

## Genéricos: insegurança jurídica afeta setor produtivo

por Nelson Brasil de Oliveira

O Brasil ganhou há pouco mais de uma década, com a Lei dos Genéricos, uma importante ferramenta que garantiu a uma parcela significativa da população o acesso a tratamentos de saúde a baixo custo, com segurança, qualidade e eficácia comprovadas. É também permitiu às empresas brasileiras ampliar a participação em diversos segmentos da indústria farmacêutica nos quais antes não conseguia competir. Desde que chegaram ao mercado, os genéricos trouxeram resultados benéficos e consistentes para a melhora da saúde pública, mas este cenário corre hoje um sério risco. Recentes ações judiciais, impetradas por multinacionais, alegando que seus direitos proprietários sobre dados sigilosos relativos ao registro sanitário de medicamento foram utilizados pelas companhias produtoras de genéricos, ganharam espaço nos tribunais brasileiros. Por consequência, estas decisões judiciais, do modo como estão sendo tomadas, preocupam e estabelecem uma instabilidade jurídica a um setor essencial para o desenvolvimento do Brasil.

Tomemos por exemplo o caso de um antidepressivo utilizado por mais de 150 mil pacientes no Brasil desde 2003 e que, a partir de 2009, ganhou um concorrente similar e outro genérico. A multinacional fabricante do produto de referência, mesmo com patente vencida, recentemente entrou na Justiça e acusou a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) de utilizar os dados do estudo clínico apresentados para o registro de seu medicamento para serem, equivocadamente, comparados com os dados presentes no dossiê dos produtos genéricos e similares. Mas não há equívoco nessa ação, é justamente essa prática que é obrigatoriamente definida pela Lei dos Genéricos.



A multinacional apresentou sua reclamação baseada em práticas existentes em legislações de outros países, mas que não correspondem ao que é definido pela lei brasileira, que não estabelece tal direito para produtos farmacêuticos de uso humano e, assim, não existe qualquer prazo de uso exclusivo para medicamentos. O juiz de primeira instância que tratou do caso, porém, baseando-se em um cenário equivocado, decidiu pela suspensão de registros dos medicamentos genéricos e similares ao de referência, tirando do mercado opções seguras, eficazes e acessíveis ao tratamento a milhares de brasileiros. Mais do que isso, impediu a normal função administrativa da ANVISA; criou um ambiente em que interesses particulares de empresas se justapõem ao interesse da saúde pública; e, principalmente, pode inviabilizar o registro de novos genéricos e similares no País e a comercialização daqueles já registrados, uma vez que o procedimento utilizado pela ANVISA é o mesmo para todos.

Enquanto a discussão ainda se alonga nos tribunais, a Abifina prepara, por meio de seu corpo jurídico, uma ação que será apresentada e divulgada em um futuro próximo. A

entidade se dispõe a defender a lei vigente e entende ser fundamental a ampliação do debate público sobre a instabilidade nas regras e procedimentos legais que inibem o investimento no setor produtivo nacional, responsável que é pela grande evolução socioeconômica do Brasil nessa área. É preciso que o Congresso Nacional seja alertado para essa questão, já que foi nessa Casa que foi construída a lei vigente, e não nos Parlamentos do Primeiro Mundo. Que sejam realizadas audiências a sessões plenárias que permitam a discussão deste importante tema que, de nenhum modo, se baseia em infração aos códigos nacionais vigentes, mas sim na defesa da soberania brasileira. Há de se dar clareza à legislação, de modo a não mais permitir interpretações equivocadas da lei. A sociedade não pode ficar à mercê da dúvida, sob a pena de impactarmos negativamente o desenvolvimento da indústria nacional de medicamentos e a oferta de opções terapêuticas à população.

(\*) 1º vice-presidente da Associação Brasileira das Indústrias de Química Fina, Biotecnologia e suas Especialidades (Abifina)



### Perda de massa muscular na Terceira idade

A prática regular de exercícios físicos adia esse problema, que pode causar forte impacto na capacidade funcional durante a terceira idade.

