

# Exercícios físicos, as dores e o frio

Juntamente com o inverno, vem o ventinho frio, chuva fina e aquela preguiça

Fábio Akiyama (\*)

A partir daí, forma-se um cenário perfeito para se entregar às coberturas a cada momento livre. Mesmo que isso seja uma delícia, pode pôr em risco o seu organismo. Por isso, o ideal é se movimentar sempre, inclusive nesses meses.

Os exercícios devem ser mantido em todas as estações do ano. A atividade física é importantíssima para diversos sistemas do nosso corpo e uma manutenção sadia é vital, principalmente durante a época de baixas temperaturas, em que aumentam a rigidez muscular favorecendo assim com que as dores se acentuem.

Geralmente, esses desconfortos voltam a se manifestar em épocas secas com força total, porque a temperatura ambiente é inferior à do nosso corpo e isso pode gerar uma diferença de pressão em relação as articulações. Por exemplo a rigidez muscular. Se os tecidos forem devidamente irrigados, que é o que ocorre durante um treino, isso não ocorre. Por isso a importância do exercício que garante a mobilidade do corpo.



Caso o incomodo persista, mesmo em se mantendo a rotina de exercícios, significa que o corpo, de fato, não está bem. A princípio relevamos uma dor quando ela não é limitante, e isso pode ser perigoso uma vez que uma coisa pode levar a outra, podendo então se tornar algo crônico se continuar a forçar. Devemos ter bom senso quando estamos diante deste quadro, e sempre seguir as orientações de profissionais.

Quando uma dor não é tratada, ela pode se tornar algo crônico, o que demanda um tratamento longo e complexo. Mas se o acompanhando começar logo, as chances de sucesso são maiores.

A microfisioterapia procura a causa dessa dor crônica em todo o organismo. O especialista busca o tecido que está em desequilíbrio gerando esse sintoma. Depois disso, a técnica é bem eficaz por atuar de forma diferente de outras técnicas porque o seu tratamento consiste em não apenas "apagar o fogo" na região dolorida.

Vale lembrar que a atividade física assim como tudo que é referente a nossa saúde, deve se manter uma rotina e uma frequência. Esse hábito não pode ser comprometido, caso contrário, tudo o que você trabalhou e se superou no verão vem por água abaixo.

(\*) - É fisioterapeuta e trabalha com a microfisioterapia, terapia que estimula a auto cura através do toque, ou seja, faz com que o corpo reconheça seu agressor e inicie o processo de reprogramação celular ([www.mindtouch.com.br](http://www.mindtouch.com.br)).



## Distonia: distúrbio neurológico que afeta cerca de 65 milhões de brasileiros

Neste mês de maio, temos a atenção voltada para a conscientização sobre a Distonia, que busca gerar mais conhecimento sobre a doença e marca a luta dos pacientes que convivem com esse distúrbio neurológico caracterizado por movimentos involuntários, que além de fortes dores gera muito preconceito. Para esclarecer sobre a condição que afeta cerca de 65 milhões de brasileiros, segundo o Ministério da Saúde, Dra. Sandra Gonçalves, diretora médica da Ipsen no Brasil explica pontos importantes acerca da Distonia:

- **Diagnóstico complexo** - Em muitos casos, a Distonia é confundida com outras doenças neurológicas e, também, com o popular "tique nervoso". O diagnóstico tardio prejudica o tratamento pois, se identificada precocemente, existem grandes chances de controle da doença e até mesmo de redução dos impactos na rotina;
- **Causa desconhecida** - Em cerca de 2/3 dos casos não se conhece a causa. No entanto, o problema pode ser decorrente de transtornos metabólicos, lesões cerebrais, uso de drogas, entre outros. A incidência é mais comum em mulheres, entre 40 e 60 anos, mas pode haver diagnóstico em qualquer sexo e idade;
- **Qualidade de vida comprometida** - As contrações involuntárias e repetitivas, características da condição, causam muitas dores. Dependendo da gravidade do quadro e do local de acometimento da doença, atividades simples do dia-a-dia podem se tornar um desafio, com prejuízos consideráveis à qualidade de vida do paciente. Em casos mais graves, o paciente encontra limitações em ações cotidianas como falar, andar, escrever, comer sozinho, tomar banho, entre outras;



Saiba mais sobre a distonia, distúrbio neurológico do movimento que causa dor e pode comprometer a vida do paciente.

