



Alimentação saudável e menor risco de doenças vasculares

Em meio a correria do dia a dia, muitas vezes não conseguimos manter hábitos saudáveis de vida. A longa jornada de trabalho e a preocupação com as obrigações familiares e profissionais podem dificultar a prática regular de atividades físicas e o consumo equilibrado de alimentos que satisfaçam nossas necessidades fisiológicas.

Conseqüentemente, o estilo de vida contemporâneo, competitivo, estressante e algumas vezes extenuante, predispõe ao surgimento de doenças cardiocirculatórias e ao envelhecimento precoce. Entretanto, mais importante do que tratar uma doença já estabelecida, a prevenção atualmente é o melhor remédio que pode ser prescrito a um paciente.

Dentre os diversos fatores que influenciam a velocidade do envelhecimento, os hábitos nutricionais constituem os fatores que melhor podem ser controlados pelo indivíduo. Apesar do conhecimento público quanto a

importância de evitar alimentos gordurosos e ricos em açúcares, são válidas algumas orientações relacionadas ao nosso padrão alimentar.

O consumo de nozes deve ser incorporado à nossa dieta. Estudos populacionais já demonstraram a redução na mortalidade geral e por doenças cardiovasculares em indivíduos que consomem nozes regularmente. Além do efeito protetor em relação a mortalidade, sua ingestão reduz a incidência de câncer colorretal, câncer de endométrio e câncer de pâncreas e melhora a sensibilidade à insulina, diminuindo o risco de diabetes mellitus.

A preferência pela carne vermelha deve ser substituída pelo consumo de peixes. Meta-análises comparativas confirmaram que o consumo de peixes em mais de quatro vezes por semana reduz em 21% o risco de doença arterial coronariana. Além de cardioprotetor, os peixes são ricos em ômega 3, 6 e 9 que desempenham um importante papel na manutenção do



O CONSUMO DE NOZES DEVE SER INCORPORADO A NOSSA DIETA. ESTUDOS POPULACIONAIS JÁ DEMONSTRARAM A REDUÇÃO NA MORTALIDADE GERAL E POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM INDIVÍDUOS QUE CONSOMEM NOZES REGULARMENTE



adequado funcionamento cerebral.

Apesar de controverso, já foi comprovado que o consumo de ovos não está diretamente relacionado ao aumento do colesterol total. Além de nutritivo e rico em proteínas, o consumo moderado de ovos foi significativamente associado com menor risco de doenças cardiovasculares e risco reduzido de acidente vascular cerebral.

O consumo diário de frutas frescas reduz os níveis pressóricos, os índices glicêmicos e a incidência de diabetes mellitus. Entre os pacientes diabéticos, o maior consumo de frutas frescas está associado a menor taxa de mortalidade e complicações vasculares.

Por fim, o chocolate com concentração maior que 65% de cacau, quando consumido em quantidades diárias moderadas, constitui um antioxidante arterial eficaz que reduz o risco de insuficiência cardíaca.

Prof. Dr. Sthefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago).



Divulgação

ARTIGO

Especialista cria estratégias para se beneficiar com a crise

Fabiano de ABREU

O temível coronavírus está fazendo muito mais do que trazer doença, morte e calamidade pública. Como efeito colateral dos problemas associados a pandemia, as Bolsas despencaram nas últimas semanas em todo o mundo, o comércio está fechado e a circulação de pessoas reduzida, trazendo os índices de volatilidade às nuvens, mergulhando a economia mundial em um terreno inóspito e de possível recessão, que tem levado empresários e profissionais autônomos ao completo desespero.

Frente ao choque de uma possível recessão e de ver as ações de grandes empresas perderem até 78% do valor na Bolsa, teme-se pelo pior no âmbito econômico, levando os governos em todo o mundo a anunciar injeção de bilhões em dinheiro no setor privado. Mas frente ao

desconhecido e ao cenário geral de crise à vista, como não apenas manter a calma, mas conseguir dar a volta por cima?

O empresário, filósofo e psicanalista Fabiano de Abreu é alguém que afirma ter estratégias para vencer a crise e até mesmo tirar benefícios dela. Com uma história pessoal de reinvenção profissional e retomada do crescimento e superação, ele aponta que é possível ver mais do que a luz no fim do túnel: “na grande crise de 2008 eu tinha uma distribuidora de artigos de informática com 122 funcionários e escritórios no Brasil e em outros países como EUA e Argentina.

