

MAIS PERTO DA TAL FELICIDADE

● Brasília, que já ostenta o título de capital da qualidade de vida, será sede de dois eventos para discutir o tema na próxima semana. O grande desafio da modernidade é alcançar esse estágio

[DA REDAÇÃO]

Quem já não sentiu a sensação de correr, correr, correr, mesmo estando parado. E mais: trabalhar horas a fio para, no final do dia, sentir que não está feliz. Sem contar as horas atropeladas para as refeições, o sedentarismo, a ausência de minutos para, simplesmente, pensar em si. Se pudéssemos reverter todas essas ações, fazendo-as de modo ideal, estaríamos a um passo da tão almejada qualidade de vida. Chegar até ela, no entanto, pressupõe transformar as dificuldades da vida em desafios. Saber dosá-los. Os que conseguem atingir esse estágio, dizem os especialistas, encurtaram o caminho para a sonhada felicidade.

Na próxima semana, Brasília vai refletir sobre esse assunto — no dia 23, quando se comemora o Dia da Qualidade de Vida no Distrito Federal, e entre os dias 21 e 23, data do Encontro Mundial de Saúde e Tecnologia (Emsat). Embora sejam eventos separados, comungam da mesma idéia: fazer o brasileiro parar e pensar se há qualidade nas várias esferas da vida. Profissionais de diversas áreas do conhecimento convidam para uma pausa no turbilhão de atividades, problemas ou compromissos a serem cumpridos para ensinar como alcançá-la — ou pelo menos chegar mais próximo dela.

Para a presidente do Instituto Brasileiro de Qualidade de Vida (IBQV), Elizabet Garcia Campos, responsável pelo evento em comemoração ao Dia da Qualidade de Vida no DF, a base dessa busca está no autoconhecimento de cada um. Só por meio dele, perguntando-se exaustivamente sobre querer e desafios, é possível traçar um caminho para viver com bem-estar. Assim, qualidade de vida e felicidade ganham conotações muito próximas, como sentenciam o geneticista Renato Zamora Flores, um dos convidados para o Emsat. “Não tinha parado ainda para definir ‘qualidade de vida’. Mas ela com certeza se relaciona com o conceito de felicidade que abordo”, diz.

Cláudia Barata Ribeiro, presidente da Sociedade Brasileira de Fisiatria e membro da comissão científica do Emsat, dá um passo além.

SERVIÇO

1º Caminhada da Qualidade de Vida no Distrito Federal

Dia 23 de setembro. Concentração no Parque da Cidade às 8h30. Grupos interessados podem fazer reservas para participar pelo telefone 3364.5680.

Entrada: 1kg de alimento não-perecível. Os alimentos arrecadados serão doados ao Programa Correio Brasileiro Solidário

Encontro Mundial de Saúde e Tecnologia – Emsat

De 21 a 23 de setembro no Marina Hall – SHTN Trecho 2 Lote 5. Profissionais de qualquer área podem participar. Inscrições pelo site www.emsat.com.br.

“Optamos por abordar as diferentes profissões, da arquitetura à biotecnologia, porque saúde quer dizer bem-estar físico, social, intelectual, material. Essa saúde é que propicia qualidade de vida.” Ou seja, qualquer que seja a área de atuação, engenharia, medicina ou economia, para citar alguns exemplos, o profissional deve sentir como sua atuação pode colaborar para o aumento da qualidade de vida das pessoas. Da mesma forma, usar as tecnologias a seu fa-

vor é um dos aspectos que influenciam nessa busca por felicidade, já que as inovações tecnológicas são responsáveis por profundas mudanças nas sociedades.

Mas nem só de matéria se faz a felicidade. O acorde perfeito entre o corpo e a mente é o que dá harmonia. Por isso, especialistas afirmam que o ser humano precisa ser trabalhado de forma integral. “Digo que há seis dimensões a serem lembradas. Espiritual, intelectual, social, profissional, emocional e física”, define Elizabet. Também consultora organizacional, ela acredita que são os pequenos detalhes do cotidiano que podem fazer o ser humano mais feliz.

Elizabet lembra o resultado de pesquisa da Fundação Getúlio Vargas de 2005, que aponta Brasília como a cidade onde os moradores estão mais satisfeitos. O trabalho considerou nove metrópoles brasileiras. A capital se sobressai por diversos fatores. “O primeiro deles é o plano urbanístico, que favorece a vida das pessoas. A organização da cidade propicia os interrelacionamentos”, destaca. A lógica das superquadras é um exemplo. O brasileiro já sabe do potencial da cidade e utiliza-o. “Basta você sair no final do dia ou no fim de semana para ver as pessoas de exercitando, caminhando, aproveitando as áreas verdes da cidade”, diz.

Se está difícil achar a fórmula da felicidade em meio a tantos afazeres, violência, trânsito conturbado e estresse, Brasília ainda dá sinais do que pode ser feito ao contrário. “A gente sempre arranja desculpa. Não se exercita por falta de tempo, do trabalho, culpa o chefe. Mas nós somos os únicos responsáveis pelo que vivemos”, sentenciam.

SEM HORA PARA ATACAR

Alimentos industrializados, frutas, amendoim, leite, ovos e vários outros — a lista de ingredientes responsáveis pela intolerância alimentar é extensa. De acordo com Elisa de Carvalho, gastroenterologista pediátrica do Hospital de Base do Distrito Federal, é quase certo afirmar que, para cada pessoa, exista pelo menos um alimento que pode causar algum desconforto. “A intolerância é qualquer reação adversa a um alimento, desde que não imunológica. Ou seja, se você come ou bebe alguma coisa que te faz mal, isso é uma intolerância alimentar”, explica. E nesse grupo, um tanto elástico, entram situações que, à primeira vista, nem se parecem com intolerância, como o nervosismo causado pelo consumo de alimentos com cafeína ou os efeitos do excesso de álcool no organismo.

Os sintomas são comuns aos de outras disfunções do organismo: diarreia, cólica, intestino preso, gases, dor de cabeça, coceira, irritabilidade e erupções cutâneas. Por isso, a intolerância passa muitas vezes despercebida pelo paciente e até mesmo por médicos. Assim como a alergia, ela se manifesta sem uma causa aparente e não tem hora certa para mostrar seus efeitos. Às vezes, os sintomas aparecem imediatamente após o consumo, em outros casos demoram dias e até mesmo semanas para se manifestar, dificultando ainda mais o diagnóstico.

Desde o início da adolescência, a gerente Cynthia Vilarinho, 28 anos, sofre quando come manga, fruta do conde ou comidas muito gordurosas. “Duas horas depois, meu corpo começa a coçar, às vezes chego a empolar”, conta. Cynthia evita esses alimentos para não passar mal. “O bom é que me obrigo a comer coisas mais saudáveis. Troco a carne de porco pela de frango, mas às vezes é difícil resistir à tentação”.

Fotos: Zuleika de Souza/CB

**LORENA AMA
MACARRÃO,
MAS
DESCOBRIU TER
INTOLERÂNCIA
ÀS MASSAS**



NOVO CARDÁPIO: CYNTHIA SOFRE COM ALIMENTOS GORDUROSOS

De acordo com Marly Otero, presidente da Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia no Distrito Federal, ainda não existe um tratamento específico para combater a doença. “O primeiro passo é descobrir o que faz mal e qual a intensidade desse mal-estar. Para tratar, a melhor alternativa é cortar ou reduzir o consumo dos ingredientes que provoquem o distúrbio”, aconselha.

Em alguns casos, a intolerância pode ser decorrente do consumo excessivo e prolongado de algum ingrediente. De tanto comer alimentos ricos em glúten, a estudante Lorena Simões, 23 anos, adquiriu intolerância ao ingrediente presente no trigo. “De uma hora para outra, comecei a sentir muita dor no abdome, a barriga ficou inchada, passei a ter enxaqueca, cansaço e irritabilidade”, descreve. Há um mês, quando foi ao médico, Lorena descobriu que seu problema eram as massas, os pratos pediletos. “Não acreditei quando soube que não poderia mais comer macarrão. Mas agora estou me habituando e, lá em casa, cortamos o pãozinho e comemos bolo sem trigo”, conta.

Embora as frutas liderem a lista dos alimentos responsáveis pela intolerância, o leite de vaca, sozinho, vence qualquer fruta isolada. A intolerância à lactose — o açúcar presente no leite — é a grande vilã. Até os dois anos de idade, o intestino produz em grande quantidade a enzima, a lactase, para quebrar e possibilitar a absorção desse açúcar. Com o desmame, na maioria das pessoas a produção dessa enzima cai drasticamente. De acordo com o gastroenterologista Mauro Moraes, alguns organismos conseguem produzir a lactase pela vida toda, mas são minoria. Na realidade, cerca de 70% têm deficiência de produção, mas se não consumirem grande quantidade de leite, conseguem absorver o açúcar, e aproximadamente 10% da população apresentam sintomas da intolerância. “Em casos menos drásticos, a intolerância à lactose não deve ser um incentivo a abandonar o leite, essa é a principal fonte de cálcio. É preciso encontrar alternativas para a obtenção desse nutriente, como, por exemplo, não consumir o leite puro, mas sim priorizar os derivados, como o iogurte”, diz.