

Mindfulness revolution

Martin Portner (*)

É cedo para dizer, mas arrisco pensar que vem aí um novo perfil para o Homo Sapiens. A ciência dos exercícios físicos está sofrendo uma revolução de conceito no século 21

Especialistas defendem que exercícios breves, porém intensos, trazem mais benefícios ao coração, pulmão e cérebro do que os exercícios aeróbicos “habituais”. Significa dizer que pular corda durante 1 minuto e repousar no minuto seguinte, com uma repetição de seis vezes, totalizando 12 minutos, é mais benéfico do que uma caminhada de 1 hora.

O segredo é o empenho. Caminhar é esforço em modo automático; você caminha e a mente vai cuidar de outros assuntos. No exercício por intervalos a mente foca no que você está fazendo. Revolução semelhante vem acontecendo com o preparo mental. Hoje em dia o melhor exercício de foco para a mente é conhecido por mindfulness. Trazido da cultura milenar budista para debaixo da guarda-chuva da neurociência, a meditação mindfulness é considerada o melhor antídoto existente contra o estresse.

A vida moderna nos impõe dois grandes desafios: um deles é a adaptação às transformações globais, onde novas funções, tarefas e desafios surgem a cada semana. O outro é a não menos exigente vida digital, onde está incluída as fatigantes horas de dedicação às redes sociais.

A adaptação ao sistema de multitarefas nos cobra um preço alto: perdemos a capacidade de debruçar-nos sobre nossos problemas, ideias ou projetos de forma sustentada. Preferimos responder a e-mails, recados no Whatsapp e posts no Facebook do que mergulhar em nossas metas de crescimento pessoal. Não subir no vagão da vida moderna é algo impensável; mas fazê-lo sem preparo pode nos adoecer.

Basta lembrar que o Brasil ocupa a primeira e segunda posições, respectivamente, no ranking mundial da ansiedade e depressão, os inimigos mentais número 1 na virada do milênio. Por esta razão, o mindfulness está em alta. Mindfulness e vida digital, de certa maneira, se completam;

ficam os benefícios e os efeitos indesejados são anulados.

O exercício de mindfulness é feito através do foco na respiração. Respirações pausadas, em que o período da saída do ar é um pouco mais longo e são monitoradas pela mente por um tempo de 20 minutos. São cerca de 100 respirações. Pensamentos não convidados tentam interromper o foco; eles são afastados de forma suave e sem nenhum tipo de julgamento quanto ao seu conteúdo.

Recentemente, a exigência de foco subiu de patamar. Além da respiração, podemos fazer o exercício de mindfulness monitorando, conscientemente, os batimentos do coração no peito. É como se fizemos uma espécie de particionamento da mente: metade dela vai para a respiração e a outra busca e acompanha os batimentos cardíacos. Haja foco, mas o resultado é o extraordinário fortalecimento do grau de sintonia dos neurônios cerebrais que cuidam da atenção dirigida.

Essa vertente vem de pesquisas sólidas. Descobriu-se que os sistemas cerebrais que “sentem o coração” estão desligados em pessoas afetadas pela ansiedade.

Nas pessoas que não apresentam os sintomas dessa disfunção, os batimentos cardíacos são percebidos e seu ritmo ajuda a contextualizar o que acontece nos corredores da mente. Assim, ao conhecermos uma pessoa que nos parece antipática à primeira vista, a neutralidade do ritmo do coração poderá provocar uma reversão da antipatia.

E em um experimento publicado na prestigiosa revista Nature, os autores mostraram que correatores experimentados da bolsa de valores londrina eram sensíveis às guinadas do ritmo cardíaco no decurso de suas transações no mercado de futuros, porém intensos exercícios de foco. Um esforço alia-se ao outro.

Cedo para dizer, mas arrisco pensar que vem aí um novo perfil para o Homo Sapiens.

(*) - Médico Neurologista, Mestre em Neurociência pela Universidade de Oxford, divide suas habilidades entre atendimentos clínicos e palestras, treinamentos e workshops sobre sabedoria, criatividade e mindfulness (www.martinportner.com.br).

