

Vegetarianos

Muito além da abstenção de carne

Como driblar a mente e mudar o estilo da vida alimentar?

Como consumir as proteínas/vitaminas necessárias para o corpo sendo um vegetariano?

Crianças podem ser vegetarianas?

A importância do acompanhamento nutricional para os vegetarianos

Na Receita de Sucesso: Feijoada Vegetariana





VEJA O QUE O PLANO DE SAÚDE DO HOSPITAL DOS FORNECEDORES DE CANA TEM PRA VOCÊ!

PLANOS DE SAÚDE
INDIVIDUAL, FAMILIAR E EMPRESARIAL.

REDE CREDENCIADA
QUALIFICADA E AMPLIADA ÀS MAIS DIVERSAS ESPECIALIDADES.

MEDICINA PREVENTIVA
UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL NÓS OFERECEMOS!

PROGRAMA MAIS VANTAGENS
DESCONTOS EM ESTABELECIMENTOS DE DIVERSOS SEGMENTOS.

CONHEÇA MAIS: HFCMAISVANTAGENS.COM.BR



HFCSAÚDE

O PLANO DE SAÚDE DO HOSPITAL DOS FORNECEDORES DE CANA



19 **3429.7311**
3429.7301
HFCSAUDE.COM.BR

Responsável Técnico: Dr. Douglas Yugi Koga - CRM: 91.582

ANS: 41873-1

CRV/ANZA



ANA CARVALHO DA SILVEIRA
UNIDADE PREVILAB PIRACICABA

PREVILAB

Confiança, Alcance e Cuidado

A melhor forma de cuidar da sua saúde é somar a excelência e carinho no atendimento com o investimento constante em tecnologias e inovações em medicina diagnóstica.

- 45 anos oferecendo resultados precisos
- Qualidade certificada
- Vacinas
- 19 unidades (distribuídas em 9 cidades)



Atendimento ao Cliente
Piracicaba: (19) 3429-6900
Demais localidades: 3003-6336
previlab.com.br



SEMPRE UMA UNIDADE PERTO DE VOCÊ:
Americana, Capivari, Iracemápolis, Laranjal Paulista, Limeira, Piracicaba, Rio das Pedras, São Pedro e Tietê.

Responsável Técnico: Dr. Octávio Fernandes - CREMESP 142032

REVISTA DA

APM

REGIONAL PIRACICABA

APM
ASSOCIAÇÃO PAULISTA
DE MEDICINA
PIRACICABA**AMB**
Associação Médica Brasileira**EXPEDIENTE****Diretor Executivo da Revista**

Dr. Osmar Antônio Gaiotto Junior

Jornalista e Editora Responsável

Michele Telise (Mtb 56675)

Diagramadora

Juliana Angeli Bosqueiro

Impressão

Gráfica Riopedrense

APM Regional Piracicaba

Av. Centenário, 546 - São Dimas Piracicaba SP

CEP 13416-000 www.apmpiracicaba.com.br

Os artigos, publicidade e conteúdo científico da revista são de responsabilidade de seus autores. Distribuição Gratuita.

APM
ASSOCIAÇÃO PAULISTA
DE MEDICINA
PIRACICABA**Presidente:** Osmar Antonio Gaiotto Junior**Vice-presidente:** Antonio Ananias Filho**Secretário:** Ricardo Tedeschi Matos**Tesoureira:** Maria Inês Onuchic Schultz**Diretor Defesa Profissional:** Segirson de Freitas Junior**Diretor Cultural e Científico:** Luis Kanhiti Oharomari**Diretor Social:** Pedro Leandro Zilli Bertolini**DELEGADOS:**

José Márcio Zveiter de Moraes

Jurandyr Carvalho Filho

Legardeth Consolmagno

CONSELHO FISCAL - TITULAR:

Alvaro Pereira Pinto

Djalma Sampaio Filho

Renato Cavallini Junior

CONSELHO FISCAL SUPLENTE:

Dairo Bicudo Piai

Eduardo Lucio Nicoleta Junior

Luis Poggi Filho

Corrupção é problema, mas brasileiro quer mesmo melhoria na saúde

Pesquisa realizada pela CNI (Confederação Nacional da Indústria) revela que, para os brasileiros, a corrupção é o principal problema do país. Mas, quando se fala em prioridades, o que o eleitor quer de verdade são, em primeiro lugar, melhorias na saúde, seguidas de combate à inflação e geração de empregos.

O levantamento é bem recente. Foi feito em dezembro de 2015 e envolveu 143 municípios. Teve um propósito especial: mostrar a percepção da população a respeito dos problemas e prioridades nacionais.

Sim, o cenário é o mesmo há anos. Entre as prioridades para 2016, mantém-se em primeiro lugar a melhoria dos serviços de saúde: 36% de indicações. Nada do que já não saibamos sobre o quanto a realidade da saúde pública brasileira, que tanto deixa a desejar, preocupa a população.

E as agendas políticas, dos que entram em cena nas disputas eleitorais para a renovação das câmaras de vereadores e prefeituras, só serão consideradas se essa percepção for contemplada.

A manifestação da população reflete a realidade da saúde pública brasileira neste momento. Vivemos em meio a epidemias, com zika, dengue, febre chikungunya, gripe H1N1. E o sistema público já tão sobrecarregado, ainda enfrenta uma situação mais delicada, impactada pelo terceiro item na escala de preocupação do brasileiro, também apontado na pesquisa: o desemprego.

Já são 11,5 milhões de brasileiros desempregados, segundo os últimos dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). E, além de perder seus empregos, parte dessa massa de demitidos perde o direito aos planos de saúde.

O Brasil tinha, no final de junho deste ano, 48,4 milhões de beneficiários de planos de saúde, 1,9 milhão a menos do que no final de 2014. Com a queda de 3,79%, o número de beneficiários retrocedeu a níveis parecidos com os de junho de 2013, segundo dados da Agência Nacional de Saúde Suplementar, responsável pela regulação no setor no Brasil.

Além da invasão de novos usuários no sistema público, temos reflexos também na saúde suplementar que atendia esses convênios. As estruturas criadas justamente para dar conta desse contingente, sofrem com a evasão e a inadimplência e criam problemas paralelos e inesperados.

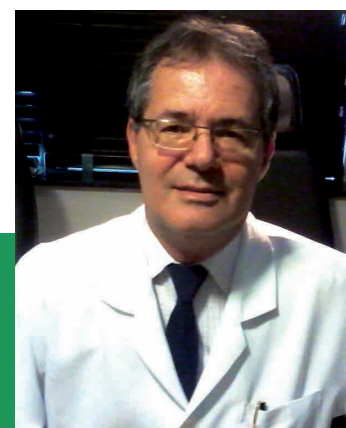
Na equação delicada, o que poderia ser alento neste momento se esvai. Anunciada em 2009, a obra de construção do Hospital Regional de Piracicaba já consumiu R\$ 79 milhões dos cofres municipais, contra R\$ 45 milhões previstos inicialmente.

A unidade foi concebida para atender 100% pelo SUS, com 126 leitos de internação. O Estado empenhou R\$ 20 milhões em equipamentos, ainda não usados.

Em visita recente a Piracicaba, o governador do Estado de São Paulo, Geraldo Alckmin, disse que o problema não é fazer prédio. O problema é quem vai pagar o custeio do hospital. Uma pergunta sem resposta.

Nos Estados Unidos, que vivem um período de eleições presidenciais, os rivais Democratas e Republicanos uniram-se recentemente, mas apenas para responder uma pergunta: "Se pudesse falar com o seu candidato, o que gostaria que ele soubesse sobre as suas expectativas para o futuro dos Estados Unidos?"

Diante de tudo o que o brasileiro tem passado, das crises política, econômica e moral, uma coisa já ficou clara. A população sabe bem quais são os problemas que precisam ser enfrentados e quais as ações prioritárias para 2016. Sabe, também, que não vai esquecer disso quando for às urnas.



Dr. Osmar Gaiotto Jr.
Presidente da APM Regional Piracicaba
CRM 37716

Foto Arquivo Pessoal

EDITORIAL

VEGETARIANOS Muito além da abstenção de carne

Tornar-se vegetariano não acontece do dia para noite, tudo na vida é um processo, e não significa apenas a abstenção da carne na alimentação. Nessa edição você aprenderá que existem diferentes tipos de vegetarianos e entenderá melhor essa opção de vida, que tem como um de seus princípios fundamentais, o amor pelos animais.

Confira na revista APM desse mês, o artigo da nutricionista, Andresa Nuñez Garcia Mendes, que aborda como consumir proteínas e vitaminas necessárias para o corpo sendo um vegetariano. A Pediatra, Dra. Cintia Angeli de Lima, explica se as crianças podem ser vegetarianas. Confira no artigo, do Dr. Cássio Fernando França de Negri, como é “se tornar” um vegetariano, as dúvidas, as abstinências, etc.

O cirurgião do aparelho digestivo, Dr. Miki Mochizuki, fala sobre os riscos provocados por hábitos alimentares errados na alimentação. A psicóloga, Luciana S. Ferracciú, esclarece se é possível driblar a mente e mudar o estilo de vida alimentar. A psiquiatra, Dra. Ana Paternianni, traz o tema, como controlar a fome. A psicanalista clínica, analista didata, cognitivista e comportamental, Profa. Dra. Celia Gevartoski, relata a filosofia vegetariana em seu artigo.

Na Receita de Sucesso, confira como fazer uma feijoada vegetariana, enviada pelo Dr. Cassio Camilo Almeida de Negri. Veja também o artigo de Roberta Nobre Ferraz Martini, nutricionista, que abordou o tema, “a importância do acompanhamento nutricional para os vegetarianos”. No Movimento Médico, Dr. Pedro Tambellini Arouca, fala sobre os corte de verbas federais e a ameaça na produção de radiofármacos utilizados pela medicina nuclear para exames e tratamentos essenciais.