Com a crise e o estouro da bolha imobiliária eu fiquei devedor e a minha empresa quebrou. Mas usando de estratégias além do empresarial, já que sou filósofo e psicanalista, me reinventei profissionalmente, mudei de ramo de atuação e dei a volta

por cima. Por isso acredito que tenho estratégias eficazes para momentos como este de desespero”.

Como superar o momento de crise

O especialista tem sido procurado por diversos profissionais e empresários para prestar consultoria e trazer conselhos práticos para superar a crise. Em 2019, Fabiano de Abreu foi premiado em Lisboa e recebeu reconhecimento internacional por ter levado a uma posição de destaque na imprensa mais de 500 de seus clientes, sendo reconhecido como recordista mundial neste aspecto.

Abreu conta que usa também das mesmas estratégias para ajudar profissionais a chegarem ao máximo potencial: “a minha consultoria vai da minha experiência e também da minha formação como filósofo, assessor e psicanalista para encontrar soluções. Levando em con-

sideração que eu fiz com que mais de 500 pessoas tivessem sucesso profissional e alcançassem a fama. Na crise eu também sei fazer com que a pessoa vire o jogo e dê a volta por cima. Assim como usei a gestão de crise para me reerguer, tenho estratégias para usar a crise a favor do crescimento profissional. Fiz isso com muitos clientes que estavam com problemas financeiros e com os que estavam começando uma carreira. Os números dizem por si só.”

Estudos de caso na prática

O empresário e consultor conta alguns casos de clientes que o procuraram e as soluções encontradas por ele para dar a volta por cima: “um dono de construtora em Portugal me procurou porque com a paralisação total do país ele estava em desespero, já que ia fechar o mês negativo. Aconselhei-o a

manter a calma e aproveitar o momento para negociar melhor o preço com fornecedores, que também estão em desespero pela diminuição brusca da demanda, e assim pagar mais barato pelos materiais e com maiores prazos, além de negociar com os empreiteiros e funcionários condições de trabalho, dentro dos limites estabelecidos de proteção pelas autoridades, para que não haja paralisação total. Esse é o momento de trabalhar a mídia social, marketing e posicionamento da empresa na internet, que é o maior meio de alcançar potenciais clientes hoje.”

Segundo Abreu, este é o momento de usarmos a tecnologia a nosso favor para gerar renda e emprego: “Em praticamente todas as profissões há maneiras de trabalhar a distância, com algumas exceções óbvias. A crise ocasionada pela pandemia do coronavírus veio para aprendermos a aproveitar de

forma melhor a tecnologia a nosso favor e aprendermos a desenvolver novas formas de trabalho. Tenho como clientes profissionais liberais, médicos, nutricionistas, psicólogos e estou motivando-os a seguirem com os seus atendimentos na modalidade online, não pararem suas atividades, seguirem ativos através da internet. Este é o caminho e em pleno século XXI não há porque não nos reinventarmos. É o momento também das pessoas se reorganizarem com foco no marketing da empresa na internet e, quando isso tudo passar, ter uma nova empresa, reinventada, para se superar.”

***Presta consultoria a profissionais em busca de soluções para empresários e profissionais autônomos em estado de desespero devido a crise econômica causada pela pandemia do coronavírus.**

DHOJE

Fundado em 16 de fevereiro de 2004
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda
Redação, Administração, Publicidade e Oficina
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500
São José do Rio Preto - São Paulo
Fone:(17)33532447

Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:

São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

Diretor-Presidente: Edson Paz
Diretora-Geral: Edicleia Batista

Preço da assinatura impresso

Anual: R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00
Semestral: R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00
Trimestral: R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00
Vendas avulsas: R\$ 1,50

Telefones:
Recepção: (17) 3353.2447
Redação: (17) 3011.6360

E-mails

Comercial: comercial@dhojeinterior.com.br
Circulação: circulacao@dhoje.com.br
Editais: diario.oficial@dhoje.com.br

Dhoje web
www.dhojeinterior.com.br