

# Atividade física pode evitar 10 mil casos de câncer ao ano no Brasil

Mas metade dos brasileiros não atinge recomendação mínima da OMS, de 150 minutos de atividade física por semana

Cerca de 10 mil novos casos de câncer, entre eles o de mama e o de cólon, poderiam ser evitados no Brasil se houvesse mais adesão à prática da atividade física entre a população. Os resultados fazem parte de uma pesquisa feita no Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), em parceria com a Universidade de Harvard, Universidade de Cambridge e Universidade de Queensland. Um artigo sobre o assunto foi publicado na revista científica internacional Cancer Epidemiology em julho de 2018.

Os dados sobre a falta de atividade física da população brasileira são alarmantes. Na última pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2013, mostra que aproximadamente metade das pessoas sequer atingiu a recomendação mínima preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para a prática por semana, ou seja, 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos em ritmo mais intenso. As mulheres estão em desvantagem em relação aos homens. É maior o número de mulheres que não se exercitam, cerca de 51%, enquanto os homens, é de 43%.

De acordo com Leandro Fôrnias Machado de Rezende, um dos autores do estudo, a pesquisa utilizou dados da prática de atividade física no Brasil, dados sobre risco de câncer associados à falta de



Cristina Rocha/PIRA, via Flickr - CC

A prática regular da atividade física influencia no controle de peso e no nível de gordura.

atividade física de uma extensa revisão de literatura, além de dados sobre a incidência de câncer publicados pelo Inca e pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer. A partir desta análise, foram feitas diferentes estimativas de prevenção de câncer por meio da atividade física.

Segundo o Inca, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, respondendo por cerca de 28% dos casos novos a cada ano. Em 2018, há uma estimativa de aproximadamente 60 mil novos casos. Já no câncer colorretal, os tumores acometem parte do intestino grosso (o cólon) e o reto. Grande parte desses tumores se inicia a partir de pólipos, lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso e se

tornarem malignos. Em 2018, a estimativa é de 36 mil novos casos.

A prática regular da atividade física influencia no controle de peso e no nível de gordura, além de atuar diretamente sobre hormônios e marcadores inflamatórios. A falta dela aumenta o risco de incidência de alguns tipos de câncer, principalmente os que foram objetos de estudo, o de mama e o de cólon. A pesquisa trouxe mais detalhes sobre o assunto: os pesquisadores concluíram que até 8.600 casos de câncer em mulheres e 1.700 casos de câncer em homens poderiam ter sido evitados simplesmente com o aumento dos exercícios semanais. Conforme afirma Rezende, esses casos correspondem à 19% da incidência de câncer de cólon e 12% de

câncer de mama no Brasil.

Analisando os dados do ponto de vista geográfico, o Rio de Janeiro teria 1.244 casos evitáveis e São Paulo, outros 2.587 casos, se as pessoas se mantivessem mais ativas fisicamente. “Claro, falta tempo para se exercitar porque o estilo de vida mantido nas metrópoles quase que não permite conciliar trabalho, estudo e afazeres domésticos com prática regular de atividade física”, opina.

De acordo com Rezende, os pesquisadores que trabalharam nesse estudo acreditam que os números possivelmente podem estar subestimados, já que há estudos recentes sugerindo uma possível relação de atividade física com a redução do risco de até 13 tipos de câncer.

Fonte: Ciências da Saúde/Jornal da USP.

## Como tratar corpo e mente de forma integrada

Tobias Nold (\*)

A busca pela qualidade de vida tem feito muitas pessoas procurarem diferentes práticas e alternativas para melhorar a saúde e o bem estar.

Nesse anseio, muitas já descobriram os benefícios da flutuação, uma prática que gera um relaxamento físico e mental profundo. Fora do país a flutuação está em outro momento, se consolidando como prática comum em spas e centros de flutuação.

Nos EUA, por exemplo, já existem mais de 350 centros de flutuação. A pesquisa científica sobre os benefícios, também chamada de REST (restricted environmental stimulation therapy - tratamento de estimulação terapêutica restritiva) está evoluindo.

Os resultados iniciais são promissores, mas ainda existe um longo caminho a ser percorrido. Hoje o principal foco da ciência quando se fala na flutuação é sua aplicação contra estresse e ansiedade. Segundo a OMS, Organização Mundial da Saúde, a cidade de São Paulo é recordista em níveis de ansiedade. Conhecida como a doença do século a ansiedade pode aumentar o estresse das pessoas impactando assim o bem estar e a qualidade de vida.

