fleury medicina e saúde
ed. 28 | www.fleury.com.br | dez. 2013 - jan. 2014

#leveza

ESTA REVISTA É SUA, **LEVE E COMPARTILHE!**

JULIE VIDOTTI

A paraquedista usa força física e delicadeza para ultrapassar limites

+ FABIO SANTOS

O brasileiro brilha no Cirque du Soleil

- **Os padrões de beleza segundo a moda e a medicina**
- **A narrativa leve e reflexiva da obra de Noemi Jaffe**

limão ou tangerina?

Tudo depende do seu olhar!

Interativa e com conteúdos exclusivos, a nova edição da Revista Fleury já está disponível na versão iPad!

Para conhecer, baixe agora pela App Store ou utilize um leitor de QR Code no símbolo acima.

Dr. Celso Francisco Hernandes Granato – Responsável Técnico – CRM-SP 34.307

Design GrupoFleury

PARA SER MAIS LEVE

Uma paraquedista que usa movimentos de balé em queda livre; um artista que investe em treinamentos pesados para encantar o público; dois *chefs* de cozinha que criam novos sabores usando técnicas da gastronomia molecular; praticantes de fotografia contemplativa que aprenderam a observar melhor os detalhes; uma escritora que constroi histórias com densidade e simplicidade.

Personagens de universos distintos, todos eles buscam algo em comum: ter leveza em tudo o que fazem. As experiências de vida dessas pessoas estão retratadas nas próximas páginas desta revista como uma inspiração. A partir do olhar de cada uma delas, vale refletir, a seu modo, sobre como é possível ser mais leve – na vida, no corpo, no espírito, em tudo o que realmente importa para você.

Nesta edição da Revista Fleury, você verá que leveza também tem tudo a ver com saúde e bem-estar. À mesa, no momento de dormir e desligar, nas relações familiares ou em nosso próprio organismo, é sempre possível atingir o equilíbrio. E – por que não? –, até mesmo flutuar. Que tal tentar?

Boa leitura!

NESTA EDIÇÃO

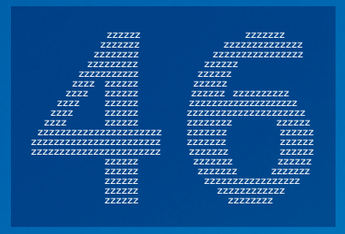
8 PARA COMEÇAR
Novidades sobre saúde, ciência e qualidade de vida, além de serviços e exames oferecidos aos clientes nas unidades Fleury

DAISY SERENA

22 ARTE OU MEDITAÇÃO?
Fotografia contemplativa treina o olhar para perceber a graça do cotidiano

50 SURPREENDER É...
Ideograma e pintura chinesa na arte de Lee Man Tse Kuk

38 NUTRIÇÃO
15 coisas que você sempre quis saber sobre alimentação e digestão



QUALIDADE DE VIDA
Aplicativos para *smartphone* ajudam a dormir melhor

28 ENTRE ASPAS
Leveza, densidade e bom humor na obra da escritora Noemi Jaffe

26 GASTRONOMIA
Espumas, esferas e emulsões que aguçam o paladar

32 COMPORTAMENTO
Uma médica e uma estilista debatem padrões de beleza e de saúde

DAISY SERENA

42 GESTAÇÃO
Três mulheres e um médico contam o que pode contribuir para uma gravidez mais leve e equilibrada

FLÁVIO SANTANA

14 CAPA
A paraquedista Julie Vidotti e o artista Fábio Santos mostram como unem leveza e força física em treinamentos pesados para ultrapassar limites

INFOGRÁFICO **36**
O caminho e o destino das proteínas, carboidratos e gorduras no organismo

Conheça alguns integrantes da equipe que colaborou com texto, fotografia, arte, ilustração, infografia e conhecimento técnico para esta edição da *Revista Fleury*.

ARQUIVO PESSOAL

THAÍS ARRUDA

Gerente de comunicação do Grupo Fleury, é responsável, entre outras coisas, pela qualidade editorial e visual desta revista. Jornalista, já trabalhou no Jornal da Tarde, no O Estado de S. Paulo e no francês Le Monde no período em que morou na França, onde concluiu mestrado em mídias eletrônicas.

KLEBER SOARES FILHO

Jornalista formado pela ECA-USP, já passou pelas redações do Portal Terra e do Destak Jornal, além de atuar na área de comunicação da Tendências Consultoria Integrada. Hoje, é coordenador de Comunicação Externa do Grupo Fleury e um dos responsáveis pela supervisão editorial desta revista.

ARQUIVO PESSOAL

GRUPO FLEURY

MÁRIO BURLACCHINI

Médico especialista em medicina fetal e obstetrícia, é professor livre-docente na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Integra a equipe médica do Fleury Medicina e Saúde e, nesta edição da revista, colaborou na reportagem sobre equilíbrio durante a gestação.

LUIZ FELIPE GUALTIERI MONTEIRO

Designer formado em Programação Visual pela FAAP e pela Escola Panamericana de Arte, se especializou em design gráfico em Turim, na Itália. Trabalhou na Editora Abril em revistas como Estilo, 4 Rodas e Viva Mais. Atualmente é um dos responsáveis pela direção de arte desta publicação.

FELIPE GOMBOSSY

EXPEDIENTE

SUPERVISÃO EDITORIAL
Kleber Soares Filho
Thaís Arruda
William Malfatti

COLABORAÇÃO
Alex Fernandes, Aline Araújo, Cibele Laudate, Janaina Leão, Marcos Riva e Natália Poleto

REVISÃO MÉDICA
Ana Carolina Silva Chuery
Fernanda Aimee Nobre
Marcelo Mimica

RESPONSÁVEL TÉCNICO
Dr. Celso Francisco Hernandes Granato
CRM-SP 34.307

PROJETO EDITORIAL
TV1 Conteúdo&Vídeo
Jornalista responsável
Ernesto Bernardes – Mtb 53.977-SP

GERENTE DE PLANEJAMENTO
Ana Lúcia Araújo

GESTORA DE CLIENTES
Dulce Lofiego

EDITORA
Fabiana Lopes

TEXTO
Laura Folgueira, Maíra Termero, Mila Vanicola e Rafael Andrade

REVISÃO
Diogo Kaupatez e Fernando Rovéri

PRODUÇÃO
Fabiana Baioni

PRODUÇÃO GRÁFICA
Estela Fragoso

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO
Eduardo Jordão (tratamento de imagens), Eder Redder, Fábio Corazza, Felipe Gombossy, Flávio Santana, Lee Kuk, Mauricio Planel e Rogério Fleury

PROJETO GRÁFICO
Monique Schenkels
Rico Lins + Studio

DIREÇÃO DE ARTE
Mairá Moraes

DESIGN GRÁFICO
Luiz Felipe Gualtieri Monteiro, Mônica Acatauassu, Nathália Rodrigues e Rafael Moody

SUPERVISÃO GRÁFICA
Luciano Morales/Grupo Fleury

E-MAIL
revistafleury@grupofleury.com.br
dezembro 2013/janeiro 2014, Número 28

IMPRESSÃO
Abril Gráfica

TIRAGEM
40 mil exemplares

CAPAS
Foto: Flávio Santana
Ilustração: Maurício Planel

ED. 27
SETEMBRO-OUTUBRO 2013

REPRODUÇÃO

NO FACEBOOK

O cliente Ronaldo Gimenes esteve em uma unidade com a filha Gabriela, de 6 anos. Para descontrair e fazer o tempo passar, a menina começou a imitar um avestruz. O pai publicou um vídeo da cena nas redes sociais e o Fleury editou o material para fazer uma homenagem de Dia das Crianças no Facebook. O pai de Gabriela foi conferir o post:

Ronaldo Gimenes: Mensagem linda! Parabéns Fleury pela sensibilidade e respeito ao que temos de mais precioso: Nossas Crianças! Nossa Vida! Parabéns Igor e Gaby, meus filhos queridos!

Quer ver o passeio do avestruz pelo Fleury? Use um leitor de QR Code no símbolo ao lado e confira o vídeo!

NO TWITTER

Capa da Revista Fleury! Tirar sangue esse mês não vai ser tão ruim assim. #magazinecover #magazine #musicaltheater #actress #interview
Kiara Sasso

Matéria (de capa) sobre @kiarasasso na revista do Fleury! Muito bacana. ;)
Vicka Suarez

Gentem muito mara essa entrevista da @KiaraSasso pra Revista Fleury
"Menina da Poltrona"

Queremos estabelecer um relacionamento com você. Saber o que pensa, entender suas expectativas em relação ao conteúdo desta revista e receber sugestões para que possamos ir além do esperado. Escreva para **revistafleury@grupofleury.com.br**. Estamos prontos para ouvir o que você tem a nos dizer.

Tempo a seu favor

Para tornar mais agradável o momento da espera para a realização de exames, o Fleury lançou ações especiais de entretenimento em suas unidades. Agora, os clientes terão acesso a conteúdos e experiências surpreendentes e exclusivas, feitas sob medida pela curadoria de conhecimento Inesplorato, que pesquisou a fundo o perfil de quem frequenta o Fleury.

Livros especiais: Exemplares de fotografia, sustentabilidade e livros-reportagem, entre outros temas, ficam disponíveis nas salas de espera de espaços como Gestar, Núcleo de Saúde da Mulher e Centros de Medicina Diagnóstica Integrada.

iPads: Nas suítes de colonoscopia e endoscopia da Unidade Itaim, iPads estão à disposição do cliente. Neles, é possível encontrar uma seleção de filmes, músicas e aplicativos escolhidos criteriosamente pela curadoria de conhecimento.

QR Codes: Códigos distribuídos pelas unidades permitem acesso fácil ao canal do Fleury no YouTube, que oferece conteúdos de saúde e bem-estar.

Esclareces: Folhetos disponíveis em todas as unidades trazem informações importantes sobre 13 temas relacionados à saúde.

Caixas de entretenimento: Clientes do Check-Up das unidades Alphaville, Itaim e Rochaverá-Morumbi têm acesso a caixas com conteúdos diferenciados, divididas em quatro temas: Defina sua próxima viagem, Ideias que devemos conhecer, Pessoas com quem você adoraria bater um papo, e Os esportes que mudaram o mundo. Nelas, livros e revistas contêm bilhetes e anotações escritos à mão pela curadoria, indicando trechos e artigos interessantes e que merecem atenção especial do leitor.

