

## SAÚDE/BEM-ESTAR

A prática da natação com orientação profissional está sendo importante aliada no tratamento do autismo por meio de experiências realizadas no Maranhão com repercussão nacional. O autismo é um transtorno que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), deverá atingir 70 milhões de pessoas em todo o mundo, afetando a maneira como os indivíduos se comunicam ou interagem. Caracterizada por uma alteração que afeta a capacidade de comunicação, socialização, comportamento e movimento, o transtorno consiste em um desenvolvimento comprometido ou acentuadamente anormal da interação social e da comunicação.

As manifestações do autismo, segundo os especialistas, variam imensamente, dependendo do nível de desenvolvimento e idade. Quando estimulados por meio da natação, crianças autistas, especificamente, reduzem significativamente o percentual de suas limitações, obtendo ganhos fantásticos em diferentes áreas.

"O autismo é um distúrbio de difícil diagnóstico, apesar de ser detectável antes dos 3 anos. Trata-se de um transtorno global do desenvolvimento, que afeta a criança principalmente nas áreas de relacionamento social, comunicação e no desenvolvimento comportamental", diz Carlos Alex Soares, do Núcleo de Neurodesenvolvimento da Universidade Federal de Pelotas (RS).

Segundo o especialista, a atividade física e os esportes, preferencialmente os coletivos, como é o caso da natação, ajudam a reduzir os danos causados por este distúrbio por meio do contato com outras crianças e do trabalho psicomotor proposto pelo educador físico, pois crianças autistas, especialmente pela dificuldade de comunicação, tendem a viver reclusas, dentro de um mundo próprio e com brincadeiras e gestos estereotipados. "O esporte ajuda muito porque prevê interação, convívio social, desenvolvimento de habilidades motoras e um significado amplo de prazer e alegria", complementa Soares.

**Pioneirismo no Maranhão** - Em São Luís, trabalho pioneiro na área de natação para autistas está sendo posto em prática na Academia Viva Água, sob a coordenação geral da professora Denise Araújo, referência internacional em natação para bebês. Trata-se de um programa aquático especial e assistido por profissionais. As aulas acontecem semanalmente e os resultados têm agradado aos pais dos alunos participantes.

Pedro Martins de Sousa, de 4 anos, por exemplo, pratica o esporte três vezes por semana e a mãe, a pediatra Leticia Martins, afirma que o menino desenvolveu bastante sua coordenação motora. "Por esta razão, eu acredito muito na natação e nesse trabalho que a academia está desenvolvendo", afirma Leticia Martins.

A administradora Maristela



# Natação é aliada no tratamento de autismo

Caracterizado por uma alteração que afeta a capacidade de comunicação, socialização, comportamento e movimento, o transtorno tem suas limitações reduzidas devido ao trabalho de socialização e psicomotor dentro da água

Costa, mãe de Rodrigo, de 3 anos, também observou progresso no tratamento do filho. "Eu já observo que ele, por exemplo, aceita a vez do próximo e isto significa que meu filho já tem noção de respeito a limites. Isso representa um progresso visível no comportamento dele", garante Maristela Costa.

Paula Magalhães, mãe de Leonardo, também de 3 anos, também observa progresso no aspecto da tranquilidade e segurança. "Além disso, as aulas são uma diversão para ele e acaba sendo prazeroso para mim também", diz.

De acordo com Denise Araújo, em um primeiro momento, a presença dos pais dentro da piscina é fundamental para o início do tratamento. No entanto, com o avanço das aulas, os alunos ficam na água sem maiores problemas e a sós com os professores. Ela diz que dentro da piscina são explorados estímulos sensoriais, visuais, motores e auditivos, o que torna o programa completo para quem convive com o transtorno.

"Dentro da piscina, a criança é preparada para movimentos mais refinados e trabalha seu lado psicológico, tornando-se um indivíduo mais seguro. Todos esses fatores comprovam a eficiência desse programa. É muito bom saber que estamos fazendo parte de um momento importante na vida dessas crianças e de seus pais", destaca Denise Araújo.

## Especialista ratifica os resultados

A água, conforme a potiguar Maria Aparecida Dias, especialista em Psicomotricidade, Terapia do Desenvolvimento Humano e mestra em Didática da Educação, e que há aproximadamente 20 anos dedica-se a estudos voltados para a área da deficiência, especificamente na perspectiva das síndromes, da deficiência intelectual e do autismo, é um elemento que pode trazer lembranças positivas e/ou negativas ao corpo. Desta forma, é um meio onde

os aspectos emocionais podem ser vivenciados de forma efetiva. A prática corporal vivenciada na água, independentemente da faixa etária, segundo ela, na maioria das vezes provoca experiências interessantes e importantes para o desenvolvimento humano.