Mais que a metade das pessoas que recebemos na Flutuar buscam aliviar o estresse e a ansiedade, e após três meses de funcionamento, estamos felizes em ver as pessoas retornando e também recomendando aos amigos por que estão sentindo os benefícios da flutuação. A prática é muito simples. Em uma sala privativa, a pessoa entra num tanque de flutuação composto por água com a temperatura rigorosamente controlada em 35,5 graus, a mesma temperatura média da nossa pele.

É adicionado ainda grandes quantidades de sal Epsom, ou sal amargo, como é mais conhecido no Brasil. Essa alta concentração do sal possibilita a flutuação pela densidade elevada da água. O corpo flutua, reproduzindo a sensação de quem experimenta as águas do Mar Morto. Quimicamente falando, o sal amargo é rico em magnésio e dele que vem parte dos



Divulgação

benefícios fisiológicos quando absorvido pela pele.

Os estímulos sensoriais são rigorosamente controlados. Sugere-se que a tampa do tanque seja fechada (mas existem meios termos para aqueles com claustrofobia), a fim de intensificar a experiência do flutuador. O uso de protetores auriculares também é recomendável a fim de reduzir ao máximo estímulos sonoros. Pode-se ainda ficar na escuridão total ou, se preferir, recorrer às luzes de cromoterapia.

O efeito esperado ao reduzir os estímulos sensoriais é que as sensações e sentidos se concentrem para o interior. A interocepção fica aguçada, a respiração e as vezes também, o batimento cardíaco são os últimos ‘barulhos’ que restam no tanque. A mente vai se acalmando e os pensamentos ficam mais lineares. Algumas pessoas relatam estados meditativos profundos, outros descrevem viagens fascinantes ou sonhos lúcidos.

Tem também aqueles que simplesmente adormecem flutuando na água quentinha. Cada pessoa tem a sua própria experiência no tanque. A sessão, que dura 60 minutos no tanque, é uma boa forma de recuperar a energia e também melhorar a qualidade de sono. A prática ajuda na redução dos níveis de cortisol e alivia significativamente a tensão muscular. Após um longo dia de trabalho nada melhor que uma sessão e depois ir para casa dormir. Por essas razões a flutuação também vem sendo utilizada em casos de insônia e jet lag.

A atletas, esportistas e pessoas que pegam pesado nos treinos nas academias também tem sentido bons resultados. O alívio da tensão muscular é impres-

sionante e todos que passam uma hora no tanque sentem um grande alívio na tensão e fadiga muscular. Do ponto de vista da saúde, a flutuação tem sido utilizada de forma complementar no tratamento de dores crônicas relacionadas as juntas e articulações, dores de cabeça, enxaquecas e para melhorar o sentimento geral de bem estar.

O alívio é sentido em apenas uma sessão, mas como não se trata de uma cura os sintomas podem voltar e a prática frequente pode ser uma alternativa. A técnica também vem sendo utilizada por gestantes, porém pedimos que sempre que possível ela seja alinhada com o médico, antes. Além de reduzir dores musculares e inchaço nas pernas, a flutuação estimula a circulação. Na gestação ela pode ser realizada após a 12ª semana. No fim do período gestacional, quando a barriga cria vários desconfortos, é que a prática começa a trazer os maiores benefícios. As gestantes podem flutuar de bruços o que pode ser um grande alívio.

Pessoalmente os efeitos cognitivos são os que mais me fascinam. A flutuação tem sido uma excelente ferramenta para atingir com mais facilidade o estado de flow. A criatividade e capacidade de resolução de problemas se potencializam. A redução dos estímulos sensoriais resulta em uma mente com menos distrações e assim mais focada e presente.

Por esses e tantos outros motivos é que a prática tende a crescer cada vez mais. A medida que as pessoas vão descobrindo a flutuação e se valendo de seus benefícios, ela vai ganhando mais espaço e visibilidade. A pesquisa está acontecendo e os resultados apontam para sua eficácia. Aos poucos, flutuar vem se transformando em uma excelente alternativa para tratar o corpo e mente de forma completa e integrada.

