

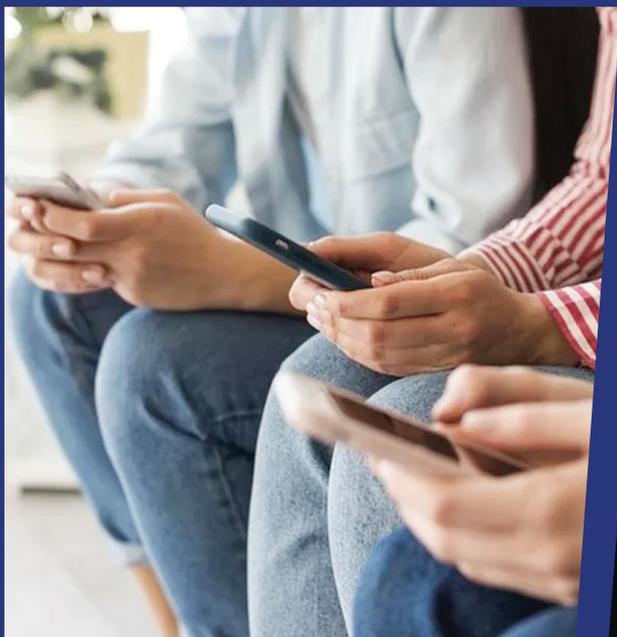
Fotos: Reprodução



# TECNOLOGIA AFASTA OU UNE AS PESSOAS?



**EM 2020 O USO DE REDES SOCIAIS NO BRASIL CRESCERU 40% E PSICÓLOGA EXPLICA O IMPACTO NOS RELACIONAMENTOS VIRTUAIS. PÁGINAS 4 E 5**



Reprodução



**Ciclismo**  
Especialista explica que prática esportiva é considerada saudável, desde que praticada de forma regular. **Página 2**

Reprodução



**Alzheimer pet**  
Conheça os fatores de risco para a síndrome da disfunção cognitiva, que também pode afetar cães e gatos. **Página 6**

# CICLISMO: ALIADO DA SAÚDE

Para aqueles que querem iniciar, seja como amador ou profissional, é importante passar por uma avaliação com um profissional capacitado

## Da redação

A “magrela”, como é conhecida popularmente, já faz parte das nossas vidas desde a infância e a prática do ciclismo vem aumentando e sendo incentivada cada vez mais, com a criação de pistas próprias para ciclistas nas vias urbanas. A atividade física pode se tornar hábito saudável, desde que praticada de forma regular pelo menos três vezes por semana. É o que afirma o professor do Curso de Educação Física da Estácio Luiz Guilherme da Silva Telles.

“Todo exercício físico apresenta respostas positivas à saúde. Se o ciclismo estiver prescrito da forma correta para determinado praticante, ele vai apresentar bons resultados para a saúde. É predominantemente aeróbico, então favorece o sistema cardiovascular, refletindo em melhorias na aptidão física”, avalia.

O mestre em Educação Física afirma que quem pratica ciclismo pode obter resultados satisfato-

tórios na redução de gordura corporal e ganhos moderados de massa muscular, dependendo do treinamento que a pessoa faz, nos membros inferiores (coxa, glúteos e panturrilhas).

“Por ser uma atividade predominantemente aeróbica, não é a mais recomendada para ganho de massa muscular, mas pode ser um complemento à musculação para quem quer um resultado estético mais satisfatório”, salienta o profissional.

Para aqueles que querem iniciar no ciclismo, seja como amador ou profissional, o professor orienta que é importante passar por uma avaliação com um profissional da área de ciclismo.

“É necessário fazer essa avaliação periódica para que o treinamento seja bem ajustado para essa pessoa. Quem deseja iniciar, mas não tem uma orientação, é importante procurar um profissional, pois ele indicará a forma certa de iniciar, começar com pouco volume e ir progredindo aos poucos até chegar a



uma quilometragem semanal adequada.”

