



Rua Pernambuco, 326 - Funcionários
30.130-150 Belo Horizonte - MG
Entre Rua Aimorés e Av. Brasil

Tel: (31) 3213-7759
Email: contato@uibh.org.br

87 anos ao seu lado!

ESTAMOS NA WEB!

WWW.UIBH.ORG.BR

Presidente: Sérgio Galinkin Jelihovschi
Vice-Presidente: Jacques Ernest Levy
Diretores Financeiros: Fernando A. Trivellato Andrade e Jacob Shamash
Diretores Secretários: Leon Menache e Stela B. Vertchenko
Diretor da Sinagoga: Emanuel Silbiger
Diretor de Obras: Reynaldo Luiz Calvo
Diretor de Patrimônio: Roberto Mizrahy
Diretor Representante na FISEMG: Fernando Bekerman



FIQUE DE
OLHO

EM NOVEMBRO:

IIII CHURRASCÃO DA
UNIÃO - PREPARE-SE!

Dias 28 e 29/11

SEMINÁRIO DE KRAV
MAGÁ. INFORME-SE
COM SEU INSTRUTOR.

Atenção:

Ainda em outubro circulará um questionário de satisfação..

Solicitamos que todos os alunos o respondam para que, munidos de sua opinião, possamos estudá-lo e tentar viabilizar as melhorias necessárias para deixar a União Israelita de Belo Horizonte um ambiente cada vez mais agradável e aconchegante para todos que aqui frequentam!

Sua participação é fundamental!

ZAHLE
COMIDA ÁRABE
Buffet e Restaurante

Sensacional Kibizza
(vários sabores)
Experimente o verdadeiro sabor árabe
Kibe cru - Kibe frito - Esfirra
Coalhada seca
Grão de bico
Charuto (uva e repolho)
Recheados árabes

AUTÊNTICA COMIDA ÁRABE
Faça-nos uma visita ou faça seu pedido

DELIVERY
3243-9634
R. QUIXADÁ, 357 - NOVA FLORESTA - BH

Nº 18

Outubro/2009

Saúde e Bem-Estar

União Israelita de Belo Horizonte

Acerola - Uma boa fonte de vitamina C

A falta de vitamina C pode provocar problemas como fadiga, perda de apetite, sonolência, palidez, irritabilidade, pequenas hemorragias na pele, inflamação da gengiva e demora na cicatrização de ferimentos. Uma rica fonte de vitamina C é a acerola, uma fruta que também possui outros nutrientes como vitamina A, ferro e cálcio. É típica da região Nordeste do país, sendo encontrada especialmente nos estados da Bahia, Paraíba, Pernambuco e Rio Grande do Norte, locais que possuem as condições climáticas ideais para o desenvolvimento da aceroleira, que se adapta muito bem ao clima tropical e

subtropical.

A vitamina C estimula o organismo a absorver ferro, mineral indispensável ao bom funcionamento das células vermelhas do sangue. Uma dieta pobre em vitamina C pode, portanto, acarretar uma deficiência de ferro e conseqüentemente, desencadear um quadro de anemia. Estudos feitos com mais de 100 crianças em escolas da Paraíba, mostraram que meninos e meninas que passaram a ingerir um copo de 150ml de suco de acerola na hora do almoço diariamente, apresentaram a regularização dos níveis de vitamina C no sangue, no prazo de um mês. Por Marco de Cardoso

Como surgem as varizes?

Devido à inflamação dos vasos sanguíneos, as veias aumentam de volume e aparecem sob a superfície da pele, geralmente nos membros inferiores. Nas mulheres, elas costumam dar as caras após os 20 anos, e o principal fator desencadeante é a gestação. Já no caso dos

homens podem ocasionar o problema: ter mais de 30 anos, hereditariedade, excesso de peso e sedentarismo. Os primeiros sinais das varizes são manchas nos tornozelos e sensação de peso nas pernas. Logo depois, surgem riscos azulados ou avermelhados, acompanhados de inchaço, ardência, formigamento e dor, dependendo da gravidade do caso. Outros ele-

mentos podem acelerar o seu aparecimento, como atividades profissionais que exigem a permanência por muito tempo em uma única posição, sentado ou em pé.

Fonte: <http://revistavivasau-de.uol.com.br>

Muita ansiedade?

Caia na água

Estudos revelam que a prática regular de exercícios aquáticos, como a hidroginástica e a natação, atua no tratamento complementar de pacientes com transtorno de ansiedade.