Na indústria da flutuação temos uma crença bem comum: se o mundo todo flutuasse teríamos uma população mais calma, pacífica e consciente.

(\*) - É empresário e idealizador da Flutuar Float Center, primeiro centro de flutuação em São Paulo (www.flutuar.me).



**INÍCIO A COLUNA** comentando a condenação do SBT em decisão da Nova Comarca de Direito Privado do Tribunal de Justiça de São Paulo, a pagar a indenização de 700 mil reais por conta das ações de publicidade veiculadas na novela ‘Carrossel’ em 2012 que a emissora está trazendo de volta.

**A TRAMA VAI OCUPAR O HORÁRIO DAS 18H15** e deve ter uma boa audiência como aconteceu na sua exibição anterior. Esse processo foi movido pelo Procon, que constatou ‘propaganda disfarçada’ de alimentos, assinatura de TV a cabo, itens de higiene e vestuário entre outros apresentados.

**TAL PRÁTICA É PROIBIDA EM ATRAÇÕES** voltadas a pessoas hipossuficientes - sem poder aquisitivo - como crianças. O SBT alegou em sua defesa que não havia restrição à publicidade na época em que exibiu a novela. Tanto é verdade que o processo só veio a tona agora, depois de algum tempo da primeira exibição da trama.

**CABE LEMBRAR QUE A NOVELA** também foi reapresentada em 2015 enquanto o processo corria em segredo de justiça. Porém a Desembargadora Marcella Ferraz de Arruda Pollice Nogueira, relatora do caso, não aceitou a argumentação imposta pelo jurídico da emissora sobre alegação de ausência de informação.

**SEGUNDO A DESEMBARGADORA, ESSA MEDIDA PROCESSUAL É RESTRITA** ao artigo 37 da lei 8078/90 que vê a publicidade dessa natureza de hipossuficiência respeitando o código da criança . Por outro lado o SBT, deve recorrer apresentando outras alegações que não deverá ser aceita pela relatora do processo.

**O ATOR JOSÉ MAYER DE 68 ANOS, AFASTADO DO GLOBO** por “assédio sexual”, recebeu alta no último domingo (29) após ficar 30 dias internado para fazer um tratamento contra a Granulomatose com Poliangite (GPA) , uma doença que inflama os vasos sanguíneos e reduz o fluxo do sangue para o corpo.

**BRUNA MARQUEZINE, DEPOIS DA ROBÓTICA ATUAÇÃO EM ‘DEUS SALVE O REI’**, terminou a novela em alta na Globo. A cúpula da emissora acha ela uma boa atriz, porém foram taxativos em afirmar ter sido ela vítima de uma ‘direção equivocada’ atribuída ao diretor geral da novela Fabrício Mamberti que “orientou o elenco de forma errada”.

**PARA O DIRETOR, ‘DEUS SALVE O REI’ POR SER UMA NOVELA MEDIEVAL**, a primeira da Globo nesse horário, tinha que ser adotada uma interpretação mais teatral, o que não funcionou. Tanto é verdade que a novela só decolou depois que Fabrício começou a mudar o rumo da história, tendo como prova principal a grande audiência no último capítulo.

**LUISA MEL, CONTRATADA EM MAIO PELA TV BANDEIRANTES**, foi demitida antes mesmo de estreiar o seu programa. Ela havia sido contratada para comandar uma atração nos moldes do extinto ‘Late Show’, da Rede TV. Luisa foi clara: “Eu não sou apresentadora, sou uma ativista e me tornei uma pessoa difícil para a TV”.

**FRASE FINAL:** O silêncio é um grande auxílio para quem como eu, está em busca da verdade.

## Três erros cometidos ao divulgar a marca nas redes sociais

Thiago Regis (\*)

Não há como negar que a internet arrebatou a rotina de todos os brasileiros tanto na vida pessoal quanto corporativa.

Não à toa, atualmente são 120 milhões de usuários conectados no país, segundo números do relatório sobre economia digital divulgado pela Conferência das Nações Unidas sobre Comércio e Desenvolvimento (UNCTAD, na sigla em inglês). E para os negócios, as redes sociais são aliadas imprescindíveis no momento de divulgar a marca, assim como lidar com os clientes, já que é possível criar um canal direto.