Luiz Guilherme ressalta que atletas amadores têm uma média de quilometragem de 70 quilômetros semanais, já os profissionais podem chegar até 400 quilômetros por semana.

“Muitas vezes, o ciclista amador peca na questão do treinamento, que é um sistema, é um programa de treino para que você melhore sua aptidão física. Se o ciclista amador deixa para fazer o seu pedal somente no fim de semana, não ganhará con-

dicionamento. A prática esporádica, só uma vez por semana, não consegue gerar adaptações satisfatórias na melhora da aptidão física.”

Em relação às contraindicações, o docente afirma que existem poucas. “O mais importante é realizar uma avaliação com um médico e um profissional de Educação Física, principalmente para fazer um mapeamento de sua saúde cardiovascular e ortopédica. É preciso avaliar se a pessoa não possui nenhuma limitação ou doença

cardiovascular inicial que necessite de maior atenção e prescrição do exercício. É necessário também realizar uma avaliação mais direcionada, a fim de verificar se a pessoa não possui nenhuma lesão no quadril, coluna, joelho, e se ela pode fazer movimentos repetitivos, mesmo que o ciclismo não tenha tanto impacto. Neste caso, há necessidade de um fortalecimento, uma reabilitação, antes de a pessoa iniciar essa prática com mais segurança”, finaliza.

Fotos/Divulgação

# CLUBE DE CAMPO DOS COMERCIÁRIOS, UM AMBIENTE GOSTOSO E AGRADÁVEL, DENTRO DA ÁREA URBANA DE CAMPO GRANDE, CRIADO PARA O LAZER, ESPORTE E ENTRETENIMENTO DA FAMÍLIA COMERCIÁRIA!



O SECCG oferece inúmeros benefícios aos filiados. Além de desfrutarem do Clube de Campo, têm ganhos especiais e diferenciados financeiramente nos acordos coletivos. Filie-se você também! Ligue 3348-3232!



Os quiosques, com churrasqueiras, estão sendo reformados para dar mais conforto e alegria aos usuários



O Clube de Campo possui campos de futebol gramados



**CARLOS SÉRGIO DOS SANTOS**  
Presidente do SECCG

"Temos orgulho de termos resgatado não só o sindicato como também o nosso Clube de Campo, que se tornaram organismos fortes e acolhedores em benefício dos trabalhadores comerciários e comerciárias de Campo Grande. Nossa diretoria é determinada nesta luta em benefício da classe"



Piscinas adulto e infantil



Salão social de festa



Foto: Reprodução

# TECNOLOGIA APROXIMA OU AFASTA AS PESSOAS?



Em 2020 o uso de redes sociais no Brasil cresceu 40% e psicóloga explica o impacto nos relacionamentos virtuais

**Bruna Marques**

Os relacionamentos virtuais estão presentes em nossa cultura desde o início da internet e, desde então, vêm aumentando e se desenvolvendo junto da própria tecnologia. Durante a pandemia e a necessidade do isolamento social, o uso de ferramentas tecnológicas para contatos sociais se tornou imprescindível, e por vezes o único contato possível. Apenas em 2020, o uso das redes sociais no Brasil cresceu para 40%, segundo a Kantar, empresa especializada em pesquisas de mercado.

Porém, em 2020 e 2021, registramos o recorde de divórcios no país, o que nos alerta também para os impactos negativos dessas ferramentas virtuais. Ao mesmo tempo em que a tecnologia pode aproximar pessoas, também sentimos seus impactos negativos. Gestos como o toque, o olhar, a risada, o abraço deram espaço para telas, aplicativos, redes sociais e ausência. A chegada da tecnologia impactou di-

versas esferas de nossas vidas em especial as relações afetivas amorosas, que passaram por adaptações.

Mas, afinal, as novas tecnologias são vilãs ou ajudam nos relacionamentos? Para a mestre em Psicologia e docente da Estácio Beatriz Lobo, essas ferramentas de comunicação podem trazer pontos positivos e negativos para os relacionamentos.