- **Preconceito com paciente** - Por causa dos movimentos bruscos e involuntários dos membros, dos espasmos e tremores e das piscadas repetidas dos olhos, os pacientes são vítimas de preconceito. A condição é equivocadamente confundida com doenças que afetam a capacidade intelectual e o comportamento;
- **Tratamento** - O procedimento clínico mais utilizado é a toxina botulínica tipo A. A aplicação é feita diretamente nos músculos atingidos inibindo a contração involuntária. Além disso, a toxina auxilia na diminuição da dor e possibilita a retomada ordenada dos movimentos.

Fonte: Ipsen - grupo farmacêutico global com sede na França, que há mais de 85 anos desenvolve soluções terapêuticas inovadoras nas áreas de neurociências, oncologia e doenças raras com o objetivo de melhorar as condições gerais dos pacientes e garantir que tenham qualidade de vida ao longo do tratamento.

## TONY AUAD E OS BASTIDORES DA TV

central-noticia@bol.com.br



**INICIÓ A COLUNA** comentando a nova novela das 21 horas na Globo, 'Segundo o Sol', de João Emanuel Carneiro, que teve sua estreia na última segunda-feira (14). A trama foi alvo de críticas por ter poucos negros no elenco, muito embora a emissora pretenda rever o elenco.

**COMO PRINCIPAIS PROTAGONISTAS** temos Giovanna Antonelli e Emilio Dantas como o casal principal da história. A novela substitui 'O Outro Lado do Paraíso', que terminou na sexta-feira (11). A história se passa na Bahia, estado com o maior percentual de população negra do país, e o elenco da novela é predominantemente branco.

**NA ÚLTIMA SEXTA-FEIRA (11)**, o Ministério Público do Trabalho (MPT), por meio da Coordenadoria Nacional de Promoções de Igualdade e Oportunidade e Eliminação da Discriminação no Trabalho, enviou à Rede Globo uma notificação recomendando à emissora a devida representação racial na novela.

**ADIREÇÃO DA GLOBO**, teve conhecimento de que, segundo o MPT, o descumprimento de sua solicitação pode resultar em ação. Porém a emissora afirma que respeita a diversidade e repudia qualquer tipo de preconceito e discriminação, inclusive o racial.

**'SEGUNDO SOL'** é uma segunda chance. Esse é o ideal do autor João Emanuel Carneiro. A trama começa em 1990 em Salvador, contando com Arlete Salles, Emílio Dantas e José de Abreu, entre os destaques do elenco. A novela ainda marca a volta da atriz Adriana Esteves na novela do autor.

**A ATRIZ**, que interpretou a inesquecível Carminha em 'Avenida Brasil', fará novamente uma vilã. João Emanuel Carneiro, o autor, reputa Adriana Esteves como 'grande talento televisivo'.

**NO MEIO DA TRAMA** de 'Segundo Sol', o autor, como já é de praxe em suas novelas, promete uma reviravolta na história fazendo inúmeras mudanças na interpretação dos seus personagens para dar mais impacto na trama, e mais emoção para os telespectadores.

**A NOVELA 'Segundo Sol'** foi estudada minuciosamente não só para dar mais emoção mas para manter a audiência do horário, que vem crescendo a cada trama. E a ordem da direção da Globo é para manter esse padrão.

**FRASE FINAL:** Assim que você confiar em si mesmo, você saberá como viver (Johan Goethe).

## Queda de aeronave com R\$ 1,5 mi em barras de ouro

Manaus - A queda de um monomotor em uma área de mata em Itacoatiara, na região metropolitana de Manaus, matou o piloto e o copiloto na manhã de quarta-feira (16). Além dos corpos, a Polícia Civil do Amazonas encontrou 23 barras de ouro, avaliadas em cerca de R\$ 1,5 milhão, perto dos destroços da aeronave. O monomotor, de matrícula PR-RJ, caiu por volta das 9 horas nas proximidades da Comunidade São Francisco do Pair, na zona rural de Itacoatiara.