Não é difícil reconhecer uma pessoa ansiosa. O dicionário Houaiss já dá algumas pistas: é todo indivíduo aflito, ofegante, angustiado. Se alguém o seleciona para uma entrevista de emprego na sexta-feira, por exemplo, pode ter certeza de que, a partir de segunda, o ansioso já começará a passar mal. Na véspera do grande dia, então, será capaz de sentir falta de ar, boca seca e aperto no coração. A sensação de que algo - ou, quem sabe, tudo - pode dar errado é incontrolável para um portador de transtorno de ansiedade.

"A ansiedade que a gente sente no dia a dia é mais do que saudável. Afinal, ela protege o indivíduo contra a própria extinção. Mas, quando alguns sintomas começam a causar um sofrimento muito grande, a ponto de impedir a pessoa de exercer as suas atividades normalmente, ela já pode ser considerada patológica. Nesse caso, convém procurar ajuda médica", alerta o psiquiatra Tito Paes de Barros Neto, do Ambulatório de Ansiedade (Amban) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Se você é do tipo que sofre por antecedência, não esquite a cabeça. Em vez de perder tempo com suposições do tipo "E se?", matricule-se na natação ou faça



hidroginástica. Quando a ansiedade é leve ou moderada, alguns simples ajustes na rotina, como a prática regular de exercícios aquáticos, são capazes de minimizar os sintomas do transtorno.

MENOS TENSÃO

Um recente estudo da Universidade Estadual de Maringá (PR) mostrou que duas sessões semanais de hidroginástica, cada uma com 50 minutos, durante três meses, são suficientes para reduzir os níveis de ansiedade em mulheres já diagnosticadas. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), esse tipo de transtorno afeta 25% da população mundial. A previsão é que três mulheres para cada homem sofram com o problema.

A pesquisa foi feita em 2008 com 16 voluntárias na faixa dos 36 anos, todas em tratamento medicamentoso aliado à terapia comportamental. Das 16 mulheres estudadas, oito adotaram a prática da hidroginástica como complemento terapêutico enquanto o restante manteve o tratamento convencional. Segundo uma das autoras do trabalho, a professora de Educação Física Viviane Buzzo, da Fundação Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Mandaguari (Fafiman), as voluntárias que adotaram a prática da hidroginástica apresentaram queda nos índices de tensão, depressão, fadiga e raiva.

(Continuação da página 6)

são de Sua Divina Providência. Vamos para a sucá durante a Festa da Colheita depois de haver colhido o fruto dos campos.

Se uma pessoa recebeu a bênção Divina e sua terra produziu com fartura, seus estoques e adegas estão repletos, alegria e confiança preenchem seu espírito - aí a Torá a leva a abandonar a casa e residir em uma frágil sucá, para ensiná-la que nem riquezas, nem posses, nem terras são proteções na vida; somente D'us é que sustenta, mesmo os que habitam em tendas e cabanas e oferece uma proteção de confiança.

E se alguém está empobrecido e seu trabalho não conheceu a bênção Divina; se a terra não deu o seu produto, se o fruto da árvore não foi armazenado em celeiros e se está incerto e temeroso ao encarar o perigo da fome nos dias de inverno que se aproximam, também encontrará repouso para seu espírito na sucá. Lembrará como D'us hospedou-nos em Sucot no deserto; nos sustentou e nos abasteceu, não nos deixando faltar nada.

A sucá o ensinará que a Divina Providência é segurança melhor do que qualquer bem material, pois não abandona os que verdadeiramente crêem em D'us. A sucá o ensinará a ser forte e corajoso, feliz e tranquilo, mesmo na aflição e na dificuldade

Simchat Tora

União e igualdade de direitos são temas-chave de Shemini Atsêret e Simchat Torá, datas nas quais nos alegramos com a Torá.

A melhor maneira de celebrar Simchat Torá seria dedicar os dois dias à leitura da Torá. Mas é justamente o contrário que ocorre. Todos os judeus, sem exceção, pegam a Torá fechada e dançam com ela nos braços.

O ato encerra uma grande lição: se os festejos fossem realizados com a Torá aberta, com sua leitura, haveria distinções entre um judeu e outro, pois a compreensão e o conhecimento de cada um são diferentes. Com a Torá fechada, mostramos a união e a igualdade de todos os judeus, unidos pela mesma alegria. O texto não é lido, mas todos sabem que é algo precioso e, por isso, dançam juntos e em total alegria.

