

ASSINE A VERSÃO IMPRESSA

ANUNCIE, VEJA O MÍDIA KIT

CLASSIFICADOS, IMOVEIS, VEICULOS, EMPREGOS, DIVERSOS



NOSSA REGIÃO

EMPREGOS &amp;

ESPORTE

BRASIL &amp;

VIVER

+ MOTOR

AO VIVO!

Onde Estou? / Home / REGIÃO

Quinta-feira, 2 de Fevereiro de 2012

São José dos Campos 18° / 32° Tempo nublado com possibilidade de chuva e

Aumentar tamanho do texto

Diminuir tamanho do texto

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

## REGIÃO

January 1, 2012 - 03:01

# Profissionais se unem na força-tarefa do regime

Grupo de profissionais ligados à área de saúde em São José cria um plano de motivação para obesos

**Xandu Alves**

São José dos Campos

Emagrecer, exercitar-se com regularidade e abandonar maus hábitos de saúde, como fumar, beber e comer alimentos gordurosos.

Esses são os sonhos de 9 em cada 10 obesos e sedentários. Eles estão na lista dos candidatos a problemas crônicos de saúde, como diabetes, hipertensão e cardiopatias.

Desmotivados, contudo, eles não conseguem sair do ponto morto e engatar uma quinta marcha rumo aos hábitos saudáveis. A apatia leva ao prato cada vez mais cheio e, por consequência, a piorar o estado de saúde lentamente. Acabam se tornando prisioneiros de um círculo vicioso e gorduroso.

Em São José dos Campos, um grupo de profissionais ligados às áreas de saúde e qualidade de vida resolveu inverter o jogo. Capitaneados pela nutricionista Mariana Ferri D'Ávila, eles juntaram forças para espantar a desmotivação da vida de sedentários e obesos, matando desculpas como "não tenho tempo", "não tenho dinheiro" e "esqueci de fazer".

"As pessoas vinham ao meu consultório e davam desculpas para não seguir o tratamento direito. Isso refletia nos resultados e na saúde", conta Mariana, que resolveu provar aos pacientes "preguiçosos" que era possível melhorar a vida com esforço e acompanhamento adequados.

Equipe. Para tanto, ela convidou outros profissionais e criou o programa Superação, do qual participam a cardiologista Erika Andrade, o personal trainer e fisioterapeuta Vinicius Dumas, o Laboratório Oswaldo Cruz, onde são feitos os exames, e a Farmácia de Manipulação Terapêutica, que oferece medicamentos e suplementos alimentares. "Tudo gratuito", afirma Mariana.

Segundo ela, abrir mão da cobrança foi uma forma de incentivar os pacientes a não desistir do programa, que ficaria bem caro caso fosse remunerado.

Criado em outubro, o programa encontrou as duas primeiras "cobaias" na professora Cláudia Eschholz, 55 anos, e no assessor de voluntariado Diego Ferroni, 30 anos, ambos moradores de São José e com graves problemas de saúde. Ela, caminhando aceleradamente para a obesidade, desmotivada e com dores constantes no corpo. "Fiquei cinco anos sem fazer um exercício sequer. Engordei e perdi a vontade até de sair de casa", disse Cláudia.

Ele, fumante inveterado, sedentário e quase alcoólatra. "Fumava 3 maços de cigarro e bebia 12 latas de cerveja por dia. O hábito estava virando um problema crônico que afetava meu sono, apetite e rendimento", confessou Ferroni.

Rotina. Mariana e a equipe estudaram cada caso, depois de os dois pacientes realizarem uma bateria de exames, e definiram a carga de exercícios, o cardápio e a forma como o tratamento seria desenvolvido.

Ambos caminham todos os dias, frequentam academia três vezes por semana e recebem um tratamento privilegiado dos profissionais.

Na academia, eles são acompanhados pelo personal trainer, passam em consulta com a nutricionista quinzenalmente e são monitorados por toda a equipe.

Em um mês de programa, segundo Mariana, os resultados já eram visíveis nos dois pacientes participantes da experiência (leia texto abaixo).

Todos os resultados vão parar num blog na internet (programasuperacao.com), que traz também o perfil, resultados do tratamento e depoimentos dos pacientes.

"A internet é uma forma de monitorar a distância o desenvolvimento deles no programa", explica Mariana, que pretende acompanhar até 10 pacientes a cada seis meses.

Para o personal trainer Vinicius Dumas, 37 anos, muitas vezes falta um empurrão através de uma cobrança rígida de um profissional para os pacientes se manterem fiéis ao tratamento, obtendo gradativamente melhores resultados.

"Começamos com uma avaliação física, depois reforço muscular e exercícios aeró-bios. A meta é fortalecer toda a parte articular e de ligamentos para evitar lesões", afirmou Dumas.

