

mama em tratamento com rádio ou quimioterapia e as dividiu em dois grupos, sendo um para prática supervisionada de exercícios físicos e um para apenas observação. As mulheres que participaram do programa de exercícios físicos tiveram menos fadiga, depressão, náuseas e vômitos. A percepção de uma melhor qualidade de vida também foi observada nesse grupo. Um outro estudo, realizado pela Universidade de Missouri, mostrou que os exercícios físicos podem reduzir o tempo de recuperação do tratamento oncológico e ajudar os pacientes a se sentirem melhor, através da diminuição dos efeitos colaterais⁶.

Os pacientes em tratamento podem praticar esportes?

Cada paciente com câncer deve ser avaliado individualmente e, se o mesmo estiver em condições físicas adequadas e a contagem de células sanguíneas estiver normal, a prática de exercícios não só pode como deve ser estimulada como forma de melhorar a auto-estima e a qualidade de vida.

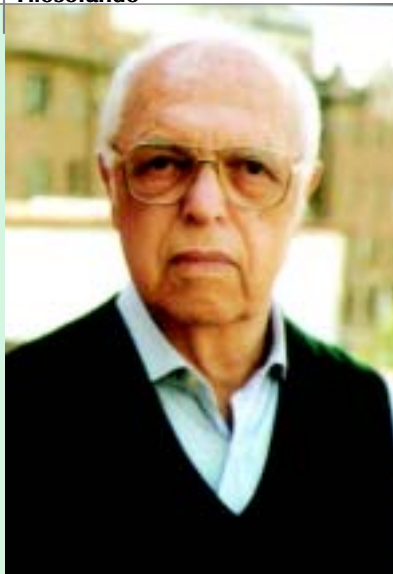
Na prática clínica, a fadiga, queixa freqüente entre esses pacientes, é o principal obstáculo para iniciar ou manter uma atividade física. No entanto, é justamente um pouco de exercício físico, respeitando as limitações do paciente, que vai diminuir esse e outros sintomas.

Nesse contexto, novamente a prática de atividade física regular, associada a uma dieta adequada, tem um importante papel na promoção da saúde.

Para quem se interessar pelo assunto, sugiro consultar o site da American Cancer Society: www.cancer.org no link Resources for Healthy.

Referências:

- 1- Bardia A. et al. Arch Intern Med 166, Dec 2006.
- 2- Friedenreich C. et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 15, Dec 2006.
- 3- Sinner P. et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 15, Dec 2006.
- 4- Cust A.E. et al. Cancer Causes Control 18, April 2007.
- 5- Mutrie N. et al. BMJ 334, March 2007.
- 6- Conn VS et al. Support Care Cancer 14, July 2006.



Dr. Yeochua Avritchir

é membro titular do CBR e cronista

Motorista

Não há
provavelmente sobre a
face da terra, mãe
honestas de motorista.

Todas são...



Por inúmeras razões desnecessariamente enumeráveis detesto dirigir. Seja por algum trauma anterior, seja pelo conforto, nada como uma motorista. Você confortavelmente alojado, pensamentos, planos, sonhos. Janelas fechadas, ar condicionado ligado, Vivaldi como fundo musical, que mais pedir da vida? Felicidade total? Ledo engano, doce ilusão. É uma ótima motorista, nenhum acidente, segurança total, nada a reclamar. Amarrado no meu cinto de segurança, mão direita na maçaneta esquerda, agarrado ao bordo da poltrona, pés no freio, espero o próximo choque da freada, pois se 80 quilômetros é permitido, porque não voar a 120?

Porém o característico é o xingatório.

Não há provavelmente sobre a face da terra, mãe honestas de motorista. Todas são...

Xingar, costurar, frear, eles são todos mal-educados. Além dos xingatórios mais conhecidos, xingatórios mais leves, como malcriados, fominhas, desgraçado, louco, aos mais pesados impublicáveis. Sinal, farol amarelo, significa passar rápido, jogar na sorte, avançar. A vida é curta e o tempo deve ser aproveitado, nada como dirigir com uma mão só. Eis o tempo para o batom, para o acerto de cabelo, o arremate na maquiagem e até um alisamento das unhas.

Mas a grande jogada é o celular. Com uma mão, se dirige, por que não tentar ver se o carro anda só? Com uma mão se digita o celular, enquanto com a outra se faz todas as outras coisas. E como é gostoso falar do celular; as últimas fofocas, tanto de viagem, sapato, roupa, tudo se fala com o celular, até encontrar uma polícia que interrompa. Nas batidas, ou colisões, sempre o outro é o culpado. As multas de trânsito são injustas, não passou por aquela esquina vai recorrer, não vai, paga você. Enfim, não reclama e paga. Nada como uma motorista.