

Cuidados com o coração devem ser redobrados na terceira idade

Com o passar dos anos, é natural que nossa saúde fique cada vez mais frágil

Pedro Rubens Pereira Junior (*)

Os músculos e órgãos do corpo simplesmente perdem a força depois de tantos anos trabalhando a todo vapor. Doenças cardiovasculares, por exemplo, tem maior prevalência na terceira idade. Por isso, para quem tem mais de 60 anos, é necessário redobrar a atenção quanto a este assunto. O Brasil conta hoje com cerca de 27 milhões de idosos, o equivalente a 13% de sua população total.

A estimativa é que, até 2060, esse número cresça para 73 milhões, o que, de acordo com previsões do IBGE, será o equivalente a 32% do total de pessoas no Brasil. Então, o cuidado com doenças cardiovasculares, que atingem principalmente a população idosa, nunca foi tão crucial quanto atualmente. Como bem diz o ditado, prevenir é sempre melhor que remediar. Então, o primeiro passo é evitar os fatores de risco para doenças que afetam o coração.

A falta de exercício físico e o consumo excessivo de sal, álcool, açúcar e demais alimentos gordurosos são duas das principais causas de transtornos como a insuficiência cardíaca, a hipertensão arterial, a cardiopatia isquêmica e a valvopatia. Outros fatores externos como o stress e o tabagismo também podem agravar os quadros de saúde. Então, antes de mais nada, fuja destes hábitos que podem ser nocivos a sua saúde.

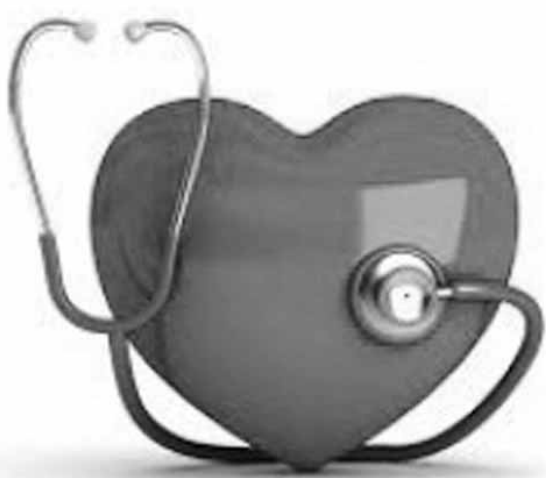
Há também hábitos e alimentos que são fundamentais para manter a saúde do coração. Por incrível que pareça, por exemplo, uma boa higiene bucal pode ajudar demasiadamente. Um estudo realizado por cientistas italianos e ingleses publicado no jornal da Faseb, "The Federation of American Societies for Experimental Biology" mostrou que infecções na gengiva são grandes fatores de risco para

o desenvolvimento de doenças do coração.

Além disso, adotar uma dieta mediterrânea, com muitos peixes, nozes, frutas e azeite de oliva contribui para o aumento do LDL (o famoso colesterol bom), diminui o HDL (colesterol ruim), e ainda ajuda a evitar a obstrução das artérias. Por fim, uma pequena dose de vinho tinto por dia contém uma quantidade sadia de resveratrol, uma substância antioxidante que ajuda a proteger o coração.

O mais importante, porém, é estar em constante contato com o seu cardiologista. As visitas ao médico devem ser pelo menos anuais a partir dos 60 anos, a fim de detectar alterações precoces que podem ser tratadas antes de se desenvolver um problema mais grave. Com o acompanhamento, tratamento e prevenções corretas, é possível viver bem na terceira idade e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

(*) É cardiologista do HSPAN, centro hospitalar localizado na zona Norte de São Paulo.



Reprodução

Novo chocolate rosa é tendência para 2019

Reprodução/Twitter



Empresas lançarão produtos próprios à base do cacau Ruby.

Reconhecido no mundo como a grande tendência para este ano, o chocolate rosa chegou na quinta-feira (31) às lojas do Brasil. Apresentado como uma intensa experiência sensorial, o chocolate ruby foi descoberto pela empresa suíça Barry Callebaut, uma das maiores processadoras de cacau do mundo.

O ruby adiciona uma quarta geração à categoria dos chocolates, dividindo espaço com as versões ao leite, branco e amargo. Os grãos do cacau que dão origem ao chocolate rosa são encontrados exclusivamente na Costa do Marfim, no Brasil e no Equador. Segundo a Callebaut, o ruby não é amargo nem leito-

so. Devido às suas características particulares, o cacau deixa o chocolate naturalmente rosa e com gosto intenso, sem adição de aromas ou corantes.

O produto já foi premiado nos Estados Unidos e no Oriente Médio.

Durante a ISM 2019, a maior feira mundial de doces, que terminou na quarta-feira (30), na Alemanha, a Barry Callebaut anunciou 11 novas parcerias com empresas que lançarão produtos à base do ruby. A última criação de chocolate ocorreu há 80 anos, quando a multinacional Nestlé inventou a versão branca do doce (ANSA).