A partir dos 30 anos de idade, o organismo humano dá início ao processo de sarcopenia, que popularmente é conhecido como "perda de massa muscular". Porém, não é motivo para entrar em pânico, mesmo porque, nesta faixa etária, o processo se desenvolve devagar.

Entre a terceira e a quarta década de vida que temos nosso pico de massa magra, ou seja, de músculos. Depois disso, de forma natural e lenta, sofreremos seu declínio. Mas é só a partir dos 60 anos que a perda se tornará acentuada e significativa.

A atividade física nesta faixa etária nos trás vários benefícios:

- a) manutenção da massa magra (músculos) - torna o idoso apto a realizar tarefas diárias que exigem maior intensidade de força, tais como: subir e descer escadas, carregar objetos, sentar e levantar sem auxílio.
- b) manutenção de um alto metabolismo basal, devido à massa magra, evitando assim obesidade e suas consequências;
- c) prevenção de doenças crônicas ou crônico-degenerativas, tais como: osteoporose, por influenciar positivamente na mineralização e na matriz óssea;
- d) fator psicológico: desenvolve a auto estima aumentando a vaidade e a vontade de viver.

Atividade física na terceira idade também previne e combate doenças como diabetes e varizes.

Portanto, quanto antes você começar a se cuidar, melhor.

Os exercícios mais eficazes são os de musculação, feitos com sobrecarga e contra-resistência, pois focam diretamente a ação da contração muscular, mas também podem ser eficazes aulas de dança, ioga, pilates, entre outros.

É preciso que as pessoas aprendam que doença não é sinônimo de velhice e que se pode perfeitamente envelhecer com saúde e qualidade de vida.

Lembre-se de que a manutenção da massa muscular é fundamental por uma questão de saúde e não de estética.

Coordenação Técnica: Simone Mattos e Lisiane Porto

**Corpo e Mente**  
**Centro Físico Personalizado**  
Rua Quintino Bocaiúva, 292 - Fone: 3312.8181  
www.corpoementepersonal.com.br

## Tratamento contra pressão alta sem remédios

**Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo começa a testar esse mês um novo método**

Pacientes com hipertensão resistente - aqueles que não respondem à utilização de três ou mais medicamentos ao mesmo tempo - têm, agora, uma nova esperança. O Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (InCor) começa a testar esse mês um novo tratamento, sem o uso de remédios, para controlar a pressão arterial. O cardiologista Luiz Bartolotto, diretor da Unidade de Hipertensão do InCor, conta que a atividade de alguns nervos faz com que os vasos dos rins se

contraíam, de forma a reterem mais água e sal. Isso leva ao aumento da pressão arterial. A intenção, justamente, é acabar com a atividade deles. "Um catéter é inserido pela virilha e vai até o rim. Um aparelho externo emite ondas, que cortam a ligação desse nervo. Depois, é retirado e o paciente passa a fazer um acompanhamento clínico, apenas", explica o especialista. Ele diz que o procedimento será feito em conjunto com o Departamento de Eletrofisiologia, coordenado pelo também cardiologista

Maurício Scanavacca.

Bartolotto conta que não há efeitos colaterais graves. A técnica já vem sendo usada em outros países, com sucesso. Por isso, há um respaldo para o início da pesquisa no Brasil. Depois do primeiro voluntário, outras 20 pessoas farão parte da primeira fase. "Cerca de 10% dos hipertensos se enquadram nesse tipo", ressalta. Uma outra pesquisa quer observar o uso de outras drogas para tratar a hipertensão resistente.



por Rita Longarai

A caminhada é um exercício físico de caráter leve a moderado. É um bom caminho, ajuda a manter a forma, evita o sedentarismo. Um dos meios de nos mantermos fisicamente ativos. Caminhar é um exercício democrático. Mas não significa, simplesmente, sair andando por aí. Tem orientações que devem ser observadas para que os benefícios cardiovasculares sejam alcançados.