Finalizo esse editorial fazendo um convite a você, para ler mais uma edição da revista da Associação Paulista de Medicina Regional Piracicaba. Agradecemos aos participantes que nos enviaram textos ou participaram como entrevistados. Confira todos esses temas e muito mais na revista que é sempre sua! Fique com a gente, você é nosso convidado! Boa leitura.



Michele Telise
jornalmichele@gmail.com
Jornalista e Editora Responsável
MTB 56675

SUMÁRIO

Movimento Médico	05
Como controlar a fome	06
Filosofia Vegetariana - O que é ser vegetariano?	08
Os riscos provocados por “hábitos alimentares errados”	10
Crianças podem ser vegetarianas? ..	11
Como consumir as proteínas/vitaminas necessárias para o corpo sendo um vegetariano?	12
A importância do acompanhamento nutricional para os vegetarianos .	14
Relatos de um Vegetariano	15
Como driblar a mente e mudar o estilo da vida alimentar?	16
Receita de Sucesso	18
Acontece	20
Agenda	22
Aniversariantes	22



Corte de verbas



Corte de verbas federais ameaça produção de radiofármacos utilizados pela medicina nuclear para exames e tratamentos essenciais

A crise econômica atual é a pior pela qual o Brasil já passou e, infelizmente, afeta também a saúde da população brasileira. Devido à ocorrência conjunta de uma crise orçamentária sem precedentes, o Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares (Ipen), órgão governamental responsável pela produção de 95% de todos os Radiofármacos utilizados para exames e tratamentos realizados pela Medicina Nuclear, só tem dinheiro suficiente para operar até o fim de agosto, pois houve uma redução de aproximadamente 40% do seu orçamento anual, de R\$216 milhões para R\$136 milhões. Depois de agosto, sem uma injeção emergencial de recursos, a produção será paralisada.

O Ipen fica dentro da Universidade de São Paulo (USP), sendo vinculado ao governo do Estado, mas é gerido e financiado pela Comissão Nacional de Energia Nuclear (CNEN), que pertence ao Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações. O Ipen fabrica 38 produtos para medicina nuclear, a maioria não podendo ser substituída com importações. Esses produtos são fornecidos para todo o País, onde cerca de 6 mil pacientes realizam diariamente exames e tratamentos. Entre eles estão o tecnécio-99m, essencial para diagnóstico de câncer, problemas cardiovasculares e várias outras doenças, e o iodo-131, para o tratamento de câncer da tireoide. O número de pacientes beneficiados por ano é de aproximadamente 1,5 milhão. E cerca de um terço desta produção é destinado

ao Sistema Único de Saúde (SUS).

O ministério afirmou, por meio de nota oficial, que “não há risco de desabastecimento de radiofármacos”, pois a pasta “já havia recebido a solicitação da CNEN de adequação orçamentária para este ano equivalente às despesas programadas para a produção dos referidos produtos”. No entanto, o recurso emergencial prometido não chega à metade do necessário para o Ipen trabalhar até o fim do ano.

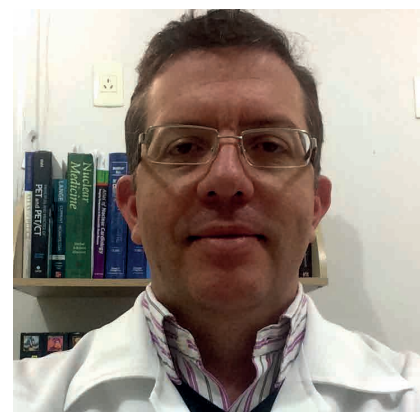
A preocupação da Sociedade Brasileira de Medicina Nuclear (SBMN), assim como da comunidade médica em geral, é grande. O presidente da SBMN, Tinoco Mesquita, afirmou: “Se isso vier a ocorrer colocará em risco o manejo clínico de milhares de pacientes com doenças como câncer e cardiovasculares no Brasil”, esclarece Tinoco, e relata que “a interrupção impactará em diagnósticos de câncer como pulmão de células não-pequenas, linfoma de Hodgkin e não-Hodgkin, e câncer colorretal e, também em exames cardiológicos essenciais como a cintilografia do miocárdio”.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia soltou nota de apoio à SBMN:

“Em nome da Sociedade Brasileira de Cardiologia e de seus 14 mil cardiologistas associados, responsáveis pela assistência à saúde cardiovascular da população, destaco a preocupação com a dificuldade de disponibilização de radiofármacos no país, na expectativa de sensibilizar as autoridades

responsáveis para uma urgente solução de seu fornecimento, imprescindível ao manejo clínico e preservação da vida de milhares de cidadãos brasileiros”, afirmou o presidente da SBC, Marcus Bolívar Malachias.

A situação poderá se tornar bastante grave e esperamos que o governo federal tenha sensibilidade para resolver o problema a tempo ou, mais uma vez, a população brasileira sofrerá as consequências, principalmente os pacientes das camadas mais pobres.



Dr. Pedro Tambellini Arouca
Especialista em Densitometria
Óssea, Medicina Nuclear e PET/CT.
CRM 84.074

Foto Arquivo Pessoal

Como controlar a fome?

O convite para escrever este artigo, levou-me a pensar sobre o tema e a perguntar-me: O que eu, uma profissional da área da saúde mental, - psiquiatra e psicoterapeuta - teria a contribuir com essa questão?



Instigada, em busca de resposta, partilhei o desafio com amigos e pacientes.

Acredito que meus colegas clínicos, endocrinologistas e nutricionistas falarão com muita propriedade sobre os aspectos físicos, biológicos e orgânicos que envolvem a fome e o apetite. Enfoco, nesta reflexão, sobre o tema em pauta, principalmente os aspectos psicológicos, psiquiátricos, sócio - culturais, de grande relevância.

Entendo o ser humano como um todo, como uma entidade biopsicossocioespiritual e essa separação é apenas didática. Pretendo, falar rapidamente dos aspectos biológicos também, citando a minha experiência profissional.

Do ponto de vista psiquiátrico, a fome é considerada um importante indicador de equilíbrio da saúde mental e física, assim como o sono e a libido. É natural e saudável que a pessoa sinta fome para se alimentar e sobreviver. Além do que, comer é bom e prazeroso. A natureza é sábia e utilizou esse recurso

como estratégia de sobrevivência. Porém, se esse impulso estiver aumentado ou diminuído, pode indicar distúrbios, razão pela qual, algumas dicas e sugestões podem favorecer o início de conscientização. Reconhecer também, a necessidade de um acompanhamento profissional, nos casos em que esse distúrbio se encontrar fora do controle, com prejuízos a qualidade de vida da pessoa, pode ser medida premente.

O consultório possibilita o contato com muitos exemplos de desajustes na relação que se estabelece com o alimento. Evidencio um caso, como exemplo, para maior elucidação. Outro dia, atendi uma cliente que ao entrar na sala para consulta disse que engordou, mas que havia feito alguns “pecadinhos da gula” de caso pensado, por conta de algumas questões mal resolvidas. Comeu um pacote inteiro de suspiros, oito paçoquinhas de rolnha e mais uma porção de “gordices”. Seus olhinhos brilhavam ao falar do bolo de chocolate de uma famosa casa de bolos de Águas de São Pedro.

Disse que teve esse “ataque de gula” para “tapar o buraco” da ansiedade de situações que vivenciava e que não conseguia administrar. No entanto, no dia seguinte acordou e retomou a sua dieta, com suas frutas e alimentos integrais. A conscientização dessa situação somada a decisão de não deixar-se levar por sua mente ansiosa e consequentemente, não perder todo o benefício que já alcançara com o tratamento (uma vez que sente-se mais equilibrada e mais magra 8 a 10 kg há mais ou menos um ano e meio). Esse tempo pode parecer uma eternidade para quem deseja resultados rápidos, mas o que acontece com quem pensa assim são os famosos efeitos “sanfona”; quando o paciente emagrece e engorda rápido novamente, pois esse processo não é acompanhado de uma maior conscientização. Esta paciente faz uso de alguns medicamentos habitualmente utilizados para ajudar no controle da fome, porque justamente ajudam no controle da ansiedade (a fluoxetina e a bupropiona) e um estabilizador de

humor que também favorece o controle da ansiedade e nas compulsões (o topiramato). São medicações que agem no sistema nervoso central e equilibram os neurotransmissores (serotonina, dopamina), que quando em desequilíbrio resultam em alterações do apetite e outras. Constatamos que, por vezes, quando a ansiedade é muito alta, os remédios não conseguem atuar satisfatoriamente e faz-se necessário associar outros recursos também, além da medicação. No caso dessa paciente, a psicoterapia de apoio favorece a retomada do controle da situação. Além disso, a prática da atividade física, que auxilia a queimar calorias, bem como favorece a liberação de endorfina, também colabora no controle da ansiedade e sensação de bem estar.

Elucido a questão com o caso desta paciente, porque aborda praticamente todos os aspectos que, na minha opinião, envolvem o controle da fome.

Considero relevante também, abordar os aspectos culturais. Esta paciente é descendente de italianos, cultura conhecida por ter sempre a mesa farta e considerar suas crianças bonitas quando robustas.

Reconheço que minha paciente consegue alcançar um resultado satisfatório, na maior parte do tempo, porque cuida com cuidados em todos aspectos – cuida da dieta, evita, sempre que possível, os doces e carboidratos simples, dando preferência aos integrais, verduras, legumes, evita gorduras em sua prática diária. É necessário reconhecer também, que nossa cultura também do “fast-food”, não favorece uma refeição saudável, saboreada com calma e devagar, coisa importante também para a sensação de saciedade. Ela cuida da alimentação, pratica esportes (gosta de andar de bicicleta). Nosso aconselhamento na prática esportiva é que busque uma atividade prazerosa, para que favoreça a pessoa a manter esse hábito.

