



ZULMIRA FURBINO

## SIMPLES ASSIM

>>simplessim.mg@diariososociados.com.br

### Um cachorrinho chato

Sabe aquele tipo de coisa que acontece na vida das pessoas e com as quais você acha que só terá contato por meio das notícias veiculadas na TV, no rádio, nos jornais ou na internet? Pois é. Aconteceu no meu edifício.

Estou com sono e com fome, depois de ficar cinco horas parada na rodovia por causa de um engarrafamento entre duas carretas e um automóvel. Vencido esse obstáculo, o carro trafega veloz por uma estrada cheia de curvas. Meu estômago vazio está rodando no ritmo do giro dos pneus. Cochilo um pouco. De olhos fechados a sensação piora.

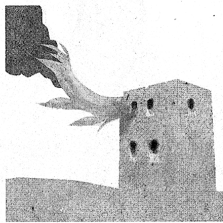
Pego ao pessoal que está comigo para paramos no próximo restaurante. Além do estômago giratório, sinto um peso no coração. Descemos no primeiro estabelecimento com aparência digna à beira da estrada. A comida está servida no fogão à lenha. Resolvemos encerrar.

Sirvo o prato, conformada com o rango mais ou menos que tenho à minha frente. Quando o telefone toca, o almoço está quase terminando. No visor do aparelho aparece o nome da minha faxineira.

— Oi Marly, tudo bem?  
— Zulmira, socorro! O prédio está pegando fogo. O que eu faço?

O sangue passa a correr mais rápido em minhas veias. De repente, tudo tem pressa. O pensamento voa. Estou tremendo, ofegante e provavelmente muito pálida. Um incêndio onde você mora: isso sim é que é descarga de adrenalina.

Demora um tempo e alguns telefones desapercebidos até a chegada dos bombeiros, que controlam a situação. Depois do susto, sobram perguntas. O que fez o fogo pegar? O que levou o fogo a não se espalhar? O que fez a vizinha acordar? Por que o episódio ocorreu durante o dia



e não de madrugada, quando correríamos muito mais perigo?

Até o momento em que escrevo esta coluna, só tenho resposta concreta para duas dessas questões. O que levou o fogo a não tomar conta do prédio inteiro foi a falta de oxigênio, já que as labaredas ficaram confinadas a um cubículo, embora o calor e a fumaça tenham destruído completamente a área de serviço do apartamento térreo.

Já a vizinha, que estava apagada, só acordou por causa das latidas desesperadas do cachorro dela (aquele que late a noite inteira sempre que é deixado sozinho em casa, atrapalhando o sono de muita gente na vizinhança).

Numa semana em que se discute à exaustão o roubo dos cães da raça beagle usados para testes da indústria farmacêutica (por ativistas de defesa dos animais), ponderei com colegas da redação a importância do estressado cão para o final feliz no episódio do incêndio no meu prédio.

Um deles me disse o seguinte:  
— Se fosse uma vaca, ela mugia e também acordava a dona.

Tá legal. Mas quem teria uma vaca dentro de um apartamento?

Conheço várias pessoas que já passaram pelo dissabor de enfrentar um acidente — e a alegria de sobreviver a ele. Destaco duas, que viveram experiências extremas: meu irmão e uma colega jornalista.

O primeiro já foi vítima de um aten-

tado no qual levou cinco tiros. Anos depois, teve um câncer e conseguiu vencê-lo. Domingo passado, alegre e carinhoso como sempre, telefonou para contar que capotou o carro sem sofrer nenhum arranhão. E explicou:

— Deu perda total, mas tenho sete vidas!

A segunda fazia um cruzeiro na Itália, tomando folio para um grande desafio profissional, quando o navio naufragou, matando 32 pessoas. Ainda não tinha pisado na redação do jornal paulista que a contratou quando a embarcação aderiu. Assim que fincou os pés em terra, ligou para o novo editor e deu a notícia em primeira mão no Brasil.

Apesar do medo, do coração trepidante, da boca seca, da adrenalina que impede o sono, quando a vida — a sua ou a de pessoas que você ama — prevalece por um fio, o retorno à superfície é mais bonito. Você fica feliz pelo que poderia ter sido e não foi. Feliz às avessas. Feliz de dentro pra fora. Feliz até por ter um cachorrinho chato.

