**DESEMPENHO IDEAL**

**Por Prof. Walter L. da Rocha Jr.**

Em todos os aspectos e segmentos da vida, fazemos nossas **expectativas**. Procuramos dar e obter o **máximo** das circunstâncias, relacionamentos e dos fatos que nos cercam. Seja dos aspectos emocionais, sociais, espirituais ou físicos, terminamos querendo sempre o **melhor**, o **máximo**. Portanto, somos cercados de **expectativas de desempenho**. Trabalho, estudos, família, amigos, tudo e todos **esperam**, e muitas vezes **necessitam**, do nosso melhor **desempenho**.

Para que sejamos **pessoas plenas** na vida, contribuindo com o **bem estar** e **felicidade** pessoal e social, devemos investir nas **necessidades básicas do ser**. Jim Loehr e Tony Schwartz propõem o que denominaram a Pirâmide do Alto Desempenho (acima).

Sendo o **corpo** a representação real de uma pessoa, e onde, no fim de todas as coisas, as **conseqüências** das nossas escolhas e do nosso estilo de vida irão **aparecer**, devemos **investir** tempo, que é dinheiro na linguagem atual, na **manutenção** do mesmo. Nossos **hábitos** físicos devem **contribuir** para o **máximo desempenho** em todas as áreas citadas.

Especialmente, devemos estar atentos ao “**remédio**” mais simples e eficiente que temos à nossa disposição: a Atividade Física.

Sabe-se que o **sedentarismo** está relacionado com **37%** das mortes por câncer, a **54%** dos óbitos cardiovasculares e a **50%** dos derrames fatais. Diante de tantas situações que nos **roubam** o vigor físico, mental e espiritual, o **exercício físico**, praticado durante **30 minutos** diários, numa intensidade **moderada**, nos proporcionará **ganhos** impressionantes. Logo a **capacidade** cardio-respiratória, a **força** muscular, a **disposição** para a vida estarão **aumentadas**; além de haver a **redução** dos níveis de **colesterol** e da **pressão** arterial. O **fortalecimento** da massa **óssea** reduz o risco da **osteoporose**. Todos esse **benefícios,** seguidos da melhora do **humor**, um senso **estético** mais elaborado que **contribui** para uma melhor **auto-estima**.

Algumas pessoas, mesmo sabendo de todas essas **vantagens** em ser ativo, encontram **desculpas** para não fazê-lo. “Não tenho tempo” é a mais comum das justificativas. Sempre é bom lembrar que, quando você estiver correndo aos médicos ou hospitais, terá de encontrar todo o tempo do mundo para se cuidar; então, por que não prevenir?! Aqueles que já passaram por nossa Clínica e outros locais de saúde e se dispuseram **experimentar** os **efeitos reais** do **exercício físico**, confirmaram a **eficiência** do mesmo. Nosso **lembrete** para você é que **não deixe de praticá-lo!** Além de praticá-lo, **incentive** as pessoas que você **ama**, as do seu círculo de **trabalho**, a experimentarem ser **ativos**.

E se, por acaso, você deixou de lado esse grande benefício, **organize** sua agenda, **coloque** você mesmo como **prioridade**, para que, **cuidando** de si, você possa **desempenhar** suas **responsabilidades** de vida, em todos os aspectos, **da melhor forma possível**.

**SAÚDE E SANEAMENTO BÁSICO**

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), uma criança morre a cada oito segundos por doença relacionada à água (cerca de 10,8 mil por dia; 3,9 milhões/ ano).

A OMS acredita que cerca da metade da população dos países em desenvolvimento no mundo sofre, a todo momento, de uma ou mais das seis principais doenças no mundo associadas a suprimento de água e condições de higiene: ascaris (lombriga), dracunculíase (filaríase, que não ocorre no Brasil), opilação ou anemia tropical, esquistossomose e tracoma (clamídia).

Cerca de um quarto da humanidade ainda não possui acesso apropriado à água e condições de higiene.

Em torno de 65% das internações hospitalares no Brasil são de menores de 10 anos de idade, com doenças associadas à poluição hídrica.

**COLESTEROL**

*Por Dr. Eduardo Ferraz*

**O que é Colesterol?**

É um tipo de gordura produzida pelos tecidos orgânicos do nosso corpo, em especial o fígado. Entra na formação de hormônios e células.

**Como ele age no organismo?**

O colesterol é transportado no sangue por “pacotes”, chamados lipoproteínas. Há o pacote HDL – lipoproteína de alta densidade - , conhecido como o *bom colesterol* por remover a gordura da corrente sangüínea. Existe o LDL – lipoproteína de baixa densidade -, o *mau colesterol*, que distribui a gordura por todo o organismo (é justamente essa fração que quando elevada, gera problemas).

**Por que é prejudicial?**

O colesterol encontrado nos alimentos (ovos, carnes vermelhas, leite e seus derivados, etc.) é absorvido e incorporado ao nosso corpo. Outra parte circulante é produzida pelo próprio organismo.

O colesterol é prejudicial quando a quantidade está aumentada; ou quando há problema nas proteínas específicas que o transportam pelo corpo; ou nos receptores celulares que facilitam a sua metabolização. Se, por qualquer desses motivos, a gordura sobrar na articulação, irá depositar-se nas artérias.

**E quais são as conseqüências?**

Há menos espaço para a passagem do sangue quando a gordura se acumula nos vasos sangüíneos que, com o tempo, podem entupir. Se isso ocorrer numa artéria do coração, a pessoa tem “ataque cardíaco” (infarto do miocárdio). Se for no cérebro, é um “derrame” (infarto cerebral) que se manifesta. Para não chegar a esse ponto, cada indivíduo deve prestar atenção a seus níveis de colesterol, procurando orientação médica.

**Quais os sintomas do colesterol alto?**

Infelizmente o ser humano não sente nenhuma dos ou perturbação até que a situação esteja bastante grave. Para descobrir se existem riscos, é preciso recorrer à análise laboratorial, ou seja, fazer exames de sangue específicos para medir a taxa de colesterol total, HDL e LDL.

**Qual a idade para medir o colesterol?**

Com certeza, é bom começar aos 20 anos, fazendo exames a cada 5 anos se os resultados estiverem dentro dos intervalos adequados. Quem tem parentes com altas taxas de colesterol – sobretudo pai e mãe – deve verificar os níveis com maior freqüência, sempre com acompanhamento médico.

**Como reduzir o mau colesterol?**

****Fazendo exercícios físicos e tendo uma alimentação saudável. Em geral, deve-se preferir as carnes brancas (grelhadas e sem pele) e ingerir muitas frutas, verduras e legumes, pois esses alimentos contém fibras, que ajudam a reduzir o colesterol. Antes de colocar um produto no carrinho do supermercado, é bom ler o rótulo, evitando os que têm gorduras saturadas – elas aparecem sob o nome de gordura vegetal hidrogenada. Leite e derivados, sempre desnatados. Cigarro e álcool agravam muito os efeitos do mau colesterol, devendo ser abandonados para sempre.

**E se o colesterol mau não baixar?**

O melhor a fazer é voltar ao médico. Ele deve avaliar todas as possibilidades e tentar descobrir o que eleva as taxas de colesterol no organismo – dentre várias causas, há doenças como disfunção hepática ou renal e obesidade.

**\*RECEITAS\***

**DOCE DE CASCA DE BANANA**

Rendimento: 12 porções

**Ingredientes:**

* 5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica bem

lavadas e picadas;

* 2 e ½ xícaras (chá) de açúcar

**Modo de Preparo:**

Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo e escorra. Bata as cascas com um pouco de água no liqüidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

**Assado de Mandioca**
1 quilo de mandioca

cebola ralada

****alho

sal

salsa

pimentão picado

3 colheres de creme de leite

tomate picado

orégano

3 colheres de farinha.

**Modo de Preparo:**

Cozinhar a mandioca, amassar ou passar pelo espremedor. Juntar os temperos, levar para assar até corar.

**EXPEDIENTE**

**Boletim Número 16 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**