# Saúde

DIÁRIO DO SUDOESTE
SEXTA-FEIRA
3 | FEV | 2023
Encarte especial
Edição 1031

## Aprenda a escolher o tênis certo

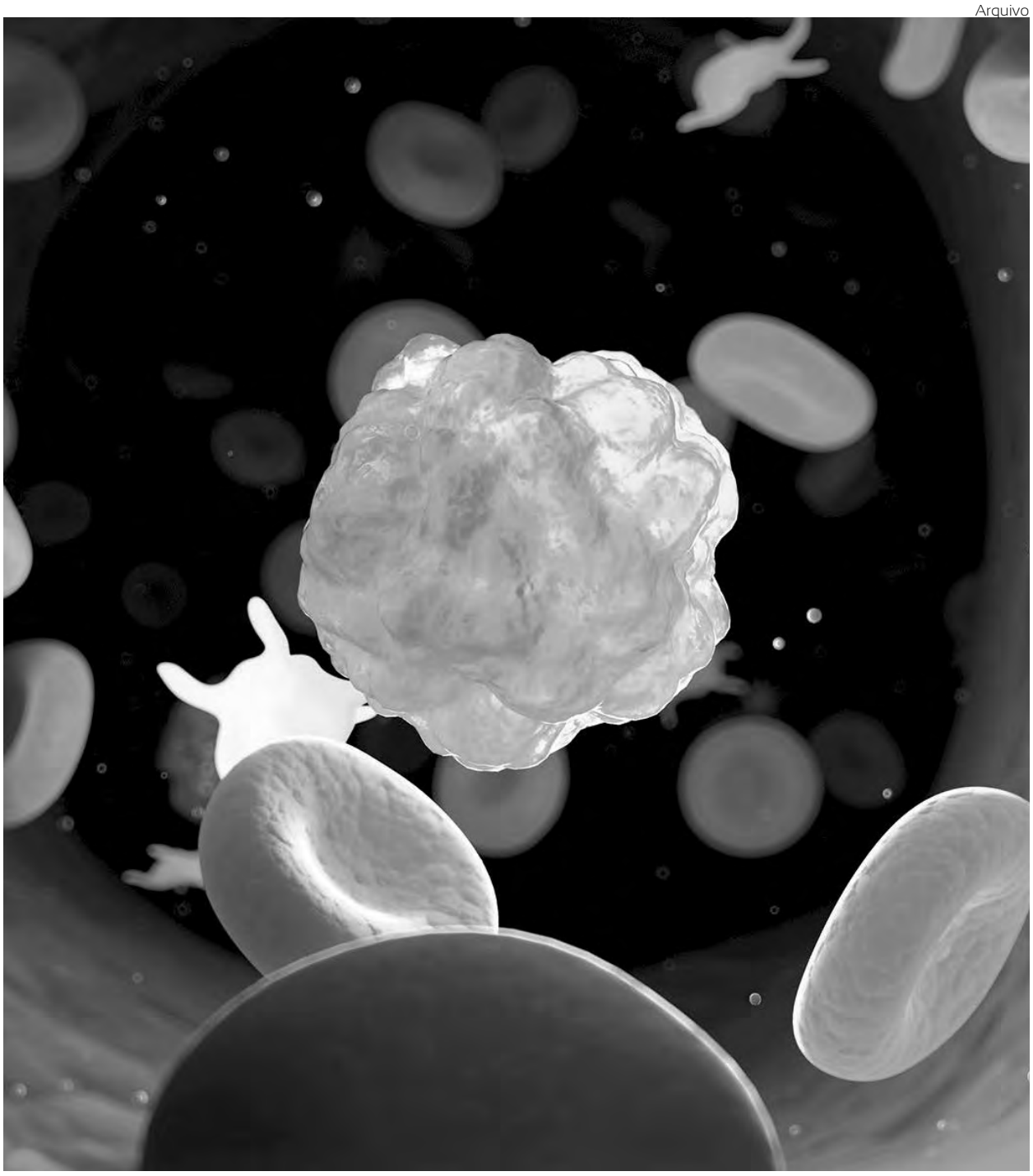
Comprar um calçado adequado para o seu tipo de atividade esportiva é importante para preservar a saúde dos músculos e articulações dos pés, tornozelos e pernas. Para ajudar você nessa escolha, buscamos orientações com um médico ortopedista que ensina a identificar seu tipo de pisada e dá dicas para a escolha do tênis certo.

| CONSCIENTIZAÇÃO

# INCA estima 704 mil casos de câncer por ano no Brasil até 2025

**Mama, em mulheres, e próstata, em homens, continuam sendo os tipos da doença com maior incidência no País**

Arquivo



Segundo o INCA cerca de 70% da incidência nos casos de câncer são registrados nas regiões Sul e Sudeste

**| Assessoria**

O Dia Mundial do Câncer é celebrado sábado (4), e trata-se de uma iniciativa global organizada pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS), como objetivo aumentar a conscientização e a educação mundial sobre a doença, além de influenciar governos e indivíduos para que se mobilizem pelo controle do câncer.

As estimativas do próprio INCA afirmam que são esperados 704 mil casos novos de câncer no Brasil para cada ano do triênio 2023-2025, com destaque para as regiões Sul e Sudeste, que concentram cerca de 70% da incidência. As informações são da publicação Estimativa 2023 – Incidência de Câncer no Brasil, lançada nesta quarta-feira, 23, na sede do INCA, no Rio de Janeiro, como parte da celebração do Dia Nacional de Combate ao Câncer (27 de novembro).

A Estimativa é a principal ferramenta de planejamento e gestão na área oncológica no Brasil, fornecendo informações fundamentais para a definição de políticas públicas.

Ao todo foram estimadas as ocorrências para 21 tipos de câncer mais incidentes no País, dois a mais do que na publicação anterior, com a inclusão dos de pâncreas e de fígado. Esses cânceres foram incluídos por serem problema de saúde pública em regiões brasileiras e também com base nas estimativas mundiais. O câncer de fígado aparece entre os 10 mais incidentes na região Norte, estando relacionado a infecções hepáticas e doenças hepáticas crônicas. O câncer de pâncreas está entre os 10 mais incidentes na região Sul, sendo seus principais fatores de risco a obesidade e o tabagismo.

O tumor maligno mais incidente no Brasil é o de pele não melanoma (31,3% do total de casos), seguido pelos de mama feminina (10,5%), próstata (10,2%), cólon e reto (6,5%), pulmão (4,6%) e estômago (3,1%).

Em homens, o câncer de próstata é predominante em todas as regiões, totalizando 72 mil casos novos estimados a cada ano do próximo triênio, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Nas regiões de maior Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), os tumores malignos de cólon e reto ocupam a segunda ou a terceira posição, sendo que, nas de menor IDH, o câncer de estômago é o segundo ou o terceiro mais frequente entre a população masculina.

Já nas mulheres, o câncer de mama é o mais incidente (depois do de pele não melanoma), com 74 mil casos novos previstos por ano até 2025. Nas re-

EXPEDIENTE

**Material integrante do Jornal Diário do Sudoeste. Não pode ser vendido separadamente.**

**Propriedade da Editora Juriti Ltda.**
CNPJ 80.192.081/0001-08
Presidente: Delise Guarienti Almeida
Direção geral: André Guarienti Almeida
Editora Chefe: Marcilei Rossi
Diagramação: Wagner Mello

www.diariodosudoeste.com.br
saude@diariodosudoeste.com.br
PABX: (46) 3220-2066 - Rua Caramuru, 1267
Cx. Postal 288 • Pato Branco/PR - CEP 85.501-356

giões mais desenvolvidas, em seguida vem o câncer colorretal, mas, nas de menor IDH, o câncer do colo do útero ocupa essa posição.

## INCIDÊNCIA POR REGIÃO

Do total dos 704 mil novos casos de câncer a cada ano no País durante o triênio 2023-2025, 70% dos casos estão previstos para as regiões Sul e Sudeste. O câncer de mama em mulheres (Sul: 71,44/100 mil; Sudeste: 84,46/100 mil), o de próstata (Sul: 57,23/ 100 mil; Sudeste: 77,89/ 100 mil) e o de cólon e reto (Sul: 26,46/100 mil; Sudeste: 28,75/100 mil) são os três tipos mais incidentes nessas duas regiões.

Já nas regiões Norte e Nordeste, o câncer de próstata (Norte: 28,40/100 mil; Nordeste: 73,28/100 mil) é o mais incidente, seguido do câncer de mama feminina (Norte: 24,99/100 mil; Nordeste: 52,20/100 mil) e câncer do colo do útero (Norte: 20,48/100 mil; Nordeste: 17,59/100 mil).

Na região Centro-oeste, o câncer de próstata, com risco estimado de 61,60/ 100 mil, representa o tipo da doença que mais incide sobre a população, seguido do de mama feminina (57,28/ 100 mil) e do câncer colorretal (17,08/100 mil).

## METODOLOGIA

O cálculo das estimativas de câncer utiliza as bases de dados de incidência (casos novos) , provenientes dos Registros de Câncer de Base Populacional (RCBP) e dos óbitos, oriundas do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM). A partir da relação entre incidência e mortalidade (I/M), modelos estatísticos são utilizados para definir a melhor predição. Essa escolha depende da disponibilidade das informações, conferindo maior ou menor precisão.

"Utilizamos metodologia análoga à empregada na elaboração das estimativas mundiais", explicou a pesquisadora da Divisão de Vigilância e Análise de Situação do Instituto Marceli de Oliveira Santos. "Ampliar a disponibilidade das informações sobre incidência é fundamental". Além de apresentar os números da Estimativa na cerimônia, ela mostrou como acessar a publicação no Portal do INCA (Assuntos>Câncer>Números de câncer>Estimativas de Câncer) e navegar pelas informações.

A metodologia e as bases de dados utilizadas a cada edição da Estimativa são diferentes em função da melhoria da quantidade e da qualidade das informações de incidência e mortalidade ao longo do tempo. Por essa razão, a comparação com estimativas passadas não é possível.

"Esperamos que essas informações sirvam de subsídios não apenas para gestores, mas à conscientização de toda a população para a adoção de boas práticas de controle do câncer", disse Ana Cristina Pinho, diretora-geral do INCA. "E que seja um estímulo a pesquisadores, profissionais de Saúde e gestores, comunicadores e para toda a sociedade."

## ESTRATÉGIAS

A coordenadora de Prevenção e Vigilância (Conprev) do INCA, Liz Maria de Almeida, disse que a entrega da Estimativa à sociedade é momento também para se pensar estratégias mais amplas de combate ao câncer. "Hoje, por exemplo, quando a gente diz 'olha, nós temos que combater o sendentarismo, precisamos avaliar se as pessoas têm locais em sua região para caminhar, para andar de bicicleta ou para fazer qualquer outro tipo de exercício; se a gente está falando do combater a obesidade, tem que ver como estamos discutindo com as populações locais os padrões de alimentação", exemplificou a coordenadora.

Por isso mesmo, para Marianna Cancela, chefe da Divisão de Vigilância e Análise de Situação da Conprev, "o primeiro passo para combater a doença é conhecê-la: saber onde, quando, como e quem ela acomete para que as ações de controle possam ser planejadas".

Inês Gadelha, secretária adjunta da Secretaria de Atenção Especializada à Saúde (Saes) do Ministério da Saúde, fez um histórico do passo a passo que levou a produção da estimativa ao longo dos anos, ressaltando a importância dos registros de base populacional.

## PREVENÇÃO

O câncer não tem uma causa única. Fatores ambientais e comportamentais aumentam o risco de desenvolvimento da doença.

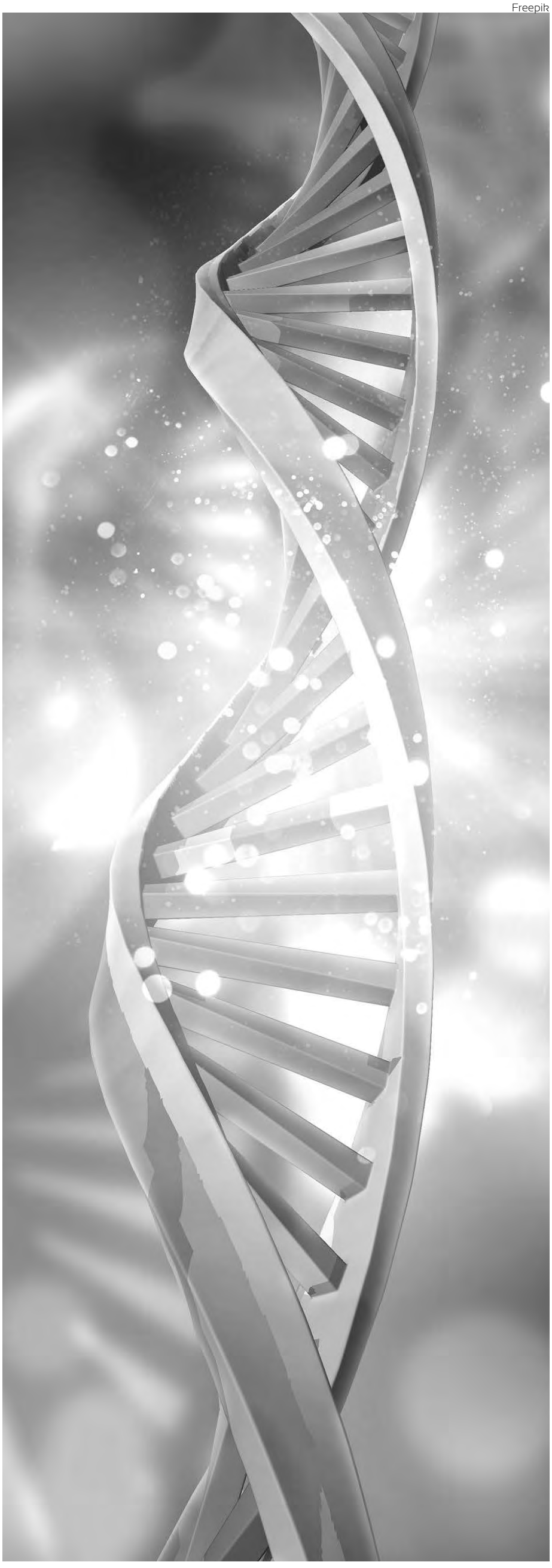
Você sabia que o consumo de álcool, o excesso de peso corporal, o consumo de carne processada e a inatividade física aumentam o risco de câncer? Sim, há pelo menos 12 tipos de câncer que estão associados a esses fatores e essa relação precisa se tornar conhecida.

Pesquisas internacionais e nacionais, que incluíram a população brasileira, apontam um baixíssimo reconhecimento dos fatores de risco para o câncer na sociedade. Ou seja, a maioria das pessoas não sabe que é possível prevenir o câncer, nem muito menos como.

Segundo o INCA, o aumento dos fatores de risco vem impactando diretamente o número de casos de câncer que poderiam ser evitados. "Estratégias de prevenção voltadas à promoção da alimentação saudável, da manutenção de peso corporal adequado, da prática de atividade física no lazer e da redução do consumo de bebidas alcoólicas podem evitar os casos da doença, bem como reduzir os gastos com câncer no Brasil".

Políticas ou programas efetivos de prevenção de câncer requerem um conjunto abrangente de ações integradas que incluem ambientes promotores de saúde, ações de educação e aconselhamento nos serviços de saúde e ações integradas intersetoriais. Ações conjuntas têm maior potencial de promover hábitos e escolhas saudáveis e contribuir com a redução do número de casos e mortes por câncer no Brasil, bem como com os gastos associados. "Mudar alguns hábitos já é cuidar e prevenir. Começar pode não ser fácil, mas qualquer mudança já traz benefícios".

Freepik



| ESPORTE

# Qual o tênis certo para a minha atividade esportiva?

Arquivo

Escolher o calçado certo é importante para evitar lesões esportivas e por estresse.

**Se você também tem dúvidas na hora da escolha, confira aqui as dicas de um médico ortopedista e nunca mais erre ao comprar seu tênis**

**| Vanessa Brugnera**

Seja para melhorar a performance, ou apenas para ter mais proteção e conforto na prática esportiva, escolher o tênis certo para comprar é muito importante, e para não errar na compra e se manter saudável, conheça alguns conceitos e dicas.

Segundo o ortopedista, Eduardo Dias de Souza, especializado em cirurgia do pé e tornozelo, e reconstrução óssea; a escolha do calçado mais adequado é baseada no tipo de esporte a ser praticado. "Cada esporte tem suas particularidades, como o tipo do terreno, se é ao ar livre ou não, se tem impacto associado ou não", disse.

O médico orienta com relação à durabilidade do tênis e tempo de uso para não ter impactos negativos relacionados ao desgaste do calçado. "Para os amantes da corrida e caminhada é muito importante saber que a partir de 6 meses de uso e/ou 500km rodados com tênis, a capacidade de amortecimento fica muito reduzida, portanto, a partir desse momento é recomendado que troque o tênis, além disso, para quem pratica todos os dias, o mais recomentando é ter dois pares do mesmo calçado e fazer o uso alternado".

Com relação ao tamanho adequado do calçado, uma dica para os corredores é usar um tênis sempre um ou dois números maiores do que o tamanho real do pé. "Para quem pratica caminhada em montanhas ou qualquer outro terreno irregular precisa de um calçado um pouco mais resistente, com solado um pouco mais rígido e de preferência de cano alto e a prova de água, para diminuir o risco de entorse e não deixar o pé muito úmido, evitando lesões por fungos e lesões de pele", alertou.

Como cada esporte tem suas características, no ciclismo, Souza destaca que é utilizado a sapatilha que mantém o ciclista clipado a bicicleta, "ao mesmo tempo que melhora a performance tem que ter muito cuidado para não sofrer uma queda ao tirar a sapatilha do pedal".

## CUIDADO

Não existe um tênis universal, que serve para todas as modalidades de esporte, por isso é muito importante conhecer o esporte que está iniciando a praticar ou já inserido e, saber suas características para poder evitar lesões. Neste caso, o médico alerta que o uso inadequado dos calçados pode causar problemas como calosidades, bolhas, metatarsalgia (dor na parte da frente dos pés), entorse, lesão ligamentar,

tendinites, fraturas, luxações.

"As melhores ações preventivas para evitar lesões durante a prática esportiva são: realizar o treinamento com assistência de um profissional qualificado, realizar reforço da musculatura e manter sempre um bom alongamento. Além de conhecer sobre o esporte que está inserido e suas características. Lembrar sempre de usar tênis adequado e demais proteções que cada esporte exigir", destacou Souza.

## FRATURA POR ESTRESSE

A fratura por estresse é um tipo de lesão muito comum para quem prática esportes, mas pode ocorrer em pessoas com uma rotina mais sedentária.

Sobre esse tipo de problema, Souza explica que a fratura por estresse é uma lesão óssea que tem duas grandes origens, pode ser causada por insuficiência ou por fadiga. "Quando acontece por insuficiência, geralmente, acomete a população mais idosa que apresenta osteoporose".

"Neste caso, o osso mais fraco, mesmo na ausência de um trauma, uma batida, por ser uma fratura, e ela é chamada de fratura por estresse devido à insuficiência. Já nos pacientes mais jovens essas fraturas acontecem por microtraumas de repetição, ou seja, um excesso de esforço", explicou o médico.

Segundo o mesmo, para evitar esse tipo de fratura no paciente idoso, é necessário manter uma alimentação com nutrientes equilibrados, manter uma rotina de atividade física, acompanhamento médico regular para avaliar a qualidade óssea, e no caso dos mais jovens, manter treinos com acompanhamento de profissionais da área, respeitar o período de descanso que o corpo precisa após as atividades e manter uma boa musculatura.

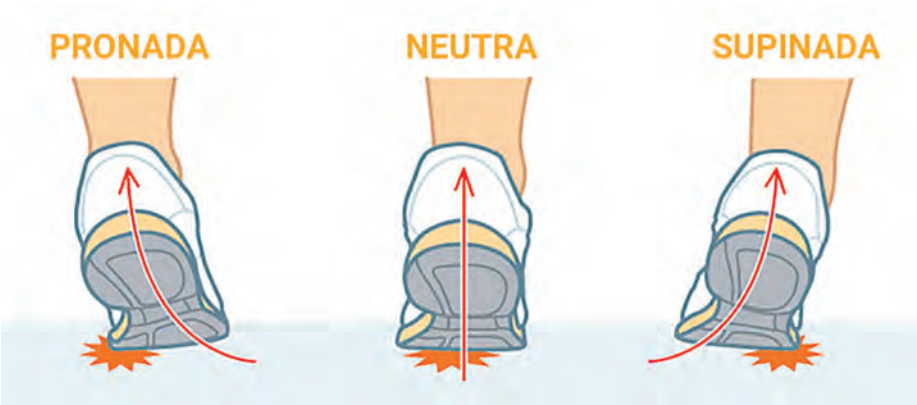
## TIPOS DE PISADA

Para não errar na escolha do calçado é importante saber identificar qual é o seu tipo de pisada. Essa informação é tão importante, que para auxiliar na escolha, muitas marcas e sites de venda colocam essa orientação no descritivo do produto. Na dúvida, é sempre melhor perguntar ao vendedor antes de realizar a compra e checar as medidas para compreender melhor a forma de cada tênis e se é a mais adequada para o seu perfil.

Para esclarecer, o médico ortopedista conta que existem três tipos de pisada: a supinada, a neutra e a pronada. "Cada pisada é uma combinação de movimentos das partes do pé", conta.

Neste sentido, os especialistas analisam e dividem o pé, anatomicamente, em três partes: da frente (antepé), do meio (mediopé) e de trás (retropé) e cada uma dessas partes faz um tipo determinado de movimento, e a combinação desses movimentos reflete na pisada do pé.

"Conhecer a pisada é importante, pois, pode estar a relacionada a algum desequilíbrio muscular, alguma alteração tendinosa ou instabilidade ligamentar, ou ainda a um desvio no eixo do membro inferior, portanto, existem vários fatores que podem contribuir no tipo da pisada. Sabendo que tem uma alteração, é importante saber como tratar", alertou Souza.



***| Eduardo Dias de Souza é ortopedista, especializado em cirurgia do pé e tornozelo e reconstrução óssea, CRM31796.***

| EM FOCO

# Pacientes em tratamento com Cannabis Medicinal comemoram adesão de medicamento no SUS

Arquivo

Remédios só eram fornecidos pelo governo de SP via decisão judicial

**| Redação com Agência Brasil**

Mais uma vitória foi alcançada nesta semana por pacientes que realizam tratamento com medicamento à base de cannabis. São Paulo é o primeiro estado brasileiro a incluir esta categoria de medicamentos no Sistema Único de Saúde (SUS).

A lei que garante essa inclusão foi sancionada na terça-feira, 31, com vetos parciais. O projeto foi aprovado ainda em 21 de dezembro na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) com proposição do deputado Caio França (PSB).

Nas redes sociais, o parlamentar disse que esta é uma vitória das famílias "de autistas, pessoas com síndromes raras, Parkinson e outras patologias". Na segunda-feira, 30, deputado entregou um abaixo-assinado com 40 mil assinaturas, além de notas de apoio, ao governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas. A nova lei tinha que ser sancionada ou vetada até esta sexta-feira, 3.

Os vetos parciais, segundo o governo, dizem respeito a trechos em desacordo com a Constituição Federal de 1988. O texto será remetido à Alesp para apreciação.

O governo estadual informou que um grupo de trabalho será criado para regulamentar a nova lei. "Os profissionais serão responsáveis pela implementação, atualização e reavaliação da Política Estadual de Medicamentos Formulados à Base de Cannabis", apontou em nota.

A medida "minimiza os impactos financeiros da judicialização e, sobretudo, garante a segurança dos pacientes, considerando protocolos terapêuticos eficazes e aprovados pelas autoridades de Saúde".

A importação de produtos medicinais feitos a partir da cannabis foi liberada em 2015 pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Os medicamentos só eram fornecidos pelo governo do estado mediante decisão judicial.

# Ministério da Saúde aprova plano para reduzir fila de cirurgias no SUS

**| Agência Brasil**

O Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) e Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems) aprovaram o Programa Nacional de Redução das Filas de Cirurgias Eletivas, Exames Complementares e Consultas Especializadas. A aprovação ocorreu nesta quinta-feira (26), durante a primeira reunião ordinária da Comissão Intergestores Tripartite (CTI) de 2023.

De acordo com o Ministério da Saúde, estão previstos R$ 600 milhões para o programa, recursos garantidos na PEC da Transição. A primeira remessa de recursos, cerca de R$ 200 milhões, será destinada a cirurgias eletivas.

"O que nós estamos debatendo com estados e municípios é um programa para combater problemas diferenciados e, pela nossa experiência, já que o SUS faz mutirão há mais de 20 anos, vamos começar pelas cirurgias, até porque, há inúmeras experiências de gestão de tecnologias nesse sentido. Ao mesmo tempo, vamos discutir, de maneira tripartite, como construir mudanças mais estruturantes. Para isso, precisamos conhecer essa fila de procedimentos e permitir que o usuário possa interagir, por meio de ferramentas de transparência", afirmou o secretário de Atenção Especializada à Saúde (SAES), Helvécio Magalhães.

O secretário acrescentou que as metas são criar uma lista nacional dos pacientes que aguardam por procedimentos médicos, consolidar um banco de informações, regular a oferta de serviços com apoio de ferramentas, como o telessaúde, e os protocolos de acesso à atenção especializada. O secretário citou que a Região Norte terá tratamento diferenciado, em razão da difícil fixação de profissionais de saúde.

Nos próximos dias, uma portaria será publicada instituindo o programa. Com a publicação, os estados deverão encaminhar ao Ministério da Saúde os planos de trabalho para homologação e a transferência do dinheiro.

## MAIS MÉDICOS

Recentemente, a Ministra da Saúde, Nísia Trindade, falou publicamente sobre a retomada do programa Mais Médicos, que visa levar profissionais para as localidades mais remotas e periféricas do país. A mesma disse que a fragilização do programa, nos últimos anos, deixou um vazio de assistência de saúde, e que agora pretende criar melhores incentivos para os médicos participarem da política.

"O que nós estamos trabalhando é uma visão de incentivo para que os médicos brasileiros possam ter uma participação maior nesse programa", disse. Ela falou que não pretende fazer alterações legais nas atuais regras do Mais Médicos, que foram estabelecidas no governo anterior, que chegou a rebatizar a iniciativa de Médicos pelo Brasil.

Na entrevista, Nísia Trindade também criticou a "desestruturação de muitos programas" da pasta, como o Rede Cegonha, voltado para a saúde da mulher grávida. "O Brasil aumentou seus índices de mortalidade materna, e eu considero isso inaceitável", comentou. Ela se comprometeu a recuperar essa e outras iniciativas, especialmente na área de saúde sexual e reprodutiva, que foram afetadas por visões ideológicas no governo anterior, segundo a ministra.

| ALERTA

# Sociedade Brasileira de Ortopedia conscientiza sobre o uso correto de mochilas escolares

Arquivo

Para evitar as dores, o peso da mochila escolar deve ser 10% do peso da criança

## Cuidados devem ser tomados para prevenir possíveis desequilíbrios da musculatura e lesões na coluna

**| Redação com Assessoria**

Você sabia que usar mochila muito pesada, principalmente se for de forma inadequada pode causar dor nas costas? O peso em excesso pode causar lesões e dores, por isso é importante ficar atento aos cuidados ao escolher as mochilas escolares das crianças.

Segundo a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), os pais, alunos e professores devem ficar atentos ao uso correto das mochilas escolares visto que, muitas vezes, as deformidades da coluna podem ser ocasionadas por excesso de peso nas costas. "A má postura e o uso inadequado da mochila escolar podem gerar dor ou incômodo, sendo, então, fundamental a avaliação de um ortopedista", ressalta o presidente da SBOT, João Antônio Matheus Guimarães.

Dor e desconforto na região lombar e dorsal na infância são queixas comuns e normalmente ocasionadas pelo uso inadequado das mochilas. De acordo com o presidente do Comitê de Ortopedia Pediátrica da SBOT, Francisco Carlos Salles Nogueira, os espasmos musculares e desvios na coluna causados por esse mau uso podem evoluir para um desvio postural permanente. "Porém, por estarem em fase de desenvolvimento corporal, a resposta das crianças ao tratamento é mais rápida e, seguindo as recomendações médicas a tempo, o problema tende a se resolver com maior facilidade", afirma. Isto posto, a SBOT chama a atenção de pais e professores para que fiquem atentos ao uso correto das mochilas com o objetivo de prevenir possíveis desequilíbrios da musculatura e lesões na coluna.

### COMO ESCOLHER A MOCHILA CERTA?

Primeiramente, é importante levar em consideração a idade e a altura da criança. O tamanho da mochila não pode ultrapassar a extensão da coluna toracolombar (região que liga a coluna torácica à lombar). Ou seja, precisa estar na altura dos ombros até no máximo cinco centímetros acima da linha da cintura. A parte traseira da mochila deve respeitar a largura das costas da criança e ser acolchoada, assim como as alças, que precisam ser reguláveis. Tiras abdominais garantem uma melhor fixação e podem ser uma boa opção. Apenas ter uma mochila adequada não é suficiente.

"É necessário estar atento na colocação correta dos objetos dentro da mochila. Deve-se, preferencialmente, colocar o material mais pesado na parte posterior da mochila, em contato com as costas, dando preferência ao uso de cadernos mais finos e individualizados, evitando, sempre que possível, carregar material desnecessário e respeitando obrigatoriamente o máximo de 10% do peso corporal da criança", explica Nogueira. Além disso, ambas as alças devem sempre ser utilizadas e reguladas para que a mochila esteja rente ao corpo, facilitando a postura.

Para crianças menores ou que necessitam transportar muito material, vale considerar o uso de mochilas com rodinhas, cujo puxador tem que ser regulado para ficar ao nível da pelve. Os pais devem incentivar os filhos a falar sobre suas dores ou desconfortos e, se necessário, negociar com a escola a disponibilização de espaços para armazenar materiais que não serão utilizados ao longo do dia.

# Pesquisa revela que 49% dos brasileiros se preocupam com problemas de saúde mental

**| Redação com SBIE**

Uma pesquisa recente feita pela Global Health Service Monitor, apontou que uma das maiores preocupações de saúde para 49% dos brasileiros está diretamente ligada a saúde mental.

Campanhas de conscientização da saúde mental são ótimas maneiras de mostrar para a sociedade a importância de lidar com esse problema.

No início do ano, muitos refletem sobre a sua jornada e propósito. Fazendo uma breve análise do que acontece ao redor e momentos de felicidade ou tristeza que foram vivenciados.

"Por isso, estar mentalmente saudável, é conseguir desempenhar as suas habilidades, lidar com a vida e trabalhar de forma produtiva, contribuindo para a sociedade", destacam especialistas da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE).

No Brasil, estima-se que a cada 100 pessoas, pelo menos 30 delas tenha ou ainda convivem com algum problema de saúde mental, desde depressão a ansiedade.

Conhecer e entender suas emoções, podem ajudar nesse desenvolvimento. "A saúde mental influência o indivíduo como um todo e quando não estamos bem mentalmente, podemos acabar nos prejudicando socialmente".

### AUTOCONHECIMENTO

Para auxiliar, os especialistas da SBIE dão algumas dicas do que fazer para ter boa saúde mental.

"Antes de tudo, é preciso de autoconhecimento, tire um tempo para se conhecer melhor, longe da correria do dia a dia. Perceba as coisas que você gosta e te fazem bem. Para mudar o que você deseja, é preciso se conhecer".

Cada emoção traz para o ser humano reações diferentes, por isso, é preciso ter consciência de como funcionam as emoções e aprender a controlá-las e utilizá-las no momento apropriado.

"Nossas emoções e como lidamos com ela, determinam diretamente como está a nossa saúde mental".

Desenvolver a Inteligência Emocional, irá lhe ajudar a desenvolver cada vez mais a sua saúde mental. Se você acredita que chegou a hora de potencializar a sua força mental, garanta a sua vaga para o Treinamento Lotus, o maior treinamento de Inteligência Emocional da América Latina.

| SAÚDE MENTAL

# Casa arrumada, mente arrumada

## Personal organizer alerta quanto os prejuízos a saúde mental e desempenho profissional que um ambiente desorganizado pode acarretar

**| Vanessa Brugnera**

Você sabia que a desorganização da casa pode gerar impactos negativos na sua saúde mental? Isso é o que afirma um estudo publicado no Jornal de Personalidade e Psicologia Social que relaciona os fatores ambientais a níveis de alguns hormônios responsáveis por desenvolver sentimentos negativos e positivos.

Segundo o estudo, mulheres que descreveram suas casas como bagunçadas, estavam mais tristes, cansadas e tinham níveis de cortisol mais altos (hormônio do stress) do que as que diziam ter suas casas organizadas. "Isso pode afetar o humor, o sono, a saúde e muito mais. Por isso organizar a casa ou seu local de trabalho não pode ser apenas uma opção, precisa se tornar um hábito", ponderou a personal organizer, Eliane Antunes.

A mesma explica que ao eliminar a desorganização da casa, as pessoas se sentem mais relaxados e consequentemente mais felizes. "Já dizia o ditado: "casa arrumada, mente arrumada". Parece brincadeira mas, na verdade, é uma frase que reflete muito a realidade, principalmente, considerando que o nosso cérebro funciona com alguns incentivos e percepções, em especial os visuais, e é por isso que ao finalizar a limpeza ou organização da casa, é possível sentir uma sensação reconfortante de satisfação e felicidade", disse.

Questionada sobre qual é a dificuldade mais comum quanto a questão da organização em residências, a especialista destaca dois pontos importantes: o desapego e o tempo. "Talvez o desapego seja um problema ainda maior, isso porque, na maioria das vezes, as pessoas têm mais dificuldade de encontrar algo por conta de ter muitas coisas acumuladas e, por ter muito, o ambiente acaba bagunçado, com pouco espaço o que faz as pessoas perderem muito tempo para organizar". Outro exemplo mencionado por Eliane é devido a uma rotina de compromissos muito agitada. "Neste caso, as pessoas assumem muitos compromissos e isso também é ser desorganizado".

### DESAPEGO

Tudo na vida tem um ciclo, começo, meio e fim. Precisamos saber identificar quando algo chegou ao seu propósito final. "Costumo explicar que quando você compra uma roupa nova porque estava estressada e depois não consegue usar, provavelmente, aquela peça já cumpriu o seu ciclo e, portanto, nesse caso pode ser doada, mesmo que esteja nova", argumentou Eliane.

A personal organizer explica que para saber fazer a escolha correta na hora do desapego é necessário observar certos critérios. "As pessoas são apegadas com coisas, às vezes até com aquelas que nem lembravam que possuía, geralmente são aquelas que estão no fundo do armário. E isso acontece ainda mais com itens que foram presentes de entes queridos, mas é bom lembrar que Jogar algo que você ganhou de uma pessoa que já faleceu, não quer dizer que está jogando a pessoa fora. Lembrando que esse tipo de desapego, precisa ser trabalhado nas pessoas de forma carinhosa".

Eliane usa como exemplo a frase dita por uma cliente que demonstra exatamente a relação de bem-estar que vem atrelada ao hábito de organizar o lar. "Hoje vim tomar um café graças a você. Quando ia vestir a minha filha pro ballet, eu sempre atrasava porque não encontrava as coisas. Agora, com tudo organizado, foi tudo tão rápido que estamos aqui "matando tempo" tomando um café".

Para saber se um objeto é mesmo necessário ou é tempo de doá-lo para outras pessoas, a especialista afirma que "quando o assunto é desapego, eu prefiro chamar de detox, porque soa como um benefício, o que realmente é, e neste caso temos três opções a seguir: doar, jogar fora ou consertar".

Para fazer isso a metodologia de Marie Kondo, uma japonesa que criou um método próprio para organização, é indicado. "Consta na ideia de que as pessoas devem ficar apenas com o que lhes fazem felizes, ou seja, se algo traz sentimentos ruins, o ideal é desapegar para poder se sentir bem", disse.

Eliane destacou ainda que algumas pessoas têm mais dificuldade em desapegar, então ela sugere que as pessoas façam a si mesmas duas perguntas que são: Faz mais de um ano que não uso? Isso me faz feliz?".

Ela explica que na maioria das vezes as pessoas ficam com itens que prometem ir consertar, por exemplo, e passado um ano, ainda não realizaram a tarefa. No caso de alimentos, se não usou há algum tempo, provavelmente esteja vencido, então pode ser descartado, e assim por diante. "Ao fazer essas duas perguntas, você não vai mandar consertar algo que não usa há muito tempo e provavelmente vai se perguntar duas vezes antes de guardar entulhos, pois é quase certo que não te faz bem olhar tudo aquilo", destacou.

### NO TRABALHO

Os ambientes de trabalho, quando desorganizados podem ter o mesmo efeito perturbador na rotina e desempenho das pessoas. Neste caso, a personal organizer explica que "deste a posição das mesas, os processos utilizados, a comunicação, o excesso de horas de trabalho e até a cor da parede e o som ambiente, se for de modo "desorganizado", atrapalham a produtividade profissional, e isso acaba causando uma sensação enorme de impotência - "não consigo dar conta disso" - o que causa desânimo e preocupação nos colaboradores, deixando o psicológico perturbado, a energia baixa e com isso as pessoas começam a se sentir irritadas sem ao menos saberem o porquê, fora que olhar uma mesa cheia de papéis sem critérios pode deixar qualquer pessoa transtornada".

A personal organizer, Eliane Antunes, dá dicas de como começar a organização da casa

Os problemas de saúde mental desencadeados por ambientes desorganizados, seja no trabalho, como em casa, podem levar a outras patologias. "Quando as pessoas se sentem angustiadas, elas podem descontar em outras coisas, como por exemplo, na comida. Tenho relatos de muitas clientes que ao fazer a organização da cozinha, começaram a cuidar melhor da alimentação. Algumas chegam até a emagrecer", salientou.

Eliane lembra que ao que ao manter tudo organizado, o nosso cérebro entende que está no controle das coisas, e isso libera hormônios bons para o organismo, como serotonina, o hormônio da felicidade. "É comum observar nas pessoas que guardam muita coisa velha um grande desanimo, pois não conseguem ver novas possibilidades. Posso dizer que tudo está interligado. Nossas emoções com o ambiente em que vivemos. Não tem como fugir disso".

### DICAS ÚTEIS

Para ajudar as pessoas a terem organização mesmo depois de um dia cansativo de trabalho, a personal organizer, dá algumas dicas para começar o processo de detox nas residências:

- Planeje o seu dia, tenha uma agenda, física ou on-line e anote os seus compromissos diariamente. Nada de acumular tarefas demais, seja realista ao fazer suas listas e aprenda a dizer não;

- Retire os objetos que não fazem mais sentido na sua casa. Se você não usou algo no último ano, é quase certeza que não usará mais. Desentulhe! Você se sentirá muito melhor.

- Organize a sua casa. Encontre um lugar para cada coisa. Comece por uma gaveta e assim sucessivamente.

- Invista tempo em aprender sobre organização. Se necessário, procure ajuda de um profissional, seja para organizar a mente (psicóloga) ou a casa (personal organizer).