Indústria alemã é suspeita de fazer experimentos com humanos

A indústria automobilística da Alemanha está sob suspeita de ter financiado experimentos nos quais fez macacos e seres humanos inalarem gases emitidos por motores a diesel, com o propósito de determinar os efeitos que estes têm sobre o sistema respiratório e sobre a circulação sanguínea, segundo informações de vários meios de comunicação alemães

Os experimentos com macacos já tinham gerado algumas reações no final da semana passada e ontem (29) vários jornais, entre eles o Stuttgarter Zeitung, falam de experimentos similares com seres humanos. Na habitual entrevista coletiva de seus porta-vozes, o governo alemão criticou duramente os experimentos e disse que os mesmos não tinham nenhuma justificativa ética nem científica.

“Esses experimentos não têm nenhuma justificativa ética nem científica e obrigam a formular perguntas críticas a todos os responsáveis”, disse o porta-voz do governo, Steffen Seibert. “O que os fabricantes de automóveis têm que fazer com as emissões é reduzi-las e não pretender demonstrar que não são prejudiciais com a ajuda de experimentos com macacos e até com seres humanos”, acrescentou.

As investigações teriam sido encomendadas pela Associação



Planta da Volkswagen em Wolfsburg, Alemanha, sede da gigantesca empresa.

Europeia de Estudos sobre a Saúde e o Meio Ambiente no Transporte (EUGT, na sigla em alemão), entidade fundada pelos consórcios VW, Daimler e BMW. As primeiras publicações a respeito, do Stuttgarter Zeitung e do Süddeutsche Zeitung, se concentraram nos experimentos com macacos que a EUGT encomendou em

2013 ao laboratório Lovelace Biomedical de Albuquerque, nos Estados Unidos.

Os experimentos foram realizados em 2015 e um executivo da VW, atualmente detido nos EUA pelo escândalo de manipulação de dados de emissões, teria levado pessoalmente um VW Beetle ao laboratório. As emissões do carro foram conduzidas a uma

pequena instalação onde havia dez macacos encarcerados.

Agora, os mesmos meios de comunicação informam que a EUGT também encomendou pesquisas nas quais seres humanos também deveriam ser submetidos à inalação de dióxido de nitrogênio (NO2).

O propósito dos experimentos era mostrar que, com os progressos técnicos, as emissões de motores a diesel não tinham maiores implicações sobre a saúde dos cidadãos. O primeiro-ministro do estado federado da Baixa Saxônia, no Norte da Alemanha, Stephan Weil, qualificou os experimentos de “absurdos”. A Baixa Saxônia tem participação na VW, razão pela qual Weil, como premiê, é membro do Conselho de Vigilância do consórcio. Já na sexta-feira passada, a Daimler e a BWM se distanciaram dos experimentos e asseguraram que carros dessas marcas não tinham sido utilizados nos mesmos (ABR/EFE).

Associação dos Advogados de São Paulo completa 75 anos

Criada com o objetivo de oferecer serviços e produtos que facilitem o dia a dia profissional dos advogados, incrementar a cultura jurídica e defender suas prerrogativas, a AASP conta atualmente com cerca de 90 mil associados em todo o território nacional. É a maior associação de advogados da América Latina, comemorando hoje (30) 75 anos de atividade.

Em 2017, no cumprimento de sua missão, atuou em seis processos judiciais de relevância (dois mandados de segurança coletivos, impetrados no TJ-SP, e quatro intervenções como amicus curiae no STF). Foram expedidos 1.011 ofícios dirigidos a órgãos do Judiciário e da administração pública, sempre em defesa da advocacia. O Departamento Cultural realizou 159 cursos de atualização profissional em 2017, com um total de 39.917 participantes, sendo 8.320 inscritos na modalidade presencial, 9.275 na modalidade internet e 22.322 participantes via satélite.

O presidente Luiz Périssé Duarte Junior, ao manifestar-se sobre a entidade, afirma: “Oferecer produtos e serviços imprescindíveis que facilitem o dia a dia do exercício profissional, defender de modo intransigente as prerrogativas profissionais, que na realidade são daqueles aos quais representamos e dos cidadãos, valorizar a advocacia e a cultura jurídica e inovar sempre, tem sido a nossa missão” (AI/AASP).