No momento da caminhada, devemos escolher uma passada que não seja intensa e intolerável, nem tão leve que não estimule nossa respiração. Uma intensidade boa é aquela que ainda permite que possamos realizar uma conversa breve, sem falta de ar e sem desconfortos. Entre as orientações estão a de uma postura ereta com certa retração do abdome; manter os braços descontraídos e em movimentos rítmicos e fazer caminhadas em companhia de outra pessoa.

A Caminhada deve ser em velocidade rápida, porém confortável, dentro do seu limite. O esforço deve acelerar o coração e a respiração, provocar transpiração e cansaço. É recomendável beber água antes, durante e após a caminhada. Não comece em jejum, use o bom senso e coma alimentos de fácil digestão.

#### Duração da Caminhada

Inicie com poucos minutos, 10, 15 ou 20 minutos por dia e vá aumentando 5 minutos por semana, até alcançar 45 a 60 minutos.

Frequência: de 3 a 5x por semana em dias alternados;

Horário: de temperatura amena

Local: plano

Vestimenta: confortáveis, adequadas a estação e ao clima, tênis leve, flexível e de calcanhar alto.

A caminhada é recomendada por conferir proteção ao sistema cardiovascular, músculo-ligamentar e ósteo-articular; melhora a oxigenação do organismo; normaliza pressão arterial; fortalece músculos, ossos e ligamentos; melhora funcionamento intestinal; exercita o coração; melhora a capacidade mental, memória e regulariza o sono; ajuda a eliminar a tensão emocional; estimula a produção de endorfina; evita e trata o estresse e a depressão; reduz redução gordura corporal e colesterol; aumenta a resistência e evita a fadiga. Caminhar é só benefícios.

Educadora Física CREF 00335- G/RS (51) 3387.7484  
ecmovimento@terra.com.br - www.corpomovimento.com.br

## Mais atividade física para a terceira idade

Por Fabio Ravaglia

Estive recentemente na Europa e notei a quantidade de parques com aparelhos disponíveis para adultos. São muitos "playgrounds" com aparelhos de ginástica dirigidos tanto para a melhor idade quanto para crianças, voltados principalmente para desenvolver equilíbrio e força muscular. Encontrar um conjunto de equipamentos ao ar livre é razoavelmente comum em todo o continente. Na Finlândia, visitei uma praça na qual havia bolas suíças fixas para fazer exercício típico de pilates e uma outra atração: um pequeno equipamento para escalada suave. São lugares coloridos nos quais adultos podem se exercitar, da mesma forma que crianças. Por isso, é bastante comum ver avós e netos juntos brincando, praticando atividades físicas. Há também "playgrounds" específicos para portadores de deficiência física. Naquele país, cerca de 37% das pessoas com mais de 75 anos vivem sozinhas e 41% saem apenas para se exercitar. Com temperaturas negativas durante quase todo o ano, a região nórdica poderia ter muito mais pessoas inativas, mas parece haver a consciência de que a saúde na terceira idade está atrelada à atividade física.

#### Envelhecer com qualidade

No Brasil, também percebo alguma movimentação no sentido de se preparar a área urbana para atender a idosos, com a instalação de academias da terceira idade, dotadas de equipamentos especialmente projetados para adultos, em parques, praças ou centros de convivência. Algumas delas funcionam como verdadeiras academias, com professores de educação física, que supervisionam os exercícios físicos e dão orientação. As iniciativas são relevantes, uma vez que a população está envelhecendo. Segundo o Censo de 2010, do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), os idosos somam mais de 190 milhões de pessoas e chegam a 7,4% da população, índice que era de 5,8% em 2000. Atualmente, o aumento da longevidade é uma realidade para a humanidade e o exercício físico se torna cada vez mais necessário, já que entre 50 e 70 anos



Ricardo Ginsti/PMPA

#### Aparelhos de ginástica em parques disponíveis para a população

ocorre uma perda de 10% da massa muscular, que aumenta para 30% após os 70 anos.

#### Equipamentos especiais

Os equipamentos fabricados para pessoas idosas, no geral, facilitam o exercício físico e, quase sempre, são projetados para a prática de exercícios leves. Há aparelhos para trabalhar todas as partes do corpo: cabeça, tronco, membros inferiores e superiores. São exercícios diferentes para mexer o que normalmente os adultos nem se lembram de mexer. Nos parques públicos, os equipamentos projetados especialmente para a terceira idade que começam a ser instalados, simulam movimentos de caminhada, cavalgada, barco a remo, esqui e surfe e se destinam ao fortalecimento e flexibilidade muscular do idoso. No geral, o idoso tem medo de fazer certos movimentos e cair ou se machucar. Os equipamentos costumam ter pontos de apoio e permitem realizar mais facilmente os exercícios, que estimulam movimentos que visam ampliar a mobilidade de ombros, cotovelos e quadris, fortalecer a musculatura de braços e pernas, aumentar o equilíbrio e a coordenação motora. O equilíbrio é um elemento-chave para o idoso. Sem ele, a tendência é a pessoa atrofiar ainda mais a capacidade de movimento, que ocorre naturalmente ao envelhecer, provocando a diminuição da coordenação. Com a melhora do equilíbrio, é possível desenvolver outras aptidões, como agilidade, coragem e humor.

A lentidão de movimentos advinda do avançar da idade deteriora a independência da pessoa. Uma boa parte dos idosos sofre com problemas de falta de agilidade e restrição de mobilidade por causa do sedentarismo. Parados e dentro de suas casas ficam tristes e solitários, podendo desencadear a depressão. Sair, caminhar, tomar sol e encontrar pessoas pode significar uma mudança e tanto neste estado de espírito. A atividade física tem papel funda-

mental na produção de serotonina, o hormônio da felicidade, e no combate ao desenvolvimento de doenças consideradas senis. Fazer exercícios algumas vezes por semana pode ser a diferença entre ficar doente ou ter saúde. s são indicados. De acordo com o estudo, brincar e os jogos de tabuleiros - que também podem ser jogados ao ar livre - são atividades que ajudam a garantir melhor qualidade de vida.

Aqui no Brasil, a cultura de atividade física para idosos ainda está engatinhando. Inclusive, nos parques onde foram instalados os equipamentos, já vi que muitas vezes as crianças usam os aparelhos, deixando idosos sem o espaço. As crianças, inclusive, usam os equipamentos como brinquedo e podem acabar se machucando. Os pais precisam observar se o equipamento é adequado para a criança e se não oferece risco para os pequenos, pois não são feitos para eles, e lembrar também que, desde a infância, a regra da boa educação reza que se deve dar a vez aos mais velhos.

Muitos idosos não praticam exercícios o suficiente. A Organização Mundial da Saúde preconiza que a pessoa pratique qualquer atividade física durante 30 minutos, três vezes por semana. Para não ser considerado sedentário, é preciso dar 10 mil passos por dia. A criação de espaços com aparelhos específicos pode ser uma excelente maneira de incentivar a prática de exercícios físicos.

#### Playgrounds da longevidade

Antes de iniciar qualquer atividade física convém fazer uma avaliação médica para saber se o organismo está apto. Na hora de praticar exercícios, é aconselhável fazer um alongamento. Para idosos, há aparelhos que ajudam a aquecer a musculatura de costas, abdome, pernas e braços. Talvez, para começar, uma caminhada seja mais leve.

(\*) Médico ortopedista e presidente, desde 2005, do Instituto Ortopedia & Saúde (IOS).



**Primavera VERÃO RAINHA DAS NOIVAS**

**GANHE 10% DE DESCONTO NA RAINHA DAS NOIVAS.\***

APRESENTE ESTE ANÚNCIO NA RAINHA DAS NOIVAS DO SHOPPING TOTAL E GARANTA DESCONTOS EM DIVERSOS PRODUTOS. (51) 3018.8019 • SHOPPING TOTAL • PORTO ALEGRE - RS

**RAINHA DAS NOIVAS**  
Moda Casa

\*Descontos válidos de 28 de agosto a 9 de outubro de 2011. Desconto não cumulativo. Exeto para produtos que já estão em oferta. Somente no Shopping Total.



**Isabel**  
Couture

Consertos e Reformas em Roupas Femininas e Masculinas

Couro, Pele, Festas e Ternos.  
Confecções Femininas sob-medida

**Fone 3311-0402**  
Rua São Carlos, 639 - Floresta

## Brasileiros buscam cada vez mais cirurgias de redução de estômago

Junto com o aumento da obesidade no Brasil, a realização de procedimentos de redução de estômago - as cirurgias bariátricas - tem registrado um crescimento exponencial no país. De acordo com a SBCBM (Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica), o número de procedimentos pulou de 16 mil (em 2003), para 60 mil (em 2010). A cirurgia é indicada para pacientes com Índice de Massa Corpórea acima de 35 ou 40, quando há presença de outras doenças associadas à obesidade. O procedimento extirpa uma parte do estômago ou do intestino e ainda pode recorrer a intervenções no aparelho digestivo (no Brasil, são aprovadas quatro modalidades cirúrgicas). De acordo com o presidente da SBCBM, Ricardo Cohen, o número de obesos e as informações sobre a cirurgia aumentaram. "O número de obesos aumentou, a informação sobre a cirurgia aumentou e tivemos um grande avanço, que foram as operações por laparoscopia. Elas tornaram o processo mais confortável, com menos dor e uma volta mais rápida ao trabalho", explicou. Segundo o cirurgião, o país fica atrás apenas dos Estados Unidos no ranking mundial. "Os americanos estão longe na frente, com cerca de 300 mil cirurgias do tipo realizadas em 2010". Cohen diz ainda que, enquanto a crise econômica levou a uma queda no número de cirurgias nos Estados Unidos no ano passado, a tendência no Brasil é de crescimento, acompanhando a demanda.

### Fracasso

Apesar do aumento da procura, o salto no número de cirurgias também é visto com ressalvas. Para o endocrinologista Gerson Noronha Filho, professor da Uerj, a situação reflete um 'grande fracasso' no tratamento de obesos, que só deveriam ser encaminhados para cirurgia em casos extremos. "É um procedimento radical, que corta uma área brutal do estômago. Essas soluções finais, únicas, desumanizam o indivíduo. As soluções não devem ser únicas, devem ser múltiplas, pensadas diante do quadro que o indivíduo apresenta. Noronha atende obesos mórbidos no centro de pesquisas clínicas da Uerj e ressalta a importância de conhecer a história por trás de cada caso. "A grande razão do fracasso (no tratamento) é que o obeso nunca está sozinho. Há sempre alguém que alimenta esse gordo, sempre um par magro. A medicina precisa trazer essa dupla para o tratamento, mas tem dificuldades em fazer isso porque envolve um tratamento multidisciplinar", observa.

De acordo com a SBCBM, o tratamento clínico tem eficácia em 10% dos casos, enquanto a intervenção cirúrgica soluciona 85%



**Obesidade mórbida preocupa autoridades de saúde no País**

deles. As estatísticas ajudam a explicar o interesse em torno do procedimento, inclusive em blogs, fóruns de discussão e redes sociais. No Orkut, por exemplo, a comunidade 'Cirurgia Bariátrica - Eu fiz!' tem mais de 7 mil membros. Já a 'Cirurgia Bariátrica - Vou fazer!' tem pouco mais de 2 mil. O procedimento é caro. De acordo com a SBCBM, o custo varia de R\$ 10 mil a R\$ 15 mil (a cirurgia aberta) e pode chegar à faixa de R\$ 15 mil a R\$ 25 mil (videolaparoscopia). Com internação e as cirurgias plásticas que precisam ser feitas posteriormente para reduzir a pele flácida, Noronha estima que o valor fique entre R\$ 30 mil e R\$ 50 mil.