Alternar atividades aeróbicas e outras mais relaxantes pode ser uma boa sugestão, porque a atividade aeróbica ajuda na queima de calorias e sensação de bem estar, pela li-

beração de endorfinas, como dissemos anteriormente, e a prática da yoga ou até mesmo a meditação, ajudam no controle da respiração e da ansiedade. Concordo com a máxima que reverência primeiro o ar, depois a água e por último o alimento.

Considero também de relevante importância na busca pelo equilíbrio e consequentemente para o controle da fome é nos ocuparmos com atividades prazerosas e gratificantes. No caso da paciente que elucida minha reflexão, tem como hobby cuidar de gatinhos abandonados e se dedica a essa prática com amor e devoção. Fortalecer também a espiritualidade favorece o encontro com o equilíbrio.

Todos esses aspectos da vida, na minha opinião, fizeram com que essa paciente alcançasse um equilíbrio mais saudável desde que iniciou seu tratamento. O controle da fome, não se apresentava como queixa principal, no momento em que buscou ajuda psiquiátrica. Apesar de estar com sobrepeso, se encontrava numa depressão muito profunda e tinha o apetite diminuído. Ela me deu até permissão para citar o seu nome, coisa que preferi não fazer para preservá-la, mas agradeço publicamente muito o seu depoimento, que muito me ajudou a escrever este artigo. Acredito que ele pode ajudar outras pessoas que também sentem essas mesmas dificuldades e pode servir como estímulo já que é possível com empenho e dedicação atingir uma melhora na qualidade de vida.

Finalizo com alguns itens que considero relevantes:

- Cuide da sua saúde física, respire bem, pratique algum tipo de meditação para controle da ansiedade;
- Beba muita água. Seu consumo dá a sensação de saciedade e controla a fome;
- Procure ter uma dieta saudável e equilibrada – coma devagar, mastigue bem, fuja dos alimentos que não saciam e aumentam a vontade de comer mais, como: açúcar, doces, frituras. Priorize verduras, legumes, frutas e grãos integrais; faça dieta fracionada, fazendo

refeições mais leves mais vezes ao dia, evitando períodos longos de jejum para não ficar com muita fome e comer muito;

- Pratique atividades físicas prazerosas, regularmente;

- Controle a sua mente ansiosa e se necessário procure ajuda profissional (psiquiatra e/ou psicólogo ou terapeuta);

- Mantenha-se conectado com bons amigos e tenha relacionamentos saudáveis;

- Procure equilíbrio entre repouso e ocupação. Mantenha um hobby prazeroso e dedique-se a uma atividade voluntária;

- Cuide da sua espiritualidade;

- Grupos de autoajuda também podem ser úteis para algumas pessoas com distúrbios, como os de reeducação alimentar ou os do tipo de comedores compulsivos anônimos;

Agradeço a oportunidade de compartilhar algumas experiências, aos colegas que me ajudaram com dicas, sugestões e correções e aos meus pacientes com quem aprendo todos os dias.



Ana Lúcia Stipp Paterniani
Psiquiatra, psicoterapeuta e
terapeuta sexual
CRM 60412

Foto Arquivo Pessoal



INTERMEDICI
PLANOS DIFERENCIADOS DE SAÚDE

25 ANOS

www.intermedici.com.br

Piracicaba
Av. Torquato da Silva Leitão, 605 | São Dimas
Fones: 0800.770.3770 | 19 3437.3770

Tietê
Rua Onze de Agosto, 151, casa 2 | Centro
Fones: 15 3282.2520 | 3285.1601

Cerquilha
Rua Bento Souto, 31 | Centro
Fone: 15 3384.2109

Resp. Técnico: Dr. Hamilton A. Bonilha de Moraes - CRM 51466

Filosofia Vegetariana - O que é ser vegetariano?

O que seria a Filosofia Vegetariana? Trata-se de uma Postura Ética e Filosófica. E como tal, deve ser respeitada! Segundo a Socióloga, Catarinense Marly Winckler, que é a coordenadora para a América Latina e o Caribe da União Vegetariana Internacional, com sede na Inglaterra e que Preside a Sociedade Vegetariana Brasileira: "O principal fator de destruição da Floresta Amazônica é a criação de bovinos", reflete ainda sobre as questões ambientais ligadas à criação dos animais, bem como sobre suas questões éticas e econômicas. A pesquisadora disse que quem quer um mundo melhor deve estar envolvido em sua construção, e assim tem que tomar uma atitude quanto ao consumo de carne e avaliar a sua procedência, verificando se o animal que originou o bife que temos no prato foi criado com dignidade.



O que é ser Vegetariano? Vegetarianismo ou Vegetarismo é um Regime Alimentar baseado no consumo de Alimentos de Origem Vegetal. Define-se como a prática de não comer qualquer tipo de animal, com ou sem uso de laticínios e ovos. O Vegetarianismo pode ser adotado por diferentes razões e necessidades.

Já para Marly Winckler - O vegetarianismo é um regime alimentar e ele tem a ver, primordialmente, com comida, mas cada vez mais se torna uma postura ética e filosófica diante da vida. Ele se volta para pessoas que estão preocupadas com um mundo novo, um mundo melhor. Porque a dieta baseada na carne tem um impacto muito negativo ao meio ambiente. Além do principal fator de destruição da Floresta Amazônica, é a criação de bovinos. Em segundo lugar, está a plantação de soja. A soja é para quem? Quem consome soja no Brasil? É um contingente muito pequeno de pessoas, porque ela é usada para fazer o óleo. Lá já tem muito mais bois do que gente. É uma rota de destruição. Indústria da carne e contaminação das águas. Eles geram muitos dejetos. O boi gera dez vezes mais dejetos que o homem. E para onde vai tudo isso? Não tem onde colocar, porque a quantidade é exorbitante. Isso vai diretamente para os córregos, açudes, riachos e contamina também os lençóis freáticos. Esse é um problema gravíssimo. A Dieta Vegetariana é perfeitamente saudável e apresenta benefícios para a saúde, na prevenção e na cura de doenças. Esse é um parecer científico. Além disso, eles acrescentaram recentemente que todo profissional tem obrigação de estimular as pessoas que querem se tornar vegetarianas, porque reconhecem que essa prática traz enormes benefícios para a saúde. Abolição dos últimos escravos, que são os animais.

“Do fanatismo à barbárie não há mais do que um passo” (DENIS DIDEROT)

Fanatismo, não indica, por si só, uma Patologia de ordem Psíquica, Emocional ou Mental, que incapacite o sujeito. Cada vez mais, nos são revelados casos realizados por sujeitos comuns. Sim, eles têm vida ‘normal’. Trabalham, estudam, casam-se, têm filhos, e mesmo assim, podem ser altamente perversos e bárbaros contra pessoas indefesas e inocentes. Nossa falta de compreensão do ser é tão grande que não conseguimos suportar o fato de qualquer outro humano poder ser tão mal a ponto de matar seu semelhante, por motivos comuns como ciúme, inveja, descrença, fanatismo ou obstáculo. O grande problema quando tentamos entender estes atos está na palavra “semelhança”. Somos constituídos por identificações; reconhecemo-nos através do outro; precisamos do outro para nos enxergar; existimos a partir da fala do nosso semelhante e por tudo isso, não conseguimos assimilar a ideia que outro semelhante a mim possa ter

atitudes tão destrutivas, conceitos tão distorcidos ou soluções tão macabras. Não queremos reconhecer o nosso lado sombra. Resumindo: Tudo que está águem ou além, podemos considerar patológico. O que se aproxima do centro, poderíamos chamar de “normal”. Por que o que pode ser normal para um, pode não sê-lo para outro. E é esta a questão que deve ser colocada em pauta na eminência destes atos: a responsabilidade com o aval da Sociedade. Sim, ainda tentamos achar justificativas Sociais, Psicológicas, Religiosas ou Filosóficas. Não! Não tem justificativa! Não podemos mais nos submeter a justificativas frágeis sobre o sujeito que, simplesmente, tutelam os crimes e ignoram sua responsabilidade. Independente de suas explicações ou justificativas que fazem sentido somente para aquele que age, a responsabilidade deve ser considerada.

Segundo Bion, Os Vínculos são importantíssimos para os Seres Humanos, para os Grupos e para a Sociedade. Vínculo do Amor (L) Até 1920 o trabalho psicanalítico estava praticamente reduzido a um enfoque centralizado quase que exclusivamente nas pulsões libidinais. À medida que os conhecimentos da teoria e prática da psicanálise foram evoluindo, tornou mais claro que: As demandas por amor não são unicamente de natureza libidinal e sexual (conforme formulação original de Freud); As manifestações de amor provenientes do Instinto de Vida são inseparáveis do Instinto de Morte; As demandas por amor procedem de uma fonte original muito anterior: na relação diádica com a mãe, e elas estão representando uma necessidade de preenchimento de vazios afetivos, para garantir a sobrevivência psíquica. Vínculo do Ódio (H) Principalmente a partir das concepções da Escola Kleiniana, os psicanalistas passaram a valorizar o vínculo do ódio como sendo um integrante fundamental de toda e qualquer Relação Objetal, intra ou interpessoal. Vínculo do Conhecimento (K) Como sendo aquele que existe entre um sujeito que busca conhecer um objeto e um objeto que se presta a ser conhecido. Representa também um indivíduo que busca conhecer a verdade acerca de si mesmo. Aprofundou-se nas particularidades deste Vínculo, correlacionando-o com: Outras funções do ego, como a do pensamento, linguagem, juízo crítico etc.; Com os problemas relativos à Verdade, Falsidade e Mentira; Com Ataque aos Vínculos, os quais permitiriam a percepção das intoleráveis verdades, tanto as externas como as internas; A substituição do Conhecimento pela tríade: Arrogância, Estupidificação e Curiosidade Maligna. Em síntese, podemos afirmar que esses três tipos de Vínculos são indissociados entre si e dependem, diretamente, tanto da disposição hereditária da criança como, e, principalmente, da capacidade de Reverie da mãe. Se a capacidade de Reverie da mãe for

suficiente à criança terá condições de fazer uma aprendizagem com as experiências das realizações positivas e negativas impostas pelas privações e frustrações e, neste caso, ela desenvolve uma função K. Se a capacidade de Reverie da mãe for insuficiente à criança desenvolve um vínculo –K (a mãe é introjetada pela criança como uma pessoa que a destituiu de seus objetos bons e a obriga a ficar com os objetos maus), ou pode resultar num vínculo “não K”. Os trabalhos que desenvolveu com grupos contribuíram para o desenvolvimento dos seguintes aspectos: Ele foi o criador pioneiro de uma série de concepções totalmente originais acerca da dinâmica de grupo, através de experiências realizadas com grupos, em distintos locais e com diferentes objetivos. Da mesma forma, ele empregou uma terminologia inédita e que ainda mantém sua vigência na atualidade. Ele propiciou um melhor entendimento da dinâmica inconsciente profunda dos Grupos – os Supostos Básicos – que estão sempre subjacentes ao nível de qualquer “Grupo de Trabalho”, o qual opera voltado para uma tarefa comum. Os seus estudos acerca da relação do “místico”, “gênio” ou “messias” (o indivíduo contestador e inovador) com o establishment alargaram o entendimento da Psicologia dos Grandes Grupos, nos Planos Social, Político, Religioso, Psicanalítico, Filosóficos, etc...

“Amor sem verdade não passa de paixão; verdade sem ‘amor’, não é mais do que crueldade” (WILFRED BION)



Prof. Dra. Celia Gevartoski
Psicanalista Clínica;
Analista Didata;
Cognitivista/Comportamental;
Palestrante e Escritora.
Diretora do Núcleo de Formação da
Associação Brasileira de
Psicanálise Contemporânea - ABPC.
CPN 502004-SP

Os riscos provocados por “hábitos alimentares errados”

O novo Cavalo de Tróia é o carrinho de supermercado. Nele, sem nós percebermos, carregamos verdadeiros inimigos para nossa saúde.



Há tempos já se sabem os riscos que alguns alimentos trazem à nossa saúde. Mas se olharmos os produtos adquiridos numa compra, lá estão eles: alimentos processados, embutidos, refrigerantes, biscoitos recheados, alimentos congelados, com suas cotas exageradas de açúcar, sal, gordura trans, nitrosaminas, fosfatos, diferentes e diversificados tipos de corantes, conservantes, estabilizantes, saborizantes e tantos outros produtos que nem aparecem nos rótulos.

Como já dizia Paracelso, médico, físico e alquimista do século XIV, a dose faz o veneno. O consumo exagerado e constante de alguns alimentos e bebidas podem gerar ou potencializar diversos problemas para saúde e colaborar para a morte.

Alimentos industrializados, ricos em gorduras saturadas e sódio, como lasanhas e pizzas congeladas, fazem subir os níveis de LDL (colesterol ruim) e a pressão arterial, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Embutidos, como salsichas, linguiças, mortadela, presunto, salame, entre outros, também estão entre os alimentos que contêm excesso de sódio e ainda podem estar relacionadas a uma série de alergias e doenças gastrintestinais em função dos múltiplos produtos adicionados para dar cor, sabor, cheiro e preservar esses alimentos. E as nitrosaminas, presentes nesses produtos, sabidamente são relacionadas ao surgimento de cânceres no trato digestório.

O açúcar, consumido em excesso, é armazenado em nosso corpo na forma de triglicérides, associados às doenças cardiovasculares. E, ainda, por ser calórico, está relacionado ao desenvolvimento de obesidade, segunda maior causa evitável de morte, segundo a Organização Mundial de Saúde, ainda associada ao desenvolvimento ou piora de quadros de diabetes e hipertensão. Refrigerantes, bolachas recheadas e uma vasta gama de guloseimas industrializadas estão entre os principais exemplos de alimentos recheados de açúcar.

É fácil perceber, portanto, que em alimentos que estão presentes no nosso cotidiano e

que acabamos até consumindo em quantidades, digamos normais, por sua preparação, acabam por causar algumas das principais mazelas dos tempos modernos. E somos nós que carregamos esses vilões para o interior de nossas casas várias vezes na semana, no mês, no ano, numa vida, acumulando os seus efeitos deletérios.

Outro assunto importante, em se tratando de cuidados com a alimentação, está nas dietas. A falta de equilíbrio e más escolhas dos alimentos podem levar ao surgimento de doenças e interferir na qualidade de vida. Isso ocorre em muitas dietas restritivas, algumas muito populares ainda hoje. Experimentos com ratos mostram que o consumo de dietas ricas em gordura, com restrição de carboidratos, está relacionado com alterações da capacidade cognitiva, com redução da capacidade de memorização e concentração, além de reduzir a produção de serotonina, levando a um humor depressivo, tensão e mesmo agressividade. O mesmo ocorre quando se pula uma refeição.

Dietas restritivas, como o próprio nome diz, restringem determinados alimentos. Devem ser adotadas sob supervisão médica e nutricional, em casos de doenças, como na doença celíaca ou na alergia à lactose e alimentos específicos, de forma a contrabalançar a dieta com outras fontes alimentares.

A adoção de dietas restritivas levam a ressecamento da pele, queda de cabelo, fragilidade das unhas, alteração de humor, agressividade, mau hálito, insônia, dores de cabeça, dores pelo corpo, alteração do hábito intestinal, desidratação, em um primeiro momento, podendo progredir para quadros graves, com

disfunções gastrintestinais, oostemusculares e neurológicas, em dietas muito restritivas.


Comer errado tem consequências. Não é só comer muito ou pouco de um ou outro alimento que causa problemas. Mastigar pouco, comer muito rápido, também é comer errado, e está associado a sintomas e doenças gastrintestinais, como gastrites, refluxo, dispepsias de uma forma geral, mau funcionamento do intestino, que cumulativamente acabam trazendo outros problemas, por vezes mais sérios.

A dose faz o veneno. Observemos então, como conduzimos a nossa própria alimentação e a utilizemos em prol de uma boa saúde.



Dr. Miki Mochizuki
Cirurgião do Aparelho Digestivo -
TCBC
CRM 88150

Foto Arquivo Pessoal



Crianças podem ser vegetarianas?

Hoje em dia fala-se muito em dieta vegetariana e vida mais saudável, com menos gordura, colesterol e açúcares. Para muitas pessoas, é importante por razões culturais, religiosas ou filosóficas e para outras, é uma questão de modismo.

Tipos de vegetarianos:

Vegam: seguem uma dieta à base de alimentos de origem vegetal, eliminando todos os alimentos de origem animal.

Lacto-vegetarianos: seguem uma alimentação à base de alimentos de origem vegetal, mas incluem laticínios em sua dieta.

Lacto-ovo-vegetarianos: seguem uma alimentação à base de alimentos de origem vegetal, no entanto, continuam a comer laticínios e ovos.

É muito comum ver pais que simplesmente trocam a carne por massas e pães, sem a consulta de um profissional adequado como um médico ou nutricionista, mas é necessário ter a consciência de que o uso aleatório de dietas não usuais podem causar complicações na saúde da criança.

Algumas pesquisas alertam para que uma dieta muito rígida, dependendo do perfil de saúde da criança, pode desenvolver deficiência de ferro, podendo provocar um atraso no desenvolvimento psicomotor. Também observam uma deficiência de vitamina B12, podendo ocasionar anemias; a falta de vitamina D, podendo originar o raquitismo e o baixo consumo de zinco podendo diminuir o desenvolvimento imunológico infantil. Concluíram também que o excesso de fibras nesse tipo de dieta pode diminuir o consumo de calorias nos primeiros anos de vida do bebê, podendo não ganhar peso. Isso não significa que todas as crianças vegetarianas acabam passando por esta situação. Quanto mais restrita uma dieta, maior a possibilidade de ocorrer uma defi-

ciência alimentar.

O item mais polêmico é a proteína, elemento essencial para o desenvolvimento e bom funcionamento cerebral e está presente na carne, mas também em feijões, lentilha, quinoa, nozes (amêndoas, castanha de caju) e sementes (gergelim e linhaça). No entanto, nem sempre estes alimentos estão incorporados nas refeições infantis.

A falta de ferro pode afetar a disposição e o desenvolvimento cognitivo. O consumo de ferro vegetal, como feijão e folhas verdes escuras, requer alguns cuidados: devem ser consumidos do lado de uma fonte de vitamina C (como limão, laranja, abacaxi) para melhorar a absorção do mineral, e nunca com leite, chá ou café.

O cálcio, presente no leite, é essencial para a formação óssea. Sem ele, há risco de desenvolver osteopenia ou osteoporose no futuro. Sabemos que a soja é uma boa fonte de cálcio, assim como verduras verdes.

A deficiência de vitamina B12 está associada a problemas de desenvolvimento cognitivo e do sistema nervoso. É encontrada em ovos e laticínios e muitas vezes deve ser complementada em pacientes vegetarianos.

