mais de 15 mil casos de câncer, por ano, poderiam ter sido evitados no país se não fosse a obesidade da população.

A pesquisa feita por cientistas brasileiros, americanos e franceses, possuem estimativas ainda piores para o futuro. Até 2025, o Brasil terá mais de 29 mil novos casos de câncer relacionados ao excesso de peso. As mulheres são as mais atingidas, não apenas por serem o público com maior índice de IMC elevado, mas também por serem as mais afetadas pelos tumores de ovário, útero e câncer de mama, que também tem ligação com o sobrepeso.

Apesar de todos os problemas físicos, emocionais e sociais que a obesidade pode trazer para a vida de uma pessoa, em cada cinco brasileiros são atingidos por ela. Para a psicoterapeuta Sorella Mendes, é preciso que as pessoas encarem obesidade como uma doença que necessita de tratamento, só assim será possível mudar esse cenário preocupante.

"Uma das principais queixas que escuto de minhas pacientes que enfrentam uma batalha diária para tentar eliminar peso é sobre a necessidade que sentem de comer, sem realmente estarem com fome. Na psicoterapia, tratamos essa fome como uma compulsão alimentar e a chamamos de fome emocional", afirma Sorella, que idealizou o Projeto Mente Magra.

De acordo com Sorella, existem quatro tipos de fome, a fisiológica, a social, a específica ou vontade e, por fim, a emocional. É importante identificar qual fome atinge cada pessoa para assim conseguir tratar o transtorno alimentar.

Fome fisiológica x fome psicológica

A fome fisiológica é a fome celular, aquela que organismo precisa receber alimentos para sobreviver. A fome real do corpo que não exige um alimento específico, mas que é saciada por qualquer alimento. Quando estamos realmente com fome, o corpo avisa dando sinais como aquele vazio ou dor no estômago, dores de cabeça e até mesmo irritação. Você sabe que precisa comer, para não passar mal ou ficar indisposta.

Já as outras três fomes existentes são de fundo emocional, que podem sabotar a mente humana

fazendo com que o indivíduo coma por emoção, por momento ou por desejo. Sem o autocontrole, essas fomes emocionais podem levar a compulsão alimentar, uma das principais causas da obesidade ou do sobrepeso.

A primeira, e sem grandes problemas quando a pessoa já desenvolveu o autocontrole alimentar, é a fome social. Aquela despertada em eventos e comemorações. Momentos agradáveis em que nos reunimos com amigos e familiares para jogar conversar fora e comer os alimentos disponíveis no momento. Apesar de as vezes exagerarmos, quando é algo esporádico ou planejado, não chega a prejudicar.

A segunda é a fome específica ou vontade, aquela relacionada ao prazer que desperta a vontade de beber ou comer algo específico como, por exemplo, um refrigerante ou um bolo de chocolate. Ela está ligada ao emocional podendo ser despertada por lembranças de infância ou estímulos externos como uma propaganda na televisão. A orientação da psicoterapeuta para esses casos é que o paciente ingira o tal alimento desejado, respeitando sempre os sinais de fome e saciedade, pois a vontade não assumida pode desencadear uma futura compulsão alimentar.

"A ingestão dos alimentos considerados proibidos, em pequenas porções, faz com que o indivíduo passe a ter uma alimentação mais equilibrada. Quando entendemos que esses alimentos estarão a nossa disposição, conseguimos fazer escolhas melhores a longo prazo, sem focarmos apenas no prazer momentâneo", afirma Sorella.

Já a terceira, e mais preocupante, é a fome emocional. Essa já é considerada um transtorno alimentar a ser tratado, pois a pessoa come de forma compulsiva, não se sente saciada com pequenas porções, sente uma urgência em comer, come rápido e muitas vezes até escondido.

A fome emocional pode ser gerada por um acúmulo de sinais, tanto de fome quanto de saciedade, que não foram respeitados. Longos períodos de restrição alimentar e de mentalidade de dietas, faz com que as pessoas se distanciem do que necessitam dentro de sua individualidade, ou até mesmo, como forma de se desconectar de seus medos, angústias e ansiedades. As emoções que não aprendemos a entrar em contato de forma saudável, geram fugas externas que muitas vezes são descontadas na comida.