Blatter cobra explicaçã  
Egito após tragédia

Stoner fecha testes de  
em Sepang com recor

'Referência' para Felip  
Assunção renega prot

Dorival exalta classific  
bom desempenho do l

Homem leva dois tiros  
sobrevive

Sob pressão, Luxemb  
que segue trabalho no

Homem é preso por tr  
drogas em Pindamon

Moradores retirados d  
em SP montam barrac

Thunder bate Maverick  
na liderança da NBA

Corintianos festejam e  
no início do Paulistão

+ veja mais últim

BLOGS

## BLOGS

Artigos dos blogueiros

### NoCloset

Cristina Bedendo

### Societá

Suzane Rodriguez

### Da Redação

Hélcio Costa

### Crônica Urba

Vinicius Novaes

### Fotojornalism

Pedro Ivo Prates

### Widescreen

Cláudio Leyria

Hi t t

## VIDA SAUDÁVEL

**Cláudia Eschholz**

**Idade:** 55 anos  
**Profissão:** professora  
**Estatura:** 1,60  
**Peso:** de 105,2 kg para 90 kg, meta é 68 kg  
**Gordura corporal:** 51,3% para 41,4%, meta é 26%  
**Massa muscular:** 47,7 kg para 49,7 kg, meta era passar de 47 kg  
**Circunferência abdominal:** 132 cm para 108 cm, meta é 80 cm  
**Circunferência braço direito:** 40 cm para 34 cm, meta é 30 cm

**Diego Ferroni**

**Idade:** 30 anos  
**Profissão:** assessor de voluntariado  
**Estatura:** 1,85  
**Peso:** de 86,9 kg para 84,6 kg, meta era 85 kg  
**Gordura corporal:** 21,4% para 13,2%, meta é 8%  
**Massa muscular:** 64,2 kg para 71 kg, meta é 74 kg  
**Circunferência abdominal:** 92 cm para 85 cm, meta é 82 cm  
**Circunferência braço direito:** 34 cm para 36 cm, meta é 38 cm

## Hábitos saudáveis

**Alimentação saudável e equilibrada**

Previne várias doenças e fortalece o sistema imunológico. Inclua no cardápio cereais, verduras, frutas, legumes e peixes. Reduza o consumo de gorduras saturadas, açúcares e enlatados. Beba água constantemente.

**Exercite mente e memória**

Pessoas que exercitam o intelecto conservam maior vitalidade mental ao envelhecer. A leitura é um excelente estímulo para a mente, além de jogos de tabuleiro, de estratégia e de raciocínio. Atividades artísticas como pintar, tocar instrumento musical e cantar também colaboram. Não abuse da televisão e do computador.

**Fuja do estresse**

O estresse é um mecanismo de defesa natural do organismo, mas que pode causar problemas, como fadiga, insônia, nervosismo, ansiedade, angústia, dores na coluna e na nuca. Por isso, durma bem e o suficiente, respire profundamente e evite pensamentos negativos.

**Deixe de fumar**

Substitua o vício por uma atividade mais saudável, como a prática de um esporte. Aproveite o começo de um novo ano e mude por completo esse hábito.

**Crie um ambiente saudável**

Nossa casa pode ser uma boa fonte de saúde. Crie um ambiente acolhedor, confortável e que se sinta bem. Mantenha sempre um clima saudável entre os familiares e amigos.

**Mantenha sob controle sua pressão arterial e colesterol**

Reduza o consumo de sal e álcool, realize exercícios físicos e tente ficar longe das situações de estresse. Aproveite o início do ano para fazer exames dos níveis de colesterol bom (HDL) e o mal (LDL).

**Exercite-se**

Exercícios físicos são fundamentais para uma vida saudável. Eles fortalecem o sistema imunológico, melhoram a flexibilidade, reduzem o risco de lesões, melhoram a resistência do sistema cardiovascular e aumentam a oxigenação pulmonar e cerebral.

**Sorrir**

O riso não é só uma manifestação de alegria, e sim uma das melhores ferramentas e a mais natural para melhorar nossa saúde. Cerca de 400 músculos se movimentam quando sorrimos. O riso fortalece o sistema imunológico, pois provoca uma resposta cerebral que estimula a produção de neurotransmissores.

**Descubra o prazer nas coisas simples**

Curta os finais de semana com família, amigos ou até sozinho. Observe a natureza, os animais, o por do sol e a lua. Viaje mais.

## Resultados satisfatórios incentivam a continuidade

São José dos Campos

Com três meses de atividades no programa Superação, os dois primeiros pacientes da equipe multidisciplinar comemoram bons resultados físicos e sensível melhoria no estado de saúde.

A professora Cláudia Eschholz, 55 anos, venceu a apatia que lhe mantinha sedentária e sem vontade de sair de casa e emagreceu 16 quilos, abaixando o peso de 105,2 kg para 90 kg. Ela também perdeu circunferência na barriga, gordura corporal e aumentou a massa muscular (leia quadro acima).

"Sinto-me muito melhor do que antes. Com vontade de fazer exercícios, disposição para as atividades do dia a dia e, o mais importante, sem dores nas pernas e pelo corpo", afirmou a professora.