### Fila longa

Como a obesidade no Brasil também aumenta entre as classes mais desfavorecidas, o resultado é uma longa fila no SUS (Sistema Único de Saúde). Moradora da Rocinha, Luiza Souza, de 34 anos, se inscreveu em 2005 no Hospital de Ipanema, da rede federal, esperando que fosse atendida em dois, talvez três anos. Em janeiro, na última vez que

checou, ouviu do enfermeiro que deveria contar com mais seis a oito anos de espera.

Assim como Luiza, cerca de 5 mil pessoas esperam na fila do Hospital de Ipanema. De acordo com o Núcleo Estadual do Ministério da Saúde no Rio de Janeiro, a unidade tem estrutura para uma cirurgia por semana. No ano passado, 37 foram realizadas. Aline Rodrigues de Souza, de 31 anos, diz que muitas pessoas morrem na fila, desistem, ou procuram outro jeito de operar.

Em fevereiro deste ano, ela conseguiu realizar a cirurgia, sonho que acalentava desde 1999. Depois de se casar, uma melhora de renda permitiu que pagasse um plano de saúde, e só assim conseguiu concretizar seus planos. De acordo com o Ministério da Saúde, a cirurgia bariátrica começou a ser feita na rede pública em 2003. De lá para cá, o número de cirurgias realizadas pelo SUS aumentou 150%. Ainda assim, elas representam pouco mais de 7% do total brasileiro.

Em 2010, o ministério investiu R\$ 24,5 milhões para a realização do procedimento pelo SUS, com um total de 4.437 cirurgias.

## Saúde & Bem Estar

+ de 40 anos

Atividade Física



### O que a musculação terapêutica tem a ver com isto?

Por David Sinhoreli

Tenho percebido, felizmente, um aumento vertiginoso na quantidade de pessoas que busca praticar exercícios físicos dirigidos. São pessoas que primam por resultados de saúde em primeiro plano.

O tema exercícios e saúde tem ocupado merecidamente espaços nobres em jornais e programas televisivos. Pesquisas científicas tem demonstrado resultados surpreendentes em prevenção e tratamento de patologias que outrora somente eram tratadas em consultórios médicos ou hospitais.

Lombalgias, doenças reumáticas, diabetes, hipertensão, obesidade e outras que antes eram temas exclusivos de médicos especialistas, recebem hoje amparo e atenção por parte de educadores físicos. Estes professores por sua vez, trabalham em conjunto com os médicos, tornando a abordagem interdisciplinar. É neste contexto que surge a MUSCULAÇÃO TERAPEUTICA.

A MUSCULAÇÃO TERAPEUTICA procura tratar da questão dos exercícios através do ponto de partida terapêutico, o indivíduo realiza os exercícios que precisa para dar conta de seu dia a dia. São exercícios direcionados a sustentação do corpo, prevenção de patologias, sustento de sobrecargas impostas por má postura, manipulação de pesos excessivos como sacolas de compras por exemplo, sobrepeso corporal, etc.

Não tem por princípio objetivos imediatos de melhora estética, embora se observe ganhos por decorrência de um trabalho físico bem executado, com a vantagem de eliminar quaisquer sequelas de execução exagerada, como é o caso de atletas fisiculturistas por exemplo.

O ideal para esta prática é que seja realizada em ambiente adequado, com professores especializados e em no máximo duas pessoas para cada hora com um professor, em razão dos cuidados necessários para boa execução dos movimentos.

Pois bem, esta é a menina dos olhos da medicina preventiva, ideal para quem já passou dos 40! Boa semana.

Educador físico e proprietário da DS Fitness -  
davidsinhoreli@yahoo.com.br  
Informações pelos telefones: 3337-7545 / 8422-6031

**PILATES**  
*Tanise*

Agora em novo endereço:  
Rua Mariland, 720 Sala 404  
(ao lado da Tok Stok).  
Instalações modernas  
e ampliadas.  
Estacionamento facilitado.

Atendimento de Pilates Clínico e  
Pilates Condicionamento Físico.