"A luta contra a obesidade precisa ser olhada com o verdadeiro respeito e cuidado que merece. O paciente obeso sofre com suas próprias limitações, com os problemas de saúde causado pelo excesso de peso, com os transtornos psicológicos que todo o processo causa e ainda é obrigado a enfrentar o preconceito das pessoas que o julgam por estar fora dos padrões considerados "normais" pela sociedade", declara Sorella. E-Mídia Comunicação

Rotas para a sustentabilidade do mercado diesel

*Por Everton Lopes da Silva

A redução de emissões, locais e de efeito estufa, é atualmente o principal motivador de novas políticas públicas voltadas para a indústria automotiva. Ao mesmo tempo, o custo de operação para veículos comerciais e aplicações fora de estrada representa um dos principais fatores de decisão para o consumidor final na hora de efetivar uma aquisição, uma vez que o custo de operação influenciará diretamente a rentabilidade dos negócios.

Este balanço entre o atendimento das políticas públicas e a otimização do custo de operação pode ser alcançado com a aplicação de novas tecnologias, desenvolvidas continuamente pela indústria automotiva e sua cadeia de fornecimento. Para o atendimento das crescentes demandas do mercado nacional, já existem soluções locais que possibilitam a aplicação de tecnologias sustentáveis, economicamente viáveis e adequadas às legislações vigentes e demandas específicas dos clientes.

Atualmente o Brasil vivencia uma fase ímpar com diversas discussões sobre políticas públicas em curso, como as novas fases do Proconve para emissões veiculares, o Rota 2030 para eficiência energética e desenvolvimento industrial e o RenovaBio para produção e aplicação de biocombustíveis. Certamente, tais políticas encaminharão o Brasil para um patamar global de desenvolvimento, valorizando o parque industrial e intelectual automotivo brasileiro.

As tecnologias de redução das emissões locais, tais como os sistemas de pós-tratamento dos gases

de escapamento, otimização da combustão através dos avanços tecnológicos dos sistemas de injeção de combustível e aplicação de combustíveis renováveis estão se tornando cada vez mais comuns nos motores modernos e deverão fazer parte das possíveis soluções para o atendimento das próximas etapas do Proconve (Programa de Controle da Poluição do Ar por Veículos Automotores).

Já no campo da eficiência energética as aplicações de novos materiais para a redução de atrito e o aumento da resistência estrutural de componentes, óleos lubrificantes de baixa viscosidade, sistemas de transmissão otimizados, soluções de gerenciamento térmico e novos sistemas híbridos deverão apoiar o aumento da eficiência energética do veículo e, por consequência, a redução dos gases de efeito estufa.

Quem tiver interesse em saber mais sobre essas tecnologias e discutir o futuro do mercado diesel está convidado a participar do 15º Fórum SAE BRASIL de Tecnologias Diesel e Alternativas para Veículos Comerciais e Fora de Estrada, que reunirá lideranças de fabricantes, fornecedores e consultorias no Teatro Positivo, em Curitiba, dias 14 e 15 de agosto. Este ambiente de debate contribuirá para a formação de opinião sobre as principais rotas para a sustentabilidade do setor, com foco na eficiência da operação. Participe!

*Everton Lopes da Silva é gestor de Pesquisa do Centro Tecnológico da MAHLE Brasil e membro da comissão organizadora do 15º Fórum SAE BRASIL de Tecnologias Diesel e Alternativas para Veículos Comerciais e Fora de Estrada

CAMPANHA NACIONAL VACINAÇÃO

POLIOMIELITE

SARAMPO

6 A 31 AGOSTO

DIA D 18 AGOSTO

QUEM PODE VACINAR: CRIANÇAS DE 1 ANO A MENORES DE 5 ANOS



APAE DE CRUZÍLIA APRESENTA: O Nº 1 DO BRASIL

RC

Uma Noite De Grandes Emoções

Cover

ROBSON CARLOS

CRUZÍLIA - MG

18

AGOSTO


LOCAL: CRE

21:00h

SÁBADO

APÓIO:





Veículo de integração regional | 24 Anos de Seriedade e Compromisso

O Jornal Correio do Papagaio é uma publicação de:
JCP Edições de Jornais e Eventos Ltda - CNPJ: 11.458.016/0001-69

Diretor Presidente e Jornalista Responsável Márcio Muniz Fernandes MTB 0020750/MG	Circulação Diária as terças, quartas, quintas e sextas
Vice Diretora Jornalista Claudiane Landim de Almeida Muniz	Tiragens Edição Cor: 5.000 a 8.000 Edição P&B: 1.000 a 3000
Redação e Diagramação Mayara Soares Mariana Menezes	Impressões: O Tempo Serviços Gráficos 31-2101.3807 Gráfica Novo Mundo 35-3339.3333

O Jornal Correio do Papagaio é filiado ao SINDJORI - Sindicato dos Proprietários de Jornais, Revistas e Similares do Estado de Minas Gerais.