Desta maneira, o universo aquático colabora de forma significativa para a qualidade das respostas globais da criança, diz Maria Aparecida Dias. "O quadro de autismo apresenta ca-

cterísticas clássicas, mas também específicas de cada criança. Na maioria das vezes, a criança autista apresenta severas dificuldades de comunicação, não somente no aspecto oral, como também corporal. É fato que a maioria das crianças autistas apresenta dificuldades em conter o seu corpo, em estabelecer foco de atenção e concentração", complementou.

A experiência com crianças nas aulas de natação com profissionais especializados promove resultados

expressivos para a vida dos alunos. "Quando trabalhamos com autistas, o nosso desejo é que estes estabeleçam um contato cada vez maior com o universo ao seu redor, ampliando suas possibilidades de comunicação e de aprendizagem", finaliza Maria Aparecida, que em 2006 defendeu tese de doutorado na Universidade Federal do Rio Grande do Norte sob o título *Do corpo controlado ao corpo vivido: a trajetória de um grupo de adolescentes com Limitrofia*.



A prática da natação tem sido uma importante aliada no tratamento de crianças com autismo, pois ajuda na socialização e comunicação

# Conheça os benefícios da alcachofra

Flor nativa do Mediterrâneo é rica em vitamina A e tem efeito diurético, protege o fígado e auxilia quem quer emagrecer

**RIO** - Certamente você já ouviu falar na alcachofra e em alguns benefícios que essa flor, nativa do Mediterrâneo, proporciona. Com diversas propriedades terapêuticas, a alcachofra auxilia em problemas de cálculos biliares, é diurética e antirreumática. Especialistas afirmam que a planta ajuda também na constipação, a tão temida prisão de ventre.

De acordo com a nutricionista Vanessa Portella, a alcachofra ajuda na constipação por conter oligossacarídeos, carboidratos solúveis, não digeríveis, que estimulam o crescimento da microflora intestinal benéfica. "Os oligossacarídeos são classificados como fibras dietéticas com baixo teor de calorias. Eles não são digeridos ou absorvidos pelo estômago. No entanto, após passarem pelo estômago e pelo intestino delgado, entram num processo de fermentação que estimula o crescimento de Bifidobacteri-

um spp. e Lactobacillus spp., organismos benéficos à saúde do cólon", explica Portella.

Em termos nutricionais, a alcachofra é rica em vitaminas do complexo B, vitamina A e minerais, como ferro, cálcio e fósforo. "A alcachofra tem um elemento chamado ciarina, que é um excelente regulador do fígado. Por ser rica em vitamina A, é ótima para a visão, para o crescimento e desenvolvimento dos ossos, especialmente pela presença de cálcio que complementa a ação", acrescenta a nutricionista. O consumo de alcachofra pode acontecer por meio de alimentos ou de fitoterápicos.

**Outros benefícios** - Especialistas asseguram que as vitaminas do complexo B também podem ser úteis nos casos de depressão e ansiedade. Ajudam a manter a saúde dos nervos, pele, olhos, cabelos, fígado e boca, assim como a tonicidade muscu-

## Como consumir

A alcachofra pode ser ingerida *in natura* ou por meio de fitoterápicos. Há várias marcas no mercado, como a Aspen Pharma, Bionatus, Herbarium e Biofil. A Alcachofra, produzida pela Aspen Pharma, por exemplo, é um tradicional fitoterápico conhecido por seus benefícios na regularização das funções digestivas. Com a maior concentração de extrato seco de Cynara Scolymus (Alcachofra - 312,5 mg) do mercado, o produto não contém açúcar, o que possibilita o consumo por diabéticos.

lar do aparelho gastrointestinal. Além disso, facilitam a digestão e absorção dos carboidratos, das proteínas e da gordura. No estômago, as vitaminas B estimulam a liberação e controlam a ação do suco gástrico, ajudando na absorção e digestão dos nutrientes e, dessa forma, aumentam a eficácia da dieta.

Por ser fonte de ferro, a alcachofra também pode prevenir a anemia, especialmente se ingerida com alimentos fontes de vi-



A alcachofra é rica em vitaminas do complexo B, vitamina A e minerais, como ferro, cálcio e fósforo

tamina C, que aumentam a absorção deste ferro. E não é que a flor colabora até na perda de quilinhos extras!

"A presença de vitaminas do

complexo B garante benefícios ao processo de emagrecimento, por auxiliarem a maior produção de energia corporal", comenta Portella. As vitaminas do com-

plexo B, segundo a nutricionista, são as maiores responsáveis pela manutenção da saúde emocional e mental do ser humano.