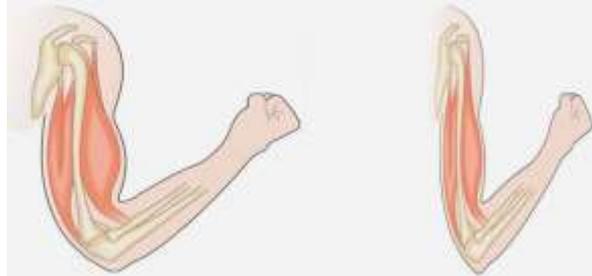


**À LA CARTE**  
**Vera Ribeiro de Carvalho**  
(você poderá ver a explicação desse título [clikando aqui](#))  
Essa primeira coluna do “clique aqui” saiu neste site em 21/08/2009

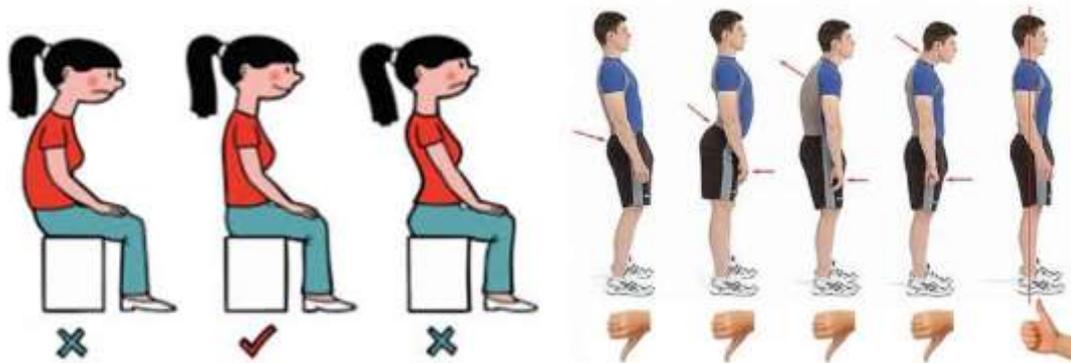
### SARCOPENIA. JÁ OUVIU FALAR?...



Por nada não... mas vira e mexe eu me deparo com certas situações que me fazem pensar: “Puxa! Isso deveria ser ensinado nas escolas desde as séries iniciais!”

Um exemplo?

Postura correta!



Raramente há a preocupação com isso. Depende de o professor valorizar. Não está nos currículos (só se entrou recentemente...). Até hoje não consigo ficar na posição correta, sentada... nem em pé!

Mas nesse caso aí, depende também da família. Vejo como minha nora senta – sempre ereta. Já faz parte dela – e, como sua filha, minha netinha, é “grudinha” dela, como ela (a nora) mesma diz, tenho certeza de que irá pelo mesmo caminho com a maior naturalidade.

Agora... sarcopenia?

Permitam-me abrir um parênteses aqui...

Se eu soubesse lá pelos trinta, quarenta e poucos anos, o que sei hoje sobre o valor do MOVIMENTO, acredito seriamente que não teria passado por nada do que já passei e ainda passo.

Tá... Houve uma época em que eu até comecei a trilhar um caminho saudável. fazia caminhadas quase diárias... ia até o Parque Exposição e voltava! (Nossa! rrsrs!). Mas, por alguns motivos que aqui não vêm ao caso, acabei parando.

Quando entrei nesta fase de problemas de quadril, cirurgias... aí mesmo é que tive eu parar “na marra”.

Tudo bem até um certo ponto. Apesar do alerta frequente sobre o “mexe-se” de pessoas da área da saúde, como meu filho Rodrigo e minha nora Rafaela, (do Salute), e apesar do exemplo deles, eu achava que fazendo fisioterapia três vezes por semana já era “o must”! Mesmo os meus

fisioterapeutas Fernando Belizário e João falando que nos outros dias era para eu fazer em casa (já que até bike eu tenho, que meu marido comprou pra ele e eu “herdei”), eu fazia, mas... MUITO menos do que deveria.

Até que um dia (precisamente no domingo passado) minha amiga Lindamir Crema me mandou o vídeo abaixo, que me assustou terrivelmente. Tomar conhecimento do conteúdo desse vídeo foi como se uma luz se tivesse acendido na minha cabeça! Um insight tão óbvio – mas que nunca havia batido em mim com tal intensidade! Sabe aquela ficha que cai mesmo você já tendo ouvido várias vezes aquele mesmo assunto?

Pois é! Tudo só acontece quando tem que acontecer... na hora certa!

E é aqui que entra o título desta coluna...

Para podermos continuar este papo, vejam o vídeo a que me refiro. Importantíssimo! (aos preguiçosos de plantão: NÃO! Ele NÃO É longo! rrsrsr!).

**CLIQUE AQUI**

<https://youtu.be/hmSA-QLp4H8>

E aí... como “bateu” isso em vocês? Tomara que, para os sedentários, da mesma forma que para mim.

Então, só complementando, vejam:

*“A sarcopenia é mais do que apenas uma perda natural de massa muscular associada ao envelhecimento. Ela representa uma perda acentuada e significativa que pode levar a limitações funcionais, aumento do risco de quedas, fraturas e, eventualmente, perda de independência. A sarcopenia é reconhecida como uma doença muscular pela Organização Mundial da Saúde (OMS).”*

E quais são as causas? Envelhecimento, sedentarismo, nutrição inadequada, doenças crônicas e inflamação crônica.