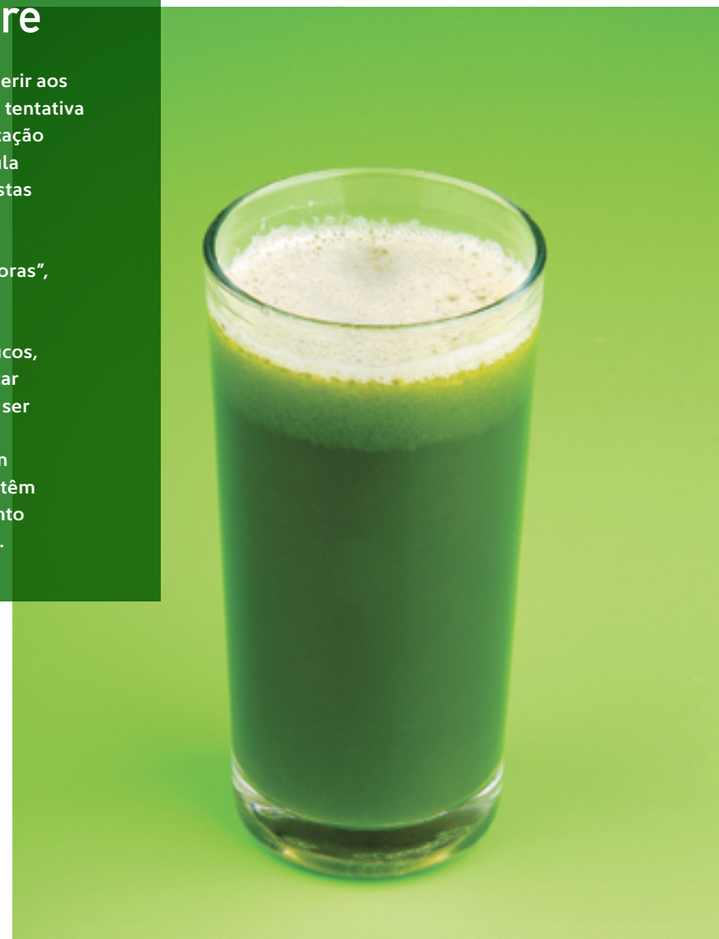
A Unidade Alphaville agora oferece Check-Up. Às sextas-feiras e aos sábados, o serviço é exclusivo para o público masculino. Às quartas-feiras, é a vez de as mulheres avaliarem sua saúde de maneira personalizada. Já a Unidade São Bernardo do Campo passa a disponibilizar exames de medicina fetal, que permitem o acompanhamento completo do pré-natal

MITO OU VERDADE?

Detox não faz milagre

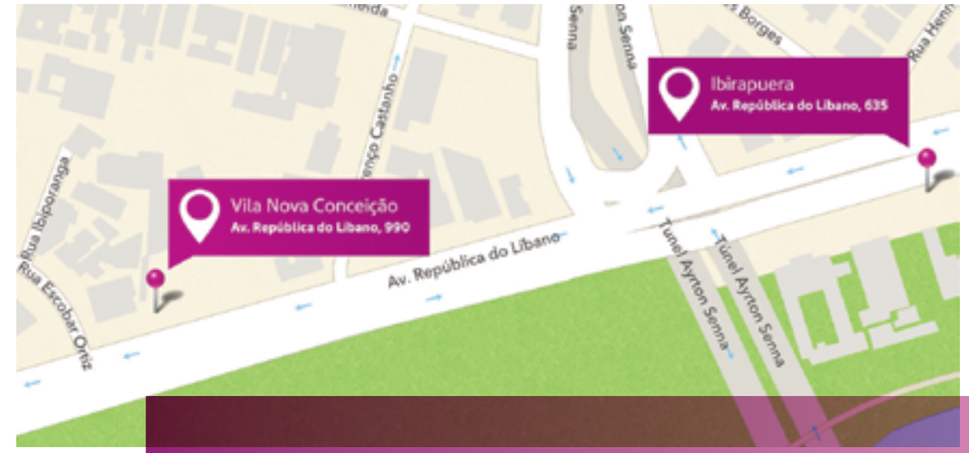
Depois do período de festas, não adianta aderir aos sucos verdes – conhecidos como *detox* – na tentativa de emagrecer rápido e compensar a alimentação desequilibrada. O alerta é dado por Ana Paula Gonçalves da Silva e Karin Sarkis, nutricionistas do Fleury. O ideal, segundo elas, é manter o equilíbrio sempre. "Essas bebidas não são milagrosas e, portanto, não são emagrecedoras", afirma Ana Paula.

Não há restrições para o consumo desses sucos, desde que façam parte de um plano alimentar saudável. As chamadas dietas *detox* podem ser o ponto de partida para esse plano. Elas são baseadas no consumo de alimentos ricos em fibras e antioxidantes (frutas e hortaliças) e têm a vantagem de auxiliar no bom funcionamento do organismo e contribuir para a hidratação.



PARA CUIDAR DO CORAÇÃO

O Fleury inaugura, no início de 2014, na zona sul de São Paulo, um novo conceito em cardiologia no âmbito da Medicina Diagnóstica: trata-se do Centro Integrado Cardiológico e Neurovascular. Segundo Ibraim Masciarelli, cardiologista do Fleury e responsável pela unidade, o centro concentrará equipamentos modernos e uma equipe especializada em cardiopatias. "Vamos aliar tecnologia e inovação a um corpo médico que poderá interpretar, esclarecer e solucionar diagnósticos de forma mais precisa e eficiente para auxiliar ainda melhor o médico solicitante", explica. A unidade oferecerá exames e serviços de ultrassom, ecocardiograma tridimensional, tomografia, teste ergométrico, ressonância magnética, equipamentos para arritmia, *holter*, eco e cintilografia do miocárdio. Haverá, ainda, atendimento especializado em cardiologia do esporte. "Atletas ou praticantes de exercícios físicos podem realizar exames para continuar ou iniciar as atividades com segurança", diz Masciarelli. O Centro Integrado Cardiológico e Neurovascular funcionará na Avenida Jornalista Roberto Marinho, nº 85, no edifício Tower Bridge Corporate. No mesmo endereço, será inaugurada também a Unidade Ponte Estaiada, que oferecerá exames e serviços de análises clínicas, diagnóstico por imagem, medicina nuclear e um Núcleo de Saúde da Mulher.



Mesma avenida, serviços complementares

A Unidade Ibirapuera do Fleury Medicina e Saúde, localizada no nº 635 da Avenida República do Líbano, tem como vizinha a recém-inaugurada Unidade Vila Nova Conceição, que fica no nº 990. Apesar da proximidade, os serviços disponíveis nos dois locais são diferentes. Antes de marcar um exame, veja o que cada uma oferece:

VILA NOVA CONCEIÇÃO

- Análises clínicas
- Ultrassom
- Densitometria óssea
- Mamografia
- Mamotomia
- Medicina nuclear
- Teste ergométrico
- Ressonância magnética
- Tomografia
- Raios X convencional
- Raios X contrastado

IBIRAPUERA

- Análises clínicas
- Ultrassom
- Densitometria óssea
- Mamografia
- Colposcopia
- Oftalmo
- Otorrino
- Pneumologia
- Motilidade digestiva
- Urologia
- Medicina Fetal
- Capilaroscopia
- Teste Ergométrico
- Ecocardiograma
- MAPA / Holter / ECG
- Vila da Saúde

Mais informações: www.fleury.com.br

ESCOLHA CONSCIENTE

TRANSPORT OU PATINS *IN-LINE*?

Quem gosta de atividades ao ar livre pode contar com a patinação *in-line* como aliada para melhorar o condicionamento físico e, ao mesmo tempo, descontrair. "É uma atividade diferente, cuja atenção fica em se divertir e não basicamente treinar", explica Pablius Staduto Braga da Silva, médico do Esporte do Check-Up Fleury. Já o *transport* é um aparelho de ginástica encontrado em academias, que movimenta pernas e braços com um pequeno ângulo de flexão das pernas. "É uma excelente atividade para o desenvolvimento aeróbio sem sobrecargas." Confira as principais características das duas atividades e escolha a que mais combina com você:

60 MINUTOS

De *transport*

- Gasto energético de aproximadamente **400 a 500 calorias**
- Oferece baixíssimo impacto e permite o desenvolvimento aeróbio sem sobrecargas
- Sozinho, pode ser insuficiente para indivíduos já condicionados

X

De patins *in-line*

- Gasto energético de cerca de **750 calorias**
- Atividade lúdica e divertida que desenvolve o equilíbrio
- Pode sobrecarregar indivíduos menos condicionados

Lanchinho renovado

As unidades do Fleury Medicina e Saúde em São Paulo voltaram a oferecer lanchinhos sem glúten. Quem frequenta a Unidade Higienópolis poderá contar também com itens *kosher* a partir de 2014. Confira as opções do cardápio:

Sem glúten: *snack* de queijo, *snack* de ervas finas, *cookies* de chocolate com laranja e *cookies* de maçã com canela e passas.

***Kosher*:** sanduíche (atum ou ovo), rosquinhas com gergelim, *brownie* de chocolate e suco de caixinha.

E por falar em lanchinho, você sabia que nem todos os exames precisam de 12 horas sem comer? Confira ao lado a lista de tempo de jejum para alguns dos exames mais solicitados:

- **Coagulograma**

- **Hemograma**
- **T3**
- **T4**
- **Creatinina**
- **Ureia**
- **Ácido Úrico**
- **Potássio**
- **Sódio**
- **Ferritina**
- **Ferro**
- **Tireoide**
- **Cálcio**
- **Fósforo**
- **Creatinoquinase**
- **Hormônio Tireoestimulante**

- **Cálcio Ionizado**
- **Paratormônio**

O Cadastro de Pessoas Físicas (CPF) agora é obrigatório para quem vai fazer exames no Fleury. Para menores de idade, portadores de necessidades especiais e idosos com mais de 65 anos que não possuem o documento, o CPF dos pais ou do responsável é suficiente e aceito. Lembre-se: a Carteira Nacional de Habilitação (CNH), a cédula do Registro Geral (RG) e carteiras oficiais de entidades de classe podem substituir o CPF quando apresentarem o número desse documento

ROGÉRIO FLEURY

ELES VOAM

Duas pessoas, duas formas de encarar desafios e, em comum, a capacidade de unir movimentos leves a treinamentos pesados para ultrapassar limites

POR **MILA VANÍCOLA**

A BAILARINA

Na ponta dos pés, as bailarinas rodopiam, saltam e fazem movimentos que misturam pura leveza a muita força física e concentração. Esses detalhes leves e graciosos foram levados às alturas pela paraquedista **Julie Vidotti**, de 31 anos, vice-campeã brasileira de *freestyle*, categoria que alia o voo de três dimensões aos movimentos de dança e ginástica artística.

Em queda livre, a 13 mil pés do solo, Julie coloca em prática boa parte do que aprendeu em 15 anos de aulas de balé. "Todos os movimentos são de ponta de pé. Não faço uma dança para o salto, eu adapto o que já fazia no balé para desenvolver em queda livre", explica. "Quem já fez algum tipo de dança tem vantagem no esporte, porque já tem consciência corporal."

Nesse esporte, em que atua há quatro anos, ela sempre tem a companhia de um câmera, que completa o time. A dupla é avaliada igualmente nas competições. "A pontuação vai 50% para o *performer* e 50% para o câmera. A função dele é muito difícil, pois é preciso acompanhar todos os movimentos de forma sincronizada, a minha imagem tem de estar o tempo todo no meio do vídeo, e ele tem de fazer algumas acrobacias junto comigo." Mas o que conta mesmo, segundo ela, é a plástica do salto. "Quanto mais eu conseguir deixar o salto bonito e leve, mais vou pontuar", diz Julie, que tem mais de mil saltos no currículo.

"Não consigo comparar o paraquedismo a nenhum outro trabalho. É algo totalmente solto, livre. Quanto mais espontâneo você é, melhor"

Julie Vidotti

FLÁVIO SANTANA

Como é seu treinamento?
A gente tem dois tipos de saltos em campeonatos: três de rotina livre e dois de movimentos obrigatórios. Dentro da rotina livre eu posso criar o que quiser, pois é um evento artístico. Nos obrigatórios, tenho de fazer exatamente os movimentos desenvolvidos por paraquedistas mais experientes, que são bem complexos. Treino no chão, simulo o que vou fazer no céu e conto o tempo. Mas a parte física a gente só consegue treinar em queda livre. São saltos atrás de saltos, porque eu tenho de estar voando, sem chão, para conseguir desenvolver giros e *loopings* que só em queda livre a gente consegue fazer.

