

Viver Bem

Saúde, beleza e estética



Dr. Edmilson Marton

Fisioterapeuta

RPG

A Reeducação Postural Global (RPG) é uma técnica realizada exclusivamente por fisioterapeutas que trata as desarmonias do corpo humano, levando em consideração a individualidade de cada paciente, já que cada indivíduo reage de maneira diferente às agressões sofridas.

Como é considerada uma terapia manual, o método depende da interação do fisioterapeuta com o paciente para a obtenção de bons resultados. Ao término das sessões o paciente geralmente se sente cansado, o que é normal, devido ao trabalho muscular global e também o respiratório.

O tratamento pelo RPG abrange uma vasta área que envolve desde patologias neurológicas, traumatológicas e ortopédicas e outras. Quem já não teve dores nas costas, nas articulações, noites mal dormidas, tensões musculares e outras mais? A terapia pelo RPG trata esses problemas com bons resultados por meio da reeducação do corpo.

Um exemplo simples que podemos citar: quando sofremos uma contusão, a primeira reação do corpo é



tentar proteger a lesão para não sentirmos dor. Por isso criamos automaticamente um mecanismo de compensação para evitar o problema inicial. É o que acontece quando sofremos um entorse do tornozelo, por exemplo, que para não termos dor, a musculatura em volta da articulação enrijece e transferimos o apoio do corpo para a outra perna e, por isso, mancamos. A técnica do RPG não é somente para pacientes que estejam com dor, mas também para aqueles que buscam encontrar um melhor equilíbrio e viver em harmonia com o corpo.

SERVIÇO: Dr. Edmilson Marton – especialista em RPG – Crefito 12.346/F. Rua Serra de Bragança, 1.355, Tatuapé. Telefones: 3628-2125 e 3628-2129.

Estresse e trabalho

De acordo com pesquisa realizada pela consultoria Willis Towers Watson, 62% dos empregadores brasileiros apontam que o estresse é o principal fator de risco para a saúde e produtividade dos profissionais. A análise foi feita em dois estudos, sendo um deles aplicado em 1.669 companhias de 34 países, e outro com 30 mil funcionários de 19 mercados.

De acordo com Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade, uma gestão do tempo adequada pode ter um efeito positivo no dia a dia das pessoas. Ele defende que a criação de um plano de ação na agenda, com prioridades definidas e tempo disponível para atividades que proporcionam bem-estar, ajudam a melhorar o dia a dia.

“A partir do momento que temos mais tempo para aqui-



O estresse é um dos principais fatores para a baixa produtividade no trabalho

lo que realmente gostamos de fazer, minimizamos os efeitos do estresse. Ao planejar o dia de trabalho, a pessoa reduz as urgências, tem mais tempo disponível e, consequentemente, sobra tempo para ir ao médico, praticar esportes, sair com os amigos, se dedicar mais à família e aos sonhos. Ou seja, ganha uma outra vida, com muito mais qualidade”, pontua Christian Barbosa.

Teste rápido de Hepatite C

O Hospital Samaritano de São Paulo realiza, nos dias 28, 29 e 30 de julho (entre quinta-feira e sábado), das 7 às 18 horas, o teste gratuito de Hepatite C para a população. A campanha, em parceria com a ABPH - Associação Brasileira de Portadores de Hepatite - ocorre pelo segundo ano consecutivo e visa realizar cerca de mil testes.

“Por se tratar de uma doença silenciosa, o diagnóstico precoce é importante afim de evitar complicações futuras, como, por exemplo, cirrose ou câncer”, destaca Cátia Rejânia, hepatologista do Núcleo de Gastroenterologia.

Segundo dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), um terço da popu-

lação mundial tem hepatite. “As hepatites virais são um dos maiores problemas mundiais de saúde e matam duas vezes mais do que a Aids. O nosso desafio é diagnosticar a presença do vírus e conter a doença antes dos danos que ela acarreta ao fígado. As mais graves doenças do fígado são causadas pela Hepatite C, entretanto, apenas 5% dos portadores da doença estão diagnosticados. Nosso desafio está no diagnóstico e ele é simples! Apenas um teste de triagem com resultado em dois minutos”, explica Humberto Silva, Presidente da ABPH.

SERVIÇO
Onde: Rua Conselheiro Brotero, 1.486, Higienópolis.