Cursos atraem 91% dos profissionais em busca de qualificação

Estabilidade financeira, busca por salários mais altos, conquistar um emprego melhor. Muitos são os motivos que estimulam as pessoas a buscarem qualificação profissional. Segundo dados levantados pela Catho Educação, 91% dos pesquisados têm buscado por cursos de graduação no site da instituição. O que reforça a expectativa dos brasileiros para 2019 quando o assunto é profissionalização.

Os cursos de direito, enfermagem, psicologia, administração e fisioterapia foram as formações de maior procura segundo a empresa. Para o gerente da Catho Educação, Fernando Gaiofatto, investir em educação prepara o profissional para os desafios enfrentados durante a carreira, o tornando mais valioso para o mercado de trabalho.

"Fazer a escolha do curso levando em consideração a disponibilidade de vagas daquela profissão no mercado bem com a aptidão do aluno para a carreira escolhida pode economizar tempo e dinheiro no futuro. Investir também na qualidade desse ensino proporciona diversos benefícios para o profissional, principalmente pelo seu reconhecimento

no mercado. Vale ressaltar também que os cursos de qualificação podem impactar diretamente no salário de um profissional, de acordo com o cargo hierárquico que ocupar na empresa", afirma o gestor.

Esta relação entre qualificação e melhores rendimentos certamente é uma das que mais impacta na busca por uma formação profissional.

Segundo dados da 57ª Pesquisa Salarial da Catho, o curso superior proporciona aumento salarial de 38% em cargos como coordenador ou supervisor. Em cargos de profissionais técnicos, esse aumento representa 12%, enquanto assistentes, auxiliares e operacionais recebem 25% de aumento no salário.

Os cursos de pós-graduação e MBA também foram identificados como objetivo de qualificação para esse ano, ainda segundo a pesquisa, 9% dos pesquisados tem interesse pela formação. Dentre os cursos mais buscados estão: MBA em secretariado executivo, o MBA em gestão de infraestrutura e facilities, direito aeronáutico, ensino de gastronomia e tomografia computadorizada e ressonância magnética. (Fonte: Catho Educação).

Atitudes que realmente ajudam alguém em luto

O momento do velório é sempre muito delicado. Vemos aquela cena triste da família em volta da urna fúnebre, as lindas mensagens nas coroas de flores, pessoas em pranto e ficamos sempre com muita dificuldade em saber lidar com esta situação.

Para ajudar neste momento, consultamos uma pessoa que perdeu sua esposa e que nos relatou o que realmente funciona neste momento, com dicas preciosas sobre o que dizer para alguém em luto.

- 1) Compartilhe da sua experiência e como você superou** - Pessoas em luto ficam perdidas, com o sentimento de que aquela dor, aquele momento nunca irá passar, e isto é devastador. Eu me lembro que alguém mandou uma mensagem até curta para mim dizendo "Eu também perdi meu esposo, foi muito difícil, mas hoje estou bem. Vai ficar tudo bem." Isto é muito confortante. Veja, o objetivo não é comparar ou narrar toda a sua dor e sofrimento, o objeto de dizer para a pessoa que "vai ficar tudo bem", vindo de quem passou o mesmo que ela.
- 2) Respeite os momentos de solidão** - Existem momentos, e não são poucos, que o enlutado precisa ficar sozinho. Ele poderá se trancar no quarto por horas, talvez até um dia



Divulgação

inteiro. Pode não querer receber ninguém em casa. Pode querer sumir do mapa e não aparecer em nenhum evento social. E ele precisa disso. É muito importante que ele tenha estes momentos para chorar em paz, para não se preocupar em estar bonito ou cheiroso ou bem vestido. Ele quer só sofrer e lamentar a perda. Dê este espaço.

- 3) Ofereça opções para quebrar os momentos de solidão** - Eu considero isto muito importante, pois existem ocasiões em que a pessoa quer estar só, mas em outras ela simplesmente precisa ver gente. Porém, é muito difícil se socializar novamente. Ela não tem vontade de sair ligando ou procurando pessoas para sair. Você

precisará convidá-la. E até mesmo insistir um pouco, cuidando para não ser chato. E se ela disser não, tudo bem, continue convidando para outros eventos. Nunca pare de convidar, mesmo que tenha negado os últimos vinte convites. Uma hora ela irá ceder e fará um bem danado para ela.

- 4) Ouça, ouça e ouça** - Você não faz ideia de quão importante é o seu silêncio. Só em você estar ao lado, em silêncio, disponível para ouvir ou para qualquer coisa, é tudo o que a pessoa precisa no momento. Não queira falar mais do que ela. Pessoas em luto sentem muita necessidade em falar, em colocar para fora. Mas se ela não falar nada, também não fique perguntando e forçando-

-a. Que fiquem ambos em silêncio, um ao lado do outro, por horas, que seja! Isto traz conforto, traz paz, mostra apoio de uma forma que você não faz ideia. Seu silêncio vale ouro!

- 5) Fale de outros assuntos** - O assunto do enlutado será sempre o luto e a pessoa que partiu, não tem jeito. Mas chega um determinado momento que ele começa a sentir necessidade de conversar sobre outras coisas, banalidades, rir e tudo mais. Puxe estes assuntos, principalmente em grupo. No começo ele não irá participar, ficará meio avoado, sem ter muito o que opinar ou talvez nem irá rir das piadas, mas é um processo muito importante. Ele precisa sentir que a vida está continuando, que tudo vai ficar bem e que as coisas irão voltar a ser como era antes.