Em 8 países um quarto da população passa fome, diz ONU

Ao todo, oito países têm um quarto ou mais da sua população passando fome em situação de emergência, revelou o último relatório do Conselho de Segurança das Nações Unidas (ONU) elaborado por duas agências do organismo. A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e o Programa Mundial de Alimentos (PMA) informaram ontem (29), em comunicado conjunto, que a insegurança alimentar em países afundados em conflitos continua piorando, fazendo com que a ajuda humanitária seja de “extrema importância”.

O relatório identificou 16 países com sérios problemas de alimentação, dos quais oito enfrentam crise ou emergências que afetam um quarto ou mais da população. O caso mais preocupante é o do Iêmen, onde 60% dos habitantes (17 milhões de pessoas) sofrem fome severa, seguido do Sudão do Sul, com 45% da população (4,8 milhões) em situação semelhante.

A guerra na Síria fez com que 33% da população do país sofra com altos níveis de insegurança alimentar (6,5 milhões de pessoas), a mes-



O relatório identificou 16 países com sérios problemas de alimentação.

ma porcentagem do Líbano, com 1,9 milhões de famintos devido ao grande número de refugiados sírios lá. Três de cada dez pessoas sofrem com níveis críticos de fome na República Centro-Africana (1,1 milhões de pessoas), enquanto que a porcentagem é 26% na Ucrânia (1,2 milhões) e de 25% tanto no Afeganistão (7,6 milhões) quanto na Somália (3,1 milhões).

Frente às crises que receberam mais atenção em outras partes da África, as agências mostraram “preocupação” pela rápida deterioração vista na República Democrática do

Congo, onde calcula-se que a crise alimentar pode afetar 7,7 milhões de habitantes (11% da população).

No Sudão o número de pessoas com graves problemas de insegurança alimentar é 3,8 milhões; no Iraque, 3,2 milhões; no entorno do Lago Chade (entre Chade, Níger, Nigéria e Camarões), 2,9 milhões; no Burundi, 1,8 milhão; e no Haiti, 1,3 milhão. Em 2016, o cálculo era que 815 milhões de pessoas passavam fome no mundo, sendo que 489 milhões (75%) viviam em zonas afetadas pela violência (ABR/EFE).

Protesto na sede da ONU com a participação de pets

A The Body Shop, rede inglesa de cosméticos naturais, em parceria com a Cruelty Free International, organização internacional sem fins lucrativos que trabalha para acabar com os testes em animais, organizam protesto hoje, na sede da ONU em Nova York, em apoio à campanha For Ever Against Animal Testing - Para sempre Contra teste em Animais, que consiste em um abaixo assinado global com o objetivo de banir, até 2020, testes em animais com finalidade cosmética em produtos e ingredientes em todo o mundo.

Ativistas e cães saíram às ruas com cartazes de protesto, bandanas e pequenas faixas para demonstrar seu apoio. O influente fotógrafo de pets The Dogist (@theDogist), que apoiou previamente a campanha no Canadá e nos Estados Unidos, e Louboutina (@louboutinanyc), importante influenciadora de temas relacionados a pets no Instagram, uniram-se à The Body Shop e à Cruelty Free International.

O protesto teve como objetivo destacar o fato chocante de que 80%

dos países do mundo ainda não têm leis banindo testes em animais para fins cosméticos, além de incentivar os consumidores a apoiar a campanha assinando a petição global em (<http://www.foreveragainstanimaltesting.com>). Quando 8 milhões de assinaturas forem obtidas na petição, a The Body Shop e a Cruelty Free International apresentarão o abaixo assinado à ONU, reivindicando uma convenção internacional com o objetivo de proibir testes em animais para fins cosméticos. Na semana passada, as organizações se reuniram com autoridades das ONU para adiantar discussões sobre o tópico.

