



António Raposo*

Conselhos de médico “Zonas azuis”

1 - Do 24º Congresso da Ordem dos Médicos saiu uma publicação i“Zonas azuis”. As chamadas “zonas azuis” são os cinco locais do mundo