Quanto tempo você tem para realizar os movimentos?
São 45 segundos de queda livre, é esse tempo que conta para as competições. Antes de subirmos para o salto, passamos por escrito para os juízes o que vai ser feito. Tem de ser exatamente aquilo e dentro desse tempo. Depois, com uma separação de segurança, cada um abre o seu paraquedas e, após o pouso, levamos as imagens para avaliação.

É preciso usar muita força durante os saltos?
No *freestyle*, tentamos transmitir um movimento leve, mas ele é bem pesado para executar. Exige muita isometria [ação muscular que desenvolve tensão com pouca ou nenhuma contração do músculo], porque o equilíbrio em queda livre é muito difícil e não temos nada para apoiar a não ser nosso próprio tronco. Além de atentar para a leveza e o equilíbrio, precisamos ter bastante calma para conseguir desenvolver os movimentos. Em queda livre, o devagar é rápido.

Como você consegue essa calma?
Antes de saltar, é preciso se concentrar, ficar quietinha naqueles 10 ou 15 minutos de subida da aeronave. Também é importante repassar os saltos na cabeça, porque pode acontecer de esquecer a rotina durante a queda livre. Temos de ter concentração, preparo mental e psicológico.

E em relação à alimentação, você tem de manter seu peso?
Se eu engordar, caio mais rápido, o que altera o movimento com minha dupla. Tenho de estar sempre no mesmo peso. Particularmente, não tenho muito problema com engordar ou perder peso, creio que por genética mesmo. Mas, às vezes, se engordo um quilinho ou dois, faço uma dietinha.

Você tinha medo de altura antes de saltar pela primeira vez?
Falo para todo mundo que vai saltar pela primeira vez que o importante não é o medo, mas a vontade. O medo é inevitável, é natural chegar na porta do avião e desistir, é instintivo. Eu tinha muito medo sim e, quando fui fazer meu primeiro salto duplo, só pensava: "Preciso fazer isso um dia na vida". O resultado é que me apaixonei, achei muito mais tranquilo do que parecia, e fui adquirindo conhecimento sobre equipamento, instrução. A partir do momento em que você entende o que envolve o salto, tem uma corresponsabilidade, e isso torna tudo mais seguro. A chance de acontecer alguma coisa é muito pequena.

Você foi se acostumando com o ambiente?
É um trabalho que leva tempo. Do 30º aos 100º salto, eu me perguntava: "Por que estou aqui? Eu realmente quero isso?". Porque dá aquela sensação de perigo, é um esporte radical, extremo. Acho importante observar os paraquedistas de sucesso, que não fazem o salto para mostrar, mas para eles mesmos. Isso já reduz a cobrança, a insegurança, e depois disso é só trabalhar o lado psicológico da atividade, que é o maior desafio. O paraquedismo é 95% cabeça e 5% corpo.

O que é leveza pra você?
É o momento em que estou livre de qualquer estresse. Geralmente isso acontece quando estou no caminho de casa para o centro de paraquedismo. É quando deixo tudo para trás, porque sei que vou voar. Isso pra mim é ser leve. É o momento de "zero problemas". Só penso em qualquer problema quando vou embora. A área de salto é outro mundo, outro universo. É o meu *playground*. Por isso não consigo comparar o paraquedismo a nenhum outro trabalho. É algo totalmente solto, livre. Quanto mais espontâneo você é, melhor.

O ARTISTA

O brasileiro **Fábio Luís Santos**, artista do Cirque du Soleil, aprendeu desde cedo o contraste entre a leveza dos movimentos e a força necessária para executá-los. Ele se encantou com a ginástica artística aos oito anos, treinou durante outros 13 e participou de inúmeras competições pelo país. Mas queria ir além. Encontrou essa oportunidade em uma audição para a companhia de circo mais famosa do mundo. "Ser um bom acrobata não é garantia de que você vai se encaixar. É preciso ter algo mais. Eles gostaram da minha plástica bem solta, do fato de me expressar bem e de tentar tudo o que fosse possível para me tornar um artista", conta Fábio, contratado pela trupe em 2009.

Até 2014, ele está no elenco de *Corteo*, em turnê por todo o país. Seu principal número é o "Tournik", que fecha o espetáculo. Um grupo de 12 artistas se cruza em um ato que combina técnicas de barras horizontais com artes circenses. Ele também é reserva em "Bouncing Beds", número em que seis artistas fazem acrobacias ousadas sobre camas elásticas que se movem em plataformas giratórias. Em ambos os casos, a complexidade dos movimentos desafia a gravidade e deixa a plateia quase sem fôlego.

RUBENS NEMITZ JR

"Fazemos movimentos muito difíceis como se fossem tranquilos. O público vê a perfeição, a leveza, mas tudo foi muito repetido e treinado para chegar a esse ponto"

Fábio Santos

Quantas apresentações vocês fazem por semana?
Nós fazemos em torno de 8 a 10 apresentações por semana. Todos os dias eu faço o ato da barra fixa, que é o "Tournik", e dependendo do dia faço também o "Bouncing Beds".

O palco gira enquanto a ação acontece nos dois números. Isso torna os movimentos mais difíceis?
O Cirque du Soleil só põe algo no palco quando está muito seguro e não há mais nenhum tipo de risco. Ou seja, a gente já treinou bastante e já se acostumou com o palco girando. E como é tudo muito bem treinado e adaptado para essa situação, não tem problema nenhum.

Como você consegue unir leveza e força física para fazer os movimentos?
Isso é fruto do treinamento que comecei aos oito anos, quando me apaixonei por ginástica artística, um esporte que mexe com medo, dor e demanda muita persistência. Quando você vê um atleta executando os movimentos, ele parece tão leve... Mas, na verdade, é tudo muito difícil. No Cirque du Soleil as apresentações passam a mesma sensação: fazemos movimentos muito difíceis como se fossem tranquilos. O público vê a perfeição, a leveza, mas tudo foi muito repetido e treinado para chegar a esse ponto.

Em cartaz no Brasil com o espetáculo "Corteo", Fábio faz mais de 300 shows por ano

RUBENS NEMITZ JR

O que passa pela sua cabeça durante a execução dos movimentos?
Cada artista tem uma preparação diferente. Tem quem goste de ficar mais quieto, pensando no que vai fazer, passo a passo. Eu gosto de ficar quieto, tranquilo, sem pensar muito. Sei o que posso fazer, tenho confiança no meu trabalho. Mas, naquele segundo antes de subir na barra, aí sim eu foco: "Agora vamos lá, está valendo, capricha que você pode".

Quanto tempo antes de o espetáculo começar você inicia a preparação?
Uma hora antes do show, o elenco inteiro se reúne com o diretor artístico para comentar trechos do espetáculo, o que está bom e o que pode melhorar. Cantamos para aquecer as cordas vocais e fazemos exercícios de atenção. É um momento para descontrair, mas também para ficar focado para que tudo corra bem. Como há um risco muito alto nas acrobacias, a gente está sob muita adrenalina. Esse aquecimento faz diferença.

Já teve medo diante de alguma acrobacia?
Como a gente treina bastante, não dá medo na hora da apresentação. O medo vem no treinamento, quando estou aprendendo algo novo, pois estou lidando com a possibilidade de me machucar. Mas gosto de sentir medo. Adoro essa adrenalina, essa possibilidade de fazer sempre alguma coisa diferente, tentar algo novo.

"Adoro essa adrenalina, essa possibilidade de fazer sempre alguma coisa diferente, tentar algo novo"

Você ouve as reações da plateia durante o espetáculo?
Eu ouço tudo. Tem gente que fica surdo, que realmente esquece tudo quando está na barra. Eu presto atenção em tudo e adoro ouvir as reações. O público brasileiro é muito quente, vibra, levanta, aplaude, faz barulho. Poucas vezes senti o que sinto aqui no Brasil.

Qual o maior desafio no que você faz?
É ter consistência mesmo com tantos shows – são mais de 300 por ano. Busco fazer todos eles bem e estar sempre saudável, com tudo no lugar, estar feliz e não me machucar.

Você é realizado com o trabalho?
Com certeza. Eu venho do esporte e sempre foi muito difícil ter apoio para participar de competições, mesmo com bom rendimento. Mas consegui mudar o rumo da minha carreira, fui fazer algo mais artístico, em uma companhia que tem tudo aquilo que sonhei quando era atleta. Estou muito feliz com as apresentações e a repercussão que o circo traz.

E pretende ser acrobata por mais tempo?
O futuro vai depender muito mais do meu corpo que da minha mente, pois é comum ter problema no ombro, na coxa, na coluna – ou seja, o corpo vai sentindo mais. É um trabalho muito físico, com movimentos repetitivos. Minha mente sempre vai querer, mas uma hora meu corpo não vai mais dar conta. Então, sei apenas que estou no "Corteo" até 2014.

Na versão iPad da Revista Fleury, confira uma galeria de imagens e um vídeo dos bastidores do ensaio com Julie Vidotti e Fábio Santos. Leia também a entrevista exclusiva com o atleta paraolímpico Alan Fonteles.

ARTE OU MEDITAÇÃO?

Fotografia contemplativa propõe um novo olhar sobre o mundo para tornar a vida mais leve

POR **MAÍRA TERMERO**

Para fotografar, não basta ter os melhores equipamentos, técnica e experiência. Também não é suficiente ter um bom cenário, personagem ou objeto – é preciso, sobretudo, sensibilidade. Para os praticantes da fotografia contemplativa, conhecida por Miksang, o processo para desenvolver esse olhar delicado sobre o que nos cerca importa muito mais que a fotografia em si. O importante mesmo é se conectar ao presente e perceber a graça do cotidiano. "Miksang é uma prática de meditação, de contemplação", esclarece o fotógrafo Yuri Bittar, que oferece *workshops* sobre a prática. "É um momento em que a gente se desliga do passado, do futuro, da ansiedade, das expectativas. Fotografamos simplesmente com o olhar, não com as imagens preconcebidas na mente", explica.

"A arte maior, mais plena, é deixar que a beleza e a harmonia se expressem com sua técnica fotográfica. A arte é uma expressão do mundo: ela passa por você"
Yuri Bittar

DAISY SERENA

Miksang é um termo tibetano que significa "o bom olho". O objetivo primordial da prática é o trabalho mental, mas as fotos acabam ficando, de fato, muito bonitas. "Toda sua vida se torna mais bela e agradável quando capta a beleza e a harmonia das coisas comuns", diz Bittar. Em seus *workshops*, grupos de dez pessoas saem às ruas de São Paulo para andar e observar, fotografando quando algo chama a atenção. "É desestressante", atesta.

Uma de suas alunas, **Daisy Serena**, confirma. "Como sou muito ansiosa, pratico para me acalmar. Faço exercícios de respiração antes e saio com a minha máquina", conta a estudante de ciências sociais. Moradora do centro da cidade de São Paulo, Daisy dá preferência às manhãs de domingo para essas caminhadas, quando a região é mais calma. "Saio sem prazo e não penso em nada. As imagens simplesmente vêm." Para ela, a prática do Miksang lhe é natural. Desde os 13 anos, gostava de fotografar detalhes. Cinéfila, intensificou esse gosto quando assistiu ao filme *O Fabuloso Destino de Amélie Poulain*. "O filme mudou meu olhar." Hoje, compara o Miksang a uma definição que traz do escritor argentino Julio Cortázar. "Ele diz que o fantástico é o que te tira do cotidiano. Tem muito a ver. É aquilo que você foca e não consegue olhar para outra coisa."

