

*Artigo

Cansaço que faz adoecer

Fim do ano chegando. É nesse período que muita gente constata o inevitável: as energias estão se esgotando. O que parecia apenas sinal de cansaço, principalmente para aqueles que passaram vários meses sem folgas mais longas, não raro se transforma em lapsos de memória e irritação. Nos casos graves de exaustão aparecem sintomas como enxaqueca, dor nas costas e no estômago (e às vezes até úlcera), queda acentuada de cabelos e síndrome do intestino irritável. Por trás do desconforto físico está aquela conhecida palavrinha: estresse. Muitos torcem o nariz quando algum médico, psicólogo ou outro profissional da saúde cogita esse diagnóstico, mas há um fato que não se pode negar: associado a muitos problemas que atacam os órgãos ou regiões específicas do corpo está o esgotamento.

Não é segredo que a natureza dotou nossos antepassados pré-históricos com uma ferramenta para ajudá-los a enfrentar ameaças: um sistema rápido de ativação capaz de aguçar a atenção, acelerar as batidas do coração, dilatar os vasos sanguíneos e preparar os músculos para lutar ou fugir de um predador que invadia a caverna. Porém, nós, os humanos modernos, estamos constantemente sujeitos ao estresse decorrente do estilo de vida contemporâneo: excesso de trabalho, barulho, pressão social, doenças físicas e desafios intelectuais. Como resultado, muitos órgãos de nosso corpo são atingidos por uma descarga implacável de sinais de alarme que podem danificá-los e nos fazer adoecer.

Apesar das mudanças no estilo de vida, nosso sistema cerebral ainda excita rapidamente o coração, os pulmões e outros órgãos, preparando-nos para enfrentar o perigo ou fugir dele. Afinal, hoje não são as feras que nos incomodam, mas o trânsito caótico, a sobrecarga de tarefas, os chefes intransigentes, os colegas medíocres dos quais dependemos, o risco de sermos assaltados e tantas outras ameaças. E quando enfrentamos estressores da vida moderna, o sistema pode bombar-dear o corpo com sinais de alarme, capazes de comprometer nossa saúde.

Quando a visão, a audição ou os pensamentos indicam estresse, o hipotálamo inicia uma reação em cadeia, que envolve a amígdala e as glândulas pituitárias e adrenais, conduzida por impulsos nervosos e uma cascata de hormônios, entre eles o CRH, o ACHT e os glucocorticoides. Se os cientistas conseguirem determinar exatamente quais células receptoras no cérebro e nas glândulas propagam os sinais de esgotamento, poderão criar drogas específicas para interferir nesse processo, poupando os órgãos do esforço que o estresse provoca.

Conhecimentos mais recentes acerca do funcionamento do cérebro oferecem fortes indícios de como a tensão pode nos fazer adoecer e como neutralizar seus efeitos. Seja para um roedor, seja para uma pessoa, qualquer ativação do sistema de estresse é um evento extraordinário – e no momento em que a emergência termina, o sistema deve ser rapidamente desligado, de modo que os órgãos afetados possam se recuperar. Contudo, quando circunstâncias externas estimulam o sistema de estresse repetidamente, ele nunca deixa de reagir, e os órgãos nunca conseguem relaxar. Tal tensão crônica torna muitos tecidos vulneráveis a danos.

Mas nem toda reação é igual. Certo nível básico, chamado estresse positivo, é até desejável, porque nos mantém física e mentalmente prontos para agir bem. Porém, quando estamos em risco? Não há resposta consensual a essa pergunta. Não sabemos quanto barulho no ambiente de trabalho ou quantos relacionamentos rompidos nosso sistema de estresse pode suportar. Entretanto, um conjunto de pesquisas em desenvolvimento mostra que o estresse crônico compromete nossos órgãos e corpo. Embora já não enfrentemos o animal faminto na caverna, podemos ter de nos defrontar com dilemas igualmente terríveis, envolvendo diversos estressores mais insidiosos que estão sempre nos agredindo.

Então, o que fazer para diminuir a carga que pode nos prejudicar de forma tão grave? Cada vez mais psicólogos e médicos alertam para uma providência aparentemente simples, mas que pode fazer grande diferença para o bem-estar físico e mental: criar “brechas de prazer” na rotina, em vez de apenas aguardar, ansiosamente, pelas férias anuais. Ao praticar com frequência atividades prazerosas, de preferência que envolvam movimento ou relaxamento do corpo – como caminhadas, esporte, dança, meditação ou massagem –, criamos válvulas de escape para a tensão, ajudando o sistema cerebral a “descansar”. E assim ganhamos fôlego para aguardar as merecidas férias.

Professor Wylie Vale, Laboratory Head and Helen Mcloraine Chair in Molecular Neurobiology e Clayton Foundation Laboratories for Peptide Biology, cortesia do Salk Institute for Biological Studies

*Curtas

Ministério da Saúde aumenta acesso ao tratamento de HIV/Aids

Ministério da Saúde apresenta as novas campanhas de prevenção às DST e aids para as festas populares do segundo semestre deste ano. Em um ano, foi registrado aumento de 30% no número de pessoas que iniciaram o tratamento com antirretrovirais no Brasil. O crescimento foi observado após a implantação do Novo Protocolo Clínico de Tratamento de Adultos com HIV e Aids, lançado pelo Ministério da Saúde em dezembro de 2013. No período de um ano, o número de novos pacientes com acesso aos antirretrovirais passou de 57 mil para 74 mil. Atualmente, cerca de 404 mil pessoas usam estes medicamentos,



ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Os dados com o balanço do novo protocolo foram apresentados nesta quarta-feira (24) pela ministra interina da Saúde, Ana Paula Soter, junto com as campanhas das grandes festas populares que acontecem no segundo semestre do ano.

Novidade	Melhorias	Rapidez	Queda Óbitos
O acesso precoce ao tratamento não só melhora a qualidade de vida das pessoas vivendo com HIV e aids, mas também reduz a transmissão do vírus. Outro dado que demonstra o sucesso da nova estratégia de tratamento é a queda na proporção das pessoas que chegam aos serviços com diagnóstico tardio e o grave comprometimento imunológico.	A ampliação da testagem é outra das frentes da nova política de enfrentamento do HIV e aids no país. Em 2014, nos quatro primeiros meses, foram realizados 1,9 milhão de testes no país, sendo que, em 2015, no mesmo período, foram 2,1 milhões de testagem.“É fundamental, nesse momento, olhar pra atrás e reconhecer nossas conquistas.	Esses dados de aumento de testagem e do número de novos tratamentos demonstram a importância da adoção do novo protocolo”, explicou a ministra interina, ressaltou que, o fato do novo protocolo possibilitar que as pessoas sejam tratadas de forma mais precoce, irá contribuir para a redução da carga viral, baixando a probabilidade de transmissão na população.	O incentivo ao diagnóstico e o combate ao tratamento tardio também refletiu na redução da mortalidade e a morbidade do HIV. Desde 2003, houve um queda de 15,6% na mortalidade dos pacientes com aids no país. A taxa caiu de 6,4 óbitos por 100 mil habitantes em 2003 para 5,4 óbitos por 100 mil habitantes em 2014. Esses dados apontam para a efetividade no combate .

*Bastidores da Política

Riva	Contrariedade	Medidas	Restrições
O Supremo Tribunal Federal (STF) concedeu habeas corpus ao ex-parlamentar em uma votação de dois votos favoráveis à manutenção da prisão e dois votos contrários. No caso de empate, “prevalecerá a decisão mais favorável ao paciente ou réu”.A juíza Selma Rosane recebeu a notificação do STF e aplicou seis medidas restritivas para que Riva deixasse a prisão.	Ela também reafirmou seu entendimento de que o ex-parlamentar deveria permanecer na cadeia. “Embora o entendimento desta magistrada seja pela necessidade da manutenção do acusado Riva em cárcere, pelos motivos que já exaustivamente expus nas decisões anteriores, às quais ora me reporto, o certo é que não me é dado descumprir ordem da Suprema Corte”.	Diante da impossibilidade de manter Riva preso, a juíza Selma Rosane determinou seis medidas restritivas. A primeira delas diz que Riva deve apresentar-se mensalmente em juízo para informar e justificar suas atividades. A magistrada proibiu ainda o acesso dele à Assembleia Legislativa, bem como ao endereço de quaisquer das empresas pertencentes a corréus.	Riva ficou proibido também de manter contato com quaisquer dos corréus e com quaisquer das testemunhas arroladas no processo, exceto com sua esposa, Janete Riva. Ele não poderá sair da Comarca sem prévia autorização do juízo. O ex-deputado deve ainda recolher-se em sua casa no período noturno e aos sábados, domingos e feriados em período integral.
Monitorado	Insatisfação	Exagero	Surpresos
Foi instalada uma tornozeleira eletrônica em Riva na tarde desta quarta-feira. Ele deve apresentar em juízo seu passaporte, em 24 horas, conforme prevê o Código de Processo Penal. O advogado Ulisses Rabaneda divulgou em uma rede social seu posicionamento sobre as medidas impostas pela juíza. Segundo ele, há uma banalização das medidas .	“Tenho feito duras críticas à banalização e forma que tem sido aplicadas as medidas cautelares alternativas à prisão. É muito comum acórdãos de tribunais que reconhecem a ausência dos requisitos, afastam a prisão, mas aplicam cautelar diversa. Isso é um paradoxo!”. Ele garante que “se inexistir risco não há que se falar em qualquer medida cautelar.	O advogado pondera que “existindo necessidade de proteção a um dos requisitos,sendo a prisão medida muito gravosa para o caso, a cautelar alternativa a ser utilizada deve guardar pertinência com o caso concreto. É a aplicação pura de qualquer medida cautelar diversa da prisão, é evidente que esta deve perdurar apenas por tempo razoável, sob pena de excesso de prazo”.	Já o advogado José Luiz Blaszak também se manifestou sobre o fato. “Eu pensava que a tornozeleira seria para alguns condenados que iriam para o regime aberto. Jamais imaginava que poderia ser aplicado em regime cautelar, pois revogada a prisão cautelar, por consequência, não haveria cautela alguma subsistente! Para mim é um raciocínio lógico!”.

Advogado Eduardo Mahon cobra ponderação

O advogado Eduardo Mahon também se pronunciou em uma rede social. Ele considerou absurdo o fato de a juíza determinar seis medidas restritivas a Riva. “Sobre a tornozeleira do Riva, acredito que seja absurdamente excessiva a medida, muito embora prevista no art. 319, IX do CPP. Como o voto divergente e vencedor do ministro Gilmar Mendes afirmou que "sem prejuízo das medidas cautelares do art. (citado)", pode o magistrado impor várias restrições: não sair a noite, não ter contato com várias pessoas, recolher-se ao domicílio, pagar fiança etc. Por fim, pode sim impor o monitoramento eletrônico. Do meu ponto de vista, bastava a apresentação mensal em juízo e a vedação de ingresso no local da investigação. Nada mais. O resto é excesso. O Poder Judiciário se for mole demais, vira libertinagem e, se duro demais, passa a ser vingativo. O melhor juiz é a ponderação!”



Diário da Serra®

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

Propriedade da Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME

ISSN 2238-6487

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

Edição on line desde 06 de setembro de 1997

ENDEREÇO

Av. Tancredo Neves, 1247-W, Jardim do Lago II - Tangará da Serra - MT - CEP: 78300-000

Fone (65) 3326-4724 - Fax 3326-6501

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Arapuanã, Noroeste, Nova Montanha, Santo Afonso, Serra do Bugre, Campo Novo do Parede e Sapezal

Tratagem total: 1,5 mil exemplares

ADMINISTRATIVO

DIREÇÃO GERAL

Mano Resaki

mano@diariodaserra.com.br

DIREÇÃO ADMINISTRATIVA

Silvana Torres

silvana@diariodaserra.com.br

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabíola Torres

CONTATO

redacao@diariodaserra.com.br

DEPTO. DE ARTES

Gustavo Rodrigues Piretti

Rafaelle Marvatin Neto

Maykon Henrique Moura

CONTATO

da@diariodaserra.com.br

adm@diariodaserra.com.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE E ASSINATURA

Diário da Serra Editora e Publicadora Ltda

Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 01

CNPJ 10.285.194/0001-07

PUBLICIDADE LEGAL

E. Torres & Cia Ltda-ME

Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02

CNPJ 14.048.123/0001-07

GRÁFICA

Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME

Av. Tancredo Neves, 1247-W

CNPJ 01.628.544/0001-09

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

diariodaserra.com.br

65 3326-4724

CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501

www.diariodaserra.com.br