Então... Quanto ao envelhecimento, não há o que fazer – a menos que encontremos uma



Sobre nutrição inadequada:



Sobre doenças crônicas e inflamação crônica... teria que ter uma coluna só para cada uma delas...

Já sedentarismo... Bingo! Era aqui que eu queria chegar, e cheguei!

Que providências vocês irão tomar? Que mudanças irão promover em suas vidas, apesar da dor? É... porque sair da zona de conforto dói pra todo mundo! E, mesmo tendo a minha cabeça lotada de teorias sobre isso... mesmo tendo assistido a mais de uma live sobre o assunto... Eu optei pelo comodismo.

Burrice pura? (Não... zona de conforto!)

Após ver o vídeo, tentando digeri-lo, tudo veio muito claro para mim! Eu achava um ABSURDO estar em tratamento desde antes da pandemia e obter o que obtive como resultado. O.K... eu fui largando o andador... a bengala, que hoje uso só quando saio, por causa do perigo das calçadas... Mas... e minhas dores? Por que não consigo me livrar delas? No corpo todo!!

“Taí” a explicação! Ou melhor, está aqui, nesta coluna...

É por isso que eu digo: se esse assunto fosse tratado nas escolas desde sempre... teríamos tanta gente com problema na “melhor idade”?

E que providências EU vou tomar? Que mudanças vou promover em MINHA vida?

As minhas começarão na segunda-feira (não... não será como o papo das dietas não, que sempre começam na segunda! rrsrs). Já explicarei melhor.

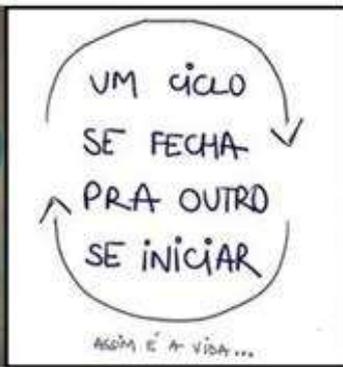
Em um papo sério com o Fernando, após tudo isso, ele me disse que o melhor seria que eu tivesse um tipo de “personal trainer” – alguém que me preparasse um programa que abrangesse o corpo todo. Por exemplo: um dia fortalecimentos das pernas, no outro, dos braços, e assim por diante.

Amanhã, sexta, dia 30, será meu último dia na Fisiocorpus, após tanto tempo! Vou sentir saudades, com certeza!

Mas por isso só começarei na segunda: queria um dia para me despedir... e também a minha “personal” só podia começar nessa data.

Tchau, Fernando! Tchau, João! Tchau, Guilherme! Tchau, Diana! Obrigada por tudo! Vocês são demais! Tchau, meus companheiros e companheiras dos exercícios! Darei notícias!

“No mas”... dizer mais o quê, para mim mesma?



Boa sorte nesta fase nova que se inicia na sua vida! Vai ser tudo de bom!



Um brinde aos recomeços que nos permitem escolher outros caminhos e novos fins.



**Dr. Eduardo M. Otani**  
CRM: 7668

[www.otani.med.br](http://www.otani.med.br)

Atendimento Geral  
Cirurgia Geral  
Endoscopia Digestiva Alta

HOSPITAL  
SANTA MARIA

*Problemas de coluna e gastrites saram? Claro que saram, dependem apenas de quais são os problemas e suas causas.*



## Qual é a diferença entre *Vultoso* e *Vultuoso*?

**"Vultoso"** significa "de grande vulto, volumoso".  
**O embrulho dos correios era vultoso.**

---

**"Vultuoso"** significa "atacado de uma doença chamada vultuosidade; inchado".  
**O paciente estava vultuoso.**

@pequenasdicasde



pequenasdicasdeportugues

Pequenas  
Dicas de  
Português

“Tenderam”? rrsrs! Mandem suas dúvidas!





ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 3522 1881 ou 9829-6116

Você tem certeza?



**ÚMIDO**  
Cascas e ossos  
Restos de comida  
Pó de café e chá  
Galhos e podas

**SECO**  
Latas  
Papéis  
Plástico  
Vidro

PLÁSTICO VELHO  
PODE VIRAR  
TECIDO NOVO

Garrafa PET vazia tem valor líquido e certo: reciclada, vira tecido, madeira sintética ou plástico novo de novo. Separar o lixo facilita o trabalho dos catadores e aumenta o material aproveitado, principalmente se você limpar as embalagens por dentro, retirando toda a sujeira antes de descartá-las. Mude de atitude. Assim, você ajuda a gerar renda para quem precisa e poupa recursos naturais.

**SEPARE O LIXO E ACERTE NA LATA**

Nessa campanha, a principal estratégia para convencer o leitor a fazer a reciclagem do lixo é a utilização da linguagem não verbal como argumento para:

- a) reaproveitamento de material.
- b) facilidade na separação do lixo.
- c) melhoria da condição do catador.
- d) preservação de recursos naturais.
- e) geração de renda para o trabalhador.

<https://www.todamateria.com.br/questoes-portugues-enem/>

[Clique aqui e veja a resposta da questão](#)