### VIDA ALTERNATIVA

# Combinação perfeita

## A meditação e a meditação nos auxiliam a vivenciar os obstáculos da existência e os conflitos que a vida impõe

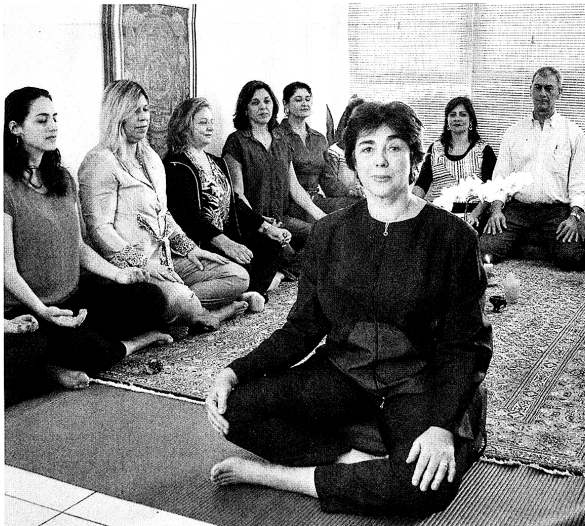
CAROLINA COSTA

Um cavalo em galope passa rapidamente e parece levar quem o cavalga a um lugar importante. Na estrada, alguém pergunta onde ele vai tão apressado e ouve: "Não sei, pergunte ao cavalo!" É com a antiga história zen que a médica Acely Hovelacque tenta explicar a realidade do homem contemporâneo. As demandas, a multiplicidade, a falta de tempo e a economia que cada vez mais governam nossa existência estariam conduzindo, sem que saiba para onde, o homem estressado, distanciado de si mesmo, sem direcionamento para suas prioridades.

Especialista em clínica médica, homeopatia e em antroposofia, Acely lança esta semana o livro *A bula da vida — Uma fábula sobre meditação e meditação* (Editora Gutenberg). Em forma de fábula e com ilustrações da artista plástica Juçara Costa, a obra conta a história de um médico, as vésperas da aposentadoria, que discute com seus assistentes a impermanência e o repasse de seu legado para as novas gerações. Vida e morte, saúde e doença, eu e o outro são algumas das dicotomias revistas para falar desse homem de hoje.

Voltado às pessoas mergulhadas e sufocadas no compasso da atualidade, a proposta da autora é uma reconstrução do homem fragmentado, oferecendo-lhe acesso à ampliação de consciência, à mudança do olhar e à transformação. "Nossa mente oscila entre a agitação e o cansaço, nos levando a comportamentos descontrolados e ao adoecimento físico e mental. Homem sadio, são, na origem da palavra, quer dizer homem inteiro. No entanto, estamos mais e mais fragmentados, correndo sem saber exatamente para onde ou para quê."

É na proposta de que a vida seja um medicamento desigualável, que dá a cada ser infinitas possibilidades, que a vida se apoia. "Com frequência, esquecemos que a vida é uma meditação única, sem reposição, que precisa de cuidados de armazenamento"



MARIA TEREZA CORREIA/EM/DA PRESS

“Com frequência, esquecemos que a vida é uma meditação única, sem reposição, que precisa de cuidados de armazenamento”

■ Acely Hovelacque, médica

momento. Só pode ser usufruído se paramos para conhecê-lo e cuidarmos melhor dele. Mas para experimentá-la em plenitude é preciso sair do estresse, acalmar o corpo e a mente."

Aqui entra a meditação, que para Acely não é patrimônio de nenhuma religião ou cultura. O fato de o radical "med", que significa medida, ser comum às duas palavras não seria coincidência. Segundo a especialista, meditação e meditação seriam ferramentas para interferir nas medidas da realidade que se está vivendo. "Ela nos auxilia a vivenciar os obstáculos da existência e os sofrimentos. O conceito de meditação, aqui, não se restringe aos remédios, e sim a tudo que lembra aos homens que somos múltiplos, cheios de possibilidades, possuidores de uma saúde primordial, uma liberdade e um estado de paz e felicidade que pode ser conectada, independentemente da nossa condição física ou da aparência do mundo externo."

A medicina integrativa vem mostrando que a meditação pode trazer benefícios a pacientes em tratamento com quimioterapia. "Estamos aprendendo a somar os instrumentos disponíveis em prol da saúde dos seres. Não basta combater a doença, é necessário também fortalecer a pessoa."

### MEDICINA INTEGRATIVA

Esta terapêutica visa integrar as práticas de saúde, sejam elas convencionais ou complementares (homeopatia, acupuntura, ioga, massoterapia, reiki, orientações nutricionais, atividades físicas e práticas de meditação). Ela usa os conhecimentos da medicina tradicional oriental e ocidental, apoiando-se na produção científica e na tecnologia. Essa abordagem multidisciplinar trata, de forma integral, do processo de cura, envolvendo corpo, mente e espírito. Medicina quântica, medicina holística e medicina vibracional são outros nomes dessa terapêutica.

### EM SINTONIA

#### IDENTIDADE PATERNA

Baseada em sua experiência clínica, a psicóloga Elizabeth Monteiro aborda em *Pais ausentes* os conflitos familiares, mostra a importância de resgatar a identidade paterna, os vários tipos de pais que existem e apresenta os problemas que a sociedade contemporânea trouxe para a estrutura familiar, como a ausência dos pais na criação dos filhos. Summus Editorial, 144 páginas, R\$ 38,40.



#### SHIATSU

Estão abertas as inscrições para o curso intensivo de shiatsu ministrado por Francisco Gonzalez. O método terapêutico tradicional da medicina chinesa é utilizado no tratamento de dores. As aulas serão realizadas em 9 e 10 de novembro. Informações: (31) 3296-3705 e francisco.yoga@gmail.com.

#### OFICINAS DE BRINCADEIRAS

O Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico da Faculdade de Medicina da UFMG promove até terça-feira uma série de oficinas educativas e lúdicas voltadas para familiares e crianças atendidas pelo Programa Estadual de Triagem Neonatal. O objetivo é estreitar os laços entre pais e filhos e colaborar para o desenvolvimento da linguagem e imaginação das crianças.

#### PALESTRA GRATUITA

Amanhã, a Clínica Vilara de Reprodução Assistida do Hospital Vila da Serra realiza curso de educação médica continuada, aberta a médicos e pacientes. A palestra, ministrada por Sandro Sabino, terá como foco os avanços em reprodução assistida apresentados na reunião anual da Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva. Informações: (31) 3228-8368.

#### OBESIDADE INFANTIL

Na quinta-feira, o Hospital Infantil São Camilo promove palestra sobre como prevenir a obesidade infantil. O evento será realizado às 19h, no auditório da instituição, e faz parte do projeto desenvolvido pelo hospital de oferecer palestras de amplo interesse na área de saúde para a comunidade. Informações: (31) 3489-6100.

#### OUTUBRO ROSA

Até quinta-feira, o Ponto Lar Shopping recebe a exposição *Rosas de Minas*, ação que integra a campanha mundial Outubro Rosa de conscientização sobre o câncer de mama. A mostra é composta por 13 fotografias de pacientes em tratamento contra a doença no Hospital Alberto Cavalcanti, que faz parte da Fundação Hospitalar de Minas Gerais (Fhemig). Assinada pela fotógrafa Marta Carneiro, a exposição traz ainda informações sobre a história dessas mulheres e depoimentos de incentivo.

#### HIPERTENSÃO

A Sociedade Brasileira de Cardiologia promove entre quinta-feira e sábado a 10ª edição do Congresso do Departamento de Hipertensão Arterial. O evento será realizado simultaneamente ao 2º Simpósio da Sociedade Latino-Americana de Hipertensão e do 3º Simpósio Luso-Brasileiro de Hipertensão. Informações: <http://congresso.cardiol.br/aha13>.

#### DORES NO CORPO

Hoje, às 17h, Daniel Scian vai ministrar a palestra "Atlas Profilax", terapia manual que ajuda a combater dores no corpo por meio do realinhamento da primeira vértebra da coluna, chamada atlas. A entrada é gratuita. Endereço: Rua Maranhão, 637, esquina com Avenida Francisco Sales, Bairro Santa Efigênia. Informações: 9202-0282.

#### GAGUEIRA

Entre 8 e 10 de novembro, o Instituto Mineiro de Hipnoterapia promove um curso para tratamento de gagueira, voltado a profissionais com formação superior em psicologia, fonoaudiologia, filosofia, educação física, medicina, psicanálise, psicopedagogia e psicoterapia. Informações: (31) 9323-0560 e lagares@imhipnoterapia.com.br.