

Terapias diferentes para viver com mais saúde

Alguns dos problemas mais comuns ao povo brasileiro, como o estresse e as dores lombares, bem que poderiam ser evitados se a população fosse mais precavida e colocasse o carro na frente dos bois. O autocuidado e a prevenção serão exatamente os temas da *Semana Viva Saúde*, que começa hoje, a partir das 14h, e vai até sábado, no Taguatinga Shopping.

O evento tem como principal objetivo mostrar para o público do shopping as várias maneiras de melhorar a vida e manter a saúde em alta com apenas algumas mudanças de comportamento.

Por meio de palestras e atendimentos, as pessoas terão a oportunidade de conhecer vários tipos de terapias alternativas, como as diferentes linhas de Yoga, Acupuntura, Massagem Holística, Quiropraxia, Massoterapia, Dolphinbreth, entre outras.

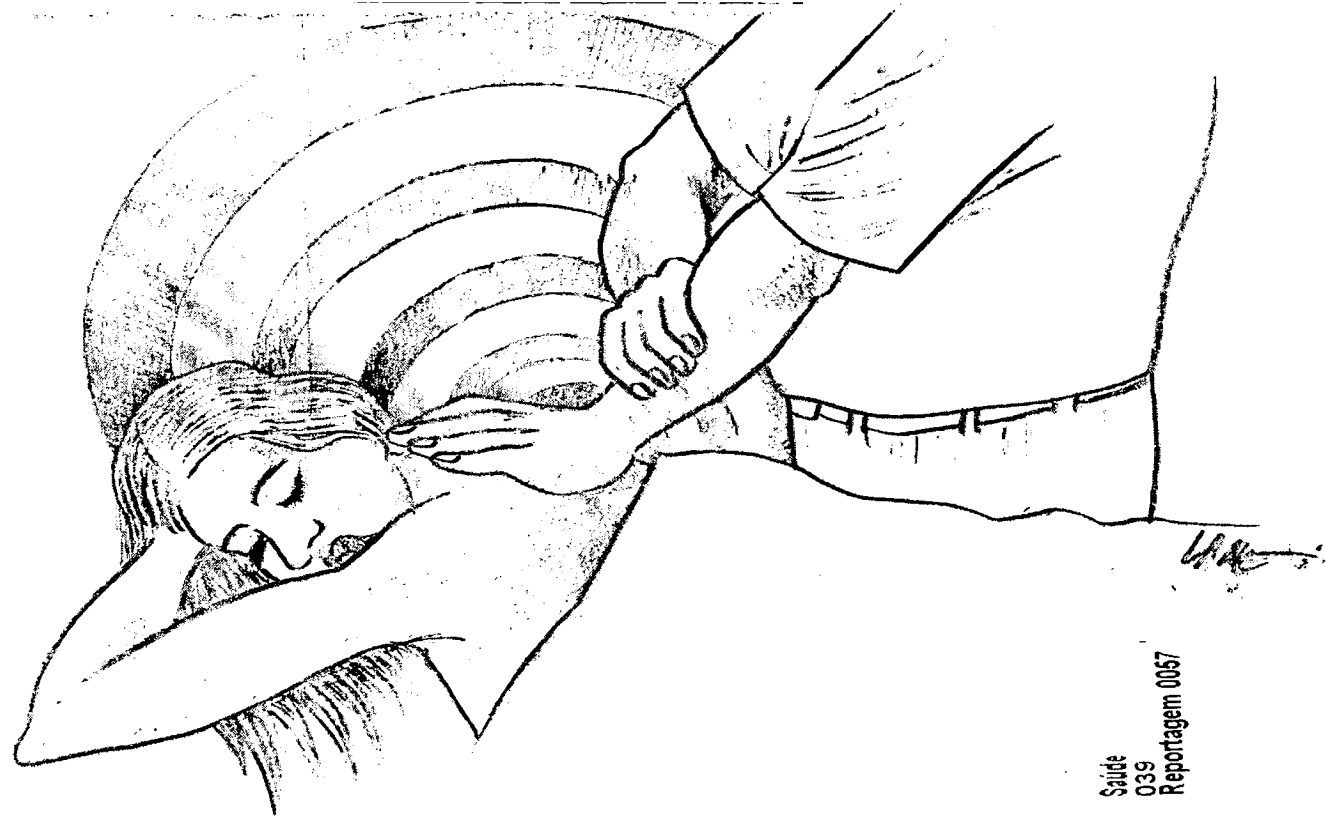
Segundo a coordenadora da Biodontologia e Integração, Patrícia Cóbora, estas terapias servem, tanto para garantir uma boa saúde, como para tratar alguma doença. "A pessoa recebe um tratamento completo, pois as terapias trabalham com o revigo-