“Nós temos de nos adaptar a essas novas formas de comunicação, de interação, que sim, de certa forma podem aproximar as pessoas, podem facilitar a comunicação e a interação social, mas, em contrapartida, também têm um impacto nos nossos relacionamentos no mundo presencial, no mundo off-line”, afirma a psicóloga.

Beatriz comenta sobre o mundo virtual exigir processos complexos dos indivíduos para conseguirem conciliar as demandas on-line com as off-line, a busca de um equilíbrio que não é fácil encontrar. “A gente pode estar em dois lugares ao mesmo tempo? Porque, quando estamos focando nossa atenção nos apa-



relhos, deixamos de dar atenção a quem está ao nosso redor, então isso acaba impactando nas nossas relações presenciais. É sempre um equilíbrio, se por um lado a internet pode diminuir as distâncias, ela também pode distanciar”, explica.

De acordo com a docente, estudos comprovam que casais que já

possuem uma interação positiva presencialmente tendem a seguir essa interação no ambiente digital. Ao passo que casais que já apresentam dificuldades no mundo presencial, nas plataformas digitais isso irá se refletir. Outro fator importante, mencionado por Beatriz, é a falta de certas lacunas que deixam de

ser preenchidas nessa comunicação on-line, como, por exemplo, a entonação da fala, o tempo de espera pela resposta, a expressão facial, entre outras, e com isso o indivíduo acaba criando expectativas e colocando suas próprias crenças sobre o outro, criando conflitos em suas relações.

A psicóloga aponta que quando se percebe o distanciamento de casais, na maior parte das vezes, o distanciamento já é algo da dinâmica do casal ou da família, de evitar contatos físicos, e a internet acaba servindo apenas como uma ferramenta de evitação, não sendo a culpada nem a causadora do fato.



“Precisamos entender que a internet, os celulares, as tecnologias, as possibilidades de estar se relacionando mais rapidamente podem nos distanciar de quem está mais presente, não pelo fim delas em si, mas porque muitas vezes teremos essa tendência de nos distanciar. É necessário que tenhamos um equilíbrio em nossas relações, tanto a distância como presencialmente.”

**Beatriz Lobo, docente**



Quando focamos nossa atenção nos aparelhos, deixamos de lado quem está ao nosso redor, e isso acaba impactando nas nossas relações presenciais. É necessário que haja equilíbrio, se por um lado a internet pode aproximar, por outro ela também afasta.

# SANTA LUZIA

### ESCOLHA A SUA MODALIDADE

- ✓ MUSCULAÇÃO
- ✓ FUNCIONAL
- ✓ JUMP
- ✓ HIDROGINÁSTICA
- ✓ RITMOS
- ✓ MUAYTHAI

**ESPAÇO AMPLO**

Com o espaço estendido a unidade Santa Luzia, possui mais que 1.000m<sup>2</sup>, com muito mais espaço para o seus treinos.

**EQUIPAMENTOS**

Com muitos equipamentos novos, agora são mais de 160 equipamentos, para deixar o seu treino muito mais completo.

**PAGAMENTO**

Aceitamos pagamento no dinheiro, no cartão de crédito e no cartão de débito. Não cobramos taxa de manutenção, matrícula ou anuidade. Não temos fidelidade no plano mensal.

AVENIDA SÃO NICOLAU, 757 - VILA SANTA LUZIA  
(67) 9 9208-8922 / (67) 3365-4714

# Cães e gatos podem sofrer de doença semelhante ao Alzheimer

Conheça os fatores de risco para a síndrome da disfunção cognitiva que afeta os animais

Bruna Marques

Infelizmente, o mal de Alzheimer em animais é comum, assim como nos seres humanos, principalmente quando os pets já estão idosos. A doença aparece porque o cérebro dos cães e gatos sofre mudanças durante o processo de envelhecimento, e essas transformações podem causar perda de memória e dificuldade de compreensão. O problema é chamado de “síndrome da disfunção cognitiva”, quem explica mais sobre o assunto é a médica-veterinária e professora do Curso de Medicina Veterinária da Uniderp Dina Regis Recaldes Rodrigues Argeropulos Aquino.

