



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**

UFSC NA MÍDIA - CLIPPING



Agecom
Agência de
Comunicação
da UFSC

09 de Janeiro de 2014

“Programa Sinapse divulga lista de empresas aprovadas”

Programa Sinapse da Inovação/4ª edição/Solução tecnológica inovadora/ Tecnologia que gera lucro/ Governo Estadual

CRIADAS PARA INOVAR

Programa Sinapse divulga lista de empresas aprovadas

Serão destinados R\$ 50 mil a fundo perdido para cem trabalhos selecionados na quarta edição do projeto em Santa Catarina

JANAINA CAVALLI

A quarta edição do programa do governo estadual Sinapse da Inovação divulgou ontem os projetos selecionados para receber R\$ 50 mil, além de R\$ 29 mil em consultoria do Sebrae/SC. Dos 1,2 mil trabalhos inscritos, cem foram aprovados.

O coordenador do programa, Antônio Rogério de Souza, explica que o incentivo financeiro vai para projetos que ofereçam uma solução tecnológica inovadora, principalmente para os setores estratégicos da economia de Santa Catarina. De acordo com ele, os trabalhos selecionados vão encontrar de imediato mercado na indústria catarinense. Ele esclarece, no entanto, que todos têm potencial para atingir o mercado internacional.

Qualidade dos trabalhos faz nota de corte subir 15%

Nesta edição, chamou a atenção dos avaliadores o bom nível dos projetos, o que fez a nota de corte subir 15% em relação à seleção passada. Além disso, os avaliadores identificaram um alto número de trabalhos focados na saúde, que, como explicou o coordenador, é uma das áreas de maior interesse da ciência hoje, devido ao aumento da expectativa de vida.

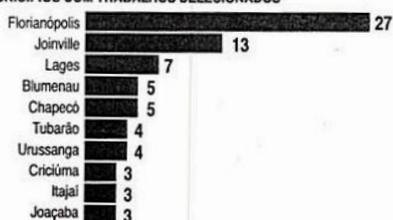
Souza diz que os recursos do governo estadual são a fundo perdido, mas que o retorno conquistado com as empresas criadas tem valido o investimento. De acordo com ele, apenas um dos projetos selecionados na primeira edição gera mais impostos em um ano do que o dobro do valor já investido pelo governo no programa.

O Sinapse da Inovação é uma iniciativa do governo de Santa Catarina, da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação (Fapes) e do Sebrae/SC, e é realizado pela Fundação Certi.

janaina.cavalli@diario.com.br

RAIO X DOS PROJETOS APROVADOS

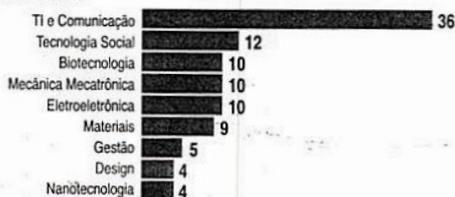
PRINCIPAIS MUNICÍPIOS COM TRABALHOS SELECIONADOS



SETORES ECONÔMICOS



PRINCIPAIS TEMAS



Apenas um dos projetos aprovados na primeira edição do programa gerou mais impostos em um ano do que o valor aplicado a fundo perdido.

ANTÔNIO ROGÉRIO DE SOUZA
Coordenador do Sinapse Inovação

Tecnologia que gera lucro

Conheça abaixo alguns dos trabalhos aprovados pelo Sinapse Inovação em 2014 que se destacaram pela qualidade:

DIAGNÓSTICO FACILITADO

Glauco Cardozo, 33 anos, de Florianópolis, começou a desenvolver o projeto do Physio Easy durante o mestrado de Engenharia Biomédica. O programa é uma ferramenta que ajuda o profissional da fisioterapia a chegar a um diagnóstico.

A partir de fotos do paciente, que podem ser tiradas por uma câmera comum, o software levanta as medidas do corpo, que em seguida são enviadas para um sistema de avaliação postural, baseado em inteligência artificial.

O projeto foi enquadrado no programa na categoria 'Tecnologia Social' porque, como explica Cardozo, será disponibilizado gratuitamente pela internet. A intenção é ajudar o maior número possível de profissionais.

Segundo o idealizador, a ideia é cobrar somente por algumas ferramentas específicas do sistema. Cardozo acredita que o que fez a diferença para o trabalho ser selecionado foi procurar a ajuda dos mais diversos profissionais, especialistas tanto em fisioterapia quanto na área de gestão de empresas.

FONTE DE ALTA TENSÃO

Odair José Custodio, 39 anos, é natural de Abelardo Luz, em Santa Catarina, e morador de Florianópolis. Ele desenvolveu o projeto da fonte de alta tensão contínua durante o curso de mestrado em Eletrônica de Potência na UFSC.

Custodio explica que este tipo de fonte é usado em dispositivos de raio x e raio laser na indústria e na me-

dicina. Procedimentos odontológicos e depilação a laser são algumas das aplicações desse tipo de tecnologia.

O pesquisador conta que o projeto tem um alto potencial de mercado, já que o Brasil costuma importar a maior parte dos conversores de alta tensão contínua. Outro fator determinante para a seleção, de acordo com ele, foi o grau técnico elevado do produto.

AMORTECEDORES ATIVOS

Leandro Berti, 34 anos, de Criciúma, e morador de Florianópolis, desenvolveu com a sua equipe um amortecedor ativo para veículos, ou seja, que varia de acordo com o peso e que também consegue ser mais suave.

O amortecedor pode ser aplicado em qualquer veículo, desde carros a aviões. Usando nanotecnologia, a equipe criou um líquido com proprie-

dades magnéticas, capaz de alterar sua viscosidade e então o grau de amortecimento. Para Leandro, as características do projeto que mais contaram para a seleção foram a utilização de materiais sustentáveis, o engajamento da equipe, que conseguiu desenvolver a tecnologia no tempo recorde de quatro meses, além do alto grau de escalabilidade.

diario.com.br

> Veja no site a relação completa com as cem empresas aprovadas no Sinapse Inovação.

“A luz do cinema marginal”

Rogério Sganzerla/ Cinema brasileiro/ Cinema independente e marginal/ Dez anos de sua morte/ Obra pouco explorada e reconhecida em sua terra natal, Santa Catarina/ Cineclube universitário Rogério Sganzerla



O PREÇO DA TRANSGRESSÃO

Dez anos após sua morte, Rogério Sganzerla ainda é clássico pouco explorado em Santa Catarina, onde nasceu

FERNANDA OLIVEIRA

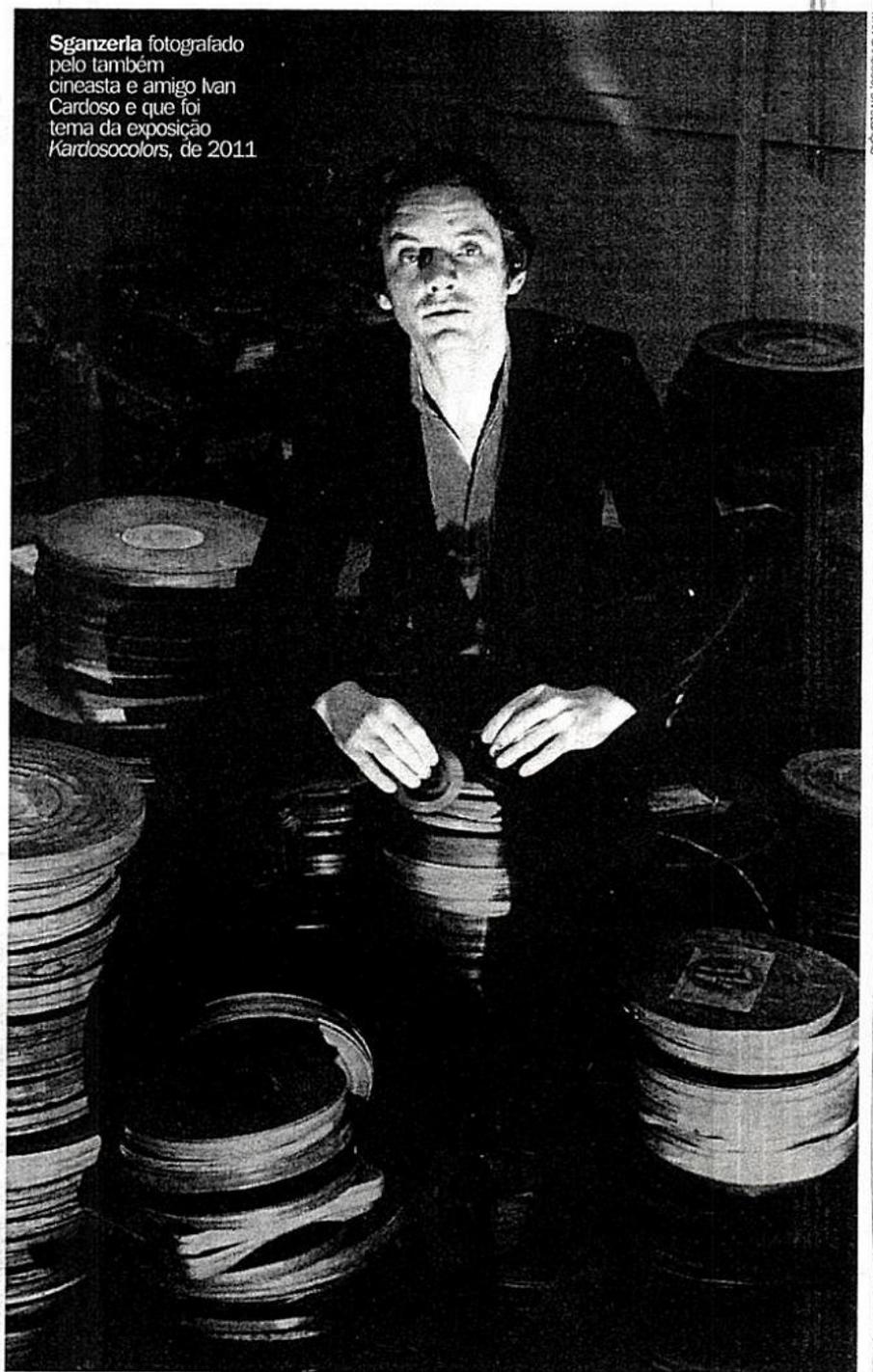
Seu nome é peça indispensável na história do cinema brasileiro e alguns de seus filmes aparecem entre as mais importantes produções cinematográficas do país. Na última década, teve seu trabalho exibido nos cinco continentes. Não é exagero afirmar que ele influenciou uma geração, desbravou fronteiras da sétima arte e se tornou uma das mais contundentes figuras do cinema independente, marginal e livre no Brasil. Dez anos após sua morte, Rogério Sganzerla vive na produção de novos cineastas e nas ações que buscam resgatar sua obra, ainda pouco explorada.