Saúde ponto a ponto

Dores nas pernas e coluna tratadas por acupuntura

As dores nas pernas são sintomas característicos de dores nas juntas, pois podem esconder outras patologias envolvidas. Esta dor pode estar associada às dores envolvendo coluna, quadril, joelhos e tornozelos.

As dores nas pernas podem se manifestar de várias maneiras, como: dor afiada, pontada, sensação de peso, formigamento, ardor. Esta dor pode ser classificada como aguda ou crônica, sendo esta muito comum, pois persiste durante meses ou anos.

As causas das dores nas pernas podem ser devido às causas mecânicas, pelo próprio esforço e pelo adquiridas por acidentes ou traumas. Estas dores podem afetar trabalhadores devido à má-postura e esforço físico, assim como os esportistas, pois haverá excesso de exercícios.

Temos ainda as causas neurológicas da dor, como a síndrome das pernas inquietas, nervo preso e dor no nervo ciático (ciatalgia); causas músculo-esqueléticas, artrite e artrose de coluna, joelho e quadril e tornozelo; ciambbras, tendinites e pós-fratura. Temos ainda as causas vasculares, como varizes e trombozes, sendo que estas debilitam o paciente, pois podem levar a dores, inchaços e estagnação de sangue nas extremidades.

TRATAMENTO
Introduzimos a agulha nos pontos de dor, onde haverá um equilíbrio químico no local potencializando a energia vital do corpo por estímulos nos nervos, músculos, tecidos e vasos sanguíneos, pro-



movendo a circulação do Chi (energia) e, assim, a melhora das dores e da circulação.

Outras indicações: cefaleia, enxaqueca, irritabilidade, insônia, úlceras, gastrites, depressão, ansiedade, obesidade, diabetes, reumatismos, es tresse, síndrome do pânico, doenças da coluna vertebral, hérnia de disco, artrose, tendinite de ombro, artrite, LER (por esforço repetitivo), fibromialgia, AVC (derrame cerebral), bronquite, asma, rinite, alergias, sinusite, zumbidos, tensão pré-menstrual, dores das gestações, tabagismo, distúrbios da menopausa e prisão de ventre.

SERVIÇO: Dr. José Antonio Rinaldi (Crefito3/12347-F). Consultório I: Rua Serra de Bragança, 1.355, Tatuapé. Telefones: 3628-2125 e 3628-2129. Consultório II: Rua Salete, 117, Santana. Telefone: 2973-9099. Consultório III: Rua Coronel Melo de Oliveira, 188, Perdizes. Telefone: 3675-5035. E-mail: dr.rinaldiacupuntura@gmail.com. Celular: 99347-2511.

VIU?

Anunciando, todo mundo vê. Ligue: 2095-8200 e solicite a visita de um representante.

EMPREENDIMENTOS

Parceria em prol da segurança

A Secretaria da Segurança Pública firmou um convênio com o Sindicato das Empresas de Compra, Venda, Locação e Administração de Imóveis Residenciais e Comerciais de São Paulo (Secovi-SP) para aprimorar a segurança nos condomínios com a ajuda do Detecta, programa de videomonitoramento desenvolvido nos Estados Unidos e adquirido pelo Estado.

A parceria tem o objetivo de implementar um programa de prevenção contra delitos cometidos em condomínios, edifícios e áreas urbanas. Para tanto, serão integradas as câmeras de segurança dos condomínios com a tecnologia do Detecta.

Além disso, o acordo de co-



Condomínios e edifícios terão a oportunidade de participar de um programa de prevenção

operação visa criar uma parceria educacional para que sejam desenvolvidas atividades do

programa de prevenção junto aos usuários dos edifícios e condomínios.

Secovi SP explica

Para tirar outras dúvidas de moradores, síndicos e administradores de condomínios do Tatuapé e região, a respeito do acordo firmado, esta **Gazeta** entrevistou Hubert Gebara, no último dia 15.

GT - Ao fazer parte do programa Detecta, da Secretaria de Segurança Pública, os condomínios terão de investir em câmeras específicas?

Gebara – Sim. Os empreendimentos serão orientados com relação às novas câmeras porque elas terão de utilizar um software específico responsável pela conexão entre os prédios e o sistema de monitoramento da Secretaria.

A secretária irá orientar sobre o tipo de equipamento?

