

PIUG

www.mundoplug.com.br

FRANCAMENTE

Marcos Paulino
Jornalista

Sacanagens do dia a dia

Li em algum lugar que pessoas falando ao celular enquanto dirigem causam mais acidentes que aquelas que se sentam ao volante alcoolizadas. Si non è vero, è bene trovato, diriam os italianos. Afinal, acredito, durante o dia todo, há bem mais gente que fala ao telefone do que quem bebe. E é nítido como direção e celular não combinam. É só observar o motorista com o aparelho no ouvido, totalmente alheio ao que se passa à sua volta.

Vi numa matéria na TV uma moça que, além de usar o celular enquanto dirige, ainda sempre leva o cachorro no colo. Abordada pela reportagem, ela se limitou a dizer que fazia isso há seis anos e que nunca tinha protagonizado um acidente. E vamos nós, brasileiros espertões, fazendo o que nos dá na telha. Na escola da minha filha, já não há mais fila dupla na hora de deixar ou pegar os alunos. Há fila tripla! Isso porque há muitos pais que não admitem esperar uns minutos na fila ou estacionar próximo do portão e andar alguns metros para buscar os pimpolhos.

Motoristas parando em qualquer lugar se tornou uma cena tão banal que nem nos damos mais conta. Pouca gente também fica escandalizada com outro flagrante que presenciei re-

centemente. Um figurão, que ocupa um posto em que deveria dar exemplo de boa conduta, esperava seu filho na escola, enquanto traga seu cigarrinho. Quando a criança chegou, ele simplesmente arremessou a bituca ainda em brasa no chão. Na presença do filho! Em frente à escola!

O tal figurão deve agir como um grupo que estava ao meu lado na praia, durante estas últimas férias. Era um lugar cheio de gente jovem, esbanjando saúde e com cara de quem teve todas as oportunidades de receber uma boa educação. Entretanto, sabemos, aparenças enganam. E a tal turma se levantou para ir embora e nem se importou de deixar na areia uma pilha de latas de cerveja e outras lembranças do piquenique. Não tive coragem de largar tudo lá e recolhi o lixo deles. Mas faltou iniciativa para dar um sermão naqueles bombados. Fazer o quê?

E aflemos matérias denunciando que a há ex-governadores que vêm recebendo gordas aposentadorias em seus Estados, mesmo aqueles que não ficaram mais que alguns dias na cadeia. Pior: vários deles acumulam esses ganhos com os de outros cargos públicos, para os quais foram eleitos por um povo que tem pouco acesso à informação. E que, quando tem, também não liga muito. Comenta sobre as maracataias com os colegas de trabalho ou na roda do bar, mas não terá a menor lembrança do assunto na próxima eleição.

Se quem manda age mal, se ninguém está preocupado com o outro, por que eu vou ser diferente? Porque é só combatendo as pequenas sacanagens que atingiremos as grandes.

PRINCIPAL

Total de nascimentos no Brasil apresentou queda de 10% de 2000 a 2008; idade média das mães aumentou de 25,1 para 25,7 anos

Cai total de partos entre mais jovens

De 2000 a 2008, o total de nascimentos no Brasil apresentou uma queda de aproximadamente 10%. Essa foi uma redução verificada em quase todas as regiões brasileiras (a Norte é a única exceção) e registrada, principalmente, entre as mães mais jovens. É o que revela o capítulo "Como nascem os brasileiros", da publicação "Saúde Brasil 2009", lançada anualmente pela Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) do Ministério da Saúde.

O total de nascimentos do Brasil passou de 3,2 milhões em 2000 para 2,9 milhões em 2008. A queda foi verificada no Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste brasileiros.

No Norte, houve aumento de 8,2% no número de nascimentos. Mas esse crescimento pode ser atribuído à melhoria da cobertura do Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (Sinasc) – ampliada de 88% para 92% no país como um todo – e não necessariamente a um aumento real da intensidade da natalidade no Norte.

Os partos das mães mais jovens foram os que apresentaram maior redução: os grupos etários de 15 a 19 anos e de 20 a 24 anos concentraram 93% desta queda. No entanto, a fecundidade do país como um todo ainda é muito precoce: do total de partos registrados em 2007, 20% foram de mães com idades entre 15 e 19 anos e 29%, na faixa dos 20 aos 24. As regiões Norte e Nordeste são as que têm o maior número de partos nas faixas etárias mais jovens.

"Mas esta é uma realidade



Fotos: Divulgação

Queda no número de nascimentos foi maior entre mães de 15 a 24 anos



de que começa a mudar. A partir de 2003, aumentou a idade média das mães no momento do parto, revertendo a tendência de aumento da fecundidade nas mulheres muito jovens observada nas décadas anteriores", afirma o diretor do Departamento de Análise de Situação de Saúde, Otaliba Libânio Neto.