YURI BITTAR

MIKSANG

Quem pretende conhecer melhor a prática pode começar pela leitura de *The Practice of Contemplative Photography: Seeing the World with Fresh Eyes*, de Andy Karr e Michael Wood. Também é interessante procurar fotos de Miksang em sites de fotografia, como o Flickr, e conhecer outros praticantes. No site www.fotocultura.net, Yuri Bittar ensina e publica exercícios para se iniciar na prática.

As fotografias que ilustram esta reportagem foram clicadas por Daisy Serena e Yuri Bittar, praticantes da meditação Miksang

Confira na versão iPad as particularidades de outra forma diferente de meditação: a Vipassana, que propõe o desafio de silenciar a mente com até dez dias sem falar nada.

YURI BITTAR

YURI BITTAR

YURI BITTAR

MAIS Le Ve Za À MESA

Espumas, esferas e emulsões criadas por *chefs* adeptos da técnica molecular proporcionam novas experiências gastronômicas, com sabores, aromas e texturas que aguçam o paladar

POR **MAÍRA TERMERO**

SHUTTERSTOCK

Na versão iPad da Revista Fleury, o chef Kaká Silva ensina uma receita com as técnicas da gastronomia molecular

"COMIDA LEVE É A QUE FAZ BEM PARA A ALMA", diz o *chef* **Kaká Silva**. "Mas também podemos usar espumas e emulsões para garantir textura e paladar mais leves", arrisca o *chef* **José Barattino**. Essa aparente leveza percebida nos pratos da chamada cozinha molecular tem atrás de si o uso de alta tecnologia com base em pesquisas aprofundadas.

O grande patrono dessa modalidade gastronômica foi o *chef* catalão Ferrán Adrià. Barattino fez parte de sua equipe em 2003. "Costumo dizer que tem o antes e o depois do Ferrán Adrià", comenta Kaká Silva, que se dedica ao estudo da gastronomia molecular desde 2007, quando inaugurou o site Gastronomy Lab. São pilares dessa cozinha a quebra dos provérbios, a introdução de novos equipamentos e novos ingredientes. "A cozinha como se conhece é muito empírica. As receitas vêm de gerações, junto com os mitos, os provérbios culinários". É fácil reconhecer alguns deles. Quem já não ouviu falar que mulher não faz sushi porque tem mãos quentes?

Assim, em 1988, um físico húngaro e um químico francês, Nicholas Kurti e Hervé This, dedicaram-se a estudar, de maneira científica, os fenômenos culinários. "Até pouco tempo atrás, não se sabia por que um suflê crescia, nem por que ele implodia", fala Kaká. Com o conhecimento aprofundado dos processos, os *chefs* puderam se dedicar à criação de novos métodos e pratos, buscando extrair o máximo de sabor e também de beleza plástica. "É como uma mágica, uma coisa lúdica, de parecer algo e não ser, uma surpresa gastronômica."

A cozinha molecular pura costuma ser, portanto, bastante lúdica e performática. Um azeite pode ser usado em pó, o sorvete pode ser resfriado com nitrogênio líquido, uma feijoada pode ser servida em forma de esfera. "Passou a ter coisas inimagináveis. Eles tiraram todas as regras", explica Barattino. Não é uma cozinha para a alimentação cotidiana, seja por exigir uma percepção mais apurada, seja pelo uso de equipamentos e ingredientes mais onerosos. A aplicação dessa gastronomia é restrita, até mesmo entre os profissionais da área.

Hoje, Kaká Silva prefere nomear a sua cozinha como de vanguarda. "Usamos técnicas avançadas, mas também as clássicas e fazemos uma junção dessas técnicas para elaborar pratos mais avançados." Barattino, que trabalhou com a cozinha molecular quando esteve à frente do restaurante Emiliano, hoje mudou seu foco. "Vejo essa cozinha como mais uma possibilidade de explorar o ingrediente. O que eu tento é tirar o melhor do ingrediente. Se a técnica me leva para esse resultado, melhor. Quanto mais recursos, melhor", esclarece.

DICA DO *CHEF*

José Barattino mostra alguns truques para fazer um molho mais leve. "Um molho equilibra caldo e gordura", ele diz. É possível trocar o caldo de carne pelo de legumes, por exemplo, diminuindo a presença de gorduras animais. "Mas não pode ter ausência total delas, senão fica sem sabor, sem brilho", alerta. Mesmo quando usar creme de leite no molho, é possível deixar a textura mais leve. "Use um *mixer* de mão e bata o molho. Ele fica mais decorativo, com uma impressão de mais leve." Sirva com peixe e outros pratos mais delicados.

que flutuam

Imaginação, bom humor e leveza na vida e na obra de **Noemi Jaffe**

POR **LAURA FOLGUEIRA**

"Quando antes das palavras existirem,
os homens sonhavam com coisas,
o tempo ainda não existia.
Quando as palavras surgiram, as coisas
foram sumindo, e o tempo apareceu.
Mais tarde, as coisas quiseram voltar
para os sonhos das pessoas, que, então,
só faziam falar palavras e fazer passar
o tempo. As coisas tramaram uma emboscada
para algumas palavras, tomaram-nas
de surpresa e prenderam-nas num labirinto,
de onde até hoje elas ainda não conseguiram sair.
Depois disso, as coisas assumiram o poder
das palavras restantes, que eram poucas.
O tempo enfraqueceu, pois ele era uma das palavras
que foram para o labirinto. As coisas perdoaram
o tempo, com a condição de que elas mantivessem
a soberania sobre ele, e ele não fez senão concordar.
Desde então, o tempo só aparece nos ovos,
nas plantações, nos ventres e nos tambores."

NA OBRA DE NOEMI JAFFE, A MISTURA ENTRE LEVEZA E DENSIDADE SE DÁ DE MANEIRA NATURAL, da mesma forma que a mistura entre gêneros como poesia, contos e crônicas, que se sobrepõem. Além de crítica literária do jornal *Folha de S.Paulo* e professora de escrita criativa, a paulistana Noemi é autora do volume de poemas *Todas as pequenas coisas*, das crônicas de *Quando nada está acontecendo*, de *O que os cegos estão sonhando?* e, mais recentemente, de *A verdadeira história do alfabeto*, um divertido compilado que explica como cada letra foi criada. Falar sobre leveza, para ela, é lembrar de simplicidade, humor e imaginação – na escrita e na vida.

Uma das frases mais conhecidas de Noemi nasceu em um de seus cursos. "Simplicidade não se opõe à complexidade: um texto deve ser complexo em sua leveza." É que, para ela, ser leve tem relação com alguns excertos de Italo Calvino sobre o assunto no livro *Seis propostas para o próximo milênio*. "Ele fala sobre dois tipos de leveza: a leveza da pluma e a leveza do pássaro. Diz que é importante ser leve como o pássaro, não como a pluma, porque a pluma é leve, mas não tem direção, é aleatória, cai de acordo com a direção do vento. O pássaro, não: ele é leve, mas tem direção, tem decisão", lembra a escritora. "Falo nos meus cursos que o tipo de leveza interessante na literatura é esse. Não é uma leveza fútil. Se pensarmos em termos físicos, a leveza e a densidade se opõem. Mas, na literatura, não: uma coisa pode ser densa e leve nesse sentido de decisão, de escolha, mas sem perder a simplicidade e a clareza", completa.

CONTRAPONTO

São conceitos tão complementares quanto contraditórios, que ela própria enxerga, de fato, em suas obras. Noemi começou escrevendo sobre temas um pouco menos densos, mais cotidianos, como no livro *Quando nada está acontecendo*, que traz o olhar da autora sobre as coisas mais singelas de cada dia. "Sempre falo para meus alunos que as coisas que as pessoas falam e fazem, os gestos, os olhares, as palavras são muito legais. Se você quer dar dinâmica, vivacidade e verossimilhança a um texto, precisa prestar atenção aos detalhes das pessoas, uma pinta no rosto, um jeito de segurar a xícara..." Noemi lembra, ainda, que essa afeição pela leitura do cotidiano vem também do apreço pela poesia de Manuel Bandeira, da crônica de Rubem Braga, Paulo Mendes Campos, de alguns poetas como William Carlos Williams e Wallace Stevens. "Sempre me senti muito atraída por esse tipo de leitura", diz.

"A literatura contemporânea fala muito da problemática urbana burguesa, muito do dia a dia, de questões verossímeis, realistas, individuais... Mas eu não gosto disso. Acho que falta imaginação"

No entanto, em *O que os cegos estão sonhando?*, o tema é bem mais denso. O ponto de partida para o livro foi o diário escrito pela mãe, Lili Jaffe, após ser salva pela Cruz Vermelha do campo de concentração nazista de Auschwitz, onde foi prisioneira por um ano. Mas o retorno dos leitores, segundo ela, não reflete tanto o peso da história. "As pessoas têm me dito que sentem que é um livro positivo, que fala de superação e não é melodramático", conta Noemi. "O assunto pode ser bem denso, mas tento sempre colocar principalmente a autoironia, alguma personagem meio desajeitada... Tento passar reflexões profundas sobre a existência sem apelar para recursos que deixem aquele texto muito incompreensível."

Durante o processo de criação de *O que os cegos estão sonhando?*, Noemi precisou lidar com a forte carga emocional da questão familiar. Ela diz que todo o processo foi dolorido – e continua sendo. "É um processo de recuperação. A escrita me obrigou a ir para Auschwitz, a levar minha filha para lá também, e a ver outros lados da história, visitar vários museus do Holocausto... Você precisa se confrontar com a história ali, cara a cara. E tive que conversar várias vezes com minha mãe, fazer ela reviver coisas que já tinha apagado", recorda.

A mãe parece ser uma inspiração muito forte para a escritora e sua forma de lidar com questões tão difíceis. Noemi não queria que a dor de ambas fosse determinante no livro. "Eu não queria mais um livro de autovitimização. Uma das coisas que minha mãe me ensinou é a não se autovitimizar. É uma coisa que ela não fez. E se ela, que passou por isso, não se vitimizou, não tem cabimento eu me fazer isso", diz. Segundo Noemi, a mãe tem um jeito muito leve de lidar com a dor. "Queria que as pessoas também prestassem atenção na construção da superação dela, na ideia da memória, da sobrevivência. Eu não tive só dor nesse processo. Também tive muito aprofundamento, muito prazer e muita superação", conta.

"Minha mãe nos criou – nós somos três irmãs – de um jeito muito sem frescura, porque ela tinha que trabalhar para se sustentar. Ela confiava na gente e realmente aprendemos a nos virar, sem superproteção. Somos mulheres muito batalhadoras. Acho que minha escrita também é assim, sem frescura"

OUTRAS HISTÓRIAS

Encontrar o tom certo entre as linhas tão tênues da vida também foi um grato desafio na mais recente obra de Noemi, *A verdadeira história do alfabeto*. Mais imaginativo e cheio de bom humor, ele traz a genealogia ficcional das letras do alfabeto e de algumas palavras da língua portuguesa. A ideia do livro veio da paixão de Noemi por línguas e dicionários. "Fico até lendo livros em outras línguas só para sentir o sabor e o som das palavras, atribuo significados às palavras que não conheço só pelo som delas." Ela conta que estava lendo um livro de Davi Grossman [escritor israelense], que fala de uma brincadeira de duas crianças em que elas "hospitalizam" as palavras doentes, aquelas que perderam o significado de tanto serem usadas. "Pensei: 'Ah, vou inventar uma brincadeira de criar a origem das letras do alfabeto'. Eu ia no dicionário, escolhia uma palavra que já existe, por exemplo, átomo, e pensava: 'Como alguém precisaria ter criado a letra A e a palavra átomo?'. E assim fui fazendo com todas as letras", explica.