Apesar disso, é possível recorrer em alguns erros que fatalmente farão com que a estratégia não gere os leads necessários. Por isso, fique atento e não os cometa na hora de divulgar sua marca no Instagram, Facebook, Twitter e inclusive LinkedIn. Veja as três falhas mais comuns:

- **Esquecer de definir seu target** - O universo da rede social é único e é preciso se atentar ao comportamento de cada usuário. Quem é o público-alvo que deseja atingir? O que ele anseia e como se comporta? Quais os momentos do dia que mais acessa as redes? Esquecer de definir a sua persona pode fazer com que o negócio perca clientes ou que os mesmos não se tornem fiéis. Mídias

digitais são diferentes das tradicionais, pois atingem melhores resultados quando são trabalhadas para um público específico e não para a massa.

- **Querer resultados imediatos** - Empenho e muito trabalho são essenciais para que gerem bons frutos. No entanto, não dá para querer tudo de imediato. É preciso um certo tempo (cerca de seis meses) para atingir o engajamento e os dados necessários para gerar clientes e, consequentemente, retorno financeiro. O marketing digital não pode ser a única ferramenta para fazer sua empresa funcionar. Além disso, é um erro desistir da estratégia digital depois de um ou dois meses sem resultados aparentes.
- **Respostas inapropriadas** - Não adianta postar um conteúdo adequado baseado em uma estratégia bem-elaborada, se na hora que o consumidor fizer qualquer comentário na página a resposta for inapropriada ou, pior ainda, não houver nenhum feedback. Cada cliente deve ter a atenção necessária para ter o retorno de forma personalizada e com seu questionamento respondido de maneira satisfatória.

(\*) - É diretor de novos negócios da agência de marketing digital Pilula Criativa (pilulacriativa@nbpres.com.br).

## Técnica do registro: como ela pode te tornar mais produtivo?

Christian Barbosa (\*)

Muita gente deseja e tenta ser mais produtiva, conquistar alta performance e ganhar tempo, mas não sai do lugar e acaba se frustrando.

Afirmações como “não tenho disciplina”, “não desenvolvi bons hábitos” e “não nasci produtivo” estão entre as justificativas mais comuns para o insucesso, mas elas não são verdadeiras. Aliás, disciplina e bons hábitos pouco tem a ver com produtividade.

Eu desenvolvi um conceito chamado

“Triade do Tempo”, e nele classifico as tarefas em três áreas: importantes, urgentes e circunstanciais. As circunstanciais são aquelas que demandam tempo mas não trazem resultados práticos, de pouca importância ou até coisas que você poderia delegar sem culpa. E a verdade é que muitas pessoas não conseguem ser produtivas porque estão usando o seu tempo, energia, atenção e foco em atividades circunstanciais.

Neste ano, uma pesquisa realizada pela Triad mostrou que um terço do tempo dos brasileiros é gasto com tarefas circunstanciais,

uma proporção expressiva. Há várias metodologias que podem ser utilizadas para mudar esse quadro, e uma delas, de origem alemã, é bastante interessante: ela propõe que as pessoas registrem tudo o que fazem ao longo do dia, em intervalos de 15, 30 ou, no máximo, 60 minutos.

Essa técnica não é interessante para ser aplicada por muito tempo, mas em poucos dias ela pode dar uma percepção de como o seu tempo está sendo usado e quais alterações podem ser feitas na sua rotina para otimizá-lo. Para começar uma mudança agora, você pode, por alguns

dias, registrar tudo o que você faz, desde o momento em que acordar até a hora em que vai dormir, a cada meia ou uma hora. Vale usar um bloco de anotações ou até uma planilha, onde você pode separar colunas para o horário e classificação da tarefa (importante, urgente ou circunstancial).

Se você não gostar de planilhas, alguns softwares, como o Neotriad, podem te ajudar. Isso vai te ajudar a ter uma clareza impressionante sobre os seus hábitos ao final de alguns dias. Quando você puder observar e classificar suas atividades, é mais fácil filtrar o que é circunstancial

na sua rotina. A partir daí, você passa a ter insights e perceber onde e como está usando o seu tempo.

E não adianta apenas ter o insight, é preciso usá-lo para gerar mudanças e entender que as coisas circunstanciais são um desperdício de vida e dão aquela famosa sensação de que a vida está correndo demais.

(\*) - Especialista em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.