É expressamente proibida a reprodução integral ou parcial de quaisquer textos aqui publicados sem prévia autorização do Jornal Correio do Papagaio.

A Diretoria não se responsabiliza por conceitos, opiniões e coerência das matérias assinadas que são de inteira responsabilidade de seus autores.

Circulação no Sul de Minas:
Aiuropa, Alagoa, Andreândia, Arantina, Baependi, Bocaina de Minas, Bom Jardim de Minas, Campanha, Carmo de Minas, Carvalhos, Cambuquira, Caxambu, Conceição do Rio Verde, Cristina, Cruzília, Dom Viçoso, Itamonte, Itanhandu, Jesuânia, Liberdade, Lambari, Maria da Fé, Minduri, Olimpo Noronha, Passa Quatro, Passa Vinte, Pouso Alto, Santa Rita de Jacutinga, São Lourenço, São Sebastião do Rio Verde, São Vicente de Minas, Seritinga, Serranos, Soledade de Minas, Três Corações, Varginha e Virgínia.

Telefone: (35) 3332-1008
E-mail: jornalcp@correiodopapagaio.com.br
Rua Ledo, 250 - Centro - São Lourenço-MG - Cep 37470-000

São Lourenço recebe o 2º Festival Coffee Music

Evento acontece entre os dias 17, 18 e 19 de agosto

Por Mariana Menezes

cidade e região.

Programação completa

17/08 – Sexta-feira

05h45 – Voo de Balão.

Local: Fazenda Sertão

Local: Praça Brasil

9h – Rota do Café Especial (Do pé a xícara) – Agendamentos no estande ou no site da Rota do Café Especial

9h30 – Abertura oficial dos “Campeonatos Brasileiros de Barismo” – Vanusia Nogueira, diretora executiva da Associação Brasileira de Cafés Especiais (BSCA)

10h – Início dos campeonatos e abertura dos estandes

10h – Boas-vindas com Helcio Junior (Unique Cafés) – Tema: “O café especial como única bandeira”

10h30 – Bate-papo com Luiz Salomão (Bunn) e Eduardo Fernandes (Grancoffee) – Tema: “Soluções em equipamentos para cafeterias”. Mediadora: Kelly Stein (Podcast Coffea)

14h – Rota do Café Especial (Do pé a xícara) – Agendamentos no estande ou no site da Rota do Café Especial

16h – Palestra com Edgard Bressani, autor do livro “Guia do Barista” – Tema: “Café – passado, presente e futuro”

17h – Bate-papo com Litiene (Capuccino e Cia) e Igor Saringer (Youtuber) – Tema: “Mídia Digital – possibilidade e oportunidades”

20h – Cerimônia oficial de abertura do São Lourenço Coffee Music

20h – Show Zamat Blues Band

22h – Show Júlio Bittencourt Trio

18/08 – Sábado

05h45 – Voo de Balão.



Local: Fazenda Sertão

Local: Praça Brasil

9h – Rota do Café Especial (Do pé a xícara) – Agendamentos no estande ou no site da Rota do Café Especial

10h – Início das competições do “Campeonato Brasileiro de Barismo” e abertura dos estandes

10h30 – Palestra com Fabiana Carvalho (Pós-doutora e Neurocientista) – Tema: “Percepção multissensorial de sabor em cafés”

Local: Unique Store (2º Piso)

14h – Workshop com Ana Silvia Valadão – Tema: “Brownie e cookie de café”.

Local: Praça Brasil

14h – Rota do Café Especial (Do pé a xícara) – Agendamentos no estande ou no site da Rota do Café Especial

16h – Palestra Empreendedorismo com Antônio Alberto – Case “Jeito Caseiro Alimentos” e palestra Magma (Sebrae)

20h – Anúncio dos finalistas “Campeonato Brasileiro de Barismo”

20h30 – Show Savoy

Trio Blues

22h – Show Mark Lambert

19/08 – Domingo

05h45 – Voo de Balão.