Apesar do tom divertido do livro, há quem o considere difícil. Noemi discorda. "Acho que é preciso se permitir entrar naquele jogo absurdo de se apropriar de realidades que já existiram e aceitar que haja coisas completamente absurdas dentro dessa realidade. Precisa saber jogar. É uma questão de aprender as regras do jogo."

Já em *Todas as pequenas coisas*, Noemi faz uso de diálogos em poemas. Um contraponto de gêneros que ela credita não apenas à intenção, mas também à maneira como exerce o ofício de escritora. "Não sou uma pessoa de escrever durante muito tempo. Escrevo por uma hora, paro, retomo mais meia hora... Acho que a mistura vem por causa desses lapsos de tempo. Acabo fazendo a prosa de um jeito mais poético e a poesia de um jeito mais prosaico."

Em todas essas histórias em prosa e verso, talvez seja a maneira bem-humorada e simples da autora de viver e passar pelos dias o principal ponto em comum. "Não gosto de causar problemas e sofrer muito por coisas que não merecem. Não gosto de caprichos inúteis, não tenho vocação nem paciência para isso. Não consigo o tempo todo, não sou uma super-heroína para conseguir sempre encontrar leveza em São Paulo! Mas se estou parada no trânsito, por exemplo, fico observando as pessoas..."

Leia uma coletânea de poemas de Noemi Jaffe na versão iPad da Revista Fleury

ARQUIVO PESSOAL

Noemi Jaffe é autora do volume de poemas *Todas as pequenas coisas*, das crônicas de *Quando nada está acontecendo*, de *O que os cegos estão sonhando?* e, mais recentemente, de *A verdadeira história do alfabeto*, um divertido compilado sobre como cada letra foi criada. Também é crítica literária do jornal *Folha de S.Paulo* e professora de escrita criativa.

BELEZA RIMA COM SAÚDE

Uma médica e uma estilista falam sobre as diferenças e semelhanças entre padrões médicos e estéticos de peso e estrutura física

POR **LAURA FOLGUEIRA**
ILUSTRAÇÃO **PEDRO HAMDAN**

Milena Teles, endocrinologista do Fleury Medicina e Saúde

A modelo australiana Robyn Lawley estampou recentemente um editorial da revista *Cosmopolitan* que reviveu o debate sobre os restritos padrões de beleza no mundo da moda: aos 23 anos, ela foi classificada pela publicação como *plus-size* ("tamanho maior"), termo criado por norte-americanos para designar mulheres que vestem manequim acima do tamanho 44. O fato dificilmente causaria polêmica não fossem as características nada "plus" de Robyn: com 1,88 m de altura, ela pesa 81 kg e exibe 99 cm de busto, 78 cm de cintura e 106 cm de quadril.

Robyn reacendeu os holofotes, mais uma vez, para uma discussão tão antiga quanto urgente: em um mundo dominado pelo sobrepeso e, ao mesmo tempo, pela proliferação nas passarelas de um padrão de beleza que privilegia a magreza, como encontrar o equilíbrio? Convidamos a endocrinologista **Milena Teles**, do Fleury Medicina e Saúde, e a estilista **Marie Toscano**, que assina os novos uniformes de colaboradores e médicos do Fleury, para discutir essa questão.

BENDITA FITA MÉTRICA

Quem não se lembra do 90-60-90, que até pouco tempo atrás simbolizava a proporção "perfeita" de busto, cintura e quadril femininos? Para os estilistas de grifes comerciais, quanto menor o número indicado pela fita métrica, melhor. O argumento para essa exigência é que as roupas ficam mais bonitas e destacadas em corpos altos e magros. "Mas, na vida real, não há essa necessidade de ser magérrima. As pessoas sabem que é uma coisa utópica", defende Marie Toscano.

Em seu ateliê, a experiência comprova o fato: se há dez anos era comum ver mulheres, especialmente as mais jovens, bastante magras e sem gordura abdominal, hoje é raro. "Vejo, no máximo, uma mulher a cada dois anos com a tal cintura de 60 cm. E, quando há, são mulheres bastante jovens. O mais comum são as cinturas acima de 70 cm."

Ser obeso ou magérrimo não é algo recomendável para ninguém. O que vale, mesmo, é o caminho do meio. Para a medicina, é a medida da cintura que importa – e muito. Mas sem radicalismos dignos de passarela. Apesar de geralmente se usar o IMC (Índice de Massa Corporal) para indicar sobrepeso, obesidade ou mesmo baixo peso, a fórmula pode enganar. "O IMC é um rastreamento mais geral que nem sempre tem relação com a saúde. Um halterofilista, com muita massa magra, pode ter um IMC de sobrepeso, mas ser completamente saudável", exemplifica Milena. Muito mais confiável é a combinação do método com a medida de circunferência abdominal, que reflete com maior exatidão a concentração de gordura visceral e é usada como indicador do aumento do risco cardiovascular e metabólico associado à obesidade. Os valores mudam de acordo com o gênero e o grupo étnico. No Brasil não existe padronização dessas medidas.

Sabe a modelo *plus-size* que citamos logo no início desta reportagem? Robyn Lawley tem IMC de 22,9 (o valor considerado saudável está entre 18,5 e 24,9) e circunferência abdominal 10 cm menor que o limite para caucasianas, que aponta riscos à saúde

Marie Toscano, estilista especializada em roupas de festa

EM FORMA, **COM SAÚDE**

Combinar a medida da circunferência abdominal ao IMC é uma excelente maneira de controlar o sobrepeso e a obesidade. Confira a tabela com os valores para caucasianos e faça sua avaliação combinada:

		CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL (CM)	
RISCO DE COMPLICAÇÕES METABÓLICAS	IMC	Homem: 94 – 102	102+
		Mulher: 80 – 88	88+
BAIXO PESO	< 18,5	-	-
PESO SAUDÁVEL	18,5 – 24,9	-	Aumentado
SOBREPESO	25 – 29,9	Aumentado	Alto
OBESIDADE	≥ 30	Alto	Muito alto

apenas a partir de 88 cm de cintura. O corpo dela pode ser considerado, portanto, em equilíbrio, dentro dos padrões de saúde, ainda que suas medidas desafiem o trio 90-60-90 das passarelas. "Vale lembrar que, curiosamente, a tendência da brasileira de concentrar gordura no quadril e no bumbum traz menos riscos à saúde quando comparada à gordura acumulada no abdome", diz Milena.

MANEQUIM IDEAL?

Segundo Marie Toscano, no entanto, nota-se agora um movimento muito particular do universo *fashion* – o que antes era um manequim 42, hoje é vendido como 40 –, uma prática que pode causar a falsa impressão de que as gordurinhas estão sob controle. Como ainda não existe um padrão mundial no varejo de moda que determine as medidas mínimas e máximas de cada numeração, vale o que os fabricantes estabelecem. "As marcas mexeram na grade de numeração, principalmente nos Estados Unidos. Pessoas que usavam M agora usam P, ainda que estejam maiores", diz Marie.

Se o ideal de beleza das passarelas não encontra tanta ressonância na vida real, qual é o corpo que as mulheres buscam – e o que fazem para consegui-lo? No Brasil, hoje há dois modelos de beleza bastante distintos estampando as páginas dos editoriais de moda e *fitness*: um é a mulher magérrima, ao estilo das modelos de passarela; o outro é a malhada, hipertrofiada. Tanto Milena quanto Marie acreditam que as preferência variam regionalmente. "Aqui se faz muita musculação. No ateliê vejo muita gente com coxas grandes e definidas. Na academia, as pessoas não são 'finas' como nas passarelas. Mas é um padrão atual, bem recente", diz a estilista. Já Milena vê diferenças entre São Paulo e Rio de Janeiro, por exemplo: "No Rio, o IMC é culturalmente maior do que o de São Paulo. É algo bem regional."

A médica, porém, chama atenção para possíveis problemas da busca por muitos músculos e pouquíssima gordura. O primeiro é o risco de lesão e sobrecarga de músculos e articulações. "Além disso, a mulher depende de uma quantidade mínima de tecido adiposo para funções básicas, como o ciclo menstrual. O problema não é o excesso da massa magra, mas a redução extrema de gordura, que pode fazer a mulher parar de menstruar. Isso também pode acontecer com quem tem baixa massa magra e o peso muito abaixo do indicado", diz. "Mas voltando para uma constituição corpórea ideal, isso é reversível."

Segundo a endocrinologista, é claro que ainda há quem viva atrás do corpo das revistas femininas ou da dieta da moda: detox, menos glúten, zero lactose. "Mas isso tem diminuído", diz a médica. "Hoje, no consultório, grande parte dos pacientes procura saber como ser definido e vem também com um pedido: ser saudável. Se meu biotipo é esse, não ultrapasso as medidas de risco e tenho exames normais, ótimo", completa.

BELEZA **HISTÓRICA**

O padrão feminino de beleza foi retratado nas grandes obras de artes plásticas ao longo dos séculos e também no universo da moda e do cinema.

Da *Vênus* de Willendorf, datada de 2.500 a.C., aos gordinhos de Fernando Botero, de Brigitte Bardot à musa dos anos 1960 Twiggy, muita coisa mudou.

Confira na versão iPad da Revista Fleury uma linha do tempo com os principais ícones de beleza de diversos períodos.

Comida, pra que te quero?

Os nutrientes que ingerimos são aproveitados de muitas maneiras – uns fornecem energia, outros reconstroem músculos e abastecem as células. Confira o caminho percorrido pelos diversos tipos de alimentos no nosso organismo.

POR **RAFAEL ANDRADE** | ILUSTRAÇÃO **EDER REDDER**

CARBOIDRATOS

SIMPLES
Encontrados no mel, no açúcar e em refrigerantes, doces, balas e chicletes, são facilmente quebrados e absorvidos pelo organismo. Esses alimentos também são chamados de energéticos, e podem ser consumidos para obter mais pique mais rapidamente por quem vai fazer uma atividade física, por exemplo.