De acordo com a docente, no caso da síndrome da disfunção cognitiva, os animais desenvolvem uma desordem neurodegenerativa. “Lentamente manifestam sinais progressivos de alteração mental e demência”, explica.

Por ser uma

anos pode chegar a 28%, e 50% em gatos com 15 anos de idade.

## Sinais clínicos

Quando acometidos pela síndrome, os cães geralmente manifestam confusão, ansiedade, distúrbio no ciclo sono-vigília, desatenção, inatividade, andar compulsivo (especialmente à noite), demência, incontinência fecal ou urinária, dificuldade em subir escadas, incapacidade de reconhecer pessoas e animais familiares, diminuição da interação com a família e vocalização excessiva (especialmente à noite).

Quando a síndrome acomete os gatos, os sinais são parecidos com os a p r e -

“As pessoas estão cada vez mais envolvidas emocionalmente com os bichos e essa troca afetiva influencia no estado de saúde do pet. Infelizmente, tanto para cães como para gatos, um dos sinais clínicos da síndrome da disfunção cognitiva é a incapacidade dos animais em reconhecer seus tutores”, destaca a veterinária.

Na maioria dos casos, o diagnóstico da

cognitiva dos pets e determinar alguns déficits.

## É possível evitar?

Existem formas para tentar diminuir a probabilidade de o animal desenvolver a síndrome com o avanço da idade. “Desde pequeno, o tutor deve fornecer ao pet um ambiente enriquecido, com oportunidades de exploração, exercícios, novidades,

animais domésticos sedentários ou que permanecem muito tempo presos, pouco estimulados, entediados e com pobre enriquecimento ambiental durante a vida também podem se tornar mais propensos ao desenvolvimento da síndrome com a idade avançada. Outros fatores de risco, além da idade avançada, incluem sexo e porte do animal.

manejo do animal para tentar diminuir o impacto dos sinais clínicos no seu bem-estar e no bem-estar dos tutores.

“Brincar em casa com o animal é um mecanismo para diminuir a ansiedade e ajudar no gasto energético, evitando o estresse, ansiedade e obesidade. Na alimentação, podem ser adicionados suplementos

condição neurodegenerativa relacionada à idade, a síndrome acomete geralmente animais idosos, principalmente cães com mais de 8 anos de idade. Estudos mostram prevalência de 28% em cães com 11 a 12 anos e 68% em cães com 15 a 16 anos de idade. A prevalência em gatos com 11 a 14

sentados pelos cães: desorientação espacial ou temporal; alterações nas interações entre o pet e seus tutores ou outros pets; alterações no ciclo sono-vigília; alteração nos locais de evacuação, entre outros.

síndrome é desafiador, feito com base nos sinais clínicos, exame clínico e histórico consistente com a condição. Há testes comportamentais muito úteis sendo desenvolvidos para mensurar a habilidade

brinquedos que o estimulem, além de promover uma dieta adequada, indicada por um médico-veterinário, evitando fornecer ao bichinho alimentos processados, ricos em açúcar e gordura”, enfatiza.

Cadelas têm maior risco de desenvolverem a síndrome, assim como cães de pequeno porte.

A síndrome não tem cura, mas a veterinária explica que os avanços da ciência permitem melhor

antioxidantes, probióticos, triglicerídeos de cadeia média, vitaminas B, C, E, ômega 3, carotenoides, peixes, entre outros. Cuidar desse membro da família é um bem para todos”, finaliza.



# POMBO TRANSMITE DOENÇA:

# MITO OU VERDADE?

Como o pombo é uma ave que é encontrada em locais sujos, foi-se criando a ideia de que o pássaro pode causar enfermidades

Da redação

Os pombos são pequenos pássaros que vivem em bando no alto de prédios ou torres. Como são animais que ficam em meio à sujeira, várias pessoas acreditam que o animal transmite doença, mas será que isso é verdade?