Nascido em Joaçaba em 1946, Sganzerla sinalizou desde cedo uma inclinação para o cinema. Aos 17 anos, mudou-se para São Paulo e passou a colaborar como crítico para o jornal *O Estado de São Paulo*. Sua primeira produção cinematográfica veio em 1966 com *Documentário*.

Ainda no final dos anos 1960, lançou *O Bandido da Luz Vermelha* e *A Mulher de Todos*, seus dois filmes de maior sucesso e que lhe permitiram investir nas produções seguintes, cada vez mais transgressivas e radicais. Casando-se com a atriz Helena Ignez, musa de seus filmes, formou uma das mais prolíficas parcerias do cinema brasileiro.

— O Rogério é a principal figura do cinema marginal, que é um cinema que não obedece regras. O preço dessa transgressão é uma outra margem: a do reconhecimento. A partir da filmografia dele, porém, se cria uma referência permanente — afirma o professor dos cursos de Literatura e de Cinema da Ufsc, Jair Fonseca.

Em 2006, Fonseca e um grupo de alunos de Cinema da UFSC inauguraram o cineclube universitário Rogério Sganzerla, dedicado a exibir filmes que o circuito comercial não contempla. Em 2010, o livro *Edifício Sganzerla*, organizado pela Editora da UFSC em parceria com o Itaú Cultural, trouxe ao público a compilação dos textos críticos publicados pelo então jovem Rogério no mais importante suplemento cultural do país, na década de 1960. Já em 2013 o curta-metragem *documentário*, produzido em Santa Catarina por Rafael Schlichting, revelou depoimentos de figuras como Arrigo Barnabé e Gilberto Gil sobre o cinema do catarinense. Essas três iniciativas estão entre as poucas que nos últimos 10 anos se voltaram para a obra de Sganzerla em seu Estado natal. Rogério Sganzerla morreu no dia 9 de janeiro de 2004, aos 48 anos, em São Paulo.



Sganzerla fotografado pelo também cineasta e amigo Ivan Cardoso e que foi tema da exposição *Kardosocolors*, de 2011

RECENSO/ALUNO/INFORMAÇÃO/2011

O reconhecimento está crescendo mas ainda é uma obra restrita, que deveria ser vista e conhecida por todos. É o principal cineasta de SC e nesses 10 anos ainda não teve a atenção que merece.

Djin Sganzerla
Atriz e filha

Filmografia

Em 37 anos de atuação como cineasta, Rogério Sganzerla dirigiu mais de 25 produções entre curtas e longas-metragens, sendo vários deles documentários. Seu filme de maior projeção é *O Bandido da Luz Vermelha*, de 1968, com o qual alcançou reconhecimento internacional. Hoje à noite o Sesc São Paulo realiza a primeira exibição de *Copacabana Mon Amour*, longa-metragem em 35 mm restaurado com o patrocínio da Petrobras. Boa parte de seus filmes estão disponíveis pelo link clik.sc/rogeriosganzerla no Youtube. Confira abaixo a filmografia detalhada do autor:

1966 Documentário

1968 *O Bandido da Luz Vermelha*

1969 *Historias em Quadrinhos (comics)*

Quadrinhos no Brasil

A Mulher de Todos

1970 *Sem Essa, Aranha / Copacabana, Mon Amour / Carnaval na Lama*

1971 *Fora do Baralho*

1976 *Viagem e Descrição do Rio Guanabara Por Ocasião da França Antártica*

1977 *Abismu / Mudança de Hendrix*

1981 *Noel por Noel / Brasil / Cidade de Salvador (Petróleo Jorrou na Bahia)*

1977 *bismu / Mudança de Hendrix*

1983 *Irani*

1986 *Nem Tudo é Verdade Ritos Populares: Umbanda no Brasil*

1990 *Isto é Noel Rosa Anônimo e Incógnita Linguagem de Orson Welles*

1992 *Perigo Negro América: O Grande Acerto de Vespúcio*

1997 *Tudo é Brasil*

2001 *B2*

2003 *Informação: H.J Koellreutter O Signo do Caos*



Ele é um dos maiores

GURCIUS GEWDNER
Cineasta

É tudo verdade: Sganzerla é dos maiores cineastas do mundo! Quando seu primeiro longa-metragem foi lançado, alguns críticos mais espertos disseram que o filme estava 20 anos à frente. Passaram-se mais de 40 anos e ainda é o filme mais moderno do cinema brasileiro. Se em 1968 eram 20 anos de vanguarda, ele deve estar no mínimo 120 anos à frente agora. Sganzerla foi um dos primeiros a gritar aos quatro ventos do mundo uma das mais puras verdades do cinema mundial: que José Mojica Marins é um gênio total. Em outro golpe fantástico, impulsionou o primeiro suspiro criativo de outro gigante, convidando um jovem Ivan Cardoso para ser seu assistente em *Sem Essa, Aranha* de 1970 (e não existe um dia em que Ivan não fale com carinho e saudade do amigo Rogério). Cometeu a façanha de fazer um filme experimental que foi estrondoso sucesso comercial. Consagrou de vez o Silvio Renoldi como um dos maiores montadores de todos os tempos e passou pelo cinema brasileiro como um furacão, sempre aos gritos. E apesar de só ser catarinense de nascimento, já que sua produção é toda centrada em São Paulo e no Rio, Sganzerla escolheu uma simbólica figura pública catarinense como tema de seu primeiro longa metragem: João Acácio Pereira da Costa, o Bandido da Luz Vermelha. Suas transgressões só ficaram célebres quando ele foi pra São Paulo, mas foi na cidade de Joinville que o bandido iniciou sua vida de delitos, mesmo lugar onde eu também tive a sorte de cometer meus primeiros "crimes". No final de 1997, o bandido foi libertado, retornou a Joinville e foi assim que tive meu primeiro contato com os filmes do Rogério. Eu tinha 15 anos.