Se você colocar isto em prática, certamente estará ajudando muito esta pessoa em luto. Porém, também é preciso ter muito cuidado com o que não fazer ou dizer. Dê uma lida nestas 5 coisas para não se dizer a alguém em luto e fique ainda mais preparado para lidar com esta situação e ser um ótimo ombro amigo.

Fonte e mais informações: (https://www.coroadeflores.net/).

Livros em Revista

Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterarioralph.com.br)



Veki: O despertar de um mago

Eduardo R. Costa - Schoba - O autor, engenheiro de formação e profissão, encontra momentos de ótimos devaneios para criar obras de pura magia. O protagonista da obra, trava um belo embate entre o ser e estar, no universo de todas as coisas. A princípio, o leitor pensará tratar-se de uma profunda "piração". Todavia, trata-se de uma longa transpiração, na qual, nos ensina a nos prepararmos para utilizarmos dos "poderes mágicos" que dispomos e que, na maior parte das vezes, não enxergamos, apesar de estarem às nossas vistas. Realmente Inquietante!



Tate-Rei: Revolta em Paty

Eduardo Vetillo - Palavras - O cenário, em 1840, arredores do Rio de Janeiro, numa marcante época escravagista. A mão de obra vinda de africanos escravizados, já estava em pé de guerra, contra seus senhores, donos de sua liberdade. Tate-Rei, assume o protagonismo revoltoso. Um levante bem organizado. Passo a passo dos momentos antecedentes e pós revolta, são marcados em preto e branco, concebidos em forma de HQ. O autor ilustrador, conseguiu diferenciar-se dos clichês existentes sobre o assunto, que tanto mancha indelevelmente nosso passado. Elogiável!



Vivendo e se Transformando

Reginaldo Fonseca - DVS - Experiente profissional dirigente do encantado universo fashion, resolveu compartilhar, nesta obra, seus vastos conhecimentos do âmago do ser humano. Com impecável maestria, desfila suas experiências, como que numa auto biografia, desnudando-se, sempre no intuito de alertar e provar ao leitor, que a vontade, aliada à muita disciplina, será fator determinante para o sucesso. Verdadeiro!



A Fúria do Vento

Neida Lúcia Moraes - Lerlisa e D'Livros - Professora historiadora, sempre surpreende seus leitores, reinventando-se. Desta feita ficcionou nossa contemporaneidade política e social, na figura de cinco cariocas, estudantes de direito. O "papo" rola solto, entre problemas reais e meras conjecturas, dando conta de um cenário idealista, como todo bom jovem sabe ser, e a falta de uma clara perspectiva, profissional e pessoal. Muito atual!



Você Merece um Amor Bom

Bruna Stamato - Seoman - Uma ode ao amor e à franca defesa da identidade feminina, em qualquer dos campos existentes. Não se trata de uma "mera" defesa, antes, a experiente autora baiana, para nossa sorte, agora paulista, do alto de sua vasta experiência, lança holofotes em problemas, alguns não transparentes, e apresenta soluções. A ideia é o bem viver, compartilhando seus momentos, com muito e mútuo respeito, participação e muito amor. Oportuna!



Arquitetura de uma Monja: biografia de Irmã Teresa do Menino Jesus e de Santa Face, OCD(1923-2009)

Ario Borges Nunes Junior - Fons Sapientiae - Psicanalista, sempre voltado à literatura cristã, reuniu qualificado arcabouço para elevar a dignificante vida, sacrifício e obras dessa Piora que, bem nascida, logo abdicou dos bens terrenos para dedicar-se inteiramente com profunda devoção às causas cristãs. Um belo exemplo.



Transtorno do Déficit de Atenção: TDA sob o ponto de vista de uma mãe

Margarete Chinaglia - Bonecker - O tema dessa obra trata de uma patologia que afeta cerca de 5% da população, no Brasil. É alarmante, principalmente pela escassez de idôneas informações a respeito. A bioquímica farmacêutica, relata sobre a rotina de uma mãe, desde as suspeitas, o diagnóstico e o dia-a-dia de uma pessoa portadora desse mal e o envolvimento familiar, que é fundamental para o bem estar do enfermo e possibilite uma saudável convivência, externa e internamente. Sensivelmente esclarecedor!



Luizinho e o Feijãozinho do João

Lúcia Pedrosa - Anderson Siqueira Simone (Ilustr) - Autografia - Lastreada em tradicionais estórias, a mineira autora, lança mão de um gostoso subterfúgio para alterar duas ao mesmo tempo: "Branca de Neve e os Sete Anões" e "João e o Pé de Feijão", dando-lhes um novo encantamento. A galera, alfabetizada, irá delirar!

Assista ao canal Livros em Revista, no youtube, que traz entrevistas do mundo literário.



Com apresentação de Ralph Peter.

Empresas & Negócios
netjen@netjen.com.br



www.netjen.com.br

Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para

TEL: 3106-4171