De acordo com a polícia, um garimpeiro de 29 anos afirmou que havia contratado Azevedo e Oliveira para realizar o transporte do ouro e que o material encontrado com as vítimas pertencia a ele. "Um garimpeiro encontrou, no momento das buscas, uma caixa de ferramentas em meio aos destroços que ele afirmou ser dele. Dentro do objeto encontramos as barras de ouro que, somadas, totalizam 9,5 quilos do elemento químico", afirmou, em nota, o delegado Paulo César Barros, titular da Delegacia Especializada de Polícia de Itacoatiara (AE).

**Instituto de Medicina Digital Dimedi Ltda - NIRE 35.220.569.176 - CNPJ 54.537.337/0001-61**  
Ata de Reunião dos Sócios Realizada em 15/12/2017  
Data/Hora/Local: 15/12/2017, às 15:30hs., na sede, Rua Fernandes Pinheiro, 97 e 105, Tatuapé, SP/SP, CEP 03308-060 reuniram-se os sócios Chen Mu Hsien e Tony Shingo Senday. **Presença:** Totalidade. **Mesa:** Presidente: Dr. Chen Mu Hsien; Secretário: Dr. Tony Shingo Senday. **Deliberações Aprovadas por Unanimidade:** 1 - Redução de capital Social de R\$ 6.000.000,00 para R\$ 1.000.000,00, perfazendo uma redução de R\$ 5.000.000,00, visto que o valor de R\$ 5.000.000,00 é destinado ao reembolso para os sócios sendo: R\$ 4.950.000,00 para o sócio Dr. Chen Mu Hsien e R\$ 50.000,00 para o sócio Dr. Tony Shingo Senday. **Encerramento:** Nada Mais. Dr. Chen Mu Hsien - Sócio - Presidente; Dr. Tony Shingo Senday - Sócio - Secretário.

## Proclamas de Casamentos

### CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL 41º Subdistrito - Cangaíba Dr. Mario Luis Migotto - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **IGOR ARAUJO DE OLIVEIRA**, estado civil solteiro, profissão professor, nascido nesta Capital, Penha de França - SP, no dia (22/03/1982), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Hildebrando de Oliveira Gomes e de Maria Ana Araujo de Oliveira. A pretendente: **NATASHA DE SOUZA**, estado civil solteira, profissão analista financeiro, nascida nesta Capital, Vila Mariana - SP, no dia (07/06/1986), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Orlando de Souza e de Maria Donizeti Petacci de Souza.

O pretendente: **RICARDO ST VICTOR**, estado civil solteiro, profissão pedreiro, nascido na República do Haiti, no dia (09/09/1980), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Jean Marie St Victor e de Marie Camby. A pretendente: **ROSE LILIANE PIERRE LOUIS**, estado civil solteira, profissão professora, nascida na República do Haiti, no dia (16/10/1982), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Adile Pierre Louis e de Lia Vital.

O pretendente: **PAULO JORGE DA SILVA**, estado civil solteiro, profissão autônomo, nascido em Bom Conselho - PE, no dia (29/09/1982), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Maria do Carmo da Conceição. A pretendente: **MARIA DAS GRAÇAS FERREIRAS DOS SANTOS**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida em Bom Conselho - PE, no dia (11/12/1995), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Antonio Alves dos Santos e de Maria Ferreira dos Santos.

O pretendente: **ALLAN SUZARCO FERRAZ**, estado civil solteiro, profissão analista de sistemas, nascido nesta Capital, Saúde - SP, no dia (08/04/1989), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Gidione Ferraz e de Sandra Suzarco Ferraz. A pretendente: **BRUNA ALVES NETTO**, estado civil solteira, profissão psicóloga, nascida nesta Capital, Tatuapé - SP, no dia (14/05/1989), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Osvaldo Netto Filho e de Cícera de Barros Alves.

O pretendente: **FABIO ROGERIO RIBEIRO DE SOUZA**, estado civil divorciado, profissão funcionário público, nascido nesta Capital, Cangaíba - SP, no dia (16/10/1966), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Sidney Aparecido de Souza e de Vera Ribeiro Lobo de Souza. A pretendente: **VANDA FELIX DOS SANTOS**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida nesta Capital, Cangaíba - SP, no dia (26/12/1972), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Vital Marinho dos Santos e de Maria de Lourdes Felix dos Santos.