Tendo coletado 4,1 milhões de assinaturas nos últimos seis meses, a petição é agora considerada a maior já existente contra testes em animais para fins cosméticos no mundo. The Body Shop e a Cruelty Free International estão fornecendo recursos para ajudar no envolvimento de outras companhias e seus funcionários e convidam todas as empresas que são contra estes testes à aderirem à causa.

Vacina contra febre amarela deve ser aplicada dez dias antes da viagem

A poucos dias do início do carnaval, o Ministério da Saúde reforçou ontem (29) que a vacina contra a febre amarela deve ser aplicada pelo menos dez dias antes de qualquer viagem para locais do país onde há recomendação de imunização. A pasta destacou que a orientação só é válida para pessoas que nunca se vacinaram: quem já tiver recebido uma dose ao longo da vida não precisa procurar novamente os postos de saúde.

“Para garantir a proteção, a dose deve ser aplicada com, pelo menos, dez dias de antecedência à viagem, tempo necessário para o organismo produzir os anticorpos contra a doença”, informou o ministério por meio de nota. Ao todo, 20 estados e o Distrito Federal fazem parte da chamada Área com Recomendação de Vacinação. “Para quem vai se deslocar no período do carnaval para uma dessas áreas, a recomendação é buscar



Ao todo, 20 estados e o DF fazem parte da chamada Área com Recomendação de Vacinação.

a imunização até o fim de janeiro”.

Os casos de febre amarela registrados no país, segundo o comunicado, permanecem no ciclo silvestre da doença – quando a enfermidade é transmitida apenas por mosquitos encontrados em regiões de mata, dos

gêneros Haemagogus e Sabethes. O último caso de febre amarela urbana foi registrado no Brasil em 1942. “Portanto, os cuidados devem ser redobrados para os viajantes que se deslocarem para zonas rurais e áreas de mata”, informou o ministério.

Ainda de acordo com o governo federal, desde 2017 até o momento, foram encaminhadas cerca de 57,4 milhões de doses da vacina para todo o país, sendo 48,4 milhões de doses apenas para os estados de São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Espírito Santo e Bahia, onde a estratégia de vacinação está sendo intensificada. “A vacina para a febre amarela é a medida mais importante para prevenção e controle da doença, e confere proteção entre 90 e 98%, além de ser reconhecidamente eficaz e segura. Entretanto, assim como qualquer vacina ou medicamento, pode causar eventos adversos”, destacou a nota (ABR).

Empresas & Negócios José Hamilton Mancuso (1936/2017)	Administração: Laurinda M. Lobato	Diretora Comercial: Lilian Mancuso (lilian@netjen.com.br)
	Jornal Empresas & Negócios Ltda Administração, Publicidade e Redação: Rua Boa Vista, 84 - 9º andar - Centro - Cep: 01014-901. Tel. 3106-4171 - E-mail: (netjen@netjen.com.br) - Site: (www.netjen.com.br). CNPJ: 05.687.343/0001-90 - JUCESP, Nire 35218211731 (6/6/2003) - Matriculado no 3º Registro Civil de Pessoa Jurídica sob nº 103.	
Editorias <i>Economia/Política:</i> J. L. Lobato (lobato@netjen.com.br); <i>Ciência/Tecnologia:</i> Ricardo Souza (ricardosouza@netjen.com.br); <i>Lazer/Cultura:</i> Laura Lobato De Baptisti (lauralobato11.ll@gmail.com); <i>Livros:</i> Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterariaralph.com.br); <i>TV:</i> Tony Auaud (central-noticia@bol.com.br). <i>Revisão:</i> Sônia Souza.		
<i>Webmaster/TI:</i> Ricardo Baboo; <i>Edição Eletrônica:</i> Ricardo Souza e Walter Almeida. <i>Impressão:</i> LTJ Gráfica Ltda. <i>Serviço informativo:</i> Agências Estado, Brasil, Senado, Câmara, EBC, ANSA.		
Artigos e colunas são de inteira responsabilidade de seus autores, que não recebem remuneração direta do jornal.		
Colaboradores: Cícero Augusto, Eduardo Shinyashiki, Geraldo Nunes, Heródotto Barbeiro, J. B. Oliveira, Leslie Amendolara, Mario Enzo Belio Junior.		