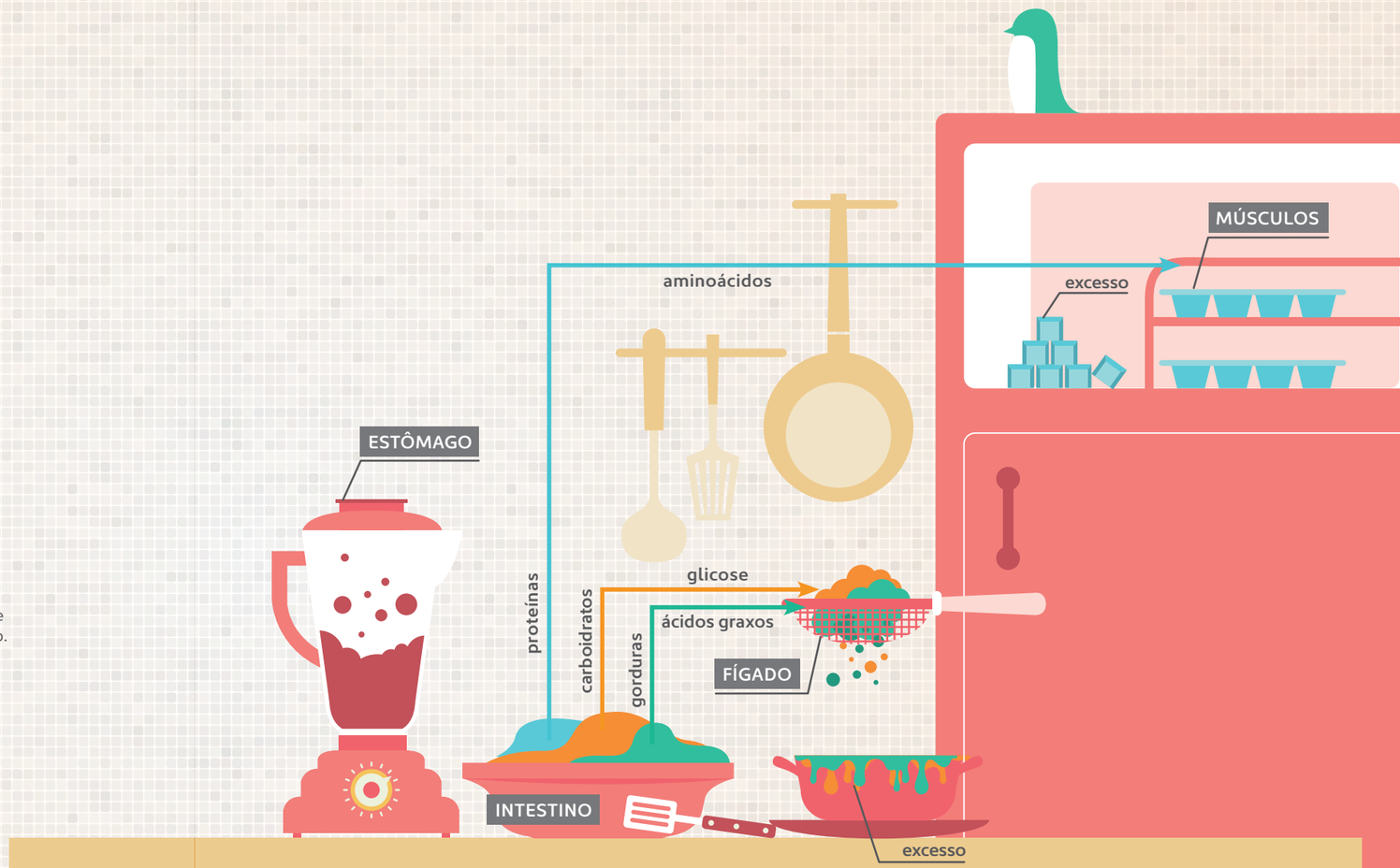
COMPLEXOS
Encontrados principalmente em cereais (arroz, milho, trigo e derivados, como pães, massas e biscoitos) e tubérculos (batata, batata-doce, mandioca, cará, mandioquinha e inhame). Com alta concentração de amido, os alimentos desse subgrupo têm moléculas mais difíceis de serem quebradas. Isso faz com que a digestão seja mais lenta, o que prolonga a sensação de saciedade.

PROTEÍNAS

Encontradas em carnes em geral, leite e derivados, ovos e leguminosas (como feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha, tremoço e soja). Os alimentos proteicos são as principais fontes de aminoácidos.

GORDURAS

São os óleos e gorduras encontrados em alta concentração em azeites, óleos vegetais, nozes e castanhas, carnes e peixes, leite integral e queijos amarelos. Também podem ser adicionados na preparação dos alimentos, como no caso das frituras, e nos produtos industrializados. São as principais fontes de ácidos graxos.



ESTÔMAGO OU LIQUIDIFICADOR?
Após passar pela boca, faringe e esôfago, o bolo alimentar chega ao **ESTÔMAGO**. A mucosa gástrica identifica os elementos que compõem os alimentos e libera substâncias como ácido clorídrico e enzimas, responsáveis por transformar tudo o que ingerimos em milhões de partículas. Com a ajuda fundamental dos movimentos peristálticos, isso se transforma em massa alimentar.

BOLO NUTRITIVO
A digestão dessa massa alimentar continua no duodeno e no **INTESTINO DELGADO**, que também absorve os nutrientes. Dali, eles partem para a corrente sanguínea e tomam rumos diferentes pelo organismo.

PROTEÍNAS
As proteínas se tornam aminoácidos, aproveitados na construção dos **MÚSCULOS** e na manutenção de tecidos e células. O excesso é eliminado pelos rins. Por isso, o consumo deve ser adequado para que não haja sobrecarga.

CARBOIDRATOS
Os carboidratos se transformam em glicose, que é a principal fonte de energia para as células. Quando há glicose em excesso, o **FÍGADO** a utiliza para estocar gordura – nele próprio ou aquela subcutânea, que se acumula na coxa, no quadril ou no braço, ou a visceral, que fica concentrada na barriga e ao redor dos órgãos.

GORDURAS
As gorduras são quebradas em ácidos graxos e levadas por lipoproteínas até o **FÍGADO**. De lá, são conduzidas para o sangue para abastecer e formar as membranas que revestem as células do corpo todo. O que sobra também pode ser estocado no tecido adiposo.

15 COISAS QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER SOBRE ALIMENTAÇÃO E DIGESTÃO

ENTENDA OS EFEITOS DAS SUAS ESCOLHAS E AS REPERCUSSÕES NO ORGANISMO

POR **RAFAEL ANDRADE**

Todo mundo sabe que comer ou beber em excesso pode causar desconforto após as refeições. Mas será que existem alimentos naturalmente indigestos, que mesmo em pequenas quantidades causam aquela sensação de estufamento? Há mesmo horários melhores para ingerir determinados tipos de pratos, ou isso varia de acordo com o indivíduo? As nutricionistas Ana Paula Gonçalves e Karin Sarkis, a gastroenterologista Marcia Cavichio e a endocrinologista Maria Izabel Chiamolera, todas do Fleury Medicina e Saúde, respondem às perguntas mais frequentes sobre alimentação e digestão. Tire suas dúvidas!

SHUTTERSTOCK

1 O que acontece quando comemos demais ou ingerimos alimentos mais gordurosos?

Depois de exagerar no churrasco ou na feijoada, a sensação de empachamento é inevitável. A digestão de alimentos ricos em proteínas e gorduras, como as carnes vermelhas, leva a uma lentificação dos movimentos peristálticos. Com isso, o alimento fica mais tempo no estômago, o que causa uma sensação de saciedade prolongada, assim como maior probabilidade de refluxo gastroesofágico (as queimações que muitas vezes sentimos depois de comer). A moleza e o sono que se seguem a uma refeição copiosa acontecem porque o trato gastrointestinal necessita de irrigação sanguínea abundante para processar a digestão, causando uma diminuição do suprimento sanguíneo no cérebro.

2 É verdade que o estômago reduz ou dilata de acordo com a quantidade de alimentos que ingerimos?

Sim. A capacidade média do estômago de um adulto é de 1,5 litros, mas o órgão possui uma musculatura que pode se adequar à quantidade de alimentos ingeridos, chegando a até 4 litros. Porém, a regulação da sensação de fome e saciedade ocorre por mediação de vários hormônios produzidos pelo trato gastrointestinal, pâncreas e cérebro.

3 É recomendável eliminar de vez as gorduras da alimentação?

Não. Além de fornecer energia ao organismo, a gordura é elemento fundamental para a construção das membranas que envolvem as células e para a manutenção das funções básicas do corpo. O recomendado é evitar exageros e optar por gorduras de boa qualidade, como aquelas presentes em oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas), no abacate e no azeite. Além disso, é importante evitar excessos de gorduras saturadas (presentes em carnes gordas e pele de aves), trans e hidrogenada (comuns em frituras de imersão e alguns produtos industrializados).

4 É preciso reduzir a quantidade de alimentos ingeridos à noite?

O organismo tem o metabolismo reduzido durante a noite para permitir o relaxamento e o sono profundo. Portanto, o consumo excessivo de alimentos no período noturno não é indicado, pois faz o sistema digestivo trabalhar justamente quando deveria ser poupado. Isso pode causar problemas como insônia, má digestão e refluxo gastroesofágico. Uma boa opção de jantar pode ter uma porção de carboidrato (arroz, macarrão, pão e cereais – de preferência nas versões integrais), de proteína (carne magra, laticínio ou leguminosa), hortaliças e fruta.

5 O que é recomendado comer logo antes de dormir?

Chamamos de ceia a refeição imediatamente anterior à hora de dormir. Sua composição depende do horário em que o indivíduo realiza o jantar, da quantidade consumida e de sua rotina. Portanto, ela pode ser composta de diferentes formas, desde um lanche leve – como um chá com torradas – até uma fruta ou um iogurte. Caso a refeição antes de dormir seja o jantar, deve-se respeitar a composição já mencionada na questão anterior, dando preferência a alimentos menos gordurosos e ficando atento à quantidade.

6 É verdade que algumas frutas, como o abacaxi, ajudam a "queimar gorduras"?

Não é verdade que o abacaxi tenha essa propriedade. A fruta, no entanto, contém bromelina, uma enzima que ajuda a quebrar as proteínas alimentares e facilita o processo digestivo. Pesquisas mostram que essa substância também tem propriedades anti-inflamatórias.

7 Existem alimentos indigestos. Por quê?

Pimentão, pepino e melancia são os alimentos que mais geram reclamações de indigestão. Mas os problemas de intolerância variam muito de indivíduo para indivíduo, de acordo com a sensibilidade de cada um. A melancia pode ser considerada como uma fruta leve e refrescante para alguns, e de difícil digestão para outros.

8 O que é melhor consumir: manteiga ou margarina?

Hoje em dia a composição de ambas é parecida, pois parte da gordura trans da margarina foi substituída por gordura saturada. Ou seja, na hora de optar por qualquer uma delas, vale a regra: respeite seu paladar e consuma com moderação.

9 É verdade que o café da manhã é a refeição mais importante do dia?

O café da manhã é tão importante quanto as demais refeições do dia. Como já passamos por um período noturno de jejum, é fundamental que essa refeição não seja ignorada. Procure compor seu café da manhã com porções balanceadas de carboidratos integrais (pães, cereais, biscoitos, torradas, dentre outros), proteínas (lácteos magros) e fibras (frutas).

10 Quanto tempo o organismo leva para digerir os alimentos?

Isto é muito variável, pois depende de fatores como consistência dos alimentos, composição, quantidade e mastigação. De forma geral, da mastigação até o momento em que o bolo alimentar deixa o estômago, uma boa digestão leva de duas a três horas para acontecer. Carboidratos são digeridos mais rapidamente, seguidos pelas proteínas e, depois, pelas gorduras.

11 Consumir líquidos durante as refeições prejudica a digestão?

O excesso de líquidos ingeridos durante a refeição pode atrapalhar a digestão, pois dilui as enzimas digestivas. Para evitar problemas, vale ingerir no máximo 200 ml e optar por água ou sucos naturais. Refrigerantes e bebidas alcoólicas representam um acréscimo em açúcares, contribuindo para o aumento calórico da refeição.

12 Comer muito rápido prejudica a digestão?

Sim. Quando comemos com pressa, mastigamos menos os alimentos. Dessa forma, eles chegam em pedaços maiores ao estômago, o que torna todo o processo digestivo mais lento e trabalhoso. Além disso, comer rápido demais pode atrapalhar a ação dos hormônios responsáveis pela sensação de saciedade, induzindo à ingestão excessiva de alimentos.

13 Por que é mais saudável consumir arroz integral no lugar do branco?

O grão de arroz é formado por casca, película, gérmen e endosperma. Proteínas, vitaminas , minerais e fibras estão concentrados na película e no gérmen, que se perdem quando o arroz é polido para se tornar branco, e são importantes, entre outras funções, para regular a absorção de glicose e equilibrar a produção de insulina. Por isso, vale a pena priorizar o arroz integral na alimentação sempre que possível.

14 E o cigarro, faz mal à digestão?

A nicotina provoca a diminuição da pressão do esfíncter inferior do esôfago, facilitando o refluxo gastroesofágico – que percebemos como sensação de queimação na parte superior do abdômen ou mesmo dor torácica. Além disso, a substância aumenta o risco de úlcera péptica e dificulta sua cura.

15 Questões emocionais podem interferir no processo digestivo?

Sim. O *stress* influencia na secreção de cortisol, aumentando a produção de ácido pelo estômago e causando dor e desconforto. Além disso, há uma regulação entre o cérebro e o intestino que é essencial para vários processos vitais, como regulação do apetite e da ingestão de alimentos. Pessoas nas quais essa regulação bilateral está comprometida podem ter manifestações de dor abdominal, diarreia ou constipação, a que chamamos de síndrome do intestino irritável.

FOTOS SHUTTERSTOCK

nove meses de

EQUILÍBRIO

Ter uma gestação tranquila depende muito das características físicas e emocionais de cada mulher - mas seguir algumas regrinhas ajuda a passar por esse período com mais leveza

POR **MILA VANÍCOLA**

A advogada **Regina Abbud**, de 37 anos, viveu a experiência de uma gestação tão tranquila que, se pudesse, "ficaria grávida 20 vezes". "Foi tudo muito leve, só senti coisas boas", lembra. **Sabrina Grunwald Forte**, gerente de recursos humanos de 35 anos, só tem lembranças positivas desse período. "Adorei minhas gestações. Apesar da grande doação física e psicológica, elas foram gostosas e tranquilas", conta. Já a dentista **Beatriz Queiroz**, de 38, precisou lidar com alguns percalços: teve fortes enjoos durante a primeira gravidez e diabetes gestacional na segunda.

Mulheres diferentes, vivências diferentes, é claro. Mas, do ponto de vista médico, o que pode contribuir para que essa fase tão importante seja mais leve e equilibrada para a gestante? Mario Burlacchini, obstetra do Fleury Medicina e Saúde, comenta a experiência dessas três mães e dá algumas orientações para quem pretende gestar sem sofrer.

NÃO VALE COMER POR DOIS

Cuidar da alimentação na primeira gestação era uma preocupação constante de Sabrina. "Eu estava num ano muito produtivo no trabalho, tinha uns horários malucos e muita fome. Tentei manter o equilíbrio." Ainda assim, depois do nascimento do bebê, ela teve dificuldade para perder o peso ganho durante os nove meses. Quando resolveu engravidar pela segunda vez, decidiu emagrecer antes. "Consultei um nutrólogo, emagreci bastante e mantive a dieta com alguns diferenciais durante a gravidez." Para Mario Burlacchini, nada mais louvável. "O sobrepeso é um perigo para a mãe e o bebê, pois há um risco muito maior de complicações, como hipertensão e diabetes, que podem acarretar um parto prematuro", explica. "Além disso, há maior chance de macrossomia [excesso de peso do recém-nascido]", afirma o médico.

ENJOO ENGORDA?

Beatriz engordou 30 quilos na primeira gravidez. "Até o quinto mês tive muitos enjoos, que só melhoravam quando eu comia. Mas, em vez de comer uma fruta, eu optava por alimentos gordurosos e com muito carboidrato." Segundo Burlacchini, o ideal é que a mãe ganhe, no máximo, de 9 a 12 quilos até o fim da gestação. Para reduzir os enjoos, não vale exagerar na comida. O recomendado é respeitar as refeições principais e comer pequenas porções a cada duas ou três horas. Além de, claro, ter paciência – o mal-estar melhora por volta da 12ª semana. "A grávida também tende a ficar com o intestino mais preso. Para driblar o problema, é importante beber bastante água e adotar uma dieta balanceada com vegetais, folhas e frutas."

FLÁVIO SANTANA

A dentista Beatriz é mãe da Isabel, de 5 anos, e de Cecília, de cinco meses

ARQUIVO PESSOAL

Antes de engravidar de Maria Eduarda, de 1 ano, Regina tinha medo por conta da idade

EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Segundo Burlacchini, a qualidade da alimentação também depende muito do equilíbrio materno. "Muitas gestantes comem em excesso por pura ansiedade." Por isso, é importante estar bem preparada emocionalmente e escolher um bom profissional para acompanhar esse período. "O obstetra tem de tentar identificar essas angústias. É fundamental um pré-natal adequado, em consultas bem feitas e sem pressa, nas quais haja tempo para ouvir a paciente." Além disso, dentro de casa, é preciso cultivar um ambiente saudável para a futura mamãe. "Os aspectos familiares que envolvem a gravidez também geram ansiedade. Uma mulher que teve apoio e foi bem acolhida pela família pode chegar ao final da gravidez até mais disposta", explica Burlacchini.

JÁ ESTOU VELHA?

Regina, de 37 anos, teve uma gravidez planejada. "Três ou quatro meses antes parei com os métodos anticoncepcionais e engravidei muito rápido. Mas eu tinha medo por causa da minha idade", conta. Essa preocupação tem mesmo razão de ser. "A fertilidade é reduzida ao longo dos anos e, conforme o tempo passa, é maior a dificuldade para engravidar. Quando a gravidez acontece, é maior o risco de aborto e de doenças genéticas. A síndrome de Down é a mais comum", diz Burlacchini. Segundo o médico, é mais recomendado engravidar antes dos 35 anos. "Cada ano que passa, o risco aumenta."

POSSO ME EXERCITAR?

Regina faz exercícios regularmente desde os 22 anos e, até a 38ª semana de gestação, frequentou a academia quatro vezes por semana. "Continuei com a mesma rotina, mas com adaptações ao longo dos meses. Em vez de correr, passei a caminhar. Depois, apenas pedalava. Os pesos usados na musculação também eram mais leves." Mas tudo supervisionado. "Controlava minha frequência cardíaca dentro da faixa estipulada pela minha obstetra." Na segunda gestação, Beatriz passou a fazer caminhadas três vezes por semana, sob recomendação da obstetra. Além disso, fazia aulas de dança e decidiu manter a atividade até quando se sentiu bem. Para Burlacchini, a grávida pode sim realizar atividades físicas – só não vale resolver entrar em forma e fazer exercícios pesados justamente nesse período. "Há maior risco de lesões osteomusculares, pois o equilíbrio do corpo está diferente. A coluna se modifica, as estruturas e os ligamentos estão mais frouxos e com sobrecarga." Para ele, vale investir em caminhadas leves, dança e exercícios de baixo impacto.

DIABETES GESTACIONAL?

Na segunda gravidez, Beatriz teve diabetes gestacional. "Não queria usar insulina. Fiz acompanhamento com uma nutricionista e tirei totalmente o carboidrato da minha dieta." A dentista teve de controlar a dosagem de glicose todos os dias em jejum e duas horas depois das principais refeições até o final da gravidez. "A gravidez deixa a mulher resistente à insulina, hormônio responsável pela redução da glicemia. O diabetes pode ser genético, surgir com o aumento de peso ou em mulheres acima dos 35 anos", afirma Burlacchini. Segundo ele, o acompanhamento nutricional é fundamental nesses casos. "Se o diabetes estiver sob controle, é possível esperar o parto normal. Mas, caso contrário, ele deverá ser programado."

DIFÍCIL ESCOLHA?

Durante a gravidez, é imprescindível ter acompanhamento de um obstetra, responsável pela saúde da mãe e do bebê ao longo de todo o pré-natal. E a escolha desse profissional passa pela cautela de toda mãe. "Troquei cinco vezes de médico durante minha primeira gravidez, pois queria um parto humanizado", diz Beatriz. "Imediatamente após meu primeiro parto, eu já queria outra médica. E tive uma segunda experiência super feliz", conta Sabrina. "Conhecer o médico e ter empatia é muito importante", diz Regina. Mario concorda. "Humanização do parto, do pré-natal, acolhimento, atenção, e um bom vínculo médico e paciente precisam existir para gerar uma relação de confiança e de respeito, assim como a escolha do hospital e dos locais para realizar os exames", lembra Burlacchini.

INCHAÇOS

Regina e Sabrina quase não sofreram com inchaços. Beatriz precisou usar meias de compressão para melhorar a circulação e tentar amenizar o problema. O ganho de peso acima do recomendado pode piorar bastante o quadro – mas inchar um pouco nos pés é natural até para quem engordou pouco, especialmente no final da gravidez. "É recomendável passar um tempo com as pernas levantadas e se movimentar, evitando ficar o dia todo na mesma posição", recomenda Burlacchini. "Quem sentir que está inchando muito precisa ficar atenta à possibilidade de um quadro de hipertensão", lembra.

CANSAÇO EXTRA

No começo da gravidez, cansaço e sonolência são alterações fisiológicas naturais, com as quais as grávidas se adaptam logo nos primeiros meses. Mas sentir ou não esses problemas no final da gestação depende de como foram os meses anteriores. "Trabalhar demais ou desrespeitar os limites do corpo interferem no estado em que a grávida vai chegar em casa no final do dia", diz Burlacchini. "É importante que a paciente reserve um tempo para descansar. Porque depois vem uma fase ainda mais trabalhosa, a de cuidar da criança", afirma o obstetra.

FLÁVIO SANTANA

Sabrina , mãe da Marina, de 2 anos, e de Felipe, de 4 meses, decidiu mudar de médico na segunda gestação

Os aspectos familiares que envolvem a gravidez geram ansiedade. Uma mulher que tem apoio pode chegar ao final da gestação mais disposta

Aplicativos para *smartphone* que ajudam a dormir melhor

POR **RAFAEL ANDRADE**

Peter tenta driblar a insônia com aplicativos para *smartphone*

ARQUIVO PESSOAL

Quem tem um *smartphone* sabe que existe aplicativo para tudo – redes sociais, fotos, mapas, jogos, receitas, esportes, contagem de calorias. Entre os *gadgets* de maior sucesso, estão aqueles que dão força extra para solucionar um problema que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), afeta 45% das pessoas: a insônia, definida pela *International Classification of Sleep Disorders (ICSD)* como dificuldade para pegar no sono ou se manter dormindo.

O publicitário **Peter Geres**, de 33 anos, faz parte dessa estatística. "Passo as noites em claro sempre que tenho alguma preocupação ou quando há coisas da empresa para serem resolvidas", revela. Para tentar driblar o problema, ele instalou no *smartphone* um programa que se propõe a melhorar a qualidade de vida dos insones (veja quadro na página seguinte). Boa parte desses *apps* busca evitar interrupções em momentos importantes do sono REM (movimentos oculares rápidos) e NREM (sem movimentos oculares rápidos, subdividido em quatro etapas, conforme o sono se torna mais profundo). A NREM compreende o período inicial de sonolência e relaxamento dos músculos. É quando acontece, por exemplo, a liberação dos hormônios do crescimento. Já na REM há uma atividade cerebral mais intensa e ocorrem os sonhos. A maioria dos adultos saudáveis tem de cinco a seis ciclos de sono por noite. "Dormir pouco e mal, em longo prazo, compromete as capacidades de memória e atenção. Além disso, a insônia pode provocar alteração dos níveis de colesterol no organismo e deixar o indivíduo mais propenso a engordar", afirma a neurofisiologista clínica Rosana Cardoso Alves, médica responsável pelo exame de polissonografia no Fleury Medicina e Saúde.

A experiência de Peter com os aplicativos que ajudam na difícil tarefa de dormir sem sobressaltos é positiva. Mas ele chama a atenção para uma armadilha escondida no meio de tanta tecnologia. "Ter o celular ou o *tablet* perto da cama pode ser uma furada. Se você está sem sono, a primeira coisa que faz é mexer no celular. E aí perde o sono mesmo", alerta o publicitário.

OUTRAS TÉCNICAS

Se deixar o aparelho eletrônico ao alcance das mãos pode trazer problema em vez de solução, talvez valha a pena apelar para técnicas mais simples. O comunicólogo **Marcelo Stoppa**, de 36 anos, enfrenta dificuldades para dormir desde criança. "Nunca tive um horário de ir para a cama. É um hábito mesmo. Ficava assistindo a filmes com a minha avó até de madrugada. Naquela época, meus pais também chegavam tarde do trabalho. A noite era o período que tínhamos para conviver", conta. Até pouco tempo atrás, ele só conseguia adormecer quando estava "muito esgotado". Agora, tem usado técnicas de relaxamento como alternativa para chamar o sono. "É um ritual mesmo. Não posso ficar com nenhuma luz acesa e preciso deixar os problemas do lado de fora do quarto. Aprendi a ir desacelerando." Fazer atividades físicas também o ajudou. "Eu tinha melhor qualidade de sono quando me exercitava", lembra.

Segundo a neurofisiologista Rosana, além de contar com os aplicativos de *smartphone* como aliados para relaxamento, as técnicas utilizadas por Marcelo funcionam muito bem. "É preciso tornar o ambiente em que se dorme o mais agradável possível, sem ruídos desagradáveis. Não deixe o quarto se transformar em escritório. E tente diminuir o estresse", sugere. Músicas e sons que auxiliam a relaxar também podem ajudar a adormecer. Mas, se o problema persistir, é preciso procurar um médico.

APLICATIVOS PARA CELULAR

Sleep Cycle
Por meio de uma funcionalidade do iPhone que identifica a mudança de posição do aparelho, o programa registra os movimentos do usuário na cama. Ele calcula o momento de sono mais leve para soar o alarme, numa janela de até 90 minutos. Em tese, isso pode evitar interrupção de um sonho – e os efeitos disso durante o dia. Gratuito para iOS.

Magic Sleep
App para iPhone e Android que ajuda o usuário a adormecer mais rápido ao recriar os sons de um dos ambientes mais confortáveis para o ser humano – o ventre. Custa a partir de US$ 4,99.

Sleep As Android
Registra os ciclos de sono e acorda o usuário durante o sono leve, usando alarmes com sons da natureza em volume gradual. Oferecem históricos e estatísticas de débito de sono, grava ronco e conversas noturnas. Disponível para Android, custa R$ 5,02.

Nature Sounds Relax and Sleep
App para Android, também simula sons da natureza. Tem barulho de ondas do mar, de pássaros e de floresta. Pode ser baixado gratuitamente.

Sleepmaker Rain
Sabe aquele barulhinho da água batendo no telhado que faz dormir gostoso? Esse *app* traz a gravação de sons de chuva, em *looping*. Também é grátis e está disponível para iOS e Android.

POLISSONOGRAFIA EM CASA

A polissonografia é normalmente solicitada pelos médicos para pacientes que se queixam de insônia. Para o exame, são instalados sensores no corpo que monitoram simultaneamente diversas funções eletrofisiológicas durante o sono. O procedimento não é invasivo e dura uma noite. As informações captadas por esses sensores são armazenadas em um computador e, depois, um especialista avalia os dados e faz o laudo.

Antes era preciso dormir na clínica para fazer o monitoramento. Hoje em dia ele pode ser feito de forma mais confortável, em casa, por meio do Atendimento Móvel do Fleury Medicina e Saúde. Uma equipe se dirige à residência do cliente, instala os equipamentos de medição na pessoa e, no dia seguinte, retorna para retirar os aparelhos.

Marcelo costuma usar técnicas de relaxamento tradicionais para chamar o sono

RAFAEL ANDRADE

Fotografia e ilustrações exclusivas para fazer pensar. Nesta edição, a artista plástica Lee Man Tse Kuk, formada pela Escola de Belas Artes de Pequim, apresenta a leveza dos ideogramas e da pintura chinesa.

endereços

SÃO PAULO – CAPITAL
Unidade Braz Leme
Av. Braz Leme, 1.802 – Santana
Acesso pela ponte Casa Verde
Sentido bairro/centro:
lado direito.

Unidade Campo Belo
Av. Vereador José Diniz,
3.457, 2º andar – Campo
Belo Medical Center
Continuação da Av. Ibirapuera,
esquina com a R. Pascal.

Unidade Chácara Klabin
Av. Pref. Fábio Prado, 538 – Chácara Klabin
Próxima à estação de metrô Imigrantes
(Linha 2 – Verde).

Unidade Higienópolis
R. Mato Grosso, 306
1ª sobreloja – Higienópolis
Localizada no Higienópolis Medical Center,
atrás do Cemitério da Consolação,
altura do 1.800 da R. da Consolação.

Unidade Ibirapuera
Av. República do Líbano, 635 – Ibirapuera
Próxima ao Monumento
às Bandeiras e ao Parque do Ibirapuera.
Sentido bairro/centro: lado direito.

Unidade Itaim
Av. Juscelino Kubitschek, 1.117 – Itaim Bibi
Próxima à esquina da Av. Juscelino Kubitschek
com a R. Atílio Inocenti. A Unidade fica perto
da Av. Faria Lima.

Unidade Jardim América
Av. Brasil, 1.891 – Jd. América
Sentido Pinheiros/Ibirapuera: lado direito
Próxima à R. Gabriel Monteiro da Silva.

Unidade Oscar Americano
R. Eng. Oscar Americano, 163 –
Cidade Jardim. Saída do túnel Presidente Jânio
Quadros, sentido Av. Juscelino Kubitschek/
Morumbi. Em frente ao Parque Alfredo Volpi.

Unidade Paraíso
R. Cincinato Braga,
232 e 282 – Bela Vista
Paralela à Av. Paulista, altura do nº 200
(Hospital Santa Catarina)
Próxima à estação de metrô
Brigadeiro (Linha 2 – Verde).

Unidade Rochaverá-Morumbi
Av. Chucri Zaidan, s/nº,
Edifício Rochaverá Corporate Towers –
Vila Cordeiro. Ao lado dos shoppings
Morumbi e Market Place
Paralela à Av. das Nações Unidas.

Unidade Sumaré
Av. Sumaré, 1.270 – Perdizes
Sentido Barra Funda/Pinheiros
No quarteirão entre as ruas Wanderley
e Ministro Gastão Mesquita
Próxima ao Bradesco.

Unidade Shopping Anália Franco
Shopping Anália Franco loja 37E, piso Acácia
Av. Regente Feijó, 1.739
Até as 10 horas, entrada somente
pela Av. Regente Feijó
Ao lado do Ceret (Centro Esportivo
e Recreativo do Trabalhador)
Próxima ao início da Av. Eduardo Cotching
A Av. Regente Feijó começa na Av. Salim Farah
Maluf (na altura do Cemitério da Quarta Parada).

Unidade Shopping Jardim Sul
Shopping Jardim Sul – loja 317
piso 2 – Vl. Andrade
Av. Giovanni Gronchi, 5.819
Em frente ao Carrefour.

Unidade Vila Nova Conceição
Avenida República do Líbano, 990 – Ibirapuera
No quarteirão entre as ruas Prof. Filadelfo Azevedo
e Lourenço Castanho, a 200m da Eye Clinic.
Sentido centro/bairro: lado direito.

Unidade Villa–Lobos
R. Castro Delgado, 188 – Alto de Pinheiros
Pista local da Av. das Nações Unidas,
sentido Santo Amaro/Ceagesp
Entre as pontes Cidade Universitária e Jaguaré
Quinta travessa à direita, após a ponte
Cidade Universitária.

OUTROS MUNICÍPIOS
Unidade Alphaville
Al. Araguaia, 2.400 Barueri – SP (entrada pela
Av. Sylvio Honório Álvares Penteado
nova R. Projetada)
Próximo ao Sam's Club, Walmart
A 900m do Shopping Tamboré.

Unidade Santo André
Av. D. Pedro II, 1.313 – Jd. Santo André
Próxima ao Parque Celso Daniel
(antigo Parque Duque de Caxias).
Entrada lateral pela R. das Aroeiras.

Unidade Campinas
Av. Aquidabã, 747 – Centro
Em frente à Microcamp, próxima
ao Bosque dos Jequitibás.

Unidade Granja Viana
R. José Felix Oliveira, 838 –
Granja Viana, Cotia – SP
Entre a Cultura Inglesa e o Hospital São Camilo
Acesso pelo km 24 da Rod. Raposo Tavares.

Unidade São Bernardo do Campo
Av. Professor Lucas Nogueira
Garcez, 666 – Centro
Seguindo pela Rod. Anchieta no sentido
São Paulo/Santos, utilizar a saída 18B.
Ao final do viaduto, manter-se à direita, no
sentido centro de São Bernardo do Campo.
Seguir pela Av. Professor Lucas Nogueira
Garcez (sentido bairro/centro) até visualizar a
Unidade do outro lado da avenida, ao lado do
Pavilhão Vera Cruz. Entrar à direita na R. Banda
e fazer o contorno à esquerda até cruzar a
Av. Professor Lucas Nogueira Garcez.
A unidade fica em frente à Igreja Santíssima
Virgem e a uma concessionária da Toyota.

Unidade Jundiaí
Av. Antônio Segre, 447 – Jd. Brasil
Próxima ao Shopping Paineiras
Na rua do Sesi. Anhanguera no sentido
interior/capital: acesso pela Av. Jundiaí.

OUTROS ESTADOS
Unidade Brasília – DF
SEPS EQ 715/915, conjunto A, bloco D, sala 501,
Centro Clínico Pacini, Edifício Pacini, Asa Sul
Ao lado do Hospital São Lucas.

ATENDIMENTO MÓVEL
Atende as cidades acima e também as seguintes
localidades: Guarulhos, Osasco, Granja Viana,
Mauá, Diadema, Santos, São Caetano, São Vicente,
Guarujá, Jacareí, São José dos Campos, Sorocaba,
Rio de Janeiro e Brasília.

CENTRAL DE ATENDIMENTO
AO CLIENTE 24 HORAS
São Paulo e localidades com DDD (11):
3179-0822 ou 30-FLEURY
Outras localidades: 0800-704-0822

www.fleury.com.br

Prêmios como estes fazem o coração bater mais forte. Ainda bem que temos os melhores especialistas por perto.

Pelo terceiro ano consecutivo, o Grupo Fleury conquista dois importantes prêmios: Uma das 20 Empresas Mais Inovadoras do País, conferido pela revista Época Negócios e pela consultoria A.T. Kearney, e Uma das Empresas Mais Sustentáveis do País, pelo Guia Exame de Sustentabilidade 2013. Mais uma prova de que tão importante quanto se preocupar com a vida das pessoas é se preocupar com o mundo em que elas vivem.

Dr. Celso Francisco Hernandes Granato – Responsável Técnico – CRM-SP 34.307