O pretendente: **PATRICE LOUIS**, estado civil solteiro, profissão electricista, nascido na República do Haiti, no dia (25/05/1988), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Frederic Louis e de Magalie Celion. A pretendente: **DIENDIEULA PHILIPPE**, estado civil solteira, profissão costureira, nascida na República do Haiti, no dia (01/01/1991), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Jean Francois Georges e de Evelynne St Julien.

O pretendente: **LEOMAX FELICIANO DE LIMA SENA**, estado civil solteiro, profissão ajudante geral, nascido no Recife (Itaquitinga) - PE, no dia (26/08/1999), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Reginaldo Balbino de Sena e de Maria Rita Feliciano de Lima. A pretendente: **LUCIARIA SOUZA CIRIACO**, estado civil solteira, profissão doméstica, nascida em Uruçuca - BA (Registrada em Coaraci - BA), no dia (12/10/1984), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Crispim Domingos Ciriaco e de Ana Maria Souza dos Santos.

O pretendente: **JONATHAS HENRIQUE GOMES NASCIMENTO**, estado civil solteiro, profissão assistente contábil, nascido nesta Capital, Cangaíba - SP, no dia (16/10/1996), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Claudio Henrique Nascimento e de Sandra Cristina Gomes Nascimento. A pretendente: **KEYTY AMORIM DA SILVA**, estado civil solteira, profissão atendente, nascida em Guarulhos - SP (1º Subdistrito), no dia (16/12/1999), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Valdeci Aparecido da Silva e de Cristiane Amorim da Silva.

O pretendente: **PHILIP CASEY NAZARIO MIRANDA DA SILVA**, estado civil solteiro, profissão agente de atendimento, nascido em Jaboatão dos Guararapes - PE, no dia (30/10/1986), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Sergio José Nazário da Silva e de Ana Maria Miranda da Silva. A pretendente: **ÂNGELA MARTA PEREIRA RIBEIRO**, estado civil solteira, profissão aeroviária, nascida nesta Capital, São Miguel Paulista - SP, no dia (12/01/1981), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Joaquim Ribeiro e de Maria de Fatima Pereira Nunes Ribeiro.

O pretendente: **THIAGO ABDALA DE QUEIROZ**, estado civil divorciado, profissão comerciante, nascido nesta Capital, Belenzinho - SP, no dia (16/06/1985), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Lindinalvo Abdala de Queiroz e de Cláudia Aparecida Grosso. A pretendente: **TAIRINI LAUANI DA SILVA**, estado civil divorciada, profissão comerciante, nascida nesta Capital, Cangaíba - SP, no dia (28/02/1992), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Marlene da Silva.

O pretendente: **PAULO SERGIO DE OLIVEIRA**, estado civil divorciado, profissão vendedor, nascido em São Paulo - SP, no dia (23/08/1973), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Benedita Josefa de Oliveira. A pretendente: **TATHIANA APPARECIDA ROSA**, estado civil solteira, profissão funcionária pública, nascida nesta Capital, Belenzinho - SP, no dia (16/04/1979), residente e domiciliada nesta Capital - SP, filha de Maria dos Anjos Rosa. Obs.: Bem como cópia enviada a Unidade de Serviço, nesta Capital, onde a pretendente é residente e domiciliada.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

**Estação 45**

<p><b>Almoço</b> Segunda a Sábado das 11h30 às 15h</p> <p>Nosso Bufê possui grande variedade de saladas, frutas e os mais deliciosos pratos quentes e frios.</p> <p>Música ao vivo aos Sábados</p>	<p><b>Noite</b> Quarta a Domingo a partir das 18h</p> <p>Divirta-se com seus amigos em nosso Happy hour ou traga sua família para experimentar uma de nossas massas ou pizzas mais saborosas da região.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Delivery**  
(quarta a domingo, das 18h às 23h30)  
**5575-9224 / 5571-3369**  
Rua Dr. Neto de Araújo, 45 - Vila Mariana  
**www.estacao45.com.br**