Hacafot

Após Arvit, Prece Noturna, e o kidush, prece sobre o vinho, faz-se as Hacafot (danças com a Torá), recitando-se preces especiais e tirando-se da Arca todos os Rolos da Torá, que então passam a ser carregados ao redor da Bimá (mesa onde é colocada a Torá para a leitura) em sete voltas.

Todos recebem a honra de carregar a Torá. As crianças juntam-se também à celebração e diversão, e acompanham a "coreografia" ao redor da Bimá carregando bandeirolas de Simchat Torá.

As Hacafot são repetidas novamente durante o Serviço Matinal, com o mesmo grau de alegria.

SUCOT: A Festa das Cabanas & SIMCHAT TORA

Um período alegre é iniciado com a festa de **Sucot**, compensando o solene período de Rosh Hashaná e Yom Kipur.

Há mitsvot nas quais utilizamos apenas algumas partes de nosso corpo, por exemplo: a mitsvá de tefilin, filactérios, que envolve o braço e a cabeça; tefilá, prece, envolve a mente e o coração e assim por diante. Em Sucot, temos uma mitsvá (preceito) singular, que é a construção de uma sucá; a única mitsvá que literalmente envolve a pessoa de corpo inteiro, com suas vestes materiais.

A sucá nos lembra das Nuvens de Glória que rodearam nosso povo durante sua peregrinações pelo deserto a caminho da Terra Prometida. Todos então viram a especial proteção Divina, que D'us lhes concedeu durante aqueles anos difíceis. Mas embora as Nuvens de Glória desaparecessem no quadragésimo ano, na véspera da entrada na Terra de Israel, nunca cessamos de acreditar que D'us nos dá Sua proteção, e esta é a razão de termos sobrevivido a todos nossos inimigos em todas as gerações

A sucá

Para que o judeu não se esqueça de seu verdadeiro propósito na vida, D'us, em Sua

infinita sabedoria e bondade, nos faz deixar nossas casas confortáveis nesta época, para habitar numa frágil sucá, cabana, por sete dias.

A sucá nos lembra que confiamos em D'us para nossa proteção, pois a sucá não é nenhuma fortaleza, nem ao menos fornecendo um telhado sólido sobre nossa cabeça. Lembra-nos

As refeições na sucá

Durante a festa de Sucot, os homens devem comer diariamente numa sucá (cabana) especialmente construída para este fim. Nestes sete dias, não é permitido comer fora da sucá qualquer refeição que contenha pão ou massa. Há aqueles que não costumam beber nem ao menos um copo de água fora da sucá.

Nos primeiros dois dias e noites da festa, o kidush, prece sobre o vinho, antecede a refeição. Nas duas primeiras noites, é obrigatório comer na sucá ao menos uma fatia de pão (além do kidush), mesmo que esteja chovendo. Nos outros dias, se chover, é permitido fazer as refeições dentro de casa.

Confiança em D'us

Refletir sobre a sucá nos dá uma ampla visão do significado de fé em D'us e da exten-

(Continua na página 7)

CULTURA
JUDAICA

Conheça mais sobre a cultura e a história judaica. Visite o **Instituto Histórico Israelita Mineiro**, no 2º andar da União Israelita.

São mais de 6.000 títulos, para consulta, além de peças de museu, Cds, Dvs, Vhs...

Nardi, do Laboratório de Pânico e Respiração do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

O que esses esportes fazem por você

1. Fortalece a musculatura
2. Aumenta a capacidade respiratória
3. Melhora a eficiência cardíaca
4. Promove relaxamento muscular
5. Reduz a gordura corporal
6. Proporciona bem-estar físico e psicológico
7. Estimula interação social
8. Alivia a tensão e o estresse
9. Combate a insônia e a obesidade
10. Favorece a reeducação postural

UM MERGULHO NO BEM-ESTAR

No entanto, as atividades aquáticas levam certa vantagem sobre as terrestres. Ao controlar a respiração dentro da água, o aluno aprende também a controlar a ansiedade. Os exercícios respiratórios acontecem de forma natural pelo simples fato de o indivíduo estar imerso no meio líquido.

Outro ponto positivo está relacionado à temperatura da água. Quando está em torno dos 30°C, a água potencializa a sensação de relaxamento muscular e de bem-estar psicológico.

Mas para produzirem o efeito desejado, os exercícios precisam ser praticados regularmente. "O indivíduo que pratica esportes de 3 a 5 vezes por semana tem menos chances de apresentar doenças e mantém sua autoestima mais adequada para enfrentar as situações do cotidiano", recomenda Antonio Nardi.

O presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), o cardiologista José Kawazoe Laz-

zoli, admite que a prática regular de exercícios físicos é capaz de reduzir o nível de ansiedade e atenuar os sintomas da depressão. Mas faz uma ressalva: "Tais benefícios não se aplicam a casos graves, que devem ser avaliados e tratados por um especialista em Psiquiatria. O esporte só pode ajudar em casos leves ou no tratamento complementar da ansiedade e da depressão", acrescenta.

O EFEITO TERAPÊUTICO

A cautela se justifica. Em casos extremos, como depressão e síndrome do pânico, assegura Antonio Nardi, da UFRJ, o uso de remédios é fundamental. "Passada a fase mais aguda do transtorno, os exercícios físicos são tão fundamentais quanto os medicamentos. Um, porém, não substitui o outro. Eles são complementares. Nesses casos, o tratamento ideal está na associação de três fatores igualmente importantes: os medicamentos, a psicoterapia e os exercícios físicos", destaca o psiquiatra.

E se quem sofre de transtorno de ansiedade quiser começar, ainda hoje, a dar as primeiras braçadas? Que exercício aquático ele deve fazer? O mais indicado, responde Viviane Buzzo, é a hidroginástica. E por um motivo simples. "É o que proporciona ao praticante o ambiente mais propício à interação social", resume.

FÍSICO SAUDÁVEL

A natação, além de não possibilitar maior interação social entre os

praticantes, também apresenta algumas restrições. "No caso de indivíduos com insuficiência cardíaca, a posição horizontal pode provocar uma descompensação por aumentar subitamente o retorno venoso", explica o cardiologista José Kawazoe Lazzoli. O mesmo pode ser dito do polo aquático. "O polo só deve ser praticado por pessoas com maior resistência física e força muscular. E, principalmente, com diagnóstico físico saudável", aconselha Viviane.

Diagnóstico físico saudável, aliás, é pré-requisito fundamental para quem quiser se aventurar nas raias de uma piscina. Não é qualquer aspirante a César Cielo que pode se tornar um recordista mundial dos 100 metros livres do dia para a noite. "Exercícios aquáticos podem ser realizados por pessoas de qualquer idade, mas sempre com orientação especializada. Sem essa orientação, eles podem trazer os mais variados problemas, como dores musculares e lesões nas articulações", adverte Antonio Nardi.

FOBIA DE ÁGUA

Outro importante fator de restrição à prática de exercícios aquáticos é a hidrofobia - ou aversão patológica à água. Neste caso, seus portadores não conseguem sequer chegar perto da borda de uma piscina sem sentir o coração disparar, a respiração ficar ofegante e as pernas começarem a tremer. Em algumas situações, podem sofrer ataques de pânico ou mesmo chegar ao desmaio.

O que fazer numa situação dessas? Quem responde é o psiquiatra Tito Paes de Barros Neto, do Amban. Autor do livro Sem medo de ter medo (Editora Casa do Psicólogo), ele recomenda a dessensibilização - técnica desenvolvida pelo psi-

quiatra sul-africano Joseph Wolpe que consiste em expor o paciente aos objetos de sua fobia e fazê-lo imaginar situações que provocam tremores, suores e palpitações.

"O ideal é traçar um planejamento de exposição e enfrentamento bem gradual. Nesse caso, poderíamos começar encorajando o fóbico a entrar em contato com água na pia do banheiro. Em seguida, entraríamos na parte rasa da praia. Depois, avançaríamos até a altura da cintura e assim por diante. Se a pessoa se sentir à vontade para praticar exercícios aquáticos, ela já pode se considerar curada", avisa o psiquiatra.

Em torno dos 30°C, a água aumenta a sensação de relaxamento muscular e de bem-estar

Estacionamento Paraki

Desconto Para alunos da UIBH

DESC. 20% *Carro pequeno*
 Hora comum R\$5,00
 Hora UIBH R\$4,00

Carro Grande
 Hora comum R\$6,00
 Hora UIBH R\$5,00

Rua Aimorés, 1013

Aberto de
07:00 às 19:00

Na semana da criança recebemos as crianças das Escolas Infantis Vila Verde e Pingo de Luz, conveniadas conosco, para um delicioso momento de recreação. As crianças se deleitaram na piscina! Confira algumas fotos:

