



ZULMIRA FURBINO

## SIMPLES ASSIM

&gt;&gt;simplesassim.mg@diariosassociados.com.br

Até hoje não sei se teria sido melhor que tudo tivesse sido perfeito ou se foi providencial sermos atropelados por tantas confusões"

## O que significam itacas

O dia amanheceu meio nublado, ideal para pegar uma estrada alternativa para o Espírito Santo em direção àquela que, plagiando Eliane Brum, seria a melhor pior férias de nossas vidas. O destino: um sítio encurvado na curva entre a descida para a Praia do Coqueiro e a estradinha que segue para a do Balanço.

Seria um passeio sem garantias, uma viagem rumo a Ítaca.

Éramos oito: duas adultas, três crianças, três adolescentes. Seguimos por Mariana, Ponte Nova e Rio Casca, pegando a BR 381 lá na frente, longe das assustosas curvas que se enroscam nas imediações de Ipatinga e João Monlevade.

De certo modo, aquela era uma nova jornada velha, na qual os viajantes, como sempre acontece, pretendiam unicamente gozar as férias como elas merecem ser gozadas.

A cidadezinha de destino, lugar de poucos atrativos, era margeada por uma

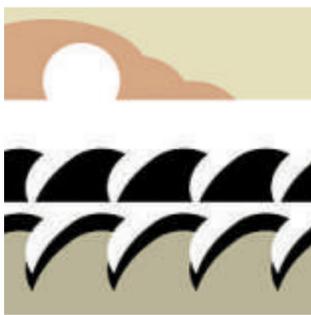
praia lânguida e meio barrenta, formada pela mistura de mar com o mangue. Uma chamada para o descanso.

Atravessando a velha ponte de madeira que separava o Centro da cidade da rodovia, e virando à esquerda, chegava-se à estradinha que vai para o Coqueiro – uma prainha de nada, que em dias de sol e águas verdes se torna bastante aprazível.

O que mais haveria para ver e fazer ali?

Mergulhar no Rio Benevente, pulando da ponte velha (só os meninos tinham coragem), comer a sirizada do Dodoca e a cocada do Garcia, beber o suco de manga gelado da lanchonete de Castelhanos, visitar um paraíso chamado Praia do Balanço, dar um pulo em Guarapari, bater uns papos intermináveis com o dono do sítio.

Chegamos de noite e encontramos a casa iluminada pela luzinha fraca da lâmpada de 60 watts dependura-



da na sala de paredes cor-de-rosa, salpicada de alegrias anfitriãs.

No dia seguinte, em meio à bagunça da meninada, tomamos um café reforçado e seguimos para a praia, onde, sentados numa barraca, pedimos peróã frito com farofa (tradição local), pastel de camarão, água de coco e picolé.

Essas alegriazinhas que de tão simples são quase permanentemente invisíveis.

A imagem das férias está ligada a momentos idílicos e perfeitos no imaginário das pessoas. A realidade, porém, é que esse período de "descanso" é aquele tipo de coisa que a gente sempre sabe onde começa, mas não tem a mínima ideia de onde ou como termina.

E foram assim aqueles dias.

Minha amiga e eu pensávamos que a temporada na praia seria ideal para cuidarmos de nossas grandes e pequenas feridas com a alma posta em sossego. Mas na primeira noite de férias, a cacula do grupo adoeceu, vomitou o carro inteiro e foi parar no médico.

A mesma doença abateu, um por um, quase todos os outros integrantes da trupe. Num dado momento, era tanta gente passando mal que a única saída seria ficar presos em casa, mas chegamos à conclusão de que aquilo seria impossível.

Optamos, então, por passar os últimos dias num hotel com área de lazer localizada no alto de uma pedra, bem de frente para o mar, e voltar para o sítio de noite. As últimas peças a cair adoeeceram um dia antes do fim do pas-

seio, com direito a hospital e soro na veia. Na volta, para completar, erramos a estrada e quase fomos parar na Bahia.

Até hoje não sei se teria sido melhor que tudo tivesse sido perfeito ou se foi providencial sermos atropelados por tantas confusões. O certo é que, mesmo no meio dessa zorra total, juntos brincamos, rimos e mergulhamos na jornada, que se tornou inesquecível para nós.

Num belo poema sobre desafios, batalhas e aventuras da existência, o poeta grego Konstatino Kavafis escreveu sobre a *Odisséia*, um dos maiores clássicos da literatura mundial, que narra a viagem de regresso de Ulisses à sua terra natal depois do fim da Guerra de Troia.

O poema, chamado "Ítaca", é uma metáfora sobre a coragem de viver e de curtir a viagem plenamente.

Kavafis nos convida a fazer um mergulho em nossos sonhos, sem nenhuma pressa de chegar ao fim da linha, numa jornada que não tem de ser perfeita, só precisa ser vivida.

Eis aí o único caminho para aprendermos o que significam itacas.

## FISIOTERAPIA

JANSSE DIAS / DIVULGAÇÃO



A fisioterapeuta Maria José orienta sua paciente para a autocorreção do desvio lateral

## Método Mckenzie promove tratamento individualizado e rápido para dores na coluna e aquelas irradiadas

Ele veio revolucionar o tratamento das dores da coluna e dos membros, esclarece a fisioterapeuta. A técnica surgiu na Nova Zelândia, criada pelo fisioterapeuta Robin McKenzie. O sucesso do Método Mckenzie atraiu grande interesse entre pesquisadores de várias partes do mundo e é um dos sistemas de diagnóstico e tratamento mais estudados na atualidade.

Em 1982, um grupo de médicos e fisioterapeutas criou o McKenzie Institute International, que é o responsável pelo desenvolvimento de pesquisas e formação de novos profissionais nesse método. Rápido (geralmente são necessárias poucas sessões) e eficaz, o método trata o paciente com exercícios, sem depender de medicação, calor, gelo, ultrassom, agulhas ou cirurgia. O tratamento é constituído de três partes: Avaliação, Programa de exercícios e orientação postural, e Prevenção de novas crises. Na primeira consulta é feita uma avaliação minuciosa, que tem como objetivo entender o comportamento e o mecanismo da lesão. Nessa avaliação são aplicados movimentos repetidos ou posturas estáticas na região afetada. Esses testes apontam a verdadeira origem do problema e determinam o diagnóstico mecânico. Só após a obtenção do diagnóstico mecânico é que será prescrito o exercício reparador específico para cada paciente.

**VANTAGENS** Maria José, credenciada pelo McKenzie Institute International, esclarece que as vantagens do Método Mckenzie são: tratamento individualizado, rápido e eficaz; número reduzido de sessões (geralmente, são necessárias em média de três a cinco sessões); autotratamento (o paciente é capacitado a se autotratar, uma vez que os exercícios são de fácil execução e podem ser feitos em casa ou no trabalho); e o alívio dos sintomas é notado logo nas primeiras sessões. Assim, como na coluna, as articulações dos membros podem sofrer alterações internas, desarranjos articulares na terminologia Mckenzie, provocando dor, bloqueio e dificuldade para executar tarefas simples da vida diária. As articulações mais comumente afetadas pelos desarranjos são os ombros, cotovelos, joelhos e tornozelos.

A especialista ressalta que o Método Mckenzie é indicado para as dores da coluna e dores irradiadas (hérnias e protusões de disco); lesões do esporte; dores das articulações dos membros; artrose das articulações dos membros; dores musculares e dos tendões (distensões/rupturas/tendinites/tendinoses); Dort (Lesão por esforço repetitivo – LER); dores e disfunções da articulação têmporo-mandibular (ATM) e dor de cabeça e na face, de origem cervical.

## EM SINTONIA



EDITORA VOZES/DIVULGAÇÃO

## ● REALIZANDO SONHOS

O livro *Caderno de exercícios para ousar realizar seus sonhos* é um manual de indicações mentalizadoras e atividades práticas sobre o autoconhecimento. A publicação busca ajudar o leitor a se conhecer melhor e realizar o sonhos, mesmos aqueles que estão escondidos no subconsciente. O livro escrito por Herve Magnin é apenas uma unidade da série *Caderno de exercícios*, da Editora Vozes. 65 páginas, R\$ 15.

## ● CONGRESSO DE NEUROVISÃO

Belo Horizonte será palco do 2º Congresso Brasileiro de Neurovisão, na Escola de Engenharia da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). O evento, promovido pela Sociedade Brasileira de Neurovisão (SBNV), vai reunir profissionais para debater as novidades sobre os estudos que analisam o processamento que o cérebro faz da informação que chega pelos olhos. Outro destaque do evento é o Prêmio Dora Ventura, que visa incentivar jovens pesquisadores na área. Os workshops serão realizados de 4 a 7 de novembro. As inscrições já estão abertas e podem ser feitas pelo site [www.sbnv.com.br/congresso2014/inscricoes/](http://www.sbnv.com.br/congresso2014/inscricoes/).

## ● LIMPEZA DE PELE

A Adcos Belo Horizonte vai promover cursos de limpeza de pele associada ao peeling químico, físico e enzimático, amanhã, e de terapia clareadora de melasmas, no dia 27, ambos das 9h30 às 18h. Os workshops, voltados apenas para profissionais de estética e fisioterapia, serão realizados no auditório Biosan. O participante recebe apostila e certificado de conclusão. O auditório fica na Rua Álvares Maciel, 356, Bairro Santa Efigênia. Informações e inscrições: (31) 3299-2000.

## ● OBESIDADE

O Instituto Mineiro de Obesidade e Cirurgia vai realizar a 1ª Caminhada de Prevenção à Obesidade de Belo Horizonte. A atividade será promovida no dia 19, às 9h, no Parque das Mangabeiras. Haverá, ainda, um bate-papo descontraído com a equipe multidisciplinar do Instituto. A entrada é a doação de um quilo de alimento não perecível por participante. As arrecadações serão doadas a uma instituição de caridade. Informações e inscrições: [www.institutodeobesidade.com.br](http://www.institutodeobesidade.com.br).

## ● PROMOÇÃO DA SAÚDE

O Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre Ensino e Práticas de Enfermagem (Nupepe), da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), vai promover no dia 13, das 14h às 21h, o seminário "Promoção da saúde: discutindo políticas e práticas em saúde". O evento gratuito é aberto a profissionais da área e será realizado na sala 105 da Faculdade de Medicina da UFMG. As inscrições devem ser feitas pelo e-mail [seminariops@hotmail.com](mailto:seminariops@hotmail.com), até amanhã.

## ● PSIQUIATRA INFANTIL

Na quarta-feira, o Hospital Infantil São Camilo vai promover a palestra gratuita "Quando procurar um psiquiatra para crianças e adolescentes?". O workshop será ministrado pela pediatra do corpo clínico da instituição Carla Daniele Silva Mesquita. O evento será às 19h, no auditório do hospital, na Rua Pousou Alegre, 1.771, Floresta. Informações: (31) 3489-6100.

## ● RESPIRAÇÃO

A Associação dos Profissionais de Yôga Gutierrez vai realizar o curso Reeducação respiratória com dinamização da bioenergia e gerenciamento das emoções. O workshop será no dia 19, com duas turmas. A primeira será das 9h às 12h, e a outra das 14h às 17h. A conferência pretende fazer com que os participantes cheguem às suas limitações respiratórias, mudando os padrões de ventilação pulmonar, além de compreender a importância de uma boa respiração para uma vida mais saudável, mais criativa e energizada. O curso será realizado na Rua General Andrade Neves, 142, Gutierrez. Inscrições e informações: (31) 3334-1606 ou [leyanieneves@gmail.com](mailto:leyanieneves@gmail.com).

## ● ENCONTRO DE ESTÉTICA

Belo Horizonte vai receber pela primeira vez uma edição do Congresso Científico Internacional de Estética, que há 22 anos ocorre em São Paulo. O evento mineiro será realizado de 18 a 20 deste mês, no Hotel Mercure Lourdes. Paralelo ao simpósio, será realizada a "Feira Estética 2014", com exposição de mais de 50 marcas, apresentando as tendências em serviços e produtos desta área. Informações e inscrições: 0800-2826270 ou [www.congressoestetica.com.br/estetikabh](http://www.congressoestetica.com.br/estetikabh).

# ABORDAGEM EFICAZ

Augusto Pio

As dores de coluna estão entre as queixas físicas mais comuns. Nos tempos atuais, essa queixa é cada vez mais frequente e tem afetado pessoas em todas as faixas etárias, sendo mais comuns naquelas com idade entre 20 e 45 anos. A fisioterapeuta Maria José Queiroz, que trabalha com o Método Mckenzie há 16 anos, explica que algumas dores são apenas posturais. Por isso, ao sair da postura errada a dor desaparece. Ou seja, os tecidos ainda não foram

afetados. Mas, na maioria das dores da coluna já existe deformação do disco vertebral. Quando sob estresse, o disco se deforma e produz dor local ou irradiada para outras regiões do corpo. Se o disco pressionar a raiz nervosa a pessoa também terá uma dor neural, ciática, por exemplo.

Maria José explica que o Método Mckenzie faz uma abordagem eficaz e revolucionária para o tratamento das dores musculoesqueléticas da coluna e membros. "Hoje, o Método Mckenzie já é bem mais conhecido e reconhecido em todo o