

Cliente: Clínica Helena Costa – Thainna Velasco	
Veículo: Jornal Correio Braziliense	Data: 15/01/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s): 08

CORREIO BRAZILIENSE

8 • Brasil • Brasília, quinta-feira, 15 de janeiro de 2015 • CORREIO BRAZILIENSE

SAÚDE

De olho na silhueta do poder

Políticos, como a presidente Dilma, aderem a método elaborado por argentino que prega a reeducação alimentar com acompanhamento de quatro especialistas

» NAIRA TRINDADE

Um cardápio diferenciado tomou conta da Esplanada dos Ministérios para afinar a silhueta de ministros, parlamentares e até mesmo da presidente Dilma Rousseff. Desde o fim do ano passado, o método criado pelo médico e psicanalista argentino Máximo Ravenna vem modificando a maneira de comer de poderosos. No prato, nada de arroz, pães ou açúcares, mesmo que integrais. A alimentação diária deve seguir à risca a limitação de 800 a 1,2 mil calorias para que os pacientes consigam perder de 5% a 7% do

A dieta

Saiba como funciona o método de emagrecimento que invadiu a Esplanada dos Ministérios e o Palácio do Planalto

O que é?

Uma terapia interdisciplinar de emagrecimento que trabalha o vínculo alimentar, modificando a maneira do paciente relacionar-se com a comida.

Para quem é?

O método Ravenna se propõe a atender pacientes obesos, hiperobesos, com sobrepeso estético ou apenas para quem quer evitar doenças relacionadas à má alimentação.

Como funciona?

Promete um emagrecimento saudável, sem medicamentos e sem cirurgia, com eliminação de 5% a 7% do peso por mês para as mulheres, e de 7% a 10% por mês para os homens.

Método

O tratamento permite a perda de peso de forma saudável, efetiva e duradoura, sem medicamentos e sem cirurgias; a participação em grupos terapêuticos é também uma importante ferramenta de apoio ao processo de emagrecimento.

Emagrecimento

A elaboração de planos específicos de dietas hipocalóricas, a ingestão de quatro refeições por dia, além da suplementação de vitaminas, sais minerais e aminoácidos, garantem a conduta alimentar adequada para cada paciente.

Manutenção

Depois de atingir o peso desejado, é hora de iniciar a manutenção. É necessário trabalhar o reconhecimento da nova imagem corporal adquirida. Nessa fase, o paciente volta a uma alimentação com carboidratos, com mais calorias, porém, mantém a alimentação mais equilibrada.

Calorias diárias

800 a 1,2 mil calorias por dia, menos da metade da quantidade ingerida por um adulto saudável

Cardápio sugerido de um dia de Ravenna



Julia Lupatkin/CEBDA Press

» Adeptos

Confira alguns dos políticos que seguem a dieta

Kátia Abreu,
ministra da
Agricultura



José Eduardo
Cardozo,
ministro da
Justiça



Eleonora
Menicucci,
ministra de
Política para as
Mulheres



Lúcio Vieira
Lima, deputado
federal



peso por mês, no caso de mulheres, e de 7% a 10%, no de homens.

O sacrifício permitiu a Dilma desfilar, na cerimônia de posse, 6kg mais magra apenas 10 dias depois de ter começado a seguir a restrição alimentar. A presidente aprendeu o segredo para perder peso com a ministra da Secretaria de Políticas para Mulheres, Eleonora Menicucci, que já afinou 17kg adotando o método do argentino. Também já adaptaram o menu a ministra da Agricultura, Kátia Abreu, a ex-ministra do Planejamento Miriam Belchior e o ministro de Justiça, José Eduardo Cardozo, que já "enxugou" 5kg, mas ainda está distante da meta de 22kg a perder.

Baseado no tripé corte-medida-distância — que consiste no acompanhamento interdisciplinar com o apoio de médico, nutricionista, psicólogo e educador físico —, o tratamento também atraiu interessados no Congresso Nacional. Registrando 100kg na balança, o deputado federal Lúcio Vieira Lima (PMDB-BA) decidiu voltar a seguir o método Ravenna. Na primeira vez que fez a dieta, perdeu 16kg em 30 dias. Porém, deixou de fazer a manutenção e recuperou o peso. O tratamento consiste em mostrar ao paciente uma nova relação com a comida e a importância da eliminação do peso com saúde.

Para obter o resultado, é essencial que o paciente mantenha o acompanhamento clínico. Depois de atingir o peso desejado, é hora de iniciar a manutenção, quando é necessário trabalhar o reconhecimento da nova imagem corporal adquirida. Essa é também a etapa em que o paciente volta a



Café da manhã
Melo mamão-papaya, uma xícara de café com leite quentes e um ovo mexido ou iogurte natural.



Almoço
Caldo de legumes, alface e tomate, legumes ou purê de couve-flor; filé de salmão. Sobremesa: abacaxi, pêssego ou gelatina. É permitida a ingestão de 400ml de chá ou água.



Lanche da tarde
Maçã e banana ou 30g de queijo coalho com geleia diet e quatro fatias de peito de peru, ou iogurte com chia.



Jantar
Caldo de legumes, salada, um filé de frango grelhado e abóbora cozida ou legumes. Também é permitida sobremesa. A refeição do almoço pode ser repetida no jantar.