Local: Fazenda Sertão

Local: Praça Brasil

9h – Rota do Café Especial (Do pé a xícara) – Agendamentos no estande ou no site da Rota do Café Especial

10h – Abertura dos estandes

10h30 – Mesa Redonda com Eduardo Simões (Scada Café) e Junior (Grão Raro) – Tema: “Mercado de cafeterias e franquias – desafios e aprendizados”. Mediadora: Mariana Proença (Revista Espresso)

11h – Final do “17º Campeonato Brasileiro de Barismo”

16h – Palestra Carmo-Coffees

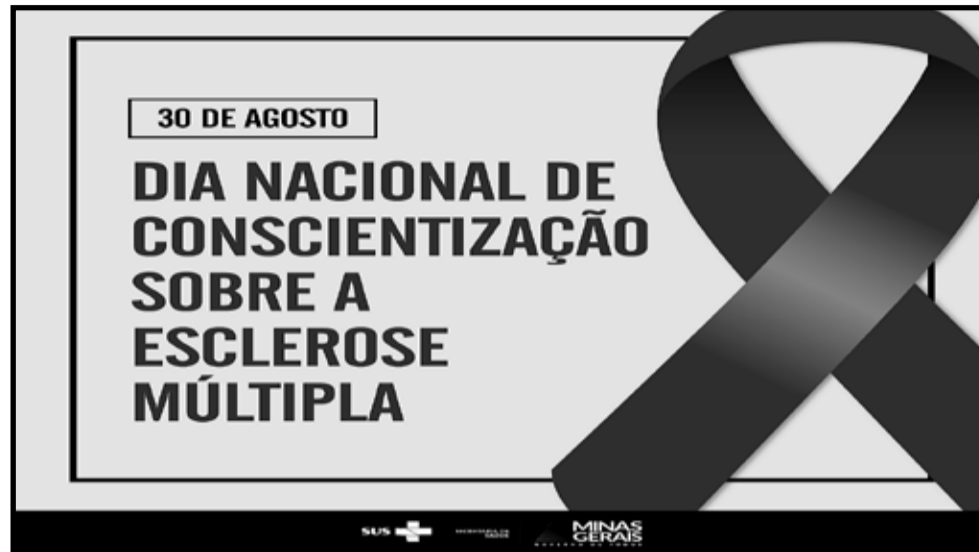
17h – Palestra Nespresso

18h – Resultado e premiação do “17º Campeonato Brasileiro de Baristas”

19h – Show com a Banda Dino

“Agosto Laranja” alerta para a Esclerose Múltipla

Mais da metade dos mineiros desconhecem a esclerose múltipla, segundo pesquisa



No dia 30 de agosto é o Dia Nacional de Conscientização da Esclerose Múltipla. Uma data que, desde 2006, traz reflexões e diversos eventos para fazer com que cada vez mais pessoas saibam o que é a EM, como diagnosticar, tratar e viver bem com ela.

A esclerose múltipla é uma doença neurológica que desencadeia diversas falhas de comunicação entre o sistema nervoso e o corpo. A condição atinge cerca de 35 mil brasileiros, porém, este conhecimento básico da patologia está bem longe da realidade dos mineiros.

De acordo com o Dr. Jefferson Becker, presidente do Comitê Brasileiro de Tratamento e Pesquisa em Esclerose Múltipla e Doenças Neuroimunológicas (BCTRIMS), a falta de informação é uma das dificuldades do diagnóstico da doença, que chega a demorar sete anos para ser descoberta pelo paciente. “As pessoas acreditam que a esclerose é relacionada ao envelhecimento ou alguma doença genética, que traz consequências muito graves ou fatais. Esse desconhecimento faz com que as pessoas que sentem os verdadeiros sintomas, como fadiga e comprometimento da coordenação motora, não busquem ajuda de um especialista”, explica o neurologista.

A pesquisa demonstra em números que a falta de cuidado com a saúde, que é um problema das grandes capitais, também pode ser um dificultador para o diagnóstico. O Datafolha apurou que 71% dos mineiros nunca foram ao neurologista, especialidade referência para o diagnóstico certo. Comparada às cidades vizinhas, como Rio de Janeiro e São Paulo, a capital mineira é a que menos visita esta especialidade médica.