Sim, porque antes de qualquer integração é preciso explicar o que será

feito. Os condomínios a serem escolhidos pela Polícia Militar serão consultados e a decisão de participar ou não do programa será facultativa. Antes disso, também, a PM irá analisar se as imagens captadas no entorno da quadra do prédio são relevantes para a segurança.

Os condomínios teriam aumento de custos?

Caso o empreendimento seja avaliado e aceite pela PM, a secretária, em conjunto com o Secovi, irá propor ao síndico a realização de uma assembleia. A partir daí, os moradores irão decidir se realizam o rateio para a implantação das novas câmeras. Nesse caso, é



Hubert Gebara é vice-presidente de Administração Imobiliária e Condomínios do Secovi

importante lembrar que o condomínio também acaba sendo beneficiado pelo sistema, pois a polícia estará sempre presente no local.

Haverá um tempo espe-

cífico para essa adaptação dos condomínios? De quanto será?

Sim, mas ainda não sabemos exatamente o quanto. Tentaremos fazer com que o processo comece a funcionar o mais rápido possível.

Haverá treinamento específico para a operação das câmeras?

Não será necessário esse treinamento, porque a própria polícia cuidará dessa ação.

As empresas de segurança existentes nos condomínios também receberão uma orientação sobre como ajudar a secretaria de segurança?

Elas serão consultadas e claro, caso queiram participar, serão orientadas, tal qual os síndicos e condomínios envolvidos no programa.

Sérgio Murilo Mendes

Síndico aprova ideia

Para Manoel Carlos Carreiro, síndico de um condomínio do Jardim Anália Franco, no Tatuapé, o acordo estabelecido entre o Secovi e a Secretaria de Segurança é muito louvável. Isso porque dá à Polícia Militar a possibilidade de desenvolver um projeto que é muito bem-vindo aos prédios, condôminos e moradores do entorno. “Sem dúvida, um programa que busca a melhora no policiamento ostensivo deve receber o apoio da sociedade”, aprovou.

Carreiro ressaltou que, apesar do plano da PM gerar um custo para os condôminos, por conta dos equipamentos a serem implantados, o custo benefício será maior em termos de proteção ao patrimônio de todos. “Sem contar que o valor será discutido em assembleia e poderá ser diluído na taxa de condomínio paga pelos moradores. No nosso caso, a mesma rua possui pelo menos três prédios praticamente ‘colados’ e que seriam ajudados de maneira conjunta caso fossem escolhidos estrategicamente pela polícia”, avaliou.

Segundo o síndico, uma prova de que o sistema da-

ria certo é o fato das câmeras existentes atualmente no condomínio já ajudarem os vizinhos, quando há a necessidade de se anexar imagens a algum processo. “Com a experiência da PM, os pontos de captação de imagens seriam ainda mais efetivos, capazes de provocar uma diminuição na criminalidade”, frisou.

Conforme Carreiro, toda medida preventiva é importante, pois evita prejuízos posteriores. Com relação a isso, o síndico fez questão de avisar sobre uma ferramenta que pode ajudar na segurança dos condôminos. Trata-se do aplicativo para smartfone, do Ministério da Justiça, com o nome de Sinesp. Por meio do sistema, o porteiro do prédio consegue informações sobre as placas dos veículos interessados em entrar no prédio. “Em pelo menos duas situações, conseguimos descobrir que um dos carros tinha a placa ‘fria’, enquanto o outro não havia sido chamado por ninguém. Após bloquearmos a entrada, os vulgos prestadores de serviços foram embora”, completou o síndico.

SMM

Especialista analisa

Como o acordo firmado entre Secovi e Secretaria está diretamente ligado aos empreendimentos, esta **Gazeta** procurou, também, a Lello administradora de condomínios para opinar a respeito da decisão do sindicato do setor.

Conforme Angelica Arbex, gerente da Lello, a ideia é ótima, inclusive já praticada em outras cidades grandes com bons resultados. Mas, segundo ela, o acordo prevê que a despesa para a aquisição e instalação deste sistema de integração, que é de mais ou menos R\$ 2

mil, será dos condôminos, fora a manutenção.

“Não creio que seja o melhor caminho onerar os moradores, que já pagam por todo o sistema de segurança dos condomínios. A integração pode trazer inúmeros benefícios, mas precisa ser discutido e isso será feito. Poderiam ser realizados encontros com síndicos, associação de moradores e a polícia para estabelecer responsabilidades conjuntas, mensurando os resultados esperados, gerando um consenso”, ponderou Angelica.