



A ALEGRIA É GERAL

Festa de Natal de moradores de quatro comunidades ao redor do Lixão de Jardim Gramacho, em Duque de Caxias, também vai comemorar os dez anos da Associação Civil Corrente Pelo Bem. P.3



Baixada

Atenção! Ceia de Natal pode causar reações alérgicas graves

Consumo de alimentos típicos da festa precisa ser cauteloso por quem tem problemas de alergia

Ainda com as recomendações sanitárias de evitar aglomerações e reuniões, a chegada do fim do ano pode trazer algumas tradições comuns nessa época para a rotina do brasileiro. Uma delas é caracterizada pelo consumo de alguns alimentos típicos desse período. Esse consumo costuma vir acompanhado de recomendações de saúde para algumas pessoas, aquelas que possuem algum tipo de alergia alimentar.

A alergia é um processo de resposta do sistema imunológico a alguns tipos de antígenos, que são proteínas estranhas ao organismo que tem como objetivo estimular a geração de anticorpos. O que ocorre com alguns alimentos é que podem conter substâncias que acabam por desencadear esse processo alérgico. É então muito importante que esses pacientes recebam orientação médica para que o consumo de algumas comidas não resulte em maiores problemas nesse período em que enfrentamos também hospitais e emergências mais cheias em função da epidemia de Covid-19.

Mesmo a pessoa que não possui histórico de alergia alimentar, pode ser pega de surpresa e desencadear uma reação alérgica já na fase adulta. Portanto, ficar atento a alguns tipos de sintomas, pode ajudar como um alerta e contribuir para o tratamento médico adequado para o tipo de problema. Daqueles alimentos que são mais frequentemente causadores de alergias e são encontrados nas ceias de Natal, podem ser destacados nozes, amendoim, castanhas, camarão, frutos do mar diversos (como



REPRODUÇÃO DA INTERNET

Oleaginosas, como castanhas e nozes, típicas das ceias de fim de ano, pode causar reações sérias em quem tem alergias alimentares, alerta especialista da ONG Brasil Sem Alergia

polvo), proteína do ovo, chocolate e derivados do leite. O leite, aliás pode receber uma atenção especial, já que é um alimento base para o preparo de diversos outros tipos de pratos como bolos, salgados e diversas sobremesas como sorvete e pavês.

Algumas bebidas alcoólicas podem também desencadear processos alérgicos e é indicado uma certa cautela por pacientes alérgicos, isso

ocorre devido ao processo de fermentação que alguns produtos passam em seu processo de produção e que dá origem a substâncias como leveduras e bactérias. Sobre como identificar os sintomas que alertam para um processo alérgico, o médico Marcelo Bossois, cita indícios como vermelhidão na pele, coceira na garganta, face ou pele, diarreia ou problemas digestivos como enjoo e vômito.

Sobre o tratamento de alergia alimentar, o médico destaca que uma investigação através de exames clínicos e laboratoriais podem revelar a melhor forma de combater. Mas que a moderação e retirada do alimento pode ser indicada, desde que aprovada por um médico ou nutricionista.

Marcelo é coordenador do Brasil Sem Alergia, projeto que já atendeu mais de quatrocentos mil pacientes em

todo o país. O projeto oferece consultas e testes alérgicos gratuitos em algumas das unidades presentes no Rio de Janeiro, com alguns postos na Baixada Fluminense. Desde o início da epidemia, seus especialistas vêm atendendo pacientes em todo o Brasil através da telemedicina. Isso facilita que pessoas com alergias alimentares de outros Estados tenham acesso à informação sobre a doença

e possam receber orientações médicas necessárias.

O Brasil Sem Alergia disponibiliza ainda em seu canal no YouTube, listas de reprodução de vídeos sobre diversos temas de saúde e a alergia alimentar é um dos temas recorrentes entre dúvidas recebidas pelo médico, assim como outros tipos de alergias, pesquisas científicas e até mesmo dúvidas relacionadas a epidemia de Coronavírus.

Fundação de Belford Roxo lança programa Saúde em Foco

O projeto, que começa na segunda-feira, trata-se de um acompanhamento nutricional específico para adultos e idosos com doenças crônicas

A Fundação de Desenvolvimento Social de Belford Roxo (Funbel) inicia, na próxima segunda-feira, o programa Saúde em Foco. O projeto trata-se de um acompanhamento nutricional específico para adultos e idosos com doenças crônicas. O objetivo é incentivar a reeducação alimentar e fornecer melhor qualidade de vida.

A idéia surgiu da presidente da Funbel, Clarice Santos, que viu a necessidade de um atendimento direcionado a esses pacientes. “Desde o início da gestão, tenho vontade de implantar esse serviço. Geralmente, as pessoas com doenças crônicas não têm prioridade ao solicitar um tratamento nutricional. Então, me surgiu essa ideia de realizar esse tratamento específico. Acredito que a nutrição, por trabalhar na área da saúde, tende a melhorar o quadro clínico de modo geral. Eles não vão deixar de ter a doença, mas estarão tratando e acompanhando”, afirmou ela.

A nutricionista Luciana de Oliveira, que realizará

os atendimentos, enfatizou a importância da escolha na hora de se alimentar. “A alimentação é muito importante na vida dessas pessoas, ela melhora tudo. A pessoa aprendendo e sabendo fazer as escolhas certas, ela vai conseguindo controlar. Eles não entendem que uma coisinha que fazem no dia-a-dia influencia bastante num todo. Então, nós iremos trabalhar isso, os educando e ensinando a fazerem as escolhas certas.”

O programa vai começar os atendimentos na próxima segunda. Será preciso agendar

Para agendar a consulta, é necessário informar o nome, data de nascimento, a patologia clínica e ter um encaminhamento médico pelo Sistema Único de Saúde (SUS). O agendamento será realizado via telefone ou WhatsApp, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Os telefones são 2662-2393 e 2761-4264 (WhatsApp).



RAFAEL BARRETO / PMBR / DIVULGAÇÃO

Funbel lança programa Saúde em Foco na segunda-feira. Na foto, a nutricionista Luciana de Oliveira e a presidente da Funbel, Clarice Santos

Baixada

Embora o Rio de Janeiro possua a maior taxa de mortalidade do país em virtude da pandemia de Covid-19, a Corrente Pelo Bem não para de assistir os menos favorecidos neste momento em que a saúde e a economia estão buscando suas recuperações. No dia 19, a associação civil realiza o Natal para as 500 famílias de quatro comunidades ao redor do antigo Lixão de Gramacho.

Assistindo aqueles que foram abandonados pelo Poder Público, a Corrente Pelo Bem completa uma década de assistencialismo social. Para Rodrigo Freire, a pandemia serviu para mostrar a empatia, a fim de atender estas pessoas necessitadas.

“A pandemia não parou a Corrente Pelo Bem, pois ela não pode dar-se o luxo de cruzar as pernas e os braços. Na verdade, foi um estímulo para todos nós, para as empresas parceiras e pessoas que estão sempre estendendo as mãos para melhorar as condições destas pessoas muito pobres. Saímos de um bairro com Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) equivalente à Noruega e percorremos 35 quilômetros para chegar a Jardim Gramacho, compatível com a África Subsariana. Toda ajuda é bem vinda e basta acessar nossa conta no Instagram (@correntepelobem)”, afirma ele.

A associação, desde março, já distribuiu mais de 60 toneladas de alimentos em cestas básicas

A Corrente Pelo Bem está recebendo as seguintes doações: cestas básicas (Prezunic vai doar cerca de 1.200 unidades), alimentos não perecíveis, fraldas dos mais diversos tamanhos, bicicletas e demais presentes, roupas, ventiladores, leite em pó, kits de higiene, ração para cães e gatos. Para a festa de Natal a associação está recebendo salgadinhos, sanduíches, doces, bolos, refrigerantes, sucos, água, brinquedos como pula pula, futebol de sabão, tobogã, piscinas infláveis, DJs voluntários, mágicos voluntários, artistas de teatro infantil, profissionais de Cultura e Arte.

“Este ano vamos bater nosso recorde de distribuição de cestas básicas. São esperadas 1.200 cestas de 40 quilos. Vamos fazer a festa da garotada e levar alegria e o mínimo de dignidade para estas pessoas. Jardim Gramacho foi o projeto piloto iniciado em 2010 e, para nós, é gratificante levar todos os itens e recebermos sorrisos, abraços e a gratidão destas pessoas. No dia 12, vamos participar do evento O Fuxico, na Praça Nossa Senhora da Paz, e colocarmos nossas roupas de grife para vender e converter em mais cestas básicas”, diz Freire, que também ajuda orfanatos, casas geriátricas e outras instituições filantrópicas que acessam a Corrente Pelo Bem através das redes sociais e ativistas do grupo.

A associação, desde março, já distribuiu mais de 60 toneladas de alimentos em cestas básicas, dois milhões de litros de água (caminhão pipa) e 30 mil lanches e lanches para a população de rua no Centro da Cidade. O foco do grupo é dar assistência às pessoas que vivem abaixo da linha da pobreza — renda diária inferior a R\$ 4,50.

Galera do Corrente Pelo Bem vai se reunir, mais uma vez, para fazer a festa



FOTOS GUILHERME SILVA / DIVULGAÇÃO

CORRENTE PELO BEM COMEMORA DEZ ANOS

Nascida em Ipanema, na Zona Sul do Rio, associação Civil realiza superfesta, no dia 19, para moradores de quatro comunidades do Jardim Gramacho, em Caxias



Os pequenos se divertem no pula-pula durante os eventos da associação de assistência



Distribuição de cestas básicas e alegria para a população atendida pelo grupo



Corrente Pelo Bem vai comemorar seus dez anos com superfesta no Jardim Gramacho, Duque de Caxias



Na Páscoa, as crianças foram presenteadas com ovos e bombons