Horário das 7h às 20h  
Fones: 3264-8508 | 9968-5869

**8** anos  
de experiência

**8 motivos para você sorrir!**

- Implantodontia
- Ortodontia e Ortopedia dos Maxilares
- Cirurgia Bucomaxilofacial
- Endodontia
- Dentística
- Periodontia
- Próteses
- Odontopediatria

**unikodonto**  
Todas as especialidades em um único lugar.

Rua Almirante Barroso, 716 - Floresta  
Fone 3273-0003 - www.unikodonto.com.br

**Higiton**

Trabalhamos com toda linha de produtos de Higiene e Limpeza para todos os segmentos.

- Condomínios ● Empresas ● Varejo

Rua Buarque de Macedo, 442 - Bairro São Geraldo - Porto Alegre  
Fone: (51) 3085-8442 - E-mail: higiton@higiton.com.br Site: www.higiton.com.br

## Pesquisa incentiva a modificação do estilo de vida

O grupo de pesquisa em Modificação do Estilo de Vida e Risco Cardiovascular (Merc), vinculado a Faculdade de Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia da PUCRS (Faenfi), está selecionando voluntários para estudo que busca avaliar e incentivar a modificação do estilo de vida e o risco de doenças relacionadas à síndrome metabólica, que é a união de três ou mais fatores de risco cardiovascular, como excesso de peso, aumento da circunferência do abdômen, pressão alta, alteração da glicose, do colesterol e triglicérides. "Para a Sociedade Brasileira de Cardiologia, o risco de mortalidade para esses indivíduos é 2,5 vezes maior", explica a professora da Faenfi Andréia Gustavo, uma das organizadoras dos trabalhos. Os voluntários selecionados participam de uma palestra no Centro de Reabilitação da PUCRS e recebem informações sobre os fatores de risco cardiovasculares que compõem os critérios de diagnóstico da Síndrome Metabólica e explicações da proposta do estudo.

A pesquisa é financiada pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico (CNPq) e pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do RS (Fapergs). Eles passam por avaliações com a equipe da psicologia, nutrição, enfermagem e fisioterapia, além de análises laboratoriais.

Não há atendimento médico nem prescrição de remédios - somente o monitoramento por parte das seis áreas, orientação e incentivo para mudança do estilo de vida. O empenho individual refletirá na qualidade do resultado. Os voluntários recebem diferentes intervenções ao longo de três meses onde são acompanhados pela equipe, depois são incentivados a continuarem o tratamento sozinhos por um intervalo de mais seis meses. Após, retornam para uma reavaliação final. Os selecionados são estimulados a pensar como investirão em sua saúde para terem uma vida mais saudável, independentemente dos problemas decorrentes da velhice.

Podem candidatar-se pessoas entre 30 e 59 anos, sem dificuldades para caminhar e que tenham algumas dessas alterações. Também é importante que os candidatos tenham disponibilidade em algumas manhãs. Contatos pelo telefone (51) 3320-3938, de segunda a sexta-feira, das 8h às 11h.

## Caminhada no shopping: melhorias na saúde e novas amizades

*Projeto que iniciou a sete anos no shopping Total reúne três vezes por semana pessoas interessadas em muito mais que apenas atividade física*

Texto e fotos Narelise Weil

Um exercício diferente onde caminhar se torna mais que uma simples atividade física. Com o objetivo de valorizar a saúde e o bem estar físico e mental um grupo de senhoras, acompanhadas por educadores físicos voluntários da Equipe Corpo Movimento, realiza três vezes por semana no interior do Shopping Total, na Avenida Cristóvão Colombo, o Caminhada Total. O projeto iniciou em 2004 e teve o apoio do empreendimento que cedeu o espaço para as caminhadas. A Corpo e Movimento reúne profissionais que trabalham com o envelhecimento bem sucedido e qualidade de vida desde 1997 em atividades de caráter físico e sócio-culturais, com adultos maduros e idosos. As caminhadas acontecem sempre todas as segundas, quartas e sextas-feiras, das 10h às 11h, iniciando com aquecimento articular em frente ao supermercado Zaffari e Farmácia Panvel. No primeiro dia foram 12 pessoas inscritas, hoje já existe um cadastro com mais de 120 participantes.