Com duração de seis meses, segundo a nutricionista Mariana Ferri d'Ávila, idealizadora do programa, os pacientes têm metas para serem atingidas. O peso de Cláudia, por exemplo, terá que chegar aos 68 kg.

Blog da TV OVALE

## Mundo Cão

Maria D'Arc

## Blog do Jota

João Júlio da Silva

## HQs &amp; Etc

Fabício Grellet

## Bola na Rede

Nei José

+ veja outros blog

OVALEleaks

**OVALI**  
 O VALEleaks é tudo do O VALE, criando informações de interesse público, com pouca geração de receita.

ENVIE SUA  
**DENÚNCIA**

Problemas no acesso  
[site@ovale.com.br](mailto:site@ovale.com.br)

O assessor de voluntariado Diego Ferroni, 30 anos, mudou ainda mais sua rotina. Deixou de fumar e de beber e já atingiu a meta de peso, de 85 kg. Mas, como seu problema não era obesidade, o resultado mais comemorado foi o ganho de massa muscular, que saltou de 64,2 kg para 71 kg. A meta é ultrapassar 74 kg.

"Eu estava no fundo do poço e o programa me ajudou a sair. Se eu consegui, qualquer consegue. É difícil, mas não impossível", disse Ferroni.



#### FAÇA UM COMENTÁRIO

Adorei a reportagem. Gostaria imensamente de fazer parte deste programa. Tenho 54 anos, 1,72 m. e supere os 130 quilos. Estou desanimada e não consigo fazer qualquer tratamento exatamente com os mesmos argumentos e desculpas que vi no artigo. Se possível, gostaria de participar e acreditar que é realmente possível. Podem me enviar o contato do programa pelo e mail? Obrigada....

Comentado por Dinda, 02/01/2012 14:31

**O comentário não representa a opinião do jornal; a responsabilidade é do autor da mensagem.**

É expressamente proibida a postagem de comentários discriminatórios, racistas, que ofendam a imagem ou a moral ou que desrespeitem a legislação em vigor. Informamos que seu IP e seus dados serão fornecidos à Justiça, caso seja requisitado por autoridade legal.

#### LEIA TAMBÉM



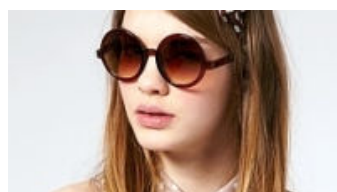
### Sua Saúde

Insônia atinge mais de 36% de adultos no país. Sonolência e irritabilidade são consequências do distúrbio



### Sua Casa

Aproveite as liquidações de início de ano e evite arrependimentos. Mas cuidado com exageros



### Suas compras

Óculos viram acessórios obrigatórios neste verão. Modelos espelhados estão em alta



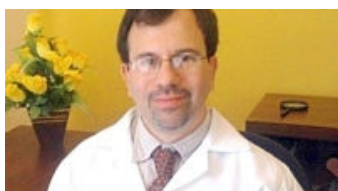
### Sua Saúde

Exercícios na praia exigem um bom preparo para evitar lesões aumentadas



### Suas Compras

Camisa é um curinga no guarda-roupa feminino; tem preços para todos os gostos e bolsos



### Sua Saúde

Qualidade de vida ajuda a encarar a menopausa; tratamento hormonal deve ser bem avaliado



### Sua Casa

Seu filho cresceu? Hora de repaginar o quarto. Respeite a personalidade do adolescente



### Sua Saúde

Cuide bem da saúde no verão. Entre as dicas, leve e alimente-se adequadamente



### Sua Casa

Ganhe mais praticidade e menos bactérias na pia. Esponja e pano devem ser trocados sempre



### Suas Compras

Falta de planejamento para as férias pode quebrar orçamento. Economistas dão dicas



### Sua Casa

Árvore da felicidade e bambu da sorte, além de decorativas, são conhecidas por terem 'boa energia'



### Suas Compras

Básicos, com jóias e pedrarias, o chique tem o título de calçada



### Sua Casa

Está na hora de fazer a tradicional faxina de fim de ano no armário; doe as roupas que não usa



### Sua Saúde

Não deixe de fazer um 'tour' para conferir itens como a higiene do local



### Suas Compras

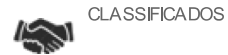
Vestidos brancos lisos ou com estampa vão estar em alta na virada



### Sua Saúde

Nutricionistas alertam: devemos esperar para tomar água; criamos hábitos ruins

**SERVIÇOS E FERRAMENTAS**



Onde Estou? / Home / **REGIÃO**

---

**ovale.com.br**

Expediente  
Quem somos  
Entre em contato

**Anuncie**

Classificados  
Balcões  
Tabela de Preços

**Assine**

Faça sua assinatura

**Serviços**

Perguntas Frequentes

---

**OVALE**

OVALE © Copyright 2012. Todos os direitos reservados. Política de Privacidade

---