Para o especialista, um ponto delicado da esclerose múltipla é que os sintomas não são constantes. Quadros como falta de equilíbrio, visão turva, formigamento, são sensações diferentes, porém, todos podem ser sinais de esclerose múltipla. O médico explica que essas sensações fazem parte da ação da doença. “A esclerose múltipla surge quando o sistema imunológico ataca o sistema nervoso central, afetando cérebro, medula espinal e nervos ópticos, por este motivo, os sintomas podem aparecer em diversas regiões”.

A realidade dos pacientes com esclerose múltipla no Brasil é que, apesar da doença ser neurológica, progressiva e sem cura, com o tratamento adequado, os pacientes podem desfrutar de uma vida com qualidade. Porém, a pesquisa mostra que a sociedade que conhece a doença acredita que o diagnóstico é limitador: 65% dos entrevistados acreditam que a pessoa com a doença deve ficar em casa.

“É importante comunicar que a pessoa com esclerose múltipla pode e deve exercer todas as suas funções na sociedade. Ter a doença não tem de ser um fator limitador para a realização de nenhum feito. É para isso que estamos desenvolvendo novas formas de terapias”, finaliza o Dr. Becker.

Sobre a esclerose múltipla

A esclerose múltipla (EM) é uma doença crônica que afeta cerca de 35 mil pessoas no Brasil, segundo a Associação Brasileira de Esclerose Múltipla – ABEM, para a qual não há cura. EM ocorre quando o sistema imunológico ataca anormalmente

o isolamento em torno de células nervosas (bainha de mielina) no cérebro, medula espinal e nervos ópticos, causando inflamação e danos consequentes. Este dano pode causar uma ampla gama de sintomas, incluindo fraqueza muscular, fadiga e dificuldade em ver, e pode, eventualmente, levar à deficiência. A maioria das pessoas com EM são mulheres e experimentam seu primeiro sintoma entre 20 e 40 anos de idade, tornando a doença a principal causa de incapacidade não-traumática em adultos mais jovens.

A EM remittente recorrente é a forma mais comum da doença, aproximadamente 85% dos diagnosticados, e caracteriza-se por episódios de sinais ou sintomas novos ou agravados (recorrências), seguidos de períodos de recuperação. A maioria dos pacientes desta forma da doença irá, eventualmente, fazer transição para EM secundária progressiva, em que eles experimentam agravamento contínuo da deficiência ao longo do tempo.

Já a EM primária progressiva é uma forma mais debilitante da doença marcada por sintomas que se agravam de forma constante, mas tipicamente sem recorrências distintas ou períodos de remissão. Aproximadamente 15% dos pacientes com esclerose múltipla diagnosticados, têm a forma progressiva da doença e, até agora, não havia nenhuma terapia aprovada.

A atividade da doença consiste em inflamação no sistema nervoso e perda permanente de células nervosas no cérebro e medula espinal, mesmo quando seus sintomas clínicos não são aparentes ou não parecem estar piorando. O objetivo do tratamento é reduzir a atividade da doença para impedir que a incapacidade progrida.

Cronograma de Palestras Gratuitas

09 de agosto
O Caminho Inicial

16 de agosto
A Fraternidade Branca

23 de agosto
Projeto Terra

30 de agosto
Limpeza energética dos ambientes

06 de setembro
Saia da Matrix

13 de setembro
Ghandi Propagador da Paz

20 de setembro
Desafio: pare de Redamar e Veja o Bem!

27 de setembro
Crenças Familiares

A Fraternidade Branca

A oportunidade está sendo oferecida a cada coração. Mestres ascensos da grande Fraternidade Branca Universal joram a todo momento gotas de luz de uma Nova Era. Momento oportuno para dar passos largos em direção a quem você realmente é: um ser de luz guiado pela consciência do amor de Deus. Desfrute conosco dessa palestra que irá nos inspirar para dias de mais esperança. Um novo olhar espera por você!

Palestra gratuita em São Lourenço

DIA 16/08/18

Horário: 19h30
Local: Rua Cel. Olímpio Cezar de Araújo, nº 139, Vila Nova, São Lourenço, MG

Festival do Pão de Queijo

17 de Agosto - 15 às 22 horas

Rodízio de pães de queijo com vários sabores e recheios

Música ao vivo
Cyro Coita

Valor do Rodízio: R\$15,00

Reservas: (35) 3331-8114
Local: Av. Dom Pedro II, 862 Centro São Lourenço-MG
<https://www.facebook.com/pqcasadavomaria/>

O Bordado e seu impacto na Saúde Intregal

Na edição de nº 1189 mostramos uma matéria com a Bordadoterapeuta Norma Carvalho, moradora de São Lourenço (MG), que criou o método Kitula, alinhando a prática do bordado com a meditação.

