

# Plug

www.mundoplug.com.br

## FRANCAMENTE

Marco Paulino  
Jornalista

### Certo gostinho de ontem

Quando vejo imagens antigas de jogos de futebol, gosto dos trechos em que a câmera focaliza mais de perto algumas pessoas na arquibancada. Nas cenas em preto e branco, das décadas de 1950 ou 60, aparecem senhores de ternos e chapéus ou mulheres com adornos na cabeça, trazendo no rosto feições sinceras de alegria ou preocupação. Invariavelmente, de-notam alguma ingenuidade.

Pelas expressões do público, conclui-se que uma partida de futebol antigamente era tão somente uma diversão. Famílias se arrumavam para ir ao estádio e dividiam os espaços com torcedores de outros times. Lá estavam homens e mulheres de todas as idades. Aplaudiam, gritavam, reclamavam, mas, antes de tudo, respeitavam.

Como não tinha nascido naquela época, apenas posso deduzir, por meio dessas imagens, que era assim que tudo acontecia. E que, ao final do jogo, alguns alegres, outros tristes, iam em paz para casa, para a missa ou talvez a uma sorveteria. Quem me lê e viveu esses tempos é que poderá dizer se realmente era assim que as coisas funcionavam num estádio.

Mas, seja como for, me lembrei dessas cenas descoloridas quando assisti, na semana passada, a uma re-

portagem sobre um jogo do campeonato turco. O mandante, Fenerbahçe, havia sido punido por mau comportamento de seus torcedores. Como pena, deveria realizar uma série de jogos sem público.

Porém, a federação turca teve a excelente ideia de, em vez disso, permitir que somente mulheres e crianças assistissem ao confronto com o Manispor. Melhor: com entrada gratuita. Foi um barato ver aquela mulherada e a criançada, 41 mil pessoas no total, curtirem o jogo. Os gritos espontâneos a cada ataque de um lado e de outro foram o retrato da pura emoção causada pelo esporte.

Nada de frases de torcidas organizadas ofendendo os adversários. Nenhum clima de guerra. A diversão pela diversão. Como me parece que acontecia algumas décadas atrás. Em contrapartida, São Paulo e Corinthians se enfrentaram na quarta-feira da última semana com um público bem aquém do que mereceria um clássico dessa grandeza.

E só cerca de 3 mil corinthianos puderam comparecer ao Morumbi, marcado por vários espaços vazios. Afinal, colocar as duas torcidas em condições de igualdade numérica hoje em dia é sempre uma temeridade. Não é, claro, um "privilégio" brasileiro. Vários países, como a Argentina, adotam torcida única em jogos de grande rivalidade.

Uma pena, sem dúvida. Mas dividir as arquibancadas entre torcidas rivais e garantir a segurança do público é coisa do tempo em que a Seleção Brasileira não figurava apenas na sétima posição do ranking elaborado pela Fifa.

www.mundoplug.com.br

TV Esporte Cultura Cinema Entrevistas Agito

O PLUG na internet!

## PRINCIPAL

Estudo mostra que adolescentes brasileiros não têm dificuldade em conseguir cigarros; o problema existe até entre alunos de medicina

# Fácil demais!



Mais da metade das meninas entre 13 e 15 anos já experimentou cigarro

Os adolescentes brasileiros ainda têm fácil acesso aos cigarros, apesar de a venda do produto ser proibida para menores de idade. Essa situação foi revelada pela publicação "A Situação do Tabagismo do Brasil", que traz o resultado de estudo realizado pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca). De acordo com o levantamento, o percentual de meninas entre 13 e 15 anos que já experimentaram cigarro ultrapassa os 50% em algumas capitais do país. Entre os meninos dessa faixa etária, o número é 48,1%.

A capital que teve o maior índice de meninas que já fumaram é Porto Alegre, com 52,6%. Outro dado alarmante é que a maioria dos menores pesquisados afirmou nunca ter sido impedida de comprar um cigarro. Em Maceió, esse percentual chegou a 96,7%. O técnico da Divisão de Epidemiologia do Inca André Szklo diz que a principal forma de aquisição do cigarro é por unidade. A maior parte da venda é feita em bancas de jornal, bares, mercadinhos, padarias e lanchonetes.

Nem mesmo entre quem deveria dar exemplo o cigarro deixa de fazer vítimas. Um estudo sobre a prevalência do tabagismo em universitários da área de saúde, realizado na cidade de Passo Fundo, no Rio Grande do Sul, apontou

um alto índice de fumantes entre os futuros médicos. Em 2007, 316 alunos – com em média 22 anos de idade – da Faculdade de Medicina da Universidade de Passo Fundo participaram do estudo respondendo a um questionário com perguntas sobre o consumo e atitudes relacionadas ao tabagismo, e foram classificados em fumantes diários, fumantes ocasionais, ex-fumantes e não-fumantes.

### EXEMPLO RUIM

O médico Luiz Carlos Corrêa da Silva, professor-titular de Pneumologia da faculdade e membro da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), é um dos responsáveis pelo estudo, que apontou que 5,1% dos pesquisados eram fumantes diários e 11,2% eram fumantes eventuais. Segundo ele, estes últimos terão mais de 50% de chance de se tornarem fumantes diários.

"Nossa expectativa era de que nenhum acadêmico de Medicina atualmente fumasse mais, devido a sua opção profissional e seu acesso às informações sobre os riscos do tabagismo", afirma Corrêa da Silva. Para ele, especialmente no caso de jovens universitários da área da saúde, falta no processo educativo maior incorporação de atitudes e mais atuação de campo junto

à população. Além da falta de políticas públicas, o médico pneumologista afirma que existem outros fatores que acabam incentivando principalmente os jovens ao hábito de fumar.

### MÁ INFLUÊNCIA

"A indústria já percebeu que o adolescente tem grande vulnerabilidade e fez dele um de seus principais focos de negócio na promoção do tabagismo", alerta. Segundo o médico, os jovens são movidos, especialmente, por influências de amigos, pela sensação de poder ou até mesmo para contestar os mais velhos e as regras. "A atração pelo risco, a sensação de aparentar ser mais velho e a combinação do cigarro com a bebida alcoólica, além da mídia promovida pela indústria do tabaco, são outros fatores que atraem esse público ao primeiro cigarro".

O especialista aponta algumas sugestões para que esse quadro seja revertido. A maioria delas é referente à indústria de tabaco e à política que vem sendo aplicada sobre o assunto até então. "É preciso, em primeiro lugar, comprometer mais o setor político, que ainda está muito dependente da indústria do tabaco", enumera. "Uma das principais medidas será aumentar os preços dos produ-



tos derivados do tabaco". Ainda sobre políticas públicas, Corrêa da Silva alerta sobre os perigos do tabagismo passivo e sugere "estabelecer com mais consistência a política de proteção aos não fumantes, particularmente as crianças".

Outras medidas fundamentais são campanhas educativas aplicadas sistematicamente para a população, que precisa de informação sobre o assunto. "O governo precisa reconhecer, de uma vez por todas, que o risco de adoecimento do tabagista é muito elevado, e a conta a ser paga futuramente é sempre superior a qualquer arrecadação", alerta. "O Brasil aderiu à Convenção Quadro da OMS, o maior tratado internacional para controle do tabagismo, como política de Estado, e isto precisa ser assumido efetivamente pelas lideranças como uma obrigação do setor político para com os cidadãos brasileiros", argumenta.

## Especialista alerta para fumo passivo

**Debates recentes apontam** a possibilidade de que a Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, seguindo os passos do Conselho Municipal de Nova York (EUA), aprove uma ampliação na lei antitabaco: a proibição do tabaco em lugares abertos e públicos, como ruas e parques.

Monica Andreis, vice-diretora da Aliança de Controle do Tabagismo (ACT) e mestre em psicologia clínica pela Universidade de São Paulo (USP), afirma que tal medida neste momento não é defendida pela ACT, pois ainda é necessária a aprovação imediata em todo o território nacional de lei que proíba o tabaco em ambientes fechados, uma vez que apenas sete estados brasileiros adotaram essa legislação.

"Há um projeto de lei no Congresso Nacional que tramita a medida, que já se comprovou extremamente eficaz e bem aceita pelos cidadãos. No momento, precisamos da aplicação desta norma em âmbito nacional,

já que o Brasil se comprometeu a adotar as medidas presentes no tratado internacional da Convenção Quadro para o Controle do Tabaco". Ela acha que falta vontade política, pois o projeto se arasta no Senado Federal e ainda não foi aprovado.

"Deve haver disposição por parte dos políticos para que a lei seja aprovada o mais rápido possível", declara. Para a ACT, há outros pontos com eficiência comprovada no controle do tabagismo ainda não implementados no Brasil, como a questão do fim da publicidade e exposição do tabaco em locais de venda públicos, que atinge grande parte de crianças e jovens; e o preço dos maços de cigarro, considerado muito baixo.

Atualmente, alguns países vêm adotando medidas em relação a estádios de futebol livres de fumo. "É uma proposta que pode ser discutida no Brasil. Mas ainda não podemos generalizar em todos os lugares abertos". No Canadá, por exemplo, a proibição também é efetiva em

apenas certos locais abertos, como parques infantis.

Para Monica, a finalidade da proibição não é afetar a liberdade do fumante. "A questão é regular os locais nos quais o ato pode ser praticado sem prejudicar outras pessoas. O fumante pode continuar fumando, se o desejar, porém, procurar locais adequados, em que outros não sejam prejudicados, é importante".

O contato com a fumaça do cigarro, lembra Monica, acaba sujeitando a pessoa que não fuma às mesmas doenças desenvolvidas pelos fumantes. "Existem pessoas que nunca fumaram e apresentam cânceres ou doenças associadas ao uso do cigarro, mas apenas porque conviveram por muito tempo, seja em casa ou no trabalho, em ambientes com a fumaça", comenta.

Segundo estudo feito no Rio de Janeiro pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), em uma análise local, ao menos sete pessoas morreram no dia devido ao fumo passivo.

"Consequentemente, o índice de mortalidade nacional tende a ser bem maior", aponta Monica. Outra pesquisa, esta realizada em São Paulo, mostra que, a partir da efetivação da lei antitabaco, houve melhora significativa no índice de monóxido de carbono de ambientes públicos fechados, como restaurantes.

Também foi avaliado o índice de nicotina no ar, observando-se uma diminuição de até 94%. "É relevante considerar que a maior parte dos fumantes deseja parar de fumar. Pesquisas realizadas pela Organização Mundial de Saúde mostram que 80% dos fumantes declaram que querem largar o cigarro. Ou seja, a maior parte dos que fumam entende o prejuízo do tabaco para saúde e apoia esse tipo de medida".

Monica destaca que em todos os estados brasileiros em que a lei foi aplicada há uma boa adesão por parte dos cidadãos, inclusive com a prática de campanhas contra o tabagismo.

Para anunciar aqui ou tirar dúvidas com nossos colonistas, entre em contato através do e-mail [presscomcomunicacoes@gmail.com](mailto:presscomcomunicacoes@gmail.com) ou pelo telefone 3451.0579. Se preferir, acesse o site [www.mundoplug.com.br](http://www.mundoplug.com.br) e lá você encontrará muito mais!

# PIUG

www.mundoplug.com.br

## Show de Talentos - Colégio Objetivo



Ana Júlia Doring, Carla Dragoni, Gabriela Oliveira e Amanda Paixão...

...curtindo o incrível parque Busch Gardens em Tampa/Flórida. By Daura's Turismo.



### X-Men - Primeira Classe

Saiba como tudo começou...  
Você não pode perder!!!

Já na 100%.



Av. Santa Bárbara, 1360 | Av. Prodoxá, 346  
3444.4266 | 3443.4485

## 100% VIDEO

### DISPLAY



#### TOP 5 da balada

- 1 - Pitbull - Give me everything
- 2 - Katy Perry - Last Friday Night
- 3 - Chris Brown - Beautiful
- 4 - Avril Lavigne - Smile
- 5 - Black Eyed Peas - Don't Stop The Party

## OBJETIVO

As melhores cabeças

MONTAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS

**3451.3007**

## reserva

Rock in Rio

# FARGOS

**Idéia**

Escolas de Línguas

**CURSOS RÁPIDOS**

APRENDA INGLÊS

EM APENAS 12 MESES

Tel.: (19) 2113.9500

www.grupoideia.com.br

## CORPO SADIO

Zeni de Almeida Leitão  
Professora

### Exercício físico

Além de fortalecer o coração e outros músculos do corpo, o exercício físico melhora as funções do cérebro, previne e trata a depressão. Mesmo que você não esteja deprimido, o exercício físico é bom para a mente. Um amplo estudo conduzido pelos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos examinou 1.900 indivíduos saudáveis. Foi demonstrado que as mulheres que fazem exercício ocasionalmente, ou nunca, duplicam o risco de desenvolver depressão maior dentro de oito anos, em comparação com aquelas que fazem exercício moderado com uma frequência de vários dias por semana.

A atividade física não apenas previne a depressão, mas é um bom tratamento para aqueles que já estão deprimidos. É útil também no tratamento de outras enfermidades mentais, como episódios de ansiedade, ansiedade atual ou transtorno do pânico. Já existe nova evi-

dência de que os exercícios coletivos regulares podem ajudar a aliviar a tristeza profunda com a mesma eficácia dos medicamentos antidepressivos. Mas, você vão perguntar: exercícios de que tipo, e quanto?

#### Melhor que remédio e aconselhamento

Alguns pesquisadores da Universidade de Duke examinaram pessoas com depressão maior e descobriram que um programa de exercício moderado (30 minutos, três vezes por semana) reduziu a depressão tão bem quanto os medicamentos antidepressivos.

Estes tiveram efeitos mais rápidos, mas, 16 semanas depois, o efeito do exercício se igualou aos dos medicamentos, de acordo com o estudo.

Uma explicação pelo menos parcial dos benefícios mentais é que o exercício leva o cérebro a produzir mais serotonina e norepinefrina, neurotransmissores cerebrais que reduzem a depressão.

Após uma revisão de todos os estudos publicados desde 1981 sobre o exercício e a saúde mental, alguns pesquisadores canadenses também descobriram que o exercício, seja ele de treinamento de força, corrida, caminhada ou outras formas de exercícios aeróbicos, é útil para aliviar a depressão leve ou moderada. É útil também no tratamento de outros transtor-

nos mentais, como ansiedade, distúrbios devido ao abuso de substâncias, transtornos da autoimagem do corpo e até o transtorno de déficit da atenção e hiperatividade (TDAH). A quantidade de exercícios nesses estudos variou de sessões de 20 minutos a sessões de 60 minutos pelo menos três vezes por semana.

O exercício físico produz resultados melhores do que a maioria das abordagens de aconselhamento, além de ser muito mais econômico.

Outro estudo mostrou que oito minutos de exercícios vigorosos, até ao ponto de exaustão, numa esteira ergométrica inclinada, reduziram os sintomas de depressão, bem como de ansiedade, tensão, ira e fadiga.

Benefício do exercício aeróbico (correr, nadar, andar de bicicleta, caminhar com energia) em relação à depressão:

- Tem efeitos comparados aos de medicamentos específicos para tratar depressão
- Aumenta o nível de serotonina no cérebro
- É melhor do que o aconselhamento para reduzir a depressão
- Alivia a ansiedade, TDAH e transtornos devido ao abuso de substâncias
- Previne a depressão

## MENTE SADIA

Neivaldo Zuccheratto  
Psicólogo

### Vida fácil

Juntando várias reflexões, chego à conclusão de que o nosso tempo de vida é curto. Um dos aspectos que instigou este pensamento foi a leitura de um "livro de memórias", enquanto aguardava uma consulta médica - diga-se de passagem: nas quais a espera tem sido muito mais longa do que a consulta.

Eram memórias de uma professora, que, assim como tantas outras, assistia aulas em lugares distantes, com transporte precário, muitas vezes tendo que se mudar de município para ficar mais longe do trabalho. Com escassez de escolas, para os alunos não era diferente, tinham que percorrer horas, muitas vezes a pé, para chegar à escola. Eram tempos difíceis?



Coincidiram com esses períodos - o que não é tão distante assim - doenças contagiosas, como a lepra, tuberculose, tifo, gripe espanhola, e a falta de "mantimentos", como o sal e o trigo, por exemplo.

O entendimento do que era importante para o ser humano era outro. As famílias, numerosas em sua maioria, consideravam a educação secundária, pois valorizavam a força de trabalho.

As crianças maiores (com 7, 8 anos) ajudavam no sustento da casa e no cuidado com os irmãos menores. Estudar era privilégio de poucos. Para os mais ignorantes, a criança que deixava estudar, que queria ir à escola, era vagabunda. Na visão deles, a criança não queria trabalhar.

No entanto, mesmo com tantas dificuldades - o que possivelmente nem era percebido assim, porque era assim e ponto -, ser professora era um orgulho para a família, uma posição de destaque social. Para as crianças? Bem, para as crianças provavelmente era um pouco de tudo: tédio, diversão, obrigação, oportunidade, valorização, atenção,

cuidados especiais, socialização.

O que mudou? A não ser longe dos grandes centros econômicos, onde a realidade descrita acima é a mesma, hoje as facilidades são inúmeras, desde o acesso à educação formal, a opção de estudar e não trabalhar, alimentos em abundância, a saúde com maiores controles, a começar pelas vacinas, melhores condições de higiene, água tratada, medicamentos para uma grande quantidade de enfermidades etc.

Contudo, ainda nos queixamos muito, somos infelizes por não termos, embora tenhamos muito. Os mais novos então... Essas gerações do tudo-não não valorizam o que possuem, pois não passaram por privações e dificuldades, que seriam um bom alívio para sustentar uma vida mais confortável hoje. Desconhecem o não ter, mas sempre acham que têm pouco, desta forma banalizam a vida como se ela fosse infinita, ou a vivendo intensamente - e pra isso vale tudo -, como se ela não tivesse importância alguma.

Se a vida é difícil ou fácil, depende de nós, somos nós que damos o tom, a cor, o cheiro, a luz, seja em que época for.