O estudo verificou um crescimento no total de partos de mães com idades entre 25 a 34 anos a partir de 2003. No ano seguinte, esse aumento migrou para as faixas etárias mais avançadas.

Com isso, a idade média das mães brasileiras aumentou de 25,1 anos em 2000 para 25,7 em 2007. O fenômeno ocorre especialmente no Sul e Sudeste, onde as proporções de nascimentos

de mães com idades entre 30 e 39 anos são superiores às das demais regiões do país.

OUTROS DADOS

O número de consultas de pré-natal é um dos indicadores de como anda o acesso aos serviços de atenção à saúde de mães e filhos. Se a companhia é fundamental para garantir uma gravidez

saudável e de baixo risco. Entre 2000 e 2007, houve um aumento da proporção de mães com sete ou mais consultas de pré-natal. "Subiu de 43,7% para 55,8%, o que indica melhoria na atenção à saúde materno-infantil no país", revela Otaliba Neto.

O estudo também detectou que a escolaridade das mães tem relação direta com

o número de cesarianas realizadas no Brasil, que passaram de 38% a 47% de 2000 para 2007. Enquanto o menor número está entre mães com baixo nível de escolaridade e nas regiões Norte (15%) e Nordeste (17%), as maiores proporções são entre mães com 12 anos ou mais de estudo das regiões Sudeste (76%), Sul (75%) e Centro-Oeste (77%). "Esses dados nos fazem concluir que é preciso fortalecer a campanha pela redução de cesárias desnecessárias, diz o diretor.

O baixo peso ao nascer (menos de 2.500 gramas) é o fator de risco mais importante para a mortalidade infantil, principalmente para o componente neonatal precoce. O "Saúde Brasil" faz uma relação entre esse índice e o tipo de parto. O Sul e o Sudeste têm alto índice de partos cesáreos e de bebês com baixo peso. Menores percentuais de bebês com baixo peso estão localizados em regiões com menor incidência de partos cesáreos – Norte e Nordeste. Esses resultados levantam a hipótese de que o elevado número de cesáreas pode estar contribuindo para o aumento do baixo peso nas regiões Sul e Sudeste, conforme já apontam outros estudos publicados no Brasil.

A partir de 2003, aumentou a idade média das mães no momento do parto

Otaliba Libânio Neto, do Ministério da Saúde

Adolescentes disciplinados ficam mais longe das drogas

Um levantamento realizado pelo departamento de Psicobiologia da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), em 28 escolas da rede particular de ensino de São Paulo, indicou que a droga mais consumida pelos adolescentes no mês anterior à pesquisa foi o álcool (50,2%), seguida do tabaco (14,1%) e outras drogas (11,6%). Foram entrevistados 2.691 estudantes do ensino médio, a maioria com idade entre 15 e 16 anos.

Apesar de índices tão elevados, a pesquisa também apresentou um aspecto interessante da questão: quais fatores afastam esses mesmos jovens do envolvimento com drogas. Em sua dissertação de mestrado, a pesquisadora Tatiana de Castro Amato concluiu que determinadas características avaliadas nesses estudantes, como autoestima, determinação, disciplina e

adaptabilidade, estão relacionadas a uma menor probabilidade do abuso de álcool e tabaco associado ao uso de outras drogas.

"Esse resultado ressalta a relevância de ações e valores, especialmente a disciplina e a determinação, para prevenção ao uso de drogas na adolescência, cuja prática tem sido um grande desafio", diz Tatiana. "Esses fatores estão mais relacionados à prática esportiva e ao bom desempenho escolar. Saber que eles também se relacionam ao menor uso de drogas os tornam mais preciosos para o desenvolvimento do adolescente", explica.

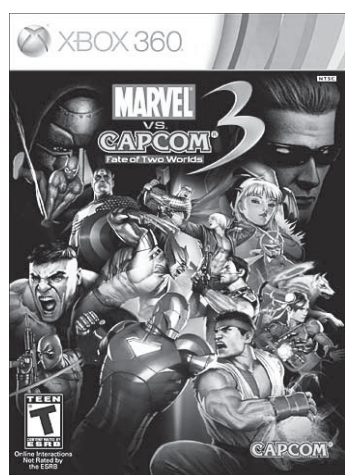
De acordo com ela, existem poucos trabalhos que abordam quais comportamentos ou características dos adolescentes diminuem as chances de envolvimento com o uso abusivo de drogas ou de comportamentos de risco. "A maioria deles tenta somente responder o que leva al-



Autoestima e determinação fazem jovens ter menos probabilidade de aceitar drogas

guém a usar drogas", completa, ressaltando a importância do estudo. A redução da vulnerabilidade dos adolescentes a partir do investimento em hábitos, características internas e ambientes saudáveis ao desenvolvimento deve ser objetivo dos programas de pro-

moção da saúde. Como lembra Tatiana, "algumas intervenções em escolas e serviços de saúde, com foco em autonomia e responsabilidade do adolescente, têm se mostrado eficientes na prevenção ao uso de drogas".