Agora, trazemos uma série especial sobre o assunto, que será dividida em três edições, mostrando os inúmeros benefícios que o ato de bordar traz para nossa vida.

Acompanhe com a gente!

Por Norma Carvalho Kitula

No mundo em que vivemos, entre as turbulências cotidianas, é preciso retornar à essência. O bordado vem sendo explorado para além de seu uso estético e nos dias de hoje é forte aliado na meditação, na clínica psiquiátrica, como arteterapia e como ferramenta para aprimoramento de habilidades fundamentais para o ser humano, como a memória e a concentração. No mundo do bordado somos capazes de criar e descobrir as belezas da vida, nos conhecemos melhor a cada linha, e descobrimos novas possibilidades a cada ponto marcado no tecido. Vamos conhecer um pouco dos benefícios do bordado:

1) Bordado e o Cérebro

Sabemos hoje que o cérebro é ativado em sua totalidade ao longo do dia, e diversas áreas são ativadas simultaneamente em uma mesma atividade. Por exemplo, quando escrevemos ativamos o córtex motor, acessamos as áreas da linguagem e ainda o córtex pré-frontal, de maneira automatizada e inconsciente. No entanto, este tipo de atividade já é automatizada e não requer grande esforço para empreendê-la.

Tarefas que garantem o uso de diversas habilidades cognitivas simultaneamente são interessantes por ativarem vias neurológicas muitas vezes pouco utilizadas. A integração entre diversos centros neurológicos promove o aumento de interconexões entre as células neuronais e aumento da ramificação dos dendritos (parte do neurônio responsável pela conexão com demais células). Este fato é particularmente interessante para o homem, por garantir melhora das funções cognitivas, aumento da agilidade mental, e ativação de áreas pouco utilizadas.

Desde o início do aprendizado, e até mesmo após sua consolidação, diversas áreas do cérebro tem seu metabolismo aumentado durante atividades manuais criativas. No bordado, além da variação dos tipos de tecidos e linhas, são descritas também diversas técnicas para realização de cada

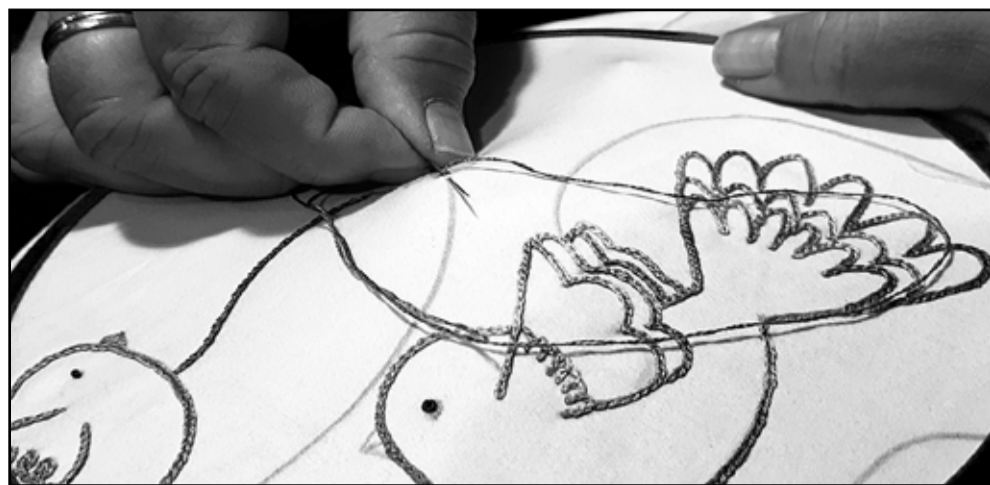


Foto: Arquivo Pessoal

ponto. A alta variabilidade de execução do bordado garante o uso de diversas habilidades cognitivas simultaneamente. Descrevemos abaixo cada uma dessas habilidades relacionadas com a área cerebral ativada.