diario.com.br

> Leia a íntegra do artigo em www.diario.com.br/vanedades

Seu legado é a ousadia, a firmeza de caráter, a não subserviência ao mercado ou a qualquer outro tipo de política cultural vigente e a fidelidade ao trabalho, às ideias, às intuições estéticas que geraram o vigor e força de seus filmes, atuais até hoje.

Rafael Favaretto
Diretor do curta documentário

A Notícia – Anexo

“O preço da transgressão”

Rogério Sganzerla/ Cinema brasileiro/ Cinema independente e marginal/ Dez anos de sua morte/ Obra pouco explorada e reconhecida em sua terra natal, Santa Catarina / Cineclubes universitário Rogério Sganzerla

O preço da

Dez anos após sua morte, Rogério Sganzerla AINDA É CLÁSSICO pouco explorado em Santa Catarina, onde nasceu



IVAN CARDOSO, DIVULGAÇÃO

ACERVO
Rogério Sganzerla fotografado pelo também cineasta e artista plástico Ivan Cardoso e que foi tema da exposição Kardoscolores, de 2011



ACERVO PESSOAL

PIONEIRISMO
Diretor nascido em Joaçaba desbravou as fronteiras do cinema nacional

TRANSGRESSÃO

FERNANDA OLIVEIRA

Seu nome é peça indispensável na história do cinema brasileiro e alguns de seus filmes aparecem entre as mais importantes produções cinematográficas do País, talvez do mundo. Na última década, teve seu trabalho exibido nos cinco continentes. Não é exagero afirmar que influenciou uma geração, desbravou fronteiras da sétima arte e se tornou uma das mais contundentes figuras do cinema independente, marginal e livre no Brasil. Dez anos após sua morte, Rogério Sganzerla vive na produção de novos cineastas e nas iniciativas que buscam resgatar sua rica obra, ainda pouco explorada.

Nascido em Joaçaba em 1946, Sganzerla sinalizou desde cedo uma inclinação para o cinema. Ainda adolescente, aos 17 anos, mudou-se para São Paulo e passou a colaborar como crítico para o jornal *O Estado de S. Paulo*. Sua primeira produção cinematográfica veio em 1966 com *Documentário*.

Ainda no final dos anos 1960, lançou *O Bandido da Luz Vermelha* e *A Mulher de Todos*, seus dois filmes de maior sucesso e que lhe permitiram investir nas produções seguintes, cada vez mais transgressivas e radicais. Casando-se com a atriz Helena Ignez, considerada musa de seus filmes, formou uma das mais prolíficas parcerias do cinema brasileiro.

– O Rogério é a principal figura do cinema marginal, que é um cinema que não obedece regras. O preço dessa transgressão é uma outra margem: a do reconhecimento. A partir da filmografia dele, porém, se cria uma referência permanente. Ele deixou um exemplo de liberdade e coragem para os novos cineastas – afirma o professor dos cursos de literatura e de cinema da Universidade Federal de Santa Catarina, Jair Fonseca.

Em 2006, Fonseca e um grupo de alunos de Cinema da UFSC inauguraram o cineclubes universitário *Rogério Sganzerla*, dedicado a exibir filmes que o circuito comercial não contempla. Em 2010, o livro *Edifício Sganzerla*, organizado pela Editora da UFSC em parceria com o Itaú Cultural, trouxe ao público a compilação dos textos críticos publicados pelo então jovem Rogério no mais importante suplemento cultural do País, na década de 1960. Já em 2013, o curta-metragem documentário, produzido em Santa Catarina por Rafael Schlichting, revelou depoimentos de figuras como Arrigo Barnabé e Gilberto Gil sobre o cinema do catarinense. Essas três iniciativas estão entre as poucas que nos últimos dez anos se voltaram para a obra de Sganzerla em seu Estado natal. Rogério Sganzerla morreu no dia 9 de janeiro de 2004, aos 48 anos, em São Paulo.

Ele deixou um exemplo de liberdade e coragem.

AN.com.br

Confira a filmografia completa de Rogério Sganzerla.

Notícias do Dia – Paulo Alceu

“Made in UFSC”

Disciplina Jornalismo Internacional/ Antonio Brasil/ Lançamento do Livro Manual do Correspondente Internacional na Era Digital/ Correspondentes Internacionais

Made in UFSC
O livro “Manual do Correspondente Internacional na Era Digital”, de Antonio Brasil, lançado ontem no Rio de Janeiro, foi resultado de um trabalho coletivo na disciplina jornalismo internacional, dentro da graduação da Universidade Federal de Santa Catarina. Aborda a nova era dos correspondentes internacionais.

Jornal Enfoque Popular – Margareth Silva

“Nota”

Prefeito de Araranguá/ Conquistas para o município/ Implantação do curso de Medicina no campus Araranguá

Prefeito de Araranguá Sandro Maciel começou 2014 com muitas conquistas para o município; redutores no trevo da Barranca para maior segurança de todos os usuários, em reunião na UFSC o adiantamento do Curso de Medicina. A comitiva do prefeito foi formada pelo presidente da ACIVA Alceu Pacheco, secretário do planejamento Everton da Silva, o arquiteto do município Paulo da Silva, e assessor do prefeito Jonas Soares.

Câmara de Portas Abertas

Projeto promove a integração entre vereadores e estudantes.

Araranguá

Mesmo que o período seja de férias escolares e recesso de sessões legislativas, a Câmara Municipal de Araranguá continua desenvolvendo o projeto “Portas Abertas para a Comunidade” e, em consequência disso, estudantes e professores que desejarem visitar as dependências do Legislativo a fim de desenvolverem trabalho ou conhecer um pouco mais sobre a história política do município, podem agendar visita pelo telefone (48)3524-0800, com o diretor administrativo, Luciano Machado.

De acordo com Machado, em 2013 entidades como UFSC, Unisul e UAB e várias escolas da rede municipal integraram-se ao projeto: “A turma do primeiro ano de Direito da Unisul inclusive organizou um Café Filosófico, evento que serviu de base para trabalhos interdisciplinares. O



Foto: Divulgação

debate realizado entre acadêmicos e o presidente da Câmara, Ozair da Silva, Banha, foi tão interessante, que estudantes, coordenadores e professores do curso de Direito planejam incluir essa atividade no calendário anual de atividades”, disse.

Durante o mês de janeiro, as visitas à sede da Câmara, na Rua Iracy Lucchina, Bairro Urussanguinha podem ser realizadas nas quintas ou sextas-feiras entre 13h e 19h. “Esse projeto é desti-

nado a participação a estudantes e escolas de outras cidades. A ação faz parte do programa de gestão pública implantado pela atual Mesa Diretora da Casa. A intenção é promover uma maior integração entre o Legislativo e a Comunidade, ouvir críticas, sugestões, bem como debater o cenário local. Esta é uma oportunidade que a população têm para conhecer melhor o trabalho de cada um dos 15 vereadores de nossa cidade”, afirmou.

O equilíbrio entre

PSICONEUROENDOCRINOIMUNOLOGIA ESTUDA A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES SOBRE OS DIFERENTES SISTEMAS DO ORGANISMO

Vanessa Azevedo

“Uma consulta deve durar uma hora. Durante 10 minutos, ausculte os órgãos do paciente. Nos 50 minutos restantes, sonde-lhe a alma”. O conselho, dirigido aos profissionais da saúde, é de autoria de Moisés Maimônides, médico, filósofo e religioso mouro que viveu no século XII. Embora antigo, o pensamento sugere as influências das emoções na saúde, assunto que hoje é estudado pela Psiconeuroendocrinoimunologia (PNE). Conhecida também como Psiconeuroimunologia (PNI), essa área do saber analisa as interações entre o comportamento humano e os sistemas nervoso, endócrino e imunológico. Esse campo de pesquisa multidisciplinar e integrativo surgiu após a percepção de que o sistema imunológico não trabalha de maneira autônoma e tem interferência, inclusive, de sentimentos e emoções. Por isso, o principal foco da área é a relação entre os processos mentais e a saúde.



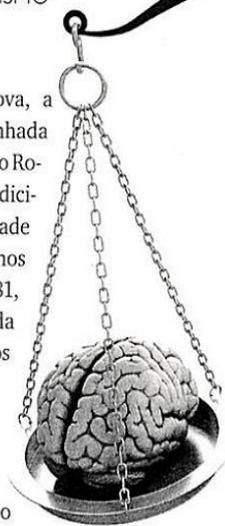
MARINA ZUANAZZI CRUZ

Ciência relativamente nova, a primeira denominação foi cunhada pelo psicólogo norte-americano Robert Ader, da Faculdade de Medicina e Odontologia da Universidade de Rochester, em Nova York, nos Estados Unidos que, em 1981, publicou uma obra intitulada ‘Psiconeuroimunologia’. Anos antes, em 1975, o cientista iniciou estudos para avaliar a teoria de condicionamento na psicologia de comportamento proposta pelo fisiólogo russo Ivan Pavlov. Ao realizar pesquisa com ratos, Robert Ader obteve resultados inesperados. O projeto consistia em dar água doce aos animais, que gostaram do sabor. Em seguida, uma droga para causar enjoo era injetada nos ratos, o que os levou a associar a água adocicada ao fato de se sentirem nauseados. Quando a droga foi suspensa, os animais continuaram a sentir náuseas ao beber água. Isso exerceu um efeito adicional no organismo, suprimindo o sistema imunológico dos animais, que ficaram suscetíveis a contrair infecções por bactérias e vírus e começaram a morrer. O cientista concluiu que aspectos emocionais do comportamento dos ratos influenciaram no enfraquecimento do sistema imunológico, pois há um condicionamento da resposta imune associado à memória.

Em 1980, um estudo desenvolvido pelo médico Ronald Glaser e pela psicóloga Janice Kiecolt-Glaser ganhou destaque ao analisar a influência do

estresse na alteração da resposta imunológica. O casal de cientistas da Universidade Estadual de Ohio, nos Estados Unidos, coletou amostras de sangue de estudantes de Medicina que estavam em fase de provas, a fim de avaliar a presença de leucócitos no sangue, células do sistema imune responsáveis pela defesa do organismo em casos de doença. Os resultados das amostras recolhidas indicaram a redução dessas células de defesa no sangue dos alunos logo após a realização dos exames acadêmicos, fator que permitiu aos pesquisadores concluir que a tensão causada pelo período de provas foi responsável por essa alteração na capacidade imunológica.

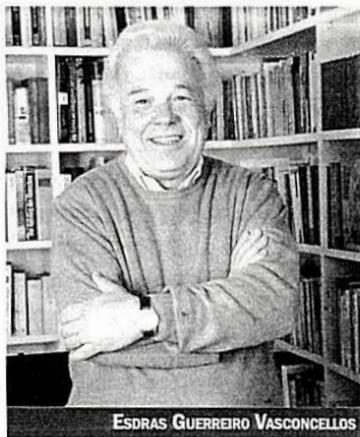
O interesse em investigar a relação entre a mente e o corpo, no entanto, é bem mais antigo. De acordo com o estudo ‘Corpo, mente e emoções: referenciais teóricos da psicossomática’, desenvolvido pela doutoranda em Saúde Cole-



a mente e o corpo



tiva pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), Marina Zuanazzi Cruz, o assunto já era alvo de discussões entre filósofos e estudiosos do corpo humano, como Aristóteles e Hipócrates, por volta de 460 a.C., na Grécia antiga. Ao longo dos anos, diferentes proposições e estudos foram desenvolvidos relacionando ou desvinculando a influência das emoções no estado



ESDRAS GUERREIRO VASCONCELLOS

de saúde do homem, e alguns trabalhos contribuíram para a consolidação de evidências de que os estados emocionais podem afetar o equilíbrio do organismo. "A emoção ocorre ao mesmo tempo na mente e no corpo com todos os indivíduos, em qualquer faixa etária", afirma.

INTEGRAÇÃO

A Psiconeuroendocrinologia é uma ciência multidisciplinar e integrativa, que envolve não apenas os sistemas nervoso, endócrino e imunológico, mas também o psiquismo humano. "Não há hegemonia de um sistema sobre os demais. Por isso, trata-se, talvez, de uma ciência transdisciplinar", ressalta o professor doutor Esdras Guerreiro Vasconcellos, do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP-USP). Segundo o pesquisador, o fenômeno que ocorre entre esses sistemas é sempre de maneira integrada, envolvendo ativações em cada um deles.

Por meio da Psiconeuroendocrinologia é possível estudar como as emoções podem influenciar no estado de saúde e no equilíbrio do organismo. "Essa área do conhecimento permite uma visão integrada da fisiologia para entendermos como os dois diferentes sistemas constitutivos, o neuroendócrino e o imunológico, contribuem para o funcionamento do organismo em situações homeostáticas e em situações em que a homeostase está ameaçada", explica a professora doutora Sônia Gonçalves Carobrez, diretora do Centro de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

III ATENÇÃO AO ÓRGÃO DE CHOQUE

O professor Esdras Guerreiro Vasconcellos lembra que cada indivíduo possui um órgão de choque, que estará mais vulnerável ao aparecimento de doenças geradas pelo estresse. "O nosso corpo possui uma história biológica de desenvolvimento, com carga genética e bio-história de cada um. Quando os hormônios de distresse, produzidos em situações de tensão contínua, são liberados, tendem a atingir aquele órgão mais fraco ou o sistema mais fraco", afirma. Os sistemas do corpo humano também têm características específicas, com a transmissão genética de vulnerabilidades particulares. A exposição a estímulos estressores pode induzir, ainda, a alterações epigenéticas, que são responsáveis por modificações na expressão genética dos indivíduos.

Outro fator importante a se considerar é a transmissão dos efeitos dos estressores para as futuras gerações, segundo a professora Sônia Gonçalves Carobrez. A especialista alerta que mães grávidas expostas a estressores podem gerar descendentes que manifestarão diversas susceptibilidades aos efeitos do estresse, incluindo ansiedade, depressão e alterações metabólicas, como a obesidade, por exemplo. A expressão genética pode ser alterada, ainda, por fatores externos, como alimentação, radiação, temperatura e atividade física. "Com a evolução dos trabalhos em epigenética, chegou-se à conclusão de que até a maneira como somos tratados, de forma agressiva ou carinhosa, pode modificá-la", reforça a professora Filomena Maria Perrella Balestrieri, da Universidade Federal da Grande Dourados (FCBA-UFGD), no Mato Grosso do Sul.

Neurotransmissores interferem na

A comunicação entre os diferentes sistemas do organismo é multidirecional e feita na medida em que os neurotransmissores, produtos da ativação do sistema nervoso central, são passíveis de interferir no funcionamento do sistema imunológico. As citocinas, liberadas por meio da ativação do sistema imunológico, também podem interferir na ação do sistema nervoso humano, que é formado por três estruturas. Considerada primitiva, a estrutura reptílica está presente em todos os seres vertebrados e responde pelas reações reflexivas de sobrevivência, como a alimentação. A estrutura límbica é mais evoluída, está presente em alguns mamíferos, além do homem, e diz respeito às emoções e aos comportamentos sociais. Entre os seus componentes está o hipotálamo, parte do cérebro que mais se relaciona com a produção de sentimentos. Já o sistema neocortical é um complexo no qual é produzida a estrutura cognitiva do homem, responsável pela razão e pelos pensamentos.

“As estruturas límbica e neocortical são as que dão significado para as coisas”, aponta o professor doutor Esdras

Vasconcellos, ao explicar que as reações que classificam os eventos em agradável ou desagradável são as mesmas para qualquer situação do dia a dia, sendo a estrutura neocortical a responsável por atribuir sentido a cada uma delas. O professor afirma que, por meio dessa definição, é possível entender a relação entre a mente e o corpo. Diariamente, o ser humano é exposto a uma série de estímulos, que desencadeiam diferentes reações. Tais situações passam pelo sistema nervoso, nas estruturas reptílica, límbica e neocortical, e geram respostas do sistema endócrino, com a liberação de hormônios. O desequilíbrio no organismo pode ser ocasionado pela significação que é dada aos fatos, influenciando no funcionamento do sistema endócrino e na produção hormonal.

A professora Sônia Gonçalves Carobrez ressalta que uma determinada demanda pode representar, para um indivíduo, uma sobrecarga psicológica ou emocional de difícil superação e, para outro, uma atividade facilmente executável. “São os mecanismos internos que determinarão se o enfrentamento dessa adversidade será estressante ou não”, ex-

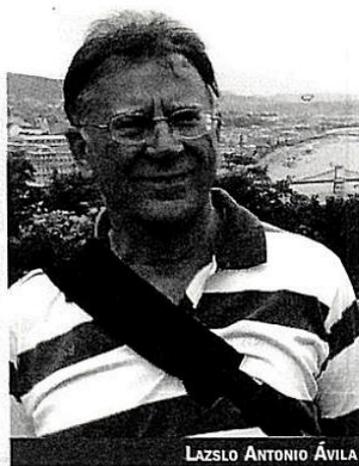
plica. O sistema neocortical é um complexo que trabalha de maneira associativa e muito rápida. Soma-se a isso a capacidade do ser humano de armazenar dados.

Para o pesquisador doutor Douglas Granger, da Universidade Johns Hopkins e Universidade Estadual do Arizona, nos Estados Unidos, as emoções influenciam o modo como o ser humano constrói a experiência subjetiva do que está acontecendo ao seu redor. “Essas vivências subjetivas influenciam as atividades dos sistemas biológicos ambientalmente sen-



SÔNIA GONÇALVES CAROBREZ

REAÇÕES DEVEM SER CONTROLADAS



LAZSLO ANTONIO ÁVILA

Fotos: Arquivo pessoal

Para minimizar a influência das emoções na saúde é necessário aprender a lidar com esses estímulos diários e criar mecanismos para contornar os eventos negativos. A fabricação de hormônios desencadeada pelas diferentes emoções tem por objetivo a produção de atitudes por parte do ser humano, sendo a internalização das emoções ou a resolução das mesmas, o *coping*, as duas respostas potenciais. Embora as características e experiências pessoais sejam relevantes no que se refere à significação das situações, há um perfil com maior predisposição a sofrer por causa da internalização das emoções. “Indivíduos com menor capacidade de fantasiar, de simbolizar, de trazer para o plano mental as suas dificuldades descarregam em seus próprios corpos”, alerta o professor doutor Lazslo Antonio Ávila, do Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (Famerp), em São Paulo. Segundo o especialista em Psicossomática, tal perfil tende a ser eminentemente prático, tentando resolver as adversidades pelas vias de ação em detrimento do pensamento.

Os professores acreditam que a relação entre mente e corpo esteja diretamente influenciada pela qualidade de vida, o que compreende, inclusive, um tempo para realizar atividades prazerosas. Ter uma postura otimista frente às dificuldades também é fundamental. “Deve-se

imunidade

síveis, como o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal”, esclarece. O psicólogo, que é especialista em Psiconeuroendocrinologia, afirma que a ativação crônica ou regular desses sistemas biológicos aumenta o desgaste nos demais sistemas do organismo, podendo configurar problemas para a saúde física e mental.

EFEITO POSITIVO

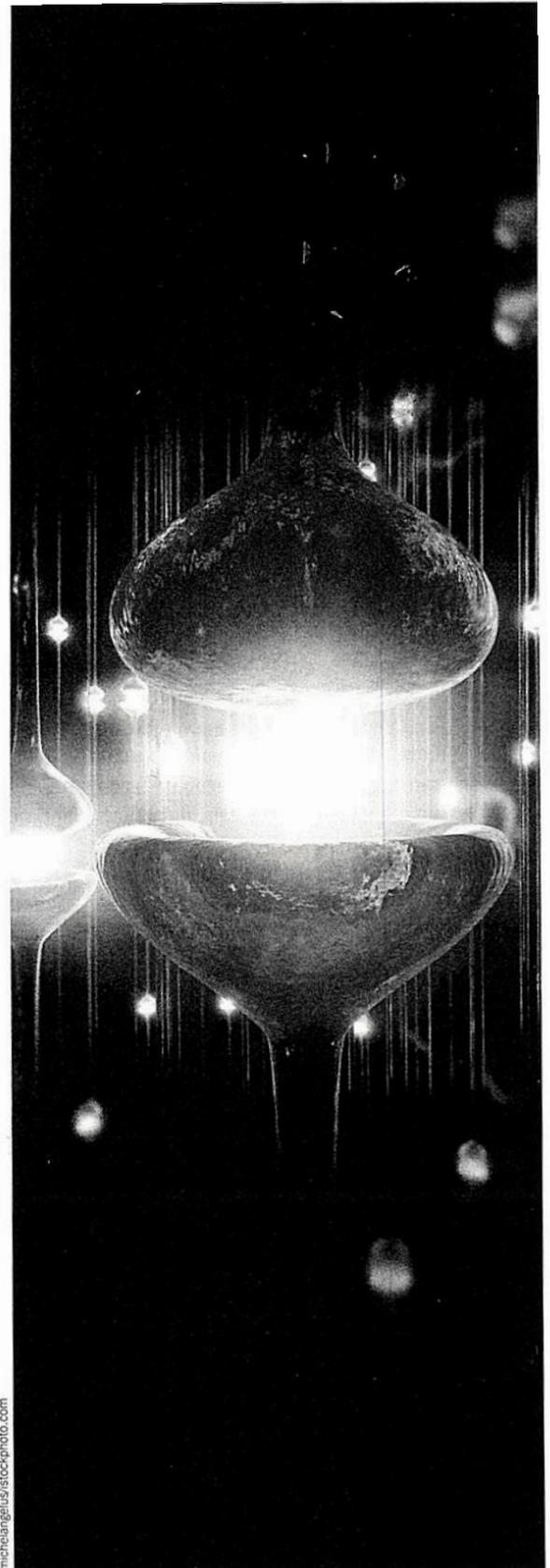
Emoções positivas também liberam hormônios. “Existem vários estudos que demonstram que sentimentos de amor e alegria podem aumentar a produção de endorfinas, que melhoram a resposta imune e reduzem o estresse, levando a um estado de calma e relaxamento, além de regular o apetite e causar a redução de dores”, informa a professora doutora Filomena Maria Perrella Balestieri. A especialista em Imunologia diz que estímulos internos, provenientes da imaginação, também devem ser considerados, embora sejam mais difíceis de serem percebidos. A sobrecarga emocional atua

no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. O hipotálamo é considerado o centro de integração do sistema límbico, que contém as estruturas responsáveis pelo medo, pela memória e pela contextualização. Outras regiões do hipotálamo controlam atividades fisiológicas, como sono, fluxo sanguíneo, sentimentos de dor, prazer e punição.

“Essas regiões se comunicam o tempo todo, com o objetivo de integrar o organismo aos meios interno e externo. Essa comunicação é feita por meio dos neurotransmissores produzidos pelos neurônios”, completa a docente. O hipotálamo produz um hormônio chamado fator de liberação de corticotrofina ou ACTH, que possui várias funções, dentre as quais a ativação da hipófise para produzir a substância, que atua no córtex da glândula adrenal, induzindo à produção do cortisol. Em situações de estresse contínuo, esse eixo é mais ativado, elevando a produção de cortisol que, embora possua função de deixar o organismo em alerta, torna-se um imunossupressor.

tentar prevenir o desequilíbrio das emoções por meio da prática de exercícios e alimentação saudável, com a ingestão de verduras e frutas cruas, que propiciam a formação de neurotransmissores”, orienta a professora Filomena Maria Balestieri.

A aceitação sobre a influência das emoções no organismo, por parte dos profissionais da saúde, é um paradigma a ser quebrado, uma vez que a ciência moderna trabalha com experiências quantificáveis. “A Psiconeuroendocrinologia precisa melhorar o seu trabalho no que se refere à descoberta e à tradução de evidências, de modo que possa ser útil para os médicos”, opina o pesquisador norte-americano Douglas Granger. Para conseguir diagnosticar doenças que tenham, em sua origem, emoções internalizadas, é necessário integrar os conhecimentos das diferentes áreas médicas, a fim de obter um entendimento mais amplo sobre o paciente. O professor Lazslo Antonio Ávila afirma que os médicos ocidentais ainda são formados em uma tradição fortemente biológica, que tende a ser reducionista, e tal formação não compreende os aspectos psicossociais do adoecer.



michelangelus/fotografato.com

Super Saudável 7

Notícias veiculadas em meios impressos, convertidas para o formato digital, com informações e opiniões de responsabilidade dos veículos.

CLIPPING DIGITAL

Clipping dia 08/01/2014

[Conheça o perfil das empresas aprovadas na quarta edição do programa Sinapse](#)

Clipping dia 09/01/2014

[UFSC disponibiliza acesso à nota preliminar aos candidatos do Vestibular 2014](#)

[UFSC divulga nota preliminar de candidatos do Vestibular 2014](#)

[Nota preliminar do vestibular da UFSC já pode ser acessada pelos candidatos](#)

[UFSC divulga boletim de desempenho do Vestibular 2014](#)

[Cortejo vai homenagear São Sebastião em Penha](#)

[Expoente do cinema marginal, Sganzerla ainda carece de reconhecimento em seu estado natal](#)

[UFSC disponibiliza acesso à nota preliminar aos candidatos do Vestibular 2014](#)