

ARTIGO

MENS SANA IN CORPORE SANO



Prezado leitor/a, o que aconteceria se você viajasse e deixasse sua casa trancada por um ano? Certamente, quando retornasse, levaria um susto. As teias de aranha tomariam conta do ambiente. A poeira cobriria os móveis, paredes e azulejos. E o cheiro de mofo? E os tapetes no chão? Ratos, baratas e outros insetos se tornariam ‘moradores’ da residência. E o carro na garagem? Com certeza, quando fosse dar partida, a bateria estaria descarregada, os pneus murchos, além de outras panes. Comparativamente, se isso ocorre com um imóvel e um veículo, imagine o que a inércia provoca em nosso corpo? Em termos técnicos, esta inércia se chama sedentarismo. Já observaram que Deus, Todo-Poderoso, fez o mundo para ficar em movimento? Notem as águas dos rios. Elas não estão sempre em curso? Começam nas nascentes, vão desaguardo em canais fluviais, passam por afluentes, até desembocar nos oceanos. E as ondas do mar? Vem e vão, vem e vão, num ciclo contínuo. E a Terra? O planeta executa um deslocamento orbicular em torno de si denominado Rotação, que leva aproximadamente 24 horas para completar uma volta. Igualmente, o globo terrestre circula em torno do Sol, num trajeto sideral, intitulado Translação, que demora cerca de 365 dias para efetuar um ciclo. Conhecem o Cometa Halley? Este astro luminoso viaja incessantemente pela Galáxia, passando por nosso céu a cada 75 anos (em média). Viram? E nós humanos, como funcionamos? Já perceberam quantas vezes piscamos os olhos? Quantas respirações fazemos num minuto? Quantas vezes o coração bate em 60 segundos? Portanto, o Altíssimo criou o Universo e os seres vivos para estarem em movimentação. E quando contrariamos este preceito, sofremos consequências, especialmente, na saúde. Muitos querem perder peso focando exclusivamente na alimentação, fazendo regimes e se privando de refeições. Entretanto, quando o indivíduo adiciona exercícios físicos em seu dia a dia, os efeitos são potencializados, proporcionando resultados muito melhores, pois há queima de calorias, regulação do metabolismo e redução do

apetite. Diversos pacientes apresentam colesterol ruim (LDL) elevado; por seguinte, controlam a ingestão de muitos itens. Porém, mesmo assim, quando saem os resultados dos exames, os valores podem não estar dentro da normalidade. No entanto, inúmeros relatos constataam que a prática de exercícios físicos auxilia na estabilização destes níveis. Grande número de cidadãos sofrem com problemas de depressão, ansiedade e outras anomalias psicossomáticas. Vários estudos científicos comprovam que a prática de exercícios físicos contribui positivamente neste tratamento, de forma benéfica e salutar. Muitos casos de cansaço, indisposição, stress e outros desequilíbrios podem ser melhorados com a rotina de exercícios. Na Grécia Antiga, muitos filósofos eram amantes das práticas físicas. Nos ensinamentos, os pensadores recomendavam aos discípulos que cultivassem o exercício não apenas da mente, mas também do corpo, pois segundo eles, corpo e mente são inseparáveis. ‘Mens Sana in Corpore Sano’ (Mente sã em corpo são). Segundo os mestres, seria muito mais fácil ter mente sã num corpo são. Noutras palavras, sujeitos que não exercitam o corpo (sedentários) teriam mais dificuldades em desenvolver a mente. Hipócrates, Pai da Medicina, dizia: ‘A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódicos o salva e o preserva’. Platão, ilustre pensador, reiterava: ‘Para o homem se manter sadio, não basta se alimentar, mas também praticar algum tipo de movimento’. Não por coincidência, inúmeros esportes de hoje são heranças greco-romanas. As Olimpíadas, por exemplo, tiveram origem na Grécia. Os povos gregos eram grandes admiradores das ações esportivas. Já repararam aquela escultura famosa (Discóbolo de Míron), retratando um atleta em movimento? É também originária do Berço da Civilização Ocidental. Então, queridos/as. Aceitemos o conselho dos sábios, e vamos mexer o corpitcho. Mas antes, não esquecer de procurar um educador físico ou personal trainer, que estes profissionais orientarão os exercícios adequados para cada situação; e um médico para avaliar a condição de saúde. Em 19 de fevereiro comemora-se o Dia do Esportista; e nesta semana, vários eventos são realizados em alusão a esta data. Parabéns a todos/as os desportistas e envolvidos nestas atividades.

Sílvio Tamura, graduado em Comunicação Institucional.



CURTAS

Moradores clamam por ‘Socorro’

Um vídeo postado na página social do internauta Davi Oliveira mostra a situação da estrada do Mituo, durante a chuva desta terça-feira, 19, em Tangará da Serra. Ele percorreu com seu veículo o trajeto da estrada que é crítica, do início ao fim, mostrando o sofrimento dos moradores com a situação, que piora quando a chuva cai. A estrada se torna praticamente intransitável. No vídeo Davi relata a situação de uma senhora de 80 anos, que tenta passar pela rua com dificuldade e correndo o risco de cair, para conseguir chegar até sua casa. “Estrada do Mituo ou Rio do Mituo? A estrada vira um mar, as pessoas que moram aqui não conseguem entrar na casa”, disse Davi, clamando no vídeo a presença do Prefeito Fábio Junqueira no local para que veja a realidade e resolva a situação.



Carnaval popular

A cada ano as festas populares vão caindo no esquecimento, especialmente o Carnaval. Agora foi a vez da cidade de Sorriso cancelar a festa popular e priorizar o valor que seria investido em outros setores, como o pagamento de 200 cirurgias de pterígio e cataratas.

Prioridades

“Vamos priorizar as cirurgias e trazer a visão de voltar àqueles que não enxergam. Não podemos utilizar esse dinheiro em festas. Cada um pode comprar a sua bebida e comemorar em sua casa”, declarou o prefeito do município, Ari Lafin.

Sem recursos

Ari afirmou que o município não possui recursos para custear festas e investir na saúde ao mesmo tempo. “Temos dificuldades em receber repasses do governo para a saúde. Estamos passando por crises na saúde, precisamos nos multiplicar”.

BASTIDORES DA POLÍTICA

Preocupação

O deputado por Tangará, Dr. João de Matos, prefeitos e o presidente do Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT), desembargador Carlos Alberto da Rocha, se reuniram para tratar sobre o futuro das comarcas da região médio-norte do estado.

Arenápolis e Nortelândia

Durante a audiência, o deputado pediu para que o Poder Judiciário desista de fechar as comarcas de Arenápolis e Nortelândia, que, na visão das lideranças e da população, são de fundamentais para o atendimento das demandas judiciais dos municípios.

Extinção

O desembargador Carlos Alberto afirmou que o Tribunal de Justiça deu início a um estudo técnico para identificar quais comarcas podem ser extintas. No entanto, o presidente do TJMT adiantou que estas somente virão a ser extintas após levantamento criterioso.

Lacrado

O Cartório do 2º Ofício da Comarca de Sapezal foi provisoriamente lacrado. O comunicado informando o ato e redirecionando a responsabilidade de forma interina ao tabelião Edson Dantas de Oliveira foi pregado na porta do local. "Informamos que no período da lacração apenas serão realizados os atos extremamente necessários e urgentes". O motivo, porém, não foi informado, mas trata-se de ação da justiça.