* Atenção sustentada/ concentração

Na atualidade a concentração foi superada pela atenção dividida. Temos consciência de várias coisas que acontecem ao mesmo tempo: mexemos no celular enquanto vemos televisão e comemos. Esse tipo de atitude nos faz perder um grande aliado, o que chamamos de estar "presente no presente". A atenção sustentada, tem como finalidade focar com precisão aquilo que se tem como objeto de interesse. Esse processo acontece na área do cérebro denominada córtex pré-frontal, responsável pelo planejamento de tarefas, pela execução de atividades cognitivas e comportamentos.

Estar presente no presente vai além de estar focado em um objeto. É estar consciente do que acontece, estar consciente do que se sente e pensa sobre o momento vivido. No método Kitula, o bordado é feito buscando estar presente no presente, para que cada ponto feito e cada imagem bordada tenha um sentido para o praticante, lembrando da importância de vivermos o agora e suas possibilidades infinitas.

*Aprendizado

O aprendizado é a capacidade de alterar a estrutura física neurológica, independentemente da idade ou fase da vida em que se aprende. No aprendizado do bordado são ativadas áreas do córtex cerebelar, essencial durante a aquisição de habilidades motoras e aquisição da memória processual (atividades automatizadas, como andar de bicicleta, dirigir, escrever, etc.). A aprendizagem motora fina é ainda desenvolvida com intermédio do córtex pré-motor (localizado na região parietal do encéfalo) bem como movimentos motores precisos.

O processo de aprendizagem pode ser medido através das curvas de aprendizagem, que mostram a importância da repetição de certas predisposições fisiológicas, de "tentativa e erro" e de períodos de descanso, após o qual se

pode acelerar o progresso. No caso do método Kitula, o bordado é utilizado para auxiliar e consolidar a aprendizagem, sendo importante a prática diária mínima de 20 minutos.

*Memória

Utilizamos no bordado tanto a memória de curto prazo (dura minutos ou horas) quanto a memória de longo prazo (estabelece engramas entre os conhecimentos, e pode durar dias, meses, anos). No início do aprendizado a memória mais recrutada é a de curto prazo, após o aprendizado passa a ser utilizada a memória de longo prazo.

O processo de memorização é complexo e envolve sofisticadas reações químicas e circuitos interligados de neurônios.

A memória não está localizada em uma estrutura isolada no cérebro; ela é um fenômeno biológico e psicológico envolvendo uma aliança de sistemas cerebrais que funcionam juntos. O lobo temporal contém o neocórtex temporal, que pode ser a região potencialmente envolvida com a memória a longo prazo. Nesta região também existe um grupo de estruturas interconectadas entre si que parece exercer a função da memória para fatos e eventos (memória declarativa), entre elas está o hipocampo.

O hipocampo, além de estar ligado à memória de longo prazo, faz parte do Sistema Límbico, região responsável pela regulação de nossas emoções. Em pacientes com Doença de Alzheimer, o hipocampo é uma das primeiras estruturas danificadas no processo patológico da doença, acarretando perda de memória além de reações emocionais inadequadas (ex.: ataques de raiva repentinos).

*Criatividade

A imaginação humana decorre de uma ampla rede de áreas do cérebro que manipulam coletivamente ideias, imagens e símbolos. A capacidade de encontrar novos caminhos entre ideias e conceitos, e novos conceitos a partir das mesmas ideias, depende do esforço conjunto de regiões dos dois lados do cérebro. O uso de ambos os hemisférios cerebrais em uma mesma atividade é benéfico por trazer sobretudo flexibilidade

cognitiva: a capacidade de mudar o conjunto de regras neuronais em uso. Na hora de ser criativo, o cérebro usa a si mesmo de outra maneira e descobre um caminho alternativo para resolver o problema da vez.

Se a imaginação depende dos sentidos e os sentidos dependem de experiência, então a imaginação depende de experiência. Ao imaginar as possibilidades de criação do bordado, o método Kitula estimula as pessoas a manipularem imagens mentais, envolvendo uma rede de quatro áreas do cérebro fundamentais - o córtex occipital, o córtex parietal posterior, o precuneus posterior e o córtex pré-frontal dorsolateral - que estão envolvidos em funções de processamento, atenção e funções executivas visuais.

*Movimento manual

A Coordenação motora é a capacidade que temos de coordenar os movimentos decorrentes da interação entre o cérebro e as unidades motoras dos músculos e articulações. É a capacidade de usar de forma eficiente e precisa os pequenos músculos, produzindo assim movimentos delicados e específicos. Este tipo de coordenação permite dominar o ambiente, propiciando manuseio dos objetos.