A falta de zinco no organismo pode afetar o desenvolvimento imunológico. Por isso, crianças vegetarianas devem consumir muito gergelim, germe de trigo ou soja.

A principal fonte de vitamina D são alimentos de origem animal, como leite, queijo, ovos, fígado. No entanto, ela pode ser sintetizada pela pele quando em exposição ao sol. A

falta dessa vitamina pode ocasionar raquitismo e baixa densidade óssea.

Muitas vezes, a deficiência não é visível só em exames laboratoriais, podem apontar alterações com frequência sendo necessária reposição de elementos através de medicamentos como ferro, vitamina D e B12, zinco, entre outros.

Enfim, qualquer que seja a posição nutricional da família da criança, o mais importante é ter a conscientização de que uma dieta infantil deverá ter a orientação de um profissional adequado.



Dra. Cintia Angeli de Lima
Pediatria
CRM 99370

Foto Arquivo Pessoal

Como consumir as proteínas/ vitaminas necessárias para o corpo sendo um vegetariano?



Você já se imaginou sentado à mesa na hora do almoço com um prato composto por arroz, feijão, legumes refogados, folhas verde-escuras e suco de laranja natural? Ao imaginar esse prato você logo pensa que falta algum alimento?

Pois bem, a adesão e interesse por esse tipo de alimentação vegetariana, ou seja, sem carnes ou qualquer produto de origem animal, vem crescendo muito nos últimos anos e levantando algumas questões pertinentes à saúde e ao estilo de vida.

Podemos classificar o vegetariano basicamente como sendo aquele indivíduo que não come nenhum tipo de carne, porém, dependendo da inclusão de produtos de origem animal na dieta os vegetarianos recebem terminologias diferentes. Existem os veganos ou vegetarianos restritos, que não consomem alimento algum proveniente do reino animal, como carnes, ovos, leite e derivados, mel entre outros. Quando há a inclusão de ovo e leite/ derivados na dieta esses são denominados ovolactovegetarianos, se há apenas a inclusão de leite/derivados são os lactovegetarianos e apenas a inclusão de ovos são os ovovegetarianos.

Muitos são os motivos que levam uma pessoa a adotar esse estilo de alimentação, podendo ser devido à religião, economia, fome, meio ambiente, ética/ diretos dos animais e até mesmo por almejar uma alimentação mais saudável.

Mas e aí? Esse tipo de alimentação é saudável mesmo? Não vou ter nenhum prejuízo ao retirar os produtos de origem animal da minha alimentação?

O que vai definir se uma alimentação é saudável ou deficiente não é o fato de ter carne ou não, mas sim quais alimentos estão compondo essa dieta. Por exemplo, uma pessoa pode comer carne e não comer frutas e verduras, apresentando deficiência de ácido fólico, vitamina C, baixa ingestão de fibra e potássio. Do mesmo modo que um vegetariano que se preocupa apenas em retirar a carne de seu prato, mas não em substituir esse alimento por outros que apresentem níveis semelhantes dos nutrientes, poderá apresentar deficiências.

Há um forte consenso de que a alimentação vegetariana seja mais saudável do que uma alimentação composta por produtos de origem animal, pois muitos estudos têm demonstrado benefícios como a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis, que são as dislipidemias (alteração dos lipídios no sangue), hipertensão, cardiopatia isquêmica (infarto agudo do miocárdio), diabetes, diversos tipos de câncer e obesidade, reduzindo assim o risco de mortalidade total. Esses benefícios podem ocorrer porque além

de se ter uma diminuição no consumo de gorduras saturadas provenientes dos produtos de origem animal, se tem um aumento na quantidade e variedade de vegetais consumidos e estes apresentam compostos biologicamente ativos, nutrientes, vitaminas e minerais protetores do nosso organismo.

A primeira preocupação que vem a tona por parte dos profissionais de saúde é com relação à ingestão de proteínas, especialmente de aminoácidos essenciais, ferro, cálcio, vitamina D e vitamina B12.

Diversos estudos têm demonstrado que os vegetarianos possuem um aporte proteico adequado devido ao consumo de uma grande variedade de alimentos vegetais ricos em proteínas como grãos e sementes. Por exemplo, para a substituição de 1 unidade pequena de bife grelhado com relação ao aporte proteico desse alimento, basta comer 7 colheres de sopa de lentilha cozida.

Com relação à deficiência de ferro, estudos mostram que poucos vegetarianos apresentaram essa deficiência, sendo explicado pela grande ingestão de vitamina C e ferro disponível na soja, outras leguminosas e vegetais verdes escuros, uma vez que a vitamina C auxilia na absorção do ferro presente nesses alimentos.

O consumo de Cálcio em vegetarianos restritos pode ser deficiente devido ao fato de poucos alimentos representarem uma fonte tão rica desse nutriente como o leite e derivados, porém o leite de soja poderá constituir uma alternativa de fonte de cálcio, mas, ainda assim, muitos indivíduos que estão em fase de crescimento deverão ser suplementados. Vegetarianos restritos tendem a apresentar uma ingestão de 500 a 700 mg de cálcio por dia, sendo que a recomendação diária é de 1000 mg/dia. Já existe no mercado alguns leites vegetais com a mesma quantidade de cálcio que o leite de vaca.

Apesar de a alimentação vegetariana balanceada garantir um aporte adequado de diversas vitaminas, há uma tendência de os níveis de ingestão de vitamina B12 e vitamina D serem inferiores quando comparada à alimentação não vegetariana, isso porque essas vitaminas se encontram fundamentalmente presentes em produtos de origem animal. Sabe-se que a vitamina D é produzida no nosso organismo através da exposição diária ao sol, mas em regiões onde o inverno é rigoroso ou em indivíduos que não apresentem essa exposição de maneira adequada poderá

haver deficiência. A deficiência da vitamina B12 pode ser evidenciada em vegetarianos restritos a longo prazo, isso porque o fígado tende a estocar essa vitamina durante anos, no entanto sua suplementação deve ser recomendada. Essa deficiência pode não ocorrer nos ovolactovegetarianos, pois o consumo regular de ovos e leites garante a ingestão adequada, de forma que estes atingem e até mesmo ultrapassam a necessidade.

Agora podemos concluir que é possível sim adotar o estilo de vida vegetariano sem ônus à nossa saúde, desde que haja o acompanhamento de um nutricionista que esteja atento às necessidades individuais e ao equilíbrio dietético que toda alimentação exige.

A dieta vegetariana bem planejada, como deve ser qualquer dieta, pode e oferece todos os nutrientes que precisamos.

EARL, R. Diretrizes para o planejamento dietético. In: MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 11ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005. p. 349 – 374.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. Einstein, v. 6, n. 3, p. 367-73, 2008.

PEDRO, N. Dieta Vegetariana – Factos e Contradições. Medicina Interna, v. 17, n. 3, p. 173-78, jul/set 2010.



Andresa Nuñez Garcia Mendes
Nutricionista com Especialização em
Qualidade de Alimentos pela CBES e
em Nutrição Clínica pela Universida-
de Gama Filho.
CRN3 20.371

A importância do acompanhamento nutricional para os vegetarianos



Segundo a Sociedade Brasileira Vegetariana, vegetarianismo é o regime alimentar segundo o qual nada que implique em sacrifício de vidas animais que deva servir à alimentação. O regime vegetariano não é exclusivamente vegetal e seu nome não se origina de alimentação vegetal e, sim, do latim *vegetus* que significa “forte”, “vigoroso”, “saudável”.

Ser vegetariano, do ponto de vista nutricional, significa apenas não se alimentar de carnes de qualquer tipo (vaca, frango, peixe, carneiro, avestruz, frutos do mar, entre outras) e nem de produtos que contenham esses alimentos.

A inclusão ou a exclusão dos produtos derivados de animais (ovos e laticínios) determina o tipo de vegetarianismo adotado. Dentre as práticas vegetarianas, há diferentes definições e fundamentações, como por exemplo:

Vegetariano estrito - consomem exclusivamente alimentos de origem vegetal.

Lactovegetariano - não consome nenhum tipo de carne nem ovos, mas utiliza laticínios.

Ovovegetariano - não consome nenhum tipo de carne nem laticínios, mas utiliza ovos.

Ovolactovegetariano - não consome nenhum tipo de carne, mas utiliza ovos e laticínios.

O Vegetariano sempre deve fazer um acompanhamento nutricional, pois se a alimentação for bem planejada, na qual todos os grupos de alimentos estejam representados

nas quantidades adequadas, visando suprir as necessidades do indivíduo, será considerada saudável e adequada em termos nutricionais, além de apresentar benefícios para a saúde.

Este modelo alimentar busca uma alimentação variada, saudável e equilibrada, a qual fornece níveis mais baixos de gordura saturada, colesterol, proteína animal e níveis mais elevados de carboidratos, fibras, vitamina C e E, entre outros nutrientes, existe uma ingestão maior de frutas, vegetais e fibras que auxiliam na diminuição do risco de doenças. Normalmente as pessoas adeptas a essa dieta não fumam, ingerem pouca ou nenhuma bebida alcoólica e praticam mais atividades físicas que os demais. Podemos dizer que essas características são essenciais para uma vida saudável.

Porém, apesar dos muitos benefícios da alimentação vegetariana, deve-se cuidar para que não hajam implicações no estado nutricional do indivíduo, em virtude de possíveis deficiências de proteínas, minerais e vitaminas, pelo fato destes serem encontrados com maior facilidade em carnes e derivados, devendo ser observados e supridos, sempre que necessários.