Rita Longarai coordenadora do projeto desde 2009 diz que o objetivo não é a performance física e sim despertar no idoso a vontade de se movimentar e sociabilizar, encontrando e fazendo novas amizades. A atividade melhora a função cardiorrespiratória e com isso, dá maior disposição para as tarefas diárias. "Quando uma aluna comenta que sua vida transformou-se quando começou a participar da caminhada e fez novos amigos deixando para trás o isolamento que a acompanhava, é neste momento que percebemos a importância deste projeto. Nos sentimos orgulhosos e ficamos com a certeza que fazemos a diferença", conta Rita.



Grupo do Projeto Caminhada Total

gos aumentou. "Adoro caminhar. Adoro a Rita. Eu e minhas amigas de caminhada conversamos até por e-mail", salienta. Já Carmem Edith Pastro, 79 anos, lembra que só faltou dois dias desde que iniciou o projeto. "Eu estava com problemas de saúde na família e as minhas amigas aqui já sentiram a minha falta", relata Carmem.

De acordo com Rita, a maioria das participantes é formada por senhoras que foram orientadas por seus médicos a fazer alguma atividade física. A melhora física também é notada como elas relataram durante a entrevista. "No início da caminhada minha pressão é alta, mas quando vou medir, no final da caminhada, ela já baixou e eu me sinto muito melhor", explica Aracy Stieh Wallbrohl, 90 anos. Para Maria Thereza Barra Marsiglia, 90 anos, quando não pode vir na caminhada, sente falta. "Eu sinto a diferença quando não venho e eu vejo a necessidade da atividade física", conta Maria Thereza.

num piso regular e com temperatura agradável. Para o gerente de Marketing do Shopping Total, Luís Augusto Generali, a característica do shopping é se relacionar com a comunidade, oferecendo qualidade de vida e saúde através de suas ações, além de boas opções de preços e produtos. "Por isso apoiamos esse projeto Caminhada Total, e contribuimos com o 'ser' e o 'estar' no shopping", conclui Generali. E esse comprometimento do shopping também é sentido pelas adeptas da caminhada, como explica Heloisa Fernandes Klee, 88 anos. "Esse shopping para mim é maravilhoso, tenho atividade esportiva, de lazer e de convivência para se viver bem", garante Heloisa.

A coordenadora Rita lembra que antes das caminhadas o participante precisa preencher uma ficha onde constará o histórico clínico e os compromettimentos e limites de cada um. "A atividade é gratuita e orientamos que o participante venha com um tênis adequado e confortável e um agasalho que possibilite os seus movimentos", informa Rita. O Caminhada Total conta com o apoio do shopping Total, Panvel, Vivendo Melhor, Maranghella e patrocínio da Óticas Vênus.

### Participantes

A praticante da caminhada Lourdes Maria Farina Weidlich, 83 anos, diz que seu número de ami-

### Shopping oferece segurança

No Shopping os idosos da "melhor idade" contam com toda segurança, além de poderem caminhar



Carmem, Lourdes, Heloisa, Aracy e Mª Thereza



As participantes se alongam após a caminhada



**KLARE**  
RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA DIGITAL

Conhecimento e tecnologia em radiologia digital  
oferecendo ao dentista uma imagem de alta qualidade e  
ao paciente um ótimo atendimento.  
Radiologista responsável: Dra. Naiara Leites Larentis

Rua Félix da Cunha, 543 (estacionamento gratuito)  
Tels: 3519-0975/ 3519-0973 AGENDE PARA FAZERMOS UMA VISITA!



**Mude a sua vida. Pense na sua saúde. Venha para a Academia Mudança.**

Av. Independência, 831  
Porto Alegre - Fone 3311-6365  
E-mail: amudanca@terra.com.br

Wellness & Bodywork