Esse tipo de movimento, no qual a produção e a execução do movimento são planejadas de forma consciente e controlada, é dividido em três níveis: planejamento, tático e execução. A ativação da zona pré-motora do córtex cerebral, que planeja o gesto, desencadeia um potencial de ação para o córtex sensorio-motor que envia o comando para o tálamo, daí para os núcleos da base, onde há divergência do sinal para o cerebelo e para o tronco cerebral, seguindo para a medula, de onde parte para o músculo, via motoneurônio, iniciando a contração muscular. Posteriormente, estímulos sensoriais chegam ao cerebelo, informando sobre a execução do movimento. No cerebelo, há encontro de informações sobre a ação motora idealizada e a realizada. É feita uma comparação entre elas e o resultado é enviado para o

córtex sensorio-motor, que corrige o movimento, a fim de torná-lo mais preciso. Para executar um gesto são realizadas milhares de correções, e a precisão das correções aumenta com a experiência na execução do gesto.

O controle motor fino, utilizado durante o bordado, está entre as habilidades que requerem mais atenção e concentração durante a execução, a precisão do movimento implica num aumento da preparação para sua execução. A sinestesia corporal, que é a noção do próprio corpo em relação ao ambiente, está diretamente ligada ao controle motor fino. O trabalho manual do bordado estimula ainda psicomotricidade, aliando o movimento manual à mente.

*Planejamento e estratégia

A cada bordado iniciado é necessário pensar qual tipo de linha e agulha adequado para o tecido em mãos, quais as cores e como elas serão dispostas ao longo do trabalho, quais os pontos e quais técnicas serão utilizadas a cada momento. Tantas escolhas disponíveis auxiliam o indivíduo no aprimoramento de suas habilidades de planejamento de estratégias e tomada de decisões.

A elaboração de estratégias é uma atividade cerebral supramodal, que recruta neurônios de áreas corticais terciárias. Estas áreas, localizadas ao longo de quase todo o cérebro, estão relacionadas com a manutenção da atenção, controle do comportamento emocional, bem como a escolha do comportamento adequado para cada contexto social vivenciado.

*Conexão com a emoções

Como dito anteriormente, o hipocampo é recrutado ao longo da atividade do bordado. Esta estrutura além de fazer parte do circuito da memória integra também o Sistema Límbico. É importante lembrar que sentir a emoção e reconhecê-la não são a mesma coisa. No entanto, enquanto a pessoa borda, sob o auxílio de um professor capacitado, ela pode perceber tendências emocionais que são estampadas pelo uso das cores, pela força utilizada nas mãos, e ainda pelo que o desenho a remete. É possível ainda ressignificar tais sentimentos durante o bordado, criando assim novas conexões neurais e novos estados emocionais.

Contatos: Norma Carvalho: (35) 99847-8336
Facebook: @ Kitula - Bordados
Instagram: @kitula.bordados.patchwork
Site: <http://kitula.portalsl.com.br/>

Continua na próxima Edição.

RECEITA



CALDO VERDE DIFERENTE

INGREDIENTES

- 1/2 kg de mandioca cozida
- 100 g de lingüiça calabresa em rodela finas
- 3 dentes de alho amassados
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 6 folhas médias de couve cortada em tiras
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a mandioca e 2 xícaras (chá) de água por 2 minutos, ou até obter um creme
 2. Retire e reserve
 3. Em uma panela grande, aqueça o óleo e frite a lingüiça e o alho, mexendo de vez em quando até ficar levemente dourado
 4. Em seguida, junte o creme reservado, o tablete de caldo de galinha dissolvido em 1 litro de água morna e veja se precisa de sal
 5. Abaixo o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até encorpar
 6. Junte a couve e cozinhe até a couve ficar macia
- Retire e sirva bem quente

Cruzadinha

Complete a cruzadinha com uma palavra paroxitona terminada em ditongo.

- 1 - Usado em automóveis.
- 2 - Nome de um lindo pássaro.
- 3 - O que é muito gostoso.
- 4 - Registro de um tempo determinado.
- 5 - Sinônimo de finalização.
- 6 - Instrumento usado para medir o tempo.
- 7 - Parente nascido da mesma mãe.
- 8 - Ingrediente usado para fritar pastéis.
- 9 - Responsável pela nossa respiração.
- 10 - Geralmente comemos no café da manhã.

www.solosatividades.com.br

160 JOGO dos 7 ERROS

