

Música, espetáculo circense e teatro agitam as Fábricas de Cultura da Zona Norte



Foto: Divulgação

A Trupe Trapaceiros se apresenta no Núcleo Taipas, na Brasilândia, no dia 27/3, com espetáculo circense

Neste mês de março, as Fábricas de Cultura (programa da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo, gerenciado pela Organização Social Poiesis) oferecem uma programação diversificada na capital, em Diadema e Osasco. Com atividades voltadas para a sustentabilidade, espetáculos teatrais e circenses, além de um evento de moda e economia criativa periférica, toda a agenda é gratuita e acessível a todos os públicos. Veja alguns destaques que acontecem na ZN.

Na Fábrica de Cultura Vila Nova Cachoeirinha, a biblioteca promove a atividade *Eremita*, permitindo que o público colabore na segunda edição do jornal da biblioteca, na sexta-feira, dia 21/3, às 11h. No mesmo dia, às 11h30, a biblioteca da Fábrica de Cultura Jaçanã comemora o Dia Internacional das Florestas com uma oficina criativa, ensinando crianças a montar uma floresta com materiais recicláveis.

Já no sábado, 22/3, a partir das 14h, a Fábrica de Cultura Jaçanã movimentará a Praça Filhos da Terra com a atividade *Mais Arte e Mais Diversão*, que inclui escultura de bexiga, pintura facial, personagens infantis, jogos, brincadeiras e apresentações musicais.

O Núcleo Taipas da Fábrica de Cultura Brasilândia exibe o espetáculo *A Cigarra e a Formiga*,

no sábado (22/3), às 14h. A peça apresenta dois artistas desempregados que, após perderem o teatro para uma enchente, criam um novo espetáculo com os recursos que lhes restam. Na terça-feira, 25/3, a Fábrica de Cultura Brasilândia oferece uma programação dupla. O Estúdio de Áudio promove a atividade *Rainha Quelé*, às 10h e às 14h30, explorando a vida e obra da sambista Clementina de Jesus, destacando suas raízes afrodiáspóricas. No mesmo dia, às 14h, a biblioteca ensina técnicas de isogravura inspiradas na arte das árvores.

Ainda em março, na quinta-feira, 27/3, às 18h30 o Núcleo Taipas recebe a Trupe Trapaceiros com o espetáculo circense *Quando Acordei o Circo já Tinha Ido Embora*, que conta com música autoral ao vivo, sanfona e percussão. No dia seguinte, sexta-feira, 28/3, às 14h, a biblioteca da Fábrica de Cultura Vila Nova Cachoeirinha realiza a atividade *Quilombos Matriarcais*, abordando o protagonismo de mulheres negras e indígenas na história brasileira. Os participantes investigarão figuras históricas e criarão uma cartografia baseada no acervo da biblioteca.

Com uma programação rica e diversa, as Fábricas de Cultura seguem como espaços de aprendizado, expressão e encontro, promovendo arte e cultura acessíveis a todos para saber mais entre no site: www.fabricasdecultura.org.br.

Saúde vascular feminina exige atenção em todas as fases da vida

A saúde vascular é um dos aspectos mais importantes para a saúde feminina. Muitas mulheres se preocupam com a aparência das pernas e o surgimento de varizes, mas a atenção com a circulação sanguínea vai muito além da estética e está diretamente ligada à prevenção de doenças graves.

Para a cirurgiã vascular e diretora científica da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular - Regional São Paulo (SBACV-SP), dra. Grace Mulatti, é essencial cuidar da saúde vascular desde cedo para garantir uma vida longa e plena. “Os cuidados devem começar na infância, com a adoção de hábitos benéficos ao corpo. Na adolescência e na fase adulta, é primordial observar sinais precoces de doenças vasculares, como o surgimento de varizes, além de condições associadas, como diabetes e hipertensão”, destaca a especialista.

Entre os diversos momentos da vida em que a saúde vascular merece atenção especial, a gestação é um dos que se destacam. Durante esse período, a embebição gravídica aumenta a hidratação da mulher, o que garante viço facial, mas também causa a dilatação das veias. Em mulheres com varizes, esse efeito pode agravar o quadro, resultando em retenção de líquidos e edema. O crescimento do útero pode comprimir as veias responsáveis pela drenagem das pernas, intensificando a dilatação das varizes. Por isso, mulheres com varizes devem consultar seus médicos antes da gravidez para avaliar a necessidade de tratamento.

