

INFOQUALI

Maio 2016 nº 8- Ano 2

MUITO ALÉM DE UMA QUESTÃO ESTÉTICA

Curso gratuito no IFSC
traz conscientização e
prevenção à obesidade

DICA DO MÊS

Ginástica laboral

HORA DO DESAPEGO

Números do Dia D 2016

MEET ME BETTER

Lhaís Visentim

SAÚDE DA MENTE E DO CORPO

Um vício chamado corrida

SAÚDE DO CORPO

MUITO ALÉM DE UMA QUESTÃO ESTÉTICA



O pesquisador Antonio Eduardo de Aquino Júnior tem um longo e interessante currículo acadêmico: formou-se em educação física (licenciatura e bacharelado), especializou-se em fisiologia do exercício, fez mestrado e doutorado em biotecnologia, com ênfase em obesidade e, atualmente, realiza seu pós-doutoramento no IFSC com foco no tratamento de uma doença adjacente à obesidade, a esteatose hepática não alcoólica. Não é de se admirar, portanto, que, depois de tantos anos de pesquisas, Antonio tenha tido acesso a informações relevantes e, em alguns casos, assustadoras quando o assunto é saúde do corpo.

O primeiro dado preocupante está relacionado ao número crescente de obesos no Brasil. Até o momento, cerca de metade dos 200 milhões de brasileiros está acima do peso, número que aumenta continuamente no país, e as consequências disso são maiores do que podemos imaginar. "A obesidade não atrapalha somente na realização de atividades rotineiras. Hipertensão, problemas cardiovasculares, resistência à insulina, diabetes e muitas outras doenças estão diretamente ligadas ao excesso de peso", explica Aquino.

Com isso em mente, o foco de Antonio e de suas pesquisas é trabalhar justamente na prevenção da obesidade, sem apelar para medidas mais invasivas, como cirurgias bariátricas, por exemplo. "Essa medida não deixa de trazer uma perda de qualidade de vida", afirma.

RESTAURANDO O EQUILÍBRIO

Outro dado assustador no que se refere à obesidade diz respeito à sua origem, que é, em 95% dos casos, externa ao corpo, ou seja, causada por má alimentação e falta de exercícios físicos. "Da mesma maneira que não ganhamos peso da noite para o dia, também não o perdemos da noite para o dia. É preciso que seja feita uma conscientização", diz Antonio.

E é justamente nessa conscientização que Antonio trabalhará no curso "A melhora da qualidade de vida: reeducação alimentar, exercícios e inovação tecnológica", que será ministrado na próxima quarta-feira, 25, às 19 horas, no auditório "Professor Sérgio Mascarenhas".

Com duração de duas horas e meia, o curso, que será ministrado por Antonio e pela nutricionista Giovana Maffei, será dividido em duas partes: na primeira, os ministrantes explicarão por que a prevenção contra a obesidade é necessária, trazendo diversos números e doenças relacionados a ela. "Mostraremos o quanto a obesidade prejudica a qualidade de vida e quais as doenças que ela pode causar", adianta Antonio.

No segundo momento do curso, o foco serão os exercícios físicos: qual a sua importância e a frequência e intensidade ideais para a realização dos mesmos. "A

caminhada, que é um exercício físico básico, auxilia fortemente no alívio do estresse diário, e nem essa atividade estamos acostumados a fazer. O ambiente de trabalho normalmente é estressante. Pequenas atividades físicas podem resolver parte desse estresse, inclusive no que se refere à melhora da convivência em casa e no trabalho, e isso é algo muito importante", destaca o educador físico.

No que diz respeito à inovação tecnológica, Antonio falará sobre algumas inovações que permitem que se meça a obesidade de forma palpável e detalhada.

"Falarei sobre a importância de exames mais apurados e também sobre novidades tecnológicas que podem trazer um plus ao tratamento de obesidade. Aqui no IFSC, por exemplo, já trabalhamos com a fotoestimulação, que é um tratamento acessório, e estamos lutando para torná-lo acessível e rotineiro", conclui.



CURSO "A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA: REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, EXERCÍCIO E INOVAÇÃO TECNOLÓGICA"

Data: 25 de maio

Hora: 19 horas

Local: anfiteatro do IFSC/USP "Professor Sérgio Mascarenhas"

Duração: 2 horas e meia

Custo: Gratuito

DICA DO MÊS

GINÁSTICA LABORAL

Nossa hipoatividade, a busca frenética pela produção no trabalho e o pouco tempo para tantos afazeres vêm nos expondo a situações de sobrecarga excessiva, causando/agravando situações de desordens psicológicas, sociais e motoras. Como consequência, temos o surgimento das chamadas doenças da vida moderna (L.E.R./D.O.R.T, obesidade, estresse etc). Todos estes fatos reforçam fortemente a necessidade da prática de uma

atividade física, e a Ginástica Laboral é uma opção. Esta prática é constituída por um conjunto de exercícios planejados/organizados e executados antes, durante ou após o período de trabalho, buscando o aumento da amplitude articular, minimização do encurtamento muscular e de outras estruturas, combate a disfunções osteomusculares e favorecimento da melhoria da qualidade de vida e do bem-estar por meio de exercícios de alongamento, mobilidade articular e fortalecimento. A Ginástica Laboral interfere

positivamente no organismo humano não no âmbito físico, mas no fisiológico, psicológico e social, aumentando a disposição e bem estar para o trabalho, combatendo e prevenindo doenças profissionais, sedentarismo, estresse, ansiedade, melhorando a flexibilidade e coordenação, reforçando a autoestima e melhorando as relações interpessoais. No IFSC, temos um grupo com mais de 10 anos de prática que se reúne de terça à sexta, às 8h45, na sala 14. Venha participar conosco!

Gizele de Cássia Martins- Educadora em Práticas Esportivas do CEFER/USP

DIA D

HORA DO DESAPEGO

No dia 13 de maio, ocorreu mais uma edição do Dia D Institucional, iniciativa da CGQP para incentivar que materiais e bens não utilizados sejam descartados, reciclados e, quando possível, reaproveitados.

Na edição 2016 do Dia D, embora muitas pessoas tenham participado ativamente, o destaque foi para o professor Gonzalo Travieso, que colocou em prática, pra valer, os 35 sugeridos: descarte, organização e limpeza. "Tínhamos coisas acumuladas no laboratório desde a década de 80!", conta.

Entre os itens descartados por Gonzalo estão diversas peças de computador que foram trocadas com o tempo, entre elas HDs, carcaças, cartuchos de toner, entre outras coisas.

Em sua opinião, a regularidade do Dia D é importante, pois esse é um momento no qual tem-se o incentivo de descartar coisas que realmente não se utilizam. "Devemos aproveitar o anúncio do Dia D para fazer uma revisão geral do que não precisamos mais, pois isso ajuda a liberar o espaço, e o ambiente fica mais espaçoso e aberto", diz.

45 bens patrimoniados disponibilizados (monitores, microcomputadores, mesas, cadeiras, geladeira, scanner, impressora, desfragmentadora)



Parte do material recolhido no Dia D



Lhaís Visentin

Secretaria- Grupo de Biofísica Molecular "Sérgio Mascarenhas"

DIA D EM NÚMEROS

MATERIAL

- 21 sacos de rafia (papel e papelão)
- 4 Kg de pilhas e baterias
- 14 baterias para no break

DESTINAÇÃO

- USP Recicla
- Laboratório de Resíduos Químicos (LQR/USP)
- Instituição filantrópica "Nosso Lar"
- Instituição filantrópica "Nosso Lar"

SAÚDE DA MENTE E DO CORPO

UM VÍCIO CHAMADO CORRIDA

Há 33 anos, o funcionário Odir Adolfo Canevarollo estava incomodado- e assustado- com seu peso. Coincidentemente nesta mesma época, seria realizada a primeira Volta USP São Carlos, e ele não pensou duas vezes em participar: a três meses da realização do evento, Odir começou a treinar para corridas e, mesmo com um curto tempo de preparo, ele se arriscou e percorreu os oito quilômetros da Volta USP São Carlos de 1993 em pouco mais de uma hora. "Foi bastante sofrido fazer esse percurso na primeira vez", brinca. Esse foi o marco que introduziu Odir ao que ele mesmo define como um vício: a corrida. "A adrenalina tornou-se viciante para mim! Eu trabalhava o dia todo e não via a hora que terminasse o expediente para que eu pudesse correr", relembra. Uma vez "viciado" em correr, Odir passou a treinar continuamente, e a trocar ideias com outras pessoas, inclusive profissionais, para aprimorar gradativamente seu treinamento, e ter um melhor preparo para as corridas. A partir de então, ele começou a superar seus limites e a bater seus próprios recordes. "Cheguei

a finalizar os 10 km da Volta USP Bauru em menos de 42 minutos. Mas, atualmente, treino somente para manter a forma, e não participar de competições", conta Odir, que participou de todas as Voltas USP realizadas em São Carlos e até mesmo da Corrida de São Silvestre, em 1996. Atualmente, Odir faz sete dias seguidos de treinos, inclusive em feriados e finais de semana. "Aos finais de semana é quando treino por ainda mais tempo, pois tenho mais tempo livre para isso. Faço uma escala de treino de 7 para 1, ou seja, sete dias de treino para um dia de descanso", conta. Os treinos de 30 a 45 minutos são suficientes para que ele sinta os efeitos do exercício. Ele afirma que a melhora no apetite e na disposição são imediatas. "A corrida ajuda até na melhora de meu humor. Estou sempre feliz e disposto após uma corrida. É, realmente, muito prazeroso", finaliza.



Odir, de shorts verde, na XV Volta USP realizada em novembro de 1997

8 BENEFÍCIOS DA CORRIDA

Fonte: <http://vida-estilo.estadao.com.br/blogs/vigilante-da-causa-magra/>

- ✓ Reduz a gordura corporal
- ✓ Melhora os níveis de colesterol
- ✓ Melhora a ansiedade e a tensão
- ✓ Melhora a força dos membros inferiores
- ✓ Melhora a qualidade do sono
- ✓ Auxilia na redução da osteoporose
- ✓ Melhora a capacidade cardiovascular e pulmonar
- ✓ Causa diminuição da pressão sanguínea



MEET ME BETTER

Nascida há 27 anos em São Carlos (SP)

Na USP há seis anos

Lugar mais bonito que conheceu: paisagem da Pedra do Baú (Campos do Jordão)

Lugar que quer muito conhecer: Paris (França)

Filme preferido: "À procura da felicidade"

Música preferida: Imagine (John Lennon)

Frase: "Não tenho tempo pra mais nada, ser feliz me consome muito" (Clarice Lispector)

Instituto de Física de São Carlos (IFSC/USP)

Diretor: Prof. Dr. Tito José Bonagamba
Vice-diretor: Prof. Dr. Richard Charles Garratt

Comissão de Qualidade e Produtividade (CGQP- IFSC/USP)

Presidente: Prof. Dr. Alessandro Silva Nascimento
Membros: Ana Paula Plaza Alexandre, Carlos Nazareth Gonçalves, Flávia Oliveira Santos de Sá Lisboa, Kílvia Mayre Farias, Simone Cristina Delgado Possatto e Tatiana Gladcheff Zanon Spina

IFSC 22 ANOS
Sustentável



VOCÊ COMO EDITOR

Nosso jornalzinho é feito exclusivamente para você, servidor! Por isso, ninguém melhor do que você próprio para escolher os assuntos que aparecerão por aqui. Participe ativamente nos enviando suas sugestões e opiniões a respeito do conteúdo, além de críticas e elogios. Tudo ao e-mail qualisec@ifsc.usp.br