

Conferência Nacional aborda tema em Ansião

Aumenta a libido? Emagrece? E é de graça?... Então é a sesta!

Daniela Franco Sousa

daniela.sousa@jornaldeleiria.pt

É fácil, gratuita e cheia de virtudes. Assim acreditam os defensores da sesta que, não querendo obrigar ninguém a dormir, sublinham que trinta minutos de sono depois do almoço fazem milagres na saúde, na produtividade e nas relações sociais.

“Aumenta o estado de alerta, estimula a criatividade, reduz o stress, melhora a libido, ajuda a perder peso e a manter uma aparência jovem, reduz o risco de ataque cardíaco, aumenta a boa disposição, fortifica a memória, clarifica a tomada de decisões e melhora a produtividade.” Estas são as vantagens da sesta enumeradas por Prates Miguel, o advogado de Ansião que, com o político José Miguel Medeiros, o músico Pedro Barroso e outros dez elementos, fundou, em 2003, a Associação Portuguesa dos Amigos da Sesta.

Actualmente, adianta Prates Miguel, presidente de direcção, são já cerca de 240 os membros da associação. Um padre, um agente funerário, um pastor, médicos, polícias e agricultores são alguns dos profissionais que, apesar das diferentes actividades, acreditam nos benefícios associados à sesta. Com esta



Dormir 30 minutos de sesta aumenta criatividade e produtividade

nossa associação “a ideia não é que a sesta tenha força de lei. Não se pode obrigar ninguém a dormir. Mas pretendemos consciencializar os empregadores a constituir locais onde as pessoas, se quiserem, possam dormir”, nota o advogado.

“Se muitos funcionários madrugam para chegar cedo ao trabalho e da sua hora e meia de almoço só precisam de 15 minutos para comer, por que não encontrar no seu

local de emprego um espaço tranquilo, com sofá, onde possam dormir?”, questiona Prates Miguel.

Ana Braga Cruz, psicóloga clínica dedicada às questões laborais e da infância, recomenda a sesta como forma de reduzir o stress e a ansiedade acumulados durante a jornada, entre adultos, mas também o repouso para crianças até aos 4 anos. Prática comum entre infantários particulares, as sestras não fazem parte do programa

dos estabelecimentos públicos por falta de condições para acomodar as crianças, acredita a psicóloga. No entanto, nesta idade, seria desejável que todas dormissem, sob pena de se comprometer o seu comportamento e a sua capacidade de aprender.

Sobre estas e outras questões se falará sábado, na quarta Conferência Nacional da Sesta, que se realiza no Centro Cultural de Ansião a partir das 9:30 horas.

Farmácia do CHL

Centenas de medicamentos em risco de serem destruídos

Centenas de medicamentos armazenados na farmácia do Centro Hospitalar de Leiria (CHL), que se encontra em insolvência, estão em risco de ser destruídos. Segundo noticiou o Correio da Manhã, quando fechou em Setembro de 2013, a farmácia deixou à guarda do CHL “90 caixas de cartão com centenas de medicamentos que agora estão em risco de ser destruídos”. O jornal refere que na última reunião da assembleia de credores, o administrador de insolvência terá recomendado a destruição dos medicamentos, enquanto a juíza autorizou que estes fossem inventariados, embora receasse que alguns já tivessem ultrapassado os prazos de validade e fossem mesmo destruídos. O CHL pronuncia-se “contra a dispensa de apreensão dos medicamentos requerida pela administração da insolvência”, entendendo que a administração de insolvência “não pode prescindir de avaliar os medicamentos com vista à respectiva venda em benefício dos credores. O valor do crédito do CHL é superior a 2,3 milhões de euros.

Figueiró dos Vinhos

Município promove Todos juntos pela saúde

Todos juntos pela Saúde - lutar contra o Cancro, olhar pelo Coração é o mote para o conjunto de iniciativas realizadas nos próximos dias 28 e 29, em Figueiró dos Vinhos, no âmbito do Dia Mundial do Coração. Domingo, dia 28, a partir das 14:30 horas, junto à Biblioteca Municipal, irá decorrer um rastreio de saúde, também uma aula rítmica, demonstrações de várias modalidades de actividade física e realização de uma acção de solidariedade designada Sopa Solidária, que visa angariar fundos a favor da Liga Portuguesa da Luta Contra o Cancro. Irá ainda realizar-se uma caminhada que se desenvolverá no centro da vila. No dia seguinte, realiza-se na Biblioteca Municipal a Hora do Conto, com o livro Come a Sopa, Marta, e o atelier Oficina de Frutas, para o público infantil.

Acabaram-se as férias!



Opinião
Alexandra
Quaresma

Ao despedirmo-nos das férias também devemos dizer adeus aos excessos de Verão: inexistência de horas para levantar e deitar; horários descontrolados das refeições; churrascos com comida à descrição e bebida em exagero a acompanhar; várias peças de fruta ao longo do dia. No caso das crianças, não se levanta o problema da ingestão de grande quantidade de fruta. É preferível ingerirem fruta do que guloseimas. Se as crianças estiveram mais tempo fechadas em casa nas férias foi complicado! Sentiram mais fome, perderam horários, passaram o tempo a comer e o exercício físico, a maior parte das vezes, foi só com os dedos em frente à televisão, teclado do computador ou tablet e consolas de jogos. Está na hora de voltar à rotina! Temos dois meses para colocar em ordem o nosso organismo porque no Inverno iremos deparar-nos com outras tentações. O clima faz-nos estar mais tempo em casa, levando à realização de menos exercício físico e a uma maior ingestão de comida; o frio faz com que haja mais tentação em ingerir mais quantidade de comidas quentes e beber água torna-se mais difícil. Tenha ou não adquirido alguns quilos nas férias, não se esqueça de que é importante colocar em ordem e equilíbrio o seu organismo. Comece já hoje esta reeducação! Como base pode seguir alguns conselhos: tomar um bom pequeno-almoço. Deve ser aplicado o ditado popular: “pequeno-almoço de rei, almoço de príncipe e jantar de pobre”, o que significa que o nível

calórico das refeições deve diminuir ao longo do dia. A refeição do almoço deve ser a mais consistente e rica em energia. A do jantar mais rica em fibra e pobre em energia. Não se esqueça de que vai dormir, tudo o queingere a mais nesta refeição vai ficar na forma de reserva para o dia a seguir, sendo transformado em gordura se não for consumido. Um jantar tardio e exagerado poderá, inclusivamente, perturbar o descanso nocturno. Deve também fazer lanches intercalares entre as duas principais refeições. Mas deve evitar petiscar, comendo mais ou menos de três em três horas. Beber no mínimo 1,5 litros de água por dia. Para ser equilibrada, a alimentação terá que satisfazer as necessidades calóricas e, automaticamente, as necessidades nutricionais diárias. Para realizar a escolha mais correcta dos alimentos a ingerir, não necessitamos conhecer o valor nutricional de centenas deles; basta recorrer à ajuda da Roda dos Alimentos que, simbolicamente, agrupa alimentos com propriedades nutricionais semelhantes. Na nova Roda de Alimentos observamos sete grupos com diferentes tamanhos, proporcionais aos pesos relativos com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária. A ementa diária de cada pessoa deve ser variada e ajustada às suas necessidades nutricionais. Não devem, por isso, existir ementas pré-definidas, mas sim uma alimentação ajustada ao seu organismo e ao seu dia a dia.

Nutricionista

Veja
anúncios
de Saúde
na página

35

Para saber
como
anunciar na
secção de
classificados
do Jornal de
Leiria ligue
244 800400