Outro período de grande impacto na saúde vascular feminina é a menopausa. Os hormônios, como o estrogênio, desempenham um papel protetor na saúde car-



Foto: Divulgação

Os sinais relacionados a problemas vasculares incluem: edema, dor nas pernas, veias saltadas, incômodo ao caminhar e sensação de pulsação abdominal

diovascular, o que explica a menor incidência de problemas como Infarto e AVC nas mulheres, em comparação aos homens. No entanto, dra. Grace alerta que essa proteção diminui, consideravelmente, após a menopausa, exigindo um cuidado redobrado no sistema circulatório. A recomendação médica é que as mulheres adotem medidas preventivas para reduzir o risco de complicações vasculares nessa fase.

A cirurgia vascular ainda pontua que embora os anti-concepcionais modernos em baixas doses não sejam tão trombogênicos quanto os de antes, a reposição hormonal pode apresentar riscos, dependendo do tipo, e deve ser cuidadosamente ponderada pelo médico, levando em consideração o histórico clínico da paciente.

Além das mudanças hormonais que impactam a saúde vascular feminina, fatores externos como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool também desempenham um papel significativo na qualidade de vida. Esses hábitos comprometem a elasticidade dos tecidos, favorecem a obstrução das artérias e aumentam o risco de doenças vasculares graves, incluindo o Infarto do Miocárdio, principal causa de

morte no mundo ocidental. Por isso, evitar o cigarro e o álcool em excesso é uma medida essencial para a manutenção da saúde cardiovascular.

No contexto de inovações no diagnóstico precoce de doenças vasculares, os avanços nos exames de imagem, como o ultrassom com Doppler, têm facilitado a detecção de problemas circulatórios.

Os sinais relacionados a problemas vasculares incluem a presença de edema, dor nas pernas, veias saltadas, incômodo ao caminhar e sensação de pulsação abdominal. “Esses sintomas podem indicar varizes, trombose ou insuficiência venosa e devem ser avaliados por um profissional de saúde”, afirma a médica.

Dra. Grace aconselha manter uma rotina equilibrada para o bom funcionamento da circulação. Para isso, é importante conciliar estudo, trabalho e a prática regular de atividades físicas, mesmo em meio a uma agenda apertada. Exercícios são fundamentais para a saúde vascular e devem fazer parte do dia a dia. Quanto ao estresse e a ansiedade, comuns na vida moderna e que também prejudicam a circulação, recomenda-se adotar estratégias como atividades relaxantes e cuidados com a saúde mental.



MÉDICOS



DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO
Varizes • Microvarizes
Moléstias Arteriais
RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450

Dr. Geraldo Teles Machado Jr. Título de especialista nº 00414/82
CRM 28.142
"SÍNDROME DO PÂNICO", DEPRESSÕES
Depois de + de 23 anos também na V. Maria Alta
Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e seqüestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.
Dra. Helena Beatriz B. T. Machado Psicanalista e Psicóloga
CRP 06/42630-2
Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos
Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios
Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados
Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana
Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis
Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743

DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS
Dr. Limírio Moreira da Fonseca
CRM: 175.962
Dr. Luiz Augusto Seabra Rios
CRM: 52.025
Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sts. 23/24
3666-8068

Visite nosso site:
www.gazetazn.com.br

CRM: 25.290
Portellinha Dr. Waldir Portellinha
Oftalmologia
Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato
Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular
Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea
Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista
Tel: 3284-8186 / Fax: 3287-8506 • www.portellinha.com.br

REFLEXOLOGIA

É UMA TÉCNICA DE SAÚDE MILENAR muito usada nos países asiáticos. O TERAPEUTA TRABALHA EXCLUSIVAMENTE NOS PÉS DO CLIENTE. Não tem contra indicação e não usa remédio químico. Seu grande mérito é: HARMONIZAR OS ÓRGÃOS DO CORPO. Entendemos então que o corpo com os seus órgãos harmonizados vai funcionar MUITO MELHOR. O PRÓPRIO CORPO EQUILIBRADO É QUEM PROMOVE A CURA.

Djalma Reflexologia • www.djalma.com.br
R. Duarte de Azevedo, 284 - Conj 133 A - F: 99828-7678