Os pombos são da família Columbidae, uma família de aves com o corpo redondinho – a mesma família de rolinha, rola, pomba e picaús. Por ser uma ave atualmente característica de locais sujos e aglomerados, existe a crença de que o pombo transmite doenças, mas nem sempre eles tiveram essa má fama.

Aqui no Brasil, eles chegaram na época em que o país ainda era uma colônia de Portugal. Nesse período histórico, os pombos eram vistos como animais fofos

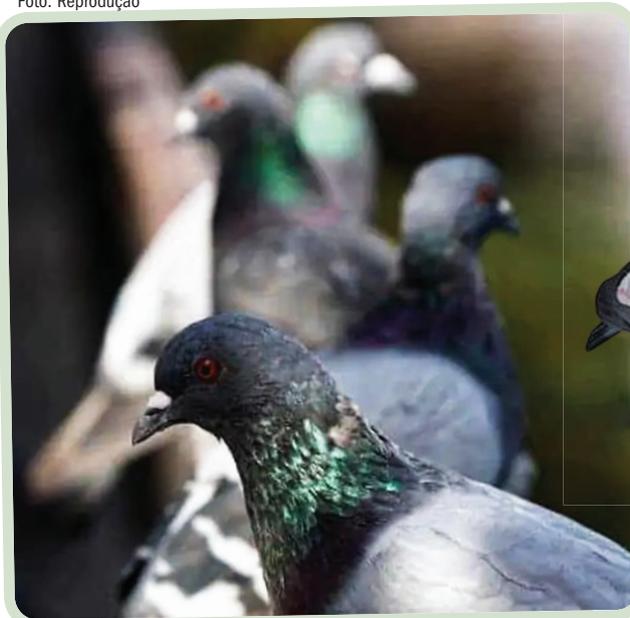
e ideais para serem pets, mas, com o tempo, foram se adaptando ao clima brasileiro, se multiplicando sem controle e, hoje em dia, são uma verdadeira praga urbana.

### Mito ou verdade?

Como o pombo é uma ave que é encontrada em locais sujos, foi-se criando a ideia de que o pombo transmite doenças e, infelizmente, essa crença é parcialmente verdade! Se a população de pombos urbanos for muito grande, pode oferecer sérios riscos à saúde e ao bem-estar do ser humano.

Na natureza, o pombo se alimenta de insetos e sementes, mas, nas cidades, ele procura comida principalmente no lixo, onde ingere todos os tipos de coisas, como fungos, bactérias e outros parasitas perigosos à saúde

Foto: Reprodução



humana. Por isso o pombo transmite doenças.

A falta de higiene é outro fator determinante. Além de comer restos de lixo, o pombo vive em locais imundos, onde também evacua. A transmissão acontece sobretudo por meio de suas

fezes. É possível encontrar mais de 50 tipos diferentes de doenças que o pombo transmite ao evacuar. Não é necessário ter contato direto. Fezes ressecadas que foram pisadas, levadas com o vento e inaladas já podem causar algumas doenças.

Há doenças causadas por pombos que podem chegar a ser graves, dependendo do sistema imunológico da pessoa.

Apesar de serem muitos tipos, as mais populares são:

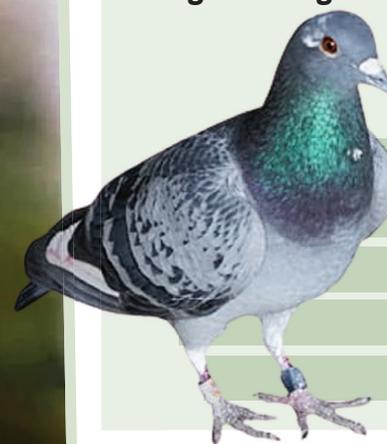
\*Meningite

\*Salmonelose

\*Ornitose

\*Histoplasmose

\*Criptococose



### Mas todos os pombos transmitem doenças?

Não existe apenas o pombo urbano. Só no Brasil, foram identificadas 370 subespécies dessa ave. Esses pombos não necessariamente vivem do lixo, como o pombo comum, por isso nem todo pombo trans-

mite doenças.

Assim como qualquer outro animal, se estiver saudável, ele não transmite doenças, porém, para estar saudável, o animal precisa ter uma boa alimentação. Este não é o caso do pombo

comum, pois, em centros urbanos, a sua alimentação geralmente vem do lixo.

Algumas subespécies, como a pomba-codorniz-roxa, o pombo de granada e a pararu-espelho, são exemplos de que

pombo transmite doença quando não se tem cuidado. Em contrapartida, com os tutores certos e uma alimentação adequada, além de lindas, essas aves podem se tornar pets muito deliciosos! (Fonte: Blog Petz)



## PROMOÇÃO

**RAÇÃO BAMGUY  
CÃES ADULTOS  
CARNE E FRANGO  
25 KG**

**R\$ 159,90**




**MARANATHA**  
PET SHOP

**LOJA 1 JÚLIO DE CASTILHO**  
AV. CAPIBARIBE, 822  
**3314-7200**

**LOJA 2 TAMANDARÉ**  
AV. TAMANDARÉ, 2957  
**3305-0580**

**LOJA 3 MATA DO JACINTO**  
RUA JAMIL BASMAGE, 1070  
**3305-4100**

**LOJA 4 ALPHAVILLE**  
RUA SALENITA, 542  
**99227-3031**

**LOJA 5 TIJUCA**  
RUA SOUTO MAIOR, 1832  
**3314-7001**

**LOJA 6 BOM PASTOR**  
RUA BOM PASTOR, 894  
**3305-3800**

# COLUNA **Viver Bem**

## Aniversariantes da semana

# Parabéns



### Líder nato

O querido candidato ao governo André Puccinelli celebrou no sábado (2) mais um ano de vida. Desejamos a esse grande líder sucesso na caminhada, saúde e muita paz. Feliz aniversário!



### Muita luz

A empresária Samayra Prado Vasconcelos comemorou mais um ano de vida na última quarta-feira (29). Que seus dias na Terra sejam longos, cheios de dias felizes e muita saúde. Parabéns!



### Homem de fé

José Pereira Loyola, pastor da igreja Vereda da Graça, celebrou no sábado (2) um novo ciclo. Desejamos muitas bênçãos de Deus, saúde e um caminho iluminado. Feliz aniversário!



### Vovô coruja

O querido Dr. Elesbão Munhoz, vovô coruja do Gabriel Pedro, aproveitou uma folguinha entre uma consulta e outra e registrou esse momento fofura ao lado do pequeno. Amor que ele não sabe explicar.



### Mil felicidades

Nosso grande parceiro Dr. Samir Tannous comemorou mais um ano de vida na última quarta-feira (29). Desejamos vida longa, saúde e muito sucesso na caminhada. Que o novo ciclo seja feliz.



### O amor está no ar

O casal Francine Teixeira e Abner Monteiro se casou no dia 17 de junho. A cerimônia e a festa foram repletas de amor e carinho, na Estância das Orquídeas. Felicidades aos pombinhos. Parabéns!



### Vida longa

Nillo Cunha, maestro do Coral do Tribunal de Justiça de MS, cantor e professor, recebeu muitos cumprimentos pelo seu aniversário no sábado (2). Feliz aniversário, muita paz, saúde e prosperidade.



### Comunicador dos bons

Hoje (3) é dia do jornalista Wilson Aquino soprar velinhas em celebração a mais um ano de vida. Mil felicidades, amor no coração e saúde para seguir firme na caminhada. Parabéns!



### Mocidade

Quem comemorou 15 anos no dia 25 de junho foi a linda Ayla Fernandes Rocha. Esta é uma homenagem de sua vovó Lucinéia de Lima. Um feliz aniversário e muitas bênçãos de Deus em sua vida. Parabéns!



### É pic, é pic

Dia 25 de junho o lindo Miguel comemorou mais um ano de vida. Netinho amado recebe esta homenagem de seu avô, José Secundino. Muitos dias felizes, saúde e paz em sua vida. Parabéns!