ramento do físico e do espírito", ressalta Patrícia, que também é facilitadora do Dolphinbreth e Pathwork. (veja quadro)

O fato é que as terapias alternativas ainda são pouco conhecidas. "As pessoas se afastam pela falta de tempo. Além do mais, a maioria delas associa o tratamento com religião", comenta o odontologista Leonardo Figueiredo, especialista em Biocibernética Bucal.

Várias entidades vão participar do evento como o Centro de Voluntários Candangos, a UniPaz e o Duddy. O Grupo de Apoio à Prevenção da Aids do Distrito Federal (Gapa - DF) irá orientar o público sobre DST/Aids. "Vamos indicar as formas de prevenção e de tratamento. Faremos também acolhimento de pessoas soropositivas que queiram tirar dúvidas ou desejam ser encaminhadas para alguma instituição de apoio psico-social", completa Narda Camargo, voluntária do Gapa.

Na oportunidade, o Taguatinga Shopping vai colocar um posto de arrecadação de alimentos e roupas no local do evento. Todo o material recebido será doado para a Casa do Sol na UniPaz.



Saúde
039
Reportagem 0067

VEJA O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NO LOCAL

Pathwork - Esta terapia trabalha com encontros grupais. A facilitadora Patrícia Cobra pretende estudar os conteúdos teóricos das palestras através de exercícios práticos e vivências. Temas sobre consciência humana serão abordados de forma objetiva e direta. O objetivo será ajudar as pessoas a compreenderem as "negatividades" pessoais e suas consequências e fazer com que elas cresçam em auto-responsabilidade.

Massagem expressa - Também conhecida como massagem sentada, é uma técnica japonesa que age em pontos específicos dos ombros, os mesmos usados na acupuntura. Baseada em toques rápidos e estruturados, ela relaxa, ativa a circulação e regula o intestino, aliviando o estresse. Com a massoterapeuta Nilce Gomes.

Quiropraxia - A terapia consiste em tratamento e prevenção de alterações mecânicas do músculo esquelético e seus efeitos sobre o sistema nervoso. O quiropraxista Daniel Paiva, por meio de movimentos rápidos e precisos, irá restituir a mobilidade da articulação afetada. Após um ajustamento bem realizado, observa-se normalmente redução da dor e sensibilidade local, melhora do movimento e redução da tensão muscular.

Massagem holística - Ao tocar, esfregar ou acariciar o corpo ou a parte afetada pela dor, o massoterapeuta Horley Luzardo vai ajudar a pessoa a relaxar os músculos, acalmar as emoções, melhorar a circulação, fortalecer o sistema imunológico do corpo, refrescar o espírito, dinamizar a energia vital e, assim, equilibrar o organismo por inteiro. Músicas relaxantes e óleos essenciais serão usados no tratamento.

Yoga - Além de ajudar as pessoas a perder peso e definir a forma física, o yoga relaxa, proporciona flexibilidade no corpo, proporciona concentração, clareza de pensamentos e tranquilidade mental. Os exercícios são simples e baseados em técnicas que melhoram a respiração, a postura e amplia a capacidade pulmonar. Cândida Lucy vai apresentar a Universidade de Yoga e falar das diferentes práticas que existem. A Vanessa Cunha vai mostrar, na prática, a Hatha Yoga.

Dolphinbreth - Também chamada de Respiração de Golfinhos. É um instrumento de cura que utiliza uma técnica de respiração inspirada nos golfinhos, com o objetivo de expandir a consciência. Com a facilitadora Patrícia Cobra.