

Projeto promove atividades físicas para pessoas com Parkinson

Pacientes com doença de Parkinson, de qualquer idade, moradores da região de Bauru, no interior paulista, podem participar de atividades físicas gratuitas. A iniciativa existe há quase um ano e integra o projeto Ativa Parkinson, promovido pela Unesp de Bauru, em parceria com a Universidade do Sagrado Coração.

Iniciativa da Unesp de Bauru ajuda na redução dos sintomas e pode melhorar quadros de depressão; gratuita, a ação é desenvolvida em parceria com a Universidade do Sagrado Coração

Com financiamento da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), o projeto é uma pesquisa de pós-graduação na qual trabalham dez pessoas, das áreas de educação física, de doutorado, mestrado e iniciação Científica da Unesp Bauru. “O estudo quer comprovar a eficácia de exercícios físicos específicos na redução dos sintomas da doença de Parkinson”, explica o professor e pesquisador de educação física e autor do projeto, Fábio Augusto Barbieri.

Parkinson é uma moléstia neurodegenerativa caracterizada pela diminuição ou ausência de produção da dopamina, neurotransmissor responsável pelos movimentos do corpo. Em geral, acomete pessoas com mais de 60 anos. De acordo com diversos estudos internacionais, relata o professor, a anomalia afeta 5% da população mundial. Os principais sintomas são tremor,



FERNANDES DIAS PEREIRA

Treinos incluem aquecimento, alongamento, relaxamento e atividades de força e coordenação motora

rigidez muscular e articular, lentidão de movimentos, movimentos encurtados e instabilidade postural.

Melhora – O professor conta que a motivação do trabalho é entender as dificuldades que o doente enfrenta e oferecer exercícios físicos específicos para melhorar sua qualidade de vida e evitar a progressão dessa moléstia incurável.

De março a dezembro do ano passado, cerca de 20 pacientes participaram das atividades físicas supervisionadas por fisioterapeutas e educadores físicos. As aulas, de 60 minutos cada, ocorreram na Universidade Sagrado Coração, duas vezes por semana.

Após aferição de pressão arterial e frequência cardíaca, os pacientes participavam de aquecimento, alongamento e atividades específicas (intercaladas) de força e coordenação motora. Cada treino também incluiu outros tipos de alongamento, relaxamento e exercícios de baixa intensidade, que o pesquisador chama de “atividade de volta à calma”.

Além da melhora dos movimentos físicos, conta o pesquisador, o Ativa Parkinson possibilitou ganhos cognitivos como, por exemplo, mais memória e atenção. Barbieri frisa que muitos pacientes com Parkinson sofrem de depressão. “Diversos estudos científicos associam a integração social à redução dos sintomas depressivos”, relata. Ele adianta que em março serão divulgados os resultados oficiais da pesquisa.

Ganhos – A vida da oficial administrativa Denise Maria Blasque, 54 anos, de Bauru, mudou depois que começou a frequentar as aulas. Em agosto do ano passado, ela recebeu o diagnóstico de Parkinson em estágio inicial. Devido à rigidez e ao tremor no lado esquerdo do corpo, faltava-lhe força para a digitação no trabalho e realizar atividades domésticas.

“A situação me incomodou muito e estava abalada. Não queria essa doença para mim”, relata. Em agosto ela decidiu participar do projeto. Em quatro meses

de atividades físicas, acompanhadas de nova medicação receitada pelo neurologista, ela relata ganhos físicos e de saúde: “Com acompanhamento de profissionais, os exercícios me ajudaram bastante. Estou me sentindo melhor emocionalmente, os sintomas diminuíram e não tenho mais dificuldade para trabalhar e fazer as tarefas domésticas. Não vejo a hora de retomar as aulas em 2016”, diz. Na opinião de Denise, o projeto precisa continuar.

Pessoas com Parkinson, de qualquer idade, residentes na região de Bauru, podem participar da segunda edição do projeto (ver serviço). Para integrar a grade de atividades físicas, o critério é o paciente ter independência motora dos movimentos e equilíbrio. “Em geral, essa é a característica dos estágios inicial e moderado da doença”, explica o pesquisador.

O projeto de Bauru foi inspirado na Unesp de Rio Claro, que oferece atividades semelhantes aos pacientes da locais. “Desconheço outra instituição brasileira que desenvolva exercícios físicos específicos para pessoas com Parkinson”, finaliza o pesquisador.