Miriam Belchior,
ex-ministra do Planejamento



Fotos: Carlos Mauri/CE/D.A Press - 5/1/15, Michel Filho/Agência O Globo - 15/1/14, Bruno Peres/CE/D.A Press - 29/6/14, Janine Moraes/CE/D.A Press - 26/2/13, www.camara.gov.br/Reprodução da internet

Ueslei Marcelino/Reuters - 19/6/14



Marcelo Ferreira/CB/D.A Press - 1/1/15



Dilma, um mês antes do período de campanha e na posse em janeiro: 6kg perdidos em apenas 10 dias

ter uma alimentação com carboidratos — e mais calorias —, porém, de forma equilibrada. Nessa fase, o deputado federal afirma ter escorregado na dieta e ganhado peso. Agora, conta ter emagrecido 7kg em 30 dias. "Só comendo potinhos", brincou Vieira Lima.

Intervalo

Adotado por 14 mil brasileiros nas três clínicas no Brasil (Salvador, São Paulo e Brasília), o método Ravenna tem atraído a atenção de especialistas. "A dieta não prega essa coisa de comer de três em três horas e permite que o intervalo seja maior (de até cinco horas). O mais bacana no método, porém, é que as pessoas vêm sendo acompanhadas por uma equipe disciplinar que não é só a nutricionista. Tem um médico, um psicólogo e a atividade física", comentou a nutricionista funcional Thainna Velasco.

A diretora do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), Rosana Radominski, observa a rapidez com

que o método favorece a perda de peso. "Com a mudança na alimentação, a pessoa começa a queimar gordura e a desinchar. Essa perda rápida e imediata geralmente não é gordura, mas líquido e desinchaço", explicou.

Rosana também chama a atenção para a manutenção do tratamento se o paciente não quiser recuperar o peso. "Ao se deixar de seguir qualquer dieta, o peso volta. É importante manter uma quantidade menor de alimentos para evitar o efeito sanfona", ressaltou.

Diretora executiva responsável pelo método Ravenna no Brasil, Moema Soares acrescenta a importância da manutenção para pacientes que já perderam peso. "Só reduzir o peso não sustenta o tratamento de ninguém", complementou, reforçando ser fundamental passar pela fase de transição. "Nela, o paciente aprende que não existem alimentos proibidos. Existe medida certa." Moema observa também que pacientes complementam a alimentação com complexos vitamínicos e muita água.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thainna Velasco

Veículo: Jornal Correio Braziliense

Data: 15/01/2015

Colunas/Editoria: Saúde

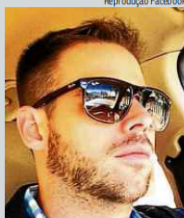
Pág(s): 08

>> DEU NO www.correio braziliense.com.br

Para saber mais sobre essas notícias, acesse www.correio braziliense.com.br

Autoridades mexicanas dizem que morte de brasileiro foi acidental

Investigações iniciais da Procuradoria-Geral de Justiça do México indicam que a morte do empresário brasileiro Dealberto da Silva (foto), 35 anos, foi acidental. O corpo dele foi encontrado em um hotel no balneário de Playa del Carmen, a 70km de Cancún, após cair de uma altura de cerca de 10 metros. A principal suspeita é de que Dealberto teria se desequilibrado depois de consumo excessivo de drogas e álcool. Segundo o Ministério Público mexicano, não havia sinais de violência no corpo do rapaz. A família não acredita no envolvimento de criminosos e espera que o traslado do corpo seja feito na próxima semana. Fernando Silva, 33, irmão de Dealberto, voltará ao Brasil até o domingo. Antes de retornar a Santa Catarina, ele prestará novo depoimento à polícia local.



Reprodução Facebook

Juiz decreta prisão de PMs acusados de matar jovem no Rio de Janeiro

A Justiça decretou ontem a prisão preventiva dos dois policiais militares envolvidos na abordagem que resultou no assassinato de Haíssa Vargas Motta, 22 anos, em agosto de 2014. Segundo o juiz Glauber Bitencourt Soares da Costa, da 1ª Vara Criminal de Nilópolis, na Baixada Fluminense, o objetivo das prisões é preservar a segurança de testemunhas. O soldado Marcio José Wattertor Alves e o cabo Delviro Anderson Moreira Ferreira são acusados de homicídio duplamente qualificado — por motivo fútil e recurso que dificulta ou impossibilita a defesa da vítima. Haíssa foi morta dentro do carro durante uma abordagem policial em Nilópolis, quando voltava de uma festa com amigos.

Ministério da Saúde começa a distribuir remédio 3 em 1 para pacientes com HIV

A rede pública de todas as unidades da Federação vai receber, na próxima semana, o medicamento três em um, que deve beneficiar, inicialmente, 100 mil novos pacientes com HIV em 2015. Aos poucos, quem já está se tratando com os três comprimidos fornecidos separadamente vai começar a usar a combinação. A dose tripla, considerado tratamento de primeira linha para quem tem o vírus HIV, é a combinação dos medicamentos Tenofovir (300 mg), Lamivudina (300 mg) e Efavirenz (600 mg). "Ele vai facilitar muito a vida de quem usa o medicamento, porque diminui a quantidade de comprimido durante o dia, o que aumenta a adesão ao tratamento", disse o secretário de Vigilância em Saúde, Jarbas Barbosa.

Loterias

QUINA

CONCURSO - 3.689

10 - 36 - 44 - 52 - 72

MEGA-SENA

CONCURSO - 1.669

28 - 29 - 31 - 45 - 48 - 49

LOTOMANIA

CONCURSO - 1.521

01 - 02 - 06 - 08 - 19 - 20 - 21 - 28 - 38 - 41

46 - 51 - 55 - 57 - 68 - 81 - 87 - 91 - 92 - 97

LOTOFÁCIL

CONCURSO - 1.158

02 - 03 - 05 - 07 - 10 - 13 - 14 - 15

16 - 17 - 19 - 20 - 22 - 24 - 25