Ao restringir o consumo de alguns alimentos deixamos muitas vezes de ingerir nutrientes essenciais ao nosso organismo. No caso da Dieta Vegetariana, ao serem excluídos alimentos de origem animal, estamos deixando

Muitas são as razões que levam os indivíduos a adotarem a dieta vegetariana, entre eles estão motivos relacionados à saúde, à ética, direitos dos animais, ao meio ambiente, à fome, filosofia de vida, à economia e à religião.

de consumir nutrientes, como vitamina B12, cálcio, ferro e zinco. O cálcio é um mineral que participa da formação e manutenção de dentes e ossos, uma drástica restrição em seu consumo em longo prazo pode favorecer o desenvolvimento de osteoporose. Já a vitamina B12 é um micronutriente encontrado exclusivamente em produtos de origem animal e utilizado na síntese de glóbulos vermelhos, atuando na prevenção de anemia. O ferro assim como a vitamina B12 é um componente fundamental dos glóbulos vermelhos, pois junto como a hemoglobina realiza o transporte de oxigênio na corrente sanguínea. As carnes são as principais fontes desse nutriente, também são encontrados em verduras - verde escuro, e em leguminosas, contudo nesse caso para ser absorvido é preciso a associação com a vitamina C. O zinco também encontrado nas carnes é fundamental para síntese de muitas enzimas.

Sendo assim é de extrema importância que os seguidores da dieta vegetariana sejam acompanhados por nutricionista, pois este profissional poderá adequar a dieta e orientá-los indicando possíveis alternativas para suprir o consumo destes nutrientes, e se necessário indicar uma suplementação para evitar carências nutricionais.



Roberta Nobre Ferraz Martini
Nutricionista
CRN: 27280

Foto Arquivo Pessoal

Relatos de um Vegetariano

Sou vegetariano desde 1993. O que me motivou não foi a minha saúde, mas o fato de que desde criança amo os animais, e a manifestação de uma vida representa um grande milagre para mim. Apesar de gostar muito do sabor, foi crescendo em mim a ideia de deixar de comer carne pelo amor aos animais, até que durante o segundo ano de faculdade finalmente tomei essa decisão. Na minha opinião, não me seria lícito anuir com tanta violência apenas para satisfazer um apelo dos sentidos, sendo que fisiologicamente não há essa necessidade e as opções de alimentação são inúmeras.

No prazo de um ano, parei de comer carnes de porco e bovina, depois de alguns meses deixei de comer as aves, e finalmente no fim desse ano, parei de comer os peixes. Tudo o que envolvesse tirar a vida de um animal, retirei do meu cardápio. Ovos e queijos como até hoje.

Muitos dizem que ao parar não sentiram nenhuma falta da carne. Eu, porém, durante 6 meses, tive uma abstinência que acho que deva ser semelhante àquela das pessoas que abandonam um vício ou hábito muito antigo, como cigarro ou bebida. Chegava a sonhar várias noites que estava comendo a minha carne preferida, que era um rosbife que minha querida avó preparava só para a noite de Natal, e então acordava ainda com o sabor daquela carne a sumir na boca. Passados esses 6 meses, porém, passou qualquer vontade de comer carne. Hoje, me dá até um certo ranço, em me imaginar comendo um bife. Acredito que em condições normais, nunca mais voltarei a comer carne, pelo menos nesta vida, foi uma etapa que ficou no passado.

A maior dificuldade quando tomei a decisão de parar de comer carne, foi unicamente, como em quase todos os desafios nessa vida, vencer a mim mesmo. Minha mãe e meu pai, já tinham se tornado vegetarianos, e apesar de nunca me forçarem ou sugerirem que eu me tornasse vegetariano, a não ser pelo próprio exemplo, me apoiaram muito, e no fim de semana, quando eu voltava para Piracicaba, eu tinha no almoço as delícias que minha mãe preparava. Meus amigos, mesmo os mais churrasqueiros, também me apoiavam e admiravam minha decisão, e o máximo que enfrentei foram brincadeiras bem humoradas, que sempre renderam boas risadas – tipo, “vou matar um boi pro churrasco, e pra você mando derrubar uma árvore”. Nunca deixei de ir a um churrasco com os amigos – tendo pão e cerveja, para mim está muito bom. A minha namorada na época passou a fazer comidas sem carne – talvez essa tenha sido outra grande dificuldade que enfrentei, pois não gosto de alho e nem cebola - me faz mal – e o primeiro prato que ela preparou, como uma

surpresa especial para mim, foi um macarrão repleto de alho e cebola – tive que engolir aos pedaços inteiros, com lágrimas saindo do canto dos olhos, sob o olhar atento dela e da então sogra, uma de cada lado a me perguntar a todo momento se estava bom, e eu apesar da minha possível expressão, tendo que dizer que sim, para não magoar sensibilidades.

Quanto a restaurantes e supermercados, as opções são inúmeras e ilimitadas. Ser vegetariano não é ser comedor só de salada, nem comedor de soja (que inclusive como raramente e em pequena quantidade), mas simplesmente não comer carne. Em todos os lugares onde fui sempre comi muito bem – mesmo em churrasqueiras, onde os buffets são sempre muito fartos e um vegetariano come muito bem. Fisicamente, também não há problemas, após todos esses anos pratico corridas, academia, e sou doador regular de sangue, meu vigor físico está muito bom.

Já assisti um abate de carneiros, na fazenda de um tio. É uma cena extremamente violenta, digna de vídeo do Estado Islâmico, e acredito que a maioria das pessoas que comem carne deixaria de comê-la se assistissem como são realizados os abates. Não que quem realiza os abates seja mau, era um caseiro simples e a pessoa boa, mas ocorre uma insensibilidade que bloqueia a pessoa de perceber o sofrimento do animal que agoniza. A retirada brusca de uma vida do seu corpo, durante o seu pleno vigor físico, é ato de extrema violência e que chocaria a maioria das pessoas do nosso convívio. É uma experiência que acho que todos deveriam assistir uma vez na vida, para então ter todos os elementos necessários para decidir se continuam a comer carne ou não.

Se as indústrias da carne hoje estão sentindo a necessidade de investir cada vez mais pesado em propaganda, é porque estão perdendo mais e mais adeptos da carne. Em gerações passadas, seria uma coisa impensável uma empresa tipo “F” gastar milhões em propaganda para dizer que “comer carne é bom” – esse é um conceito que estava arraigado na sociedade, e hoje cada vez mais está

sendo revisto, a ponto de já incomodar essas indústrias.

Acredito que no futuro mais e mais pessoas deixarão de comer carne, quando começarem a refletir a respeito. Não sou militante vegetariano, acho que nesta vida tudo tem o seu tempo, cada pessoa tem o seu momento, nesta ou em outra vida. As pessoas que eu mais amo no mundo – minhas filhas – comem carne, e será uma opção delas se tornarem vegetarianas ou não quando estiverem maiores, eu deixo apenas meu exemplo. Minha esposa, às vezes come carne, outros períodos deixa de comer. Eu mesmo no tempo em que comia carne não gostaria que um vegetariano chato viesse tentando impor seus argumentos – embora válidos – para mim, talvez surtisse em mim efeito contrário. Ninguém é melhor que ninguém só por ser vegetariano, - afinal, Hitler no fim da vida também se dizia vegetariano - é só uma opção de vida! Mas no futuro da humanidade, a minha crença é que, de uma maneira natural e paulatina, a alimentação sem violência será cada vez mais prevalente.



Dr. Cássio Fernando França De Negri
Radiologia e Diagnóstico por Imagem
CRM 90574

Foto Arquivo Pessoal

Como driblar a mente e mudar o estilo da vida alimentar?

Comer é muito bom, é gostoso e nos traz infinitas sensações de prazer. Desde a mais tenra idade, o ser humano associa o ato de alimentar-se aos afetos. O bebê, quando mama, além de saciar a sua necessidade fisiológica da fome, também aprende a satisfazer-se afetivamente, pois é através desta relação com a comida, que o bebê se sente amado, desejado e acolhido pelo calor humano de sua mãe. Portanto, ao ato de comer, correlacionamos, afetos e emoções que nos acompanham durante toda a vida.

O café com bolo no meio da tarde, o jantar com os amigos para comemorar a promoção no trabalho, os aniversários, as festas, os banquetes, os casamentos, os passeios com a família, enfim, vivemos o tempo todo numa das grandes contradições da vida pós-moderna, que dita o imperativo do comer e ao mesmo tempo, a busca frenética pela saúde, pelo culto ao corpo perfeito e pela obsessão da famosa “qualidade de vida”. Ouvimos com frequência: Coma! E logo em seguida: Emagreça! Portanto, como lidar com este grande paradoxo?

Em 1930, Freud já nos alertava em um de seus clássicos “O mal-estar da civilização”, sobre o preço alto que pagamos para viver em sociedade. Das renúncias que fazemos desde as pulsões mais primitivas até as escolhas mais sofisticadas na corrida contra os principais sintomas da atual pós-modernidade: ansiedade e depressão. Nessa rotina recheada de compromissos, de obrigações, de escassez de tempo livre, caminhamos junto com as imposições da vida capitalista: consuma tudo o que puder e seja feliz.

Como conciliar tudo ao mesmo tempo? Como podemos dar conta de comer sem limites tudo o que a vida nos oferece, e simultaneamente, nos preocupar com nossa saúde, com nosso corpo saudável e magro tão desejado pelos padrões normativos da beleza?

Estamos, diariamente, diante destes grandes desafios. Portanto, é preciso estar muito atento às exigências socioculturais e conseguir distinguir, o que de fato, é importante para nossa saúde física e mental.

Sabemos que, tanto as emoções quanto o cenário pós-moderno no qual estamos culturalmente enraizados, nos convidam, o tempo todo, a comer. É preciso driblar as tentações e saber distinguir a fome, como resposta fisiológica automática do nosso organismo, do desejo de comer, que está sempre associado a algum sentimento ou afeto. A comida não tamponará a nossa falta, o nosso vazio. Ainda que as promessas sejam de abrandamento e satisfação, sabemos que se trata de uma ilusão. Comer nos traz prazer e alívio imediato das frustrações, porém, não resolverá o problema, e sim, nos acarretará em outros: culpa, tristeza, e muitas vezes, raiva.

Para escapar desse círculo vicioso, é preciso, primeiramente: foco. Concentrar-se nas suas emoções e aprender a lidar com elas. O autoconhecimento é uma ferramenta essencial para que o ser humano possa viver melhor. Se você consegue lidar com as suas respostas emocionais, consequentemente, estará melhor preparado para tolerar os desapontamentos que a vida nos traz.

Desconstrua a associação há muito aprendida: aliviar sentimentos negativos com a comida. Saiba reconhecer quando você está triste e/ou ansioso e busque construir outras alternativas para lidar com estes sentimentos. Quando você estiver se sentindo assim, aceite este momento, e permita-se senti-lo intensamente. Chore, se for preciso, e busque conforto nos diálogos, nas inter-relações pessoais e nas atividades de lazer, contudo, não coloque a responsabilidade na comida, pois caso isto seja feito, você entrará num círculo vicioso de ansiedade-alívio-culpa. Se este comportamento já estiver consolidado, busque ajuda profissional. A busca da psicoterapia nos proporciona maior conhecimento de nosso funcionamento psíquico e só assim, podemos desconstruir antigos hábitos e reconstruir novos paradigmas. Pratique regularmente atividade física, procure outras formas de satisfazer-se, mas não busque na comida, o que ela não pode te oferecer.

Em geral, o comer e o beber também estão associados aos momentos de confraternização e de comemoração proporcionando laços afetivos e sociais. Portanto, aprenda a estar junto dos entes queridos sem, necessariamente, precisar sentar-se à mesa. Aprenda a celebrar de outras formas.

É importante buscarmos um novo estilo de vida, que seja saudável e que caiba na nossa rotina. Não estabeleça metas inatingíveis, peso anoréxico, corpo robótico. Deseje o que é possível e o que você sabe que vai caber na sua agenda. Inclua uma alimentação saudável, cuidados com o corpo de forma prazerosa e uma vida social que possa ser regada de encontros e boa comida, mas que ao mesmo tempo, não se perca nos excessos.

Não seja escravo dos padrões vigentes. A sociedade do consumo impõe paradigmas fantasiosos e, muitas vezes, da ordem do im-

possível. Não sofra por não atingi-los. Construa o seu próprio padrão. Faça o que é possível. Cuide do seu corpo e da sua alimentação, na medida do saudável, mas não se deixe neutrotizar por modelos ideais e de falsos padrões. Aprenda a comer apenas quando tiver fome de verdade. Comer, apenas por prazer, pode tornar-se uma grande armadilha com consequências escabrosas. Coma, porém, coma com consciência. Já está comprovado: vive mais quem come menos. E lembre-se da música que já dizia: “...que culpa tenho eu, me diga amigo meu, será que tudo o que eu gosto é ilegal, imoral ou engorda.”



Foto: Arquivo Pessoal

Luciana S. Ferracciú
Psicóloga da Saúde (Clínica e Hospitalar)
Graduada pela UNESP -
Campus de Assis
Pós-graduada em Psicologia da
Saúde (Clínica e Hospitalar) pela
UNESP - Faculdade de Medicina de
Botucatu
Formação clínica em Psicanálise
Lacaniana
CRP 06/59101-8



Momento Saúde
Cuidado Farmacêutico

Novo modelo de acompanhamento Drogal para doenças crônicas



Venha conhecer o novo **Momento Saúde** e amplie seus cuidados e orientações para diabetes, hipertensão, colesterol, controle de peso e tabagismo.

Faça um plano de acompanhamento personalizado e obtenha melhores resultados com sua saúde. Você escolhe se quer apenas um atendimento farmacêutico ou um plano de 03 meses, 06 meses e até 12 meses.

Mais informações no site:

www.drogal.com.br/momentosaude

Drogal Vila Sônia | R. Nilo Peçanha, 654 - F: 3415.1530

Drogal Santa Casa | Av. Independência, 1032 - F: 3426.6800

Drogal Mega Store 24h | Av. Independência, 2759 - F: 3434.2750

Drogal Piracicamirim | Av. Dois Córregos, 641 - F: 3411.0010

Drogal Governador | R. Governador Pedro de Toledo, 926 - F: 3422.6273



CLASSIFICADOS: oportunidade para anúncios pequenos, consultar sobre a aprovação de temas antecipadamente na APM. Para sócios da APM Regional Piracicaba é

FREE!

Informações pelo telefone
(19) 3422 5444

Feijoada vegetariana



INGREDIENTES

- ½ quilo de feijão preto
- 1 lata de bife vegetal da "Superbom" cortado em tiras
- 1 xícara de proteína de soja graúda (PTS)
- 2 ou 3 linguiças vegetais cortadas em rodelas
- 300 grs. de ricota defumada temperada cortada em cubos - para dar o gosto e aroma de defumado. Pode ser usada também a ricota de tofu defumada.
- 1 colher (sopa) de tempero de ervas diversas - pode ser Chimichurri
- 1 colher (sobremesa) de "Fondor" ou 2 sachês do "Meu Segredo"
- ½ cebola e 1 dente de alho picados
- Folhas de louro
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO:

Deixar o feijão preto de molho de véspera.

Colocar em água, para hidratar, a proteína de soja.

Aquecer o óleo ou azeite e dourar a cebola e alho picadinhos.

Colocar o feijão escorrido, a soja depois de espremê-la com as mãos para retirar o excesso de água, a ricota picada, o bife vegetal e as linguiças. Provar o sal e se quiser, colocar um pouco de pimenta calabresa (geral-

mente a ricota já contém pimenta).

Colocar o "Fondor" e as folhas de louro. Experimente o sal e coloque mais temperos de sua preferência.

Acrescentar água até cobrir todos os ingredientes.

Levar ao fogo na panela de pressão até que o feijão esteja macio e com caldo encorpado.

Servir com arroz, couve refogada, fatias de laranja e farofa.



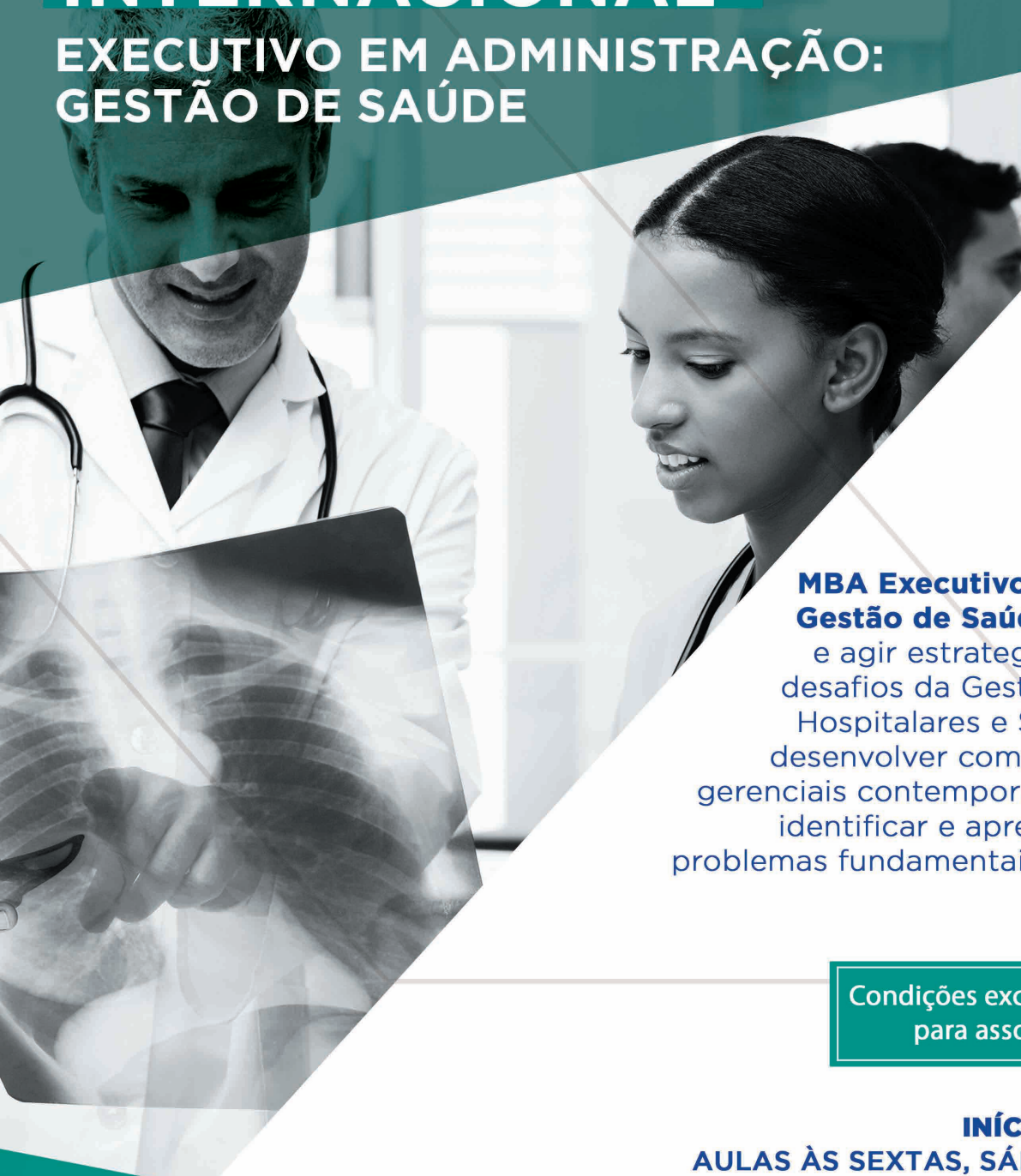
Dr. Cassio Camilo Almeida de Negri
Especialista em Radiologia e
Diagnóstico por Imagem
<http://serveg.blogspot.com.br/>
CRM 38069

Foto Arquivo Pessoal

MBA FGV

INTERNACIONAL

EXECUTIVO EM ADMINISTRAÇÃO: GESTÃO DE SAÚDE



**MBA Executivo em Administração:
Gestão de Saúde** possibilita pensar e agir estrategicamente frente aos desafios da Gestão de Organizações Hospitalares e Sistemas de Saúde e desenvolver competências e técnicas gerenciais contemporâneas que permitam identificar e apresentar soluções aos problemas fundamentais que afligem a área da saúde.

Condições exclusivas
para associados



INÍCIO: AGOSTO DE 2016
AULAS ÀS SEXTAS, SÁBADOS E DOMINGOS
01 VEZ AO MÊS
DURAÇÃO: 24 MESES

Módulo de Certificação Internacional*
mediaX at Stanford University,
University of MIAMI e OHIO University



**opcional*

Unidade Piracicaba - 19 3403-1717
R. Moraes Barros, 506
Centro Piracicaba / SP

www.ibe.edu.br | info@ibe.edu.br



CONVENIADA

MBA  **FGV**

13/07 – Palestra - Finanças e investimentos para médicos



21 e 23/06 - Secretaria Municipal de Saúde de Piracicaba - Capacitação do teste HIV e Hepatite C



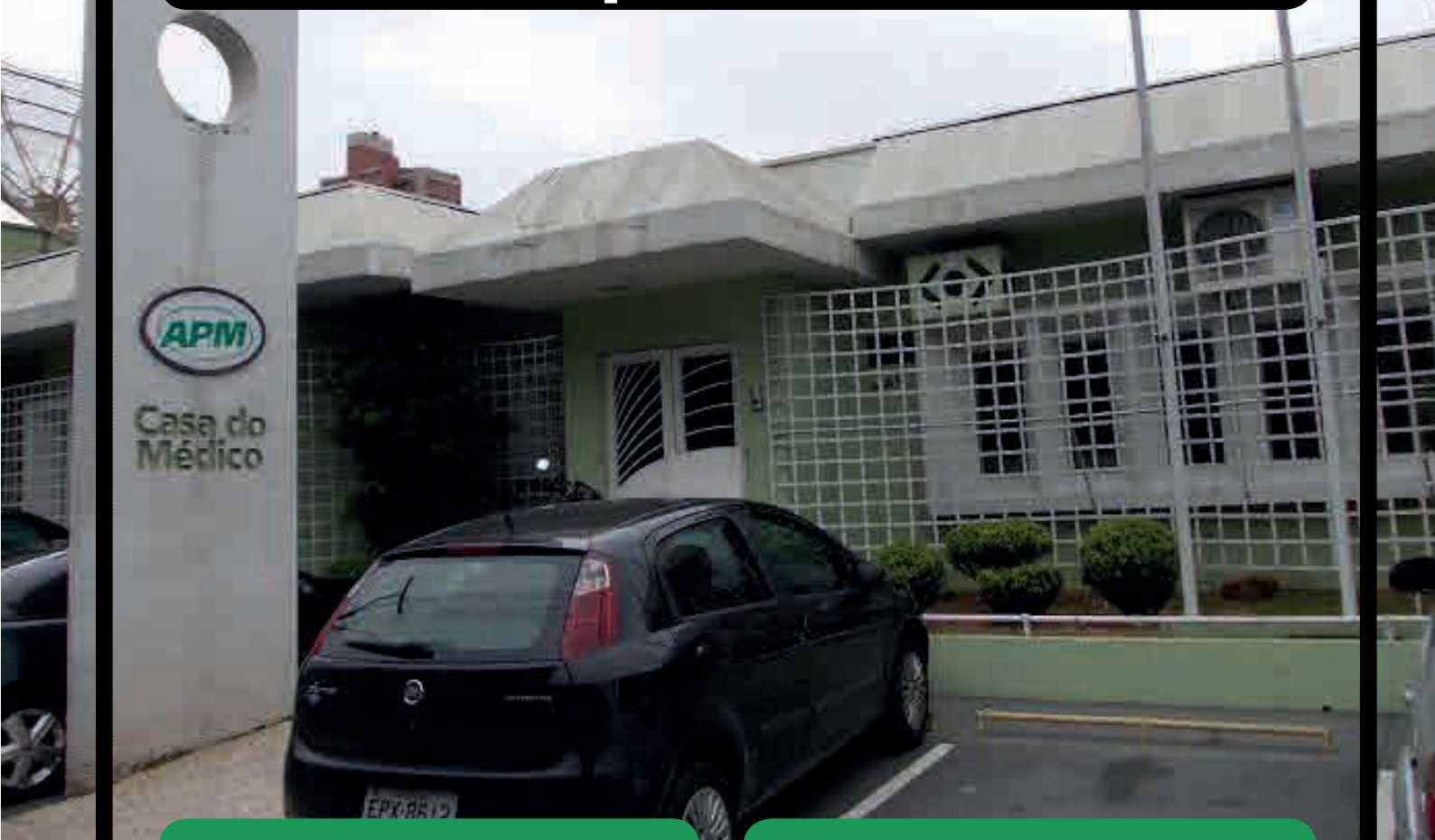
16/06 - Departamento de Cardiologia - Discussão de casos



23/06 - Palestra Cirurgia de Obesidade - Cirurgia Bariátrica - Técnicas Cirúrgicas/Novos Tratamentos



APM REGIONAL PIRACICABA Vale a pena ser sócio!



Convênios

Materiais Consultório: Cirúrgica Nova Cruz

Serviços: Adalberto Luiz de Souza (Marido de Aluguel), Brasinki, Max Celulares, Loja do Parachute, Cópias & Cia

Colégios: Colégio Salesiano Dom Bosco/Dom Bosco Assunção, Instituto Educacional Piracicabano (UNIMEP)

Socorro Médico: Helpmóvel

Academia: Corpore

Livraria e Papelaria: Kami Papelaria

Farmácias: Rede Drogal

Mais informações, ligue para APM – 3422-2256 ou consulte o site: <http://www.apmpiracicaba.com.br>

Associação Paulista de Medicina
Regional de Piracicaba

Biblioteca Virtual em Saúde

Saiba o que oferecemos aos nossos associados sem custo!

- pesquisa bibliográfica personalizada em bases de dados especializadas, nacionais e estrangeiras: BIREME, PUBMED, SCIELO, entre outras;
- fornecimento de cópia do texto completo dos artigos de revistas nacionais e estrangeiras;
- elaboração de Currículo Lattes;
- disponibilização do acervo de livros técnicos e científicos em formato eletrônico;
- uso da Biblioteca Cochrane para revisões sistemáticas, estudos de evidências e ensaios clínicos;
- envio regular do conteúdo das revistas de sua preferência e especialidade, de acordo com a periodicidade das mesmas.

AGENDA APM

PIRACICABA

Eventos

*científico / cultural / social

Pós-Graduação em Saúde Mental e Psicoterapias

09, 16, 23, 30/08 – terça – 19h30
13, 20, 27/08 – sábado – 8h30
CEFAS – Centro de Formação e Assistência à Saúde

Encontro Médicos da Rede de Saúde da Atenção Básica

17/08 – quarta – 08h
Secretaria Municipal de Saúde

Discussão de Casos

16/08 – terça – 19h30
SOCESP – Depto de Cardiologia APM Piracicaba

CURSO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE para Secretárias – Atendentes – Recepcionistas

Informações – 3422-2256 – previsão do curso início de setembro/2016



**As programações estão sujeitas a alterações*

ANIVERSARIANTES DE AGOSTO

DIA 02

DR. ARY DE CAMARGO PEDROSO JUNIOR

DR. LUIS POGGI FILHO

DIA 06

DR. MURILO ANGELI PIVA

DIA 09

DR. FULVIO BASSO
DR. JOSÉ AUGUSTO AYRES HANSTED

DR. LINCOLN PONTES VASQUEZ
DRA. DENISE EMICO HIRASHIMA

DIA 14

DR. FELICIO DE MORAES

DIA 15

DR. JOSÉ MARIO ANGELI
DR. RENATO CAVALLINI JUNIOR

DIA 18

DR. WALTER ALONSO CHECOLI

DIA 24

DR. TIAGO AGUIAR

DIA 27

DR. DAIRO BICUDO PIAI
DR. OSVALDO CARDOSO SANTA-FILHO

DIA 28

DR. FRANCISCO PETITO VIEIRA
DR. MANOEL EDUARDO B. DE MARQUES

DIA 29

DR. LUCIO FERRAZ DE ARRUDA JR.

DRA. NEUSA IRIGOYEN

DIA 30

DR. PAULO CESAR GAIOTTO

Parceria APM e Helpmóvel traz mais um Benefício para o Médico Associado

Parceria APM + Helpmóvel deixa seu consultório mais protegido. Urgência e Emergência Médica a qualquer hora.

Solicite uma visita sem compromisso. **19 3417 1170 / 3417 1171**

Responsável Técnico
César Vanderlei Carmona
CRM: 33028



*Prioridade na agenda:
ser o melhor
pai do mundo.*

A vida fica mais gostosa
ao lado de quem você ama.

Feliz Dia dos Pais.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Piracicaba

Central de Vendas (19) 3417-1800
Canal de Comunicação 0800 774 7775