Viviane Gomes
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial

SERVIÇO

Inscrições para o projeto vão de 15 a 19 de fevereiro pelo telefone (14) 3103-6082, ramal 7993, ou pelo e-mail ativaparkinson@fc.unesp.br. Interessados também podem se cadastrar pessoalmente no Laboratório de Pesquisa em Movimento Humano, do Departamento de Educação Física da Unesp de Bauru, na Avenida Engenheiro Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01. São 60 vagas para as aulas, que começam dia 1º de março, na Universidade do Sagrado Coração – Rua Irmã Arminda, 10-50, Jardim Brasil – Bauru. O treinamento ocorre às terças e quintas-feiras, das 9 às 10 horas.

Navegação na Hidrovia Tietê-Paraná é reativada

Retomada de navegação beneficia circulação de mercadorias entre Estados

GILBERTO MARQUES



A navegação na Hidrovia Tietê-Paraná, no trecho entre os quilômetros 99,5 do reservatório de Três Irmãos e a eclusa inferior de Nova Avanhandava (entre Andradina e Buritama), foi reativada em 27 de janeiro. A interrupção de passagem de barcas ocorreu em maio de 2014, em virtude do baixo nível de água das represas de Três Irmãos e de Ilha Solteira.

A retomada do transporte beneficia a circulação de mercadorias dos Estados de São Paulo, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais e Paraná.

A navegação no trecho será reativada com o calado (distância vertical da parte da embarcação que fica embaixo da água) de 2,80 metros, estabelecido pelo Departamento Hidroviário, da Secretaria de Logística e Transportes, e manutenção da cota dos reservatórios definida em 325,94 metros pelo Operador Nacional do Sistema (ONS), órgão federal responsável pelo setor energético.

A retomada do transporte beneficia a circulação de mercadorias dos Estados de São Paulo, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais e Paraná. A navegação no trecho será reativada com o calado (distância vertical da parte da embarcação que fica embaixo da água) de 2,80 metros, estabelecido pelo Departamento Hidroviário, da Secretaria de Logística e Transportes, e manutenção da cota dos reservatórios definida em 325,94 metros pelo Operador Nacional do Sistema (ONS), órgão federal responsável pelo setor energético.

Transferência – O Governo do Estado, por meio das secretarias de Energia e Logística e Transportes, em parceria com o Operador Nacional do Sistema, gerenciou as águas dos reservatórios localizados nos rios Tietê, Grande e Paranaíba, possibilitando, assim, o nível de armazenamento necessário para restabelecer a navegação.

Em agosto do ano passado, foram iniciadas as operações para transferência de água dos reservatórios localizados a montante (segundo a correnteza do rio, é um ponto qualquer acima de outro estabelecido) de Três Irmãos e Ilha Solteira. O cenário de chuvas registrado nas últimas semanas também contribuiu para o aumento dos níveis.

De 2006 a 2013, a quantidade de cargas transportada aumentou de cerca de 3,9 milhões de toneladas para 6,3 milhões de toneladas. Com a reativação da passagem de cargas de longo percurso, a previsão de movimentação na hidrovia este ano é superar o total de cargas registrado em 2013. Para 2017, a expectativa é de que essa quantidade suba para 7 milhões de toneladas.

A hidrovia possui 2,4 mil quilômetros de extensão, sendo 1,6 mil quilômetros localizados no Rio Paraná, sob responsabilidade da empresa Administração da Hidrovia do Paraná (Ahrana), ligada ao Ministério dos Transportes, e 800 quilômetros no Tietê, gerenciada pelo Departamento Hidroviário. A hidrovia também conecta áreas de produção a portos marítimos, como o de Santos, e serve os principais centros do Mercosul.

O Departamento Hidroviário executa o Programa de Modernização da Hidrovia Tietê-Paraná, que prevê investimentos de R\$ 1,5 bilhão, conforme convênio assinado entre Estado e Governo federal, em 2011. Desse montante, R\$ 900 milhões provêm da União e R\$ 600 milhões do Tesouro do Estado. O programa tem como objetivo realizar melhorias e modernização no trecho paulista da Tietê-Paraná.

Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Assessoria de Imprensa da Secretaria de Logística e Transportes