"Marvel vs. Capcom 3"

Game de luta que traz personagens da editora americana de quadrinhos e da produtora de "Street Fighter" e "Resident Evil". O gráfico usa técnicas 3D em alta definição, mas os controles são amarrados num plano comum (2D). O jogador pode escolher seu personagem favorito e seu oponente na luta. Lançamento 15/2.



CHARGE

Toni D'Agostinho



Para anunciar aqui ou tirar dúvidas com nossos colonistas, entre em contato através do e-mail presscom@vivax.com.br ou pelo telefone 3451.0579. Se preferir, acesse o site www.mundoplug.com.br e lá você encontrará muito mais!

PIUG

www.mundoplug.com.br

DISPLAY



TOP 5 da balada

- 1 - Black Eyed Peas - The Time
- 2 - Round Table Knights - Belly Dance
- 3 - Katy Perry - Firework
- 4 - Replace - Sempre Que Sai o Sol
- 5 - Kesha - We R Who We R

"Tropa de Elite 2"

Wagner Moura está novamente na pele do implacável Capitão Nascimento... Já na 100%!



Av. Santa Bárbara, 1360
3444.4266

Av. Piracicaba, 346
3443.4485

100% VIDLO



Bárbara, Isabela e Rafaela



Henrique e Vitor

Idéia
Escolas de Línguas

MATRÍCULAS ABERTAS

Tel.: |19| 2113.9900
www.grupoideia.com.br

OBJETIVO
As melhores cabeças

MONTAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS

3451.3007



Maurício, Antonio e Mateus



Tuany, Carol e Fernanda



Lucas, Alexandre e Luis

OPORTUNIDADE

Idéia inscreve para 8 cursos

A Idéia Escola de Línguas está com as matrículas abertas para os seus cursos em 2011. A instituição oferece oito cursos de idioma: inglês, espanhol, italiano, francês, alemão, japonês, chinês e português para estrangeiros. Os cursos de inglês são destinados para crianças, jovens e adultos. De acordo com a professora de língua espa-

nhola, Carmem Lucia Talieri Greque, a escola não cobra taxa de matrícula. Os interessados precisam apenas preencher a ficha de inscrição com os dados. "Se o cliente preferir, enviamos essa ficha eletronicamente para adiantar. Na hora da inscrição, é necessário portar alguns documentos de identificação, como RG e CPF", explica. As novas turmas iniciam as aulas em fevereiro e março. Há aulas das 7 às 22 horas durante a semana e das 8 às 16 horas aos sábados. Para mais informações, a escola fica na avenida Saudade, 1.625. O telefone é 2113-9900.



Le e Julia



Vitória, Mariana e Bia

MENTE SADI

Leni de Almeida Leitão
Professora

Bebida para esportistas: a raspadinha

A raspadinha, refresco colorido que já foi a ale-

gria das crianças na praia, ganha novo status: bebida para esportistas. Isso depois de uma pesquisa feita por Paul Laursen, professor, fisiologista e triatleta, que estuda formas de diminuir a temperatura central do corpo.

"Como o superaquecimento leva à fadiga, o pré-resfriamento corporal aumenta o desempenho, diminuindo a temperatura central antes do exercício. Isso faz com que se demore mais para atingir a temperatura

crítica, cerca de 40°C". Se o exercício é intenso ou prolongado, ou o tempo está muito quente, parte da energia é gasta para dissipar o calor do corpo. A ideia da raspadinha é combater a produção de calor. Teoricamente, pode melhorar o desempenho.

Atletas de elite têm alguns artifícios para promover o pré-resfriamento antes de competições, como mergulhar em uma banheira de gelo ou usar coletes gelados durante a prova.

Nada muito prático. Em busca de uma solução mais caseira, partiram de resultados de estudos feitos em animais, sobre métodos de resfriamento do corpo antes de cirurgias, para pesquisar o efeito do refresco no esporte. A pesquisa foi feita com atletas amadores. Antes de correr na esteira em uma sala quente, um grupo tomou água gelada com xarope e outro, gelo moído com xarope. Enquanto o primeiro grupo conseguiu correr cerca de 40 minutos antes de chegar

à fadiga, a turma da raspadinha correu, em média, 50 minutos. Resultado: não é tão eficaz quanto entrar em uma banheira de gelo, mas provavelmente traz melhores resultados do que coletes gelados.

O efeito não dura o suficiente para quem vai correr uma maratona, mas não deixa de ser útil para adiar o aquecimento nos primeiros 50 minutos de competição.

Para corridas curtas, jogos de futebol ou de tênis, por exemplo, parece uma

boa ideia. Profissionais usam várias técnicas para pré-resfriamento do corpo, mas a raspadinha pode ser tomada por qualquer pessoa 30 minutos antes de se exercitar.

Lembrando sempre: refresco não substitui outros alimentos. A raspadinha pode ser tomada por quem vai fazer exercícios intensos por tempo prolongado, em dias muito quentes, ou por pessoas que sentem muito o impacto do calor.

CORPO SADIO

Herivelto Zuccaratto
Psicólogo

Desvios e enfrentamentos

Nos caminhos que percorremos pela vida, encontramos facilidades e facilitadores, bem como dificuldades e dificultadores; mas não dá para ser de outro jeito, é a vida.

Quando ainda pequenos, somos conduzidos por aqueles que estão no papel de cuidadores, são eles que determinam o que é certo ou

errado, conveniente ou não. São eles que transmitem os valores da cultura, como honestidade, esperteza, franqueza, dissimulação, enfrentamento das verdades ou desvios dos fatos.

Com o decorrer do tempo, vamos tirando nossas próprias conclusões, reiterando o aprendido ou modificando o que nos foi passado de forma a atender nossos anseios e desejos. Diante de obstáculos – e eles existem –, nossas atitudes farão a diferença, pois utilizaremos nossas referências internas tanto para superá-las como para fazer delas justificativa para tudo que não damos conta.

Há pessoas que vivem nos desvios, não assumem as responsabilidades do comando

da própria vida, não aprenderam a enfrentar as dificuldades. Na época, os cuidadores achavam que estavam protegendo, poupando aquele indivíduozinho que teria o resto da vida para aprender.

Com isso, não o instrumentalizaram para lidar com os problemas; ensinavam a desviar, fazer de conta que não estava acontecendo.

Às vezes, em atitudes simples, os adultos ignoram seus papéis de educadores, tratando crianças e adolescentes como adultos, ou como débeis mentais incapazes de compreender e aprender com as experiências. Equivocam-se no trabalho de serem educadores.

Um exemplo disso: uma criança pequena, de 2 anos aproximadamente, sai corren-

do, entretida com o brinquedo na mão, tropeça, cai, começa a chorar. O choro, neste momento, pode ter vários significados para a criança.

Ela pode estar chorando porque se assustou ao cair; pode ter se machucado e estar doendo; pode estar com raiva por ter caído de novo, quando na verdade queria estar brincando e não tendo que se levantar; pode ser um pedido de ajuda; um sentimento de inadequação, já que todos ao seu lado estão em pé, enquanto ela foi ao chão como um bebê que não é mais (mesmo sendo).

Um adulto adequado, neste momento, vai acudir a necessidade da criança, após traduzir para si o que realmente aconteceu. Esta é uma regra

que em muitos momentos da vida deve ser utilizada: "Meditância do problema o suficiente para vê-lo melhor e, compreendendo sua amplitude, ajo de acordo com a necessidade".

Diferentemente da mãe da criança de aproximadamente 2 anos, que avança feito uma galinha choca em cima da criança, e ansiosamente diz: "Não foi nada! Não precisa chorar".

Como não foi nada? E prossegue: "Mas foi você mesmo que correu". Neste momento, a mãe está pondo a culpa na criança por ter caído e se eximindo, se desculpando pelo ocorrido. Por que ela precisou lembrar a criança de que foi ela mesma que provocou o acidente? Seria a mãe tentando justificar a sua falta de

cuidados?

Naquele momento, o mais apropriado seria ajudar a criança a levantar-se, dizendo algo mais ou menos assim: "Você caiu, vamos ver se machucou, estou aqui para te ajudar".

Isto que chamei de simplicidade, enfrentar os fatos, resolver na medida do possível a questão, ao contrário de negá-la – "NÃO FOI NADA" –, de culpas: "Foi você que correu". Não precisa desses desvios, é só enfrentar a situação e ajudar o outro, neste caso a criança, a fazê-lo com naturalidade.

O enfrentamento dos problemas passa por um grau de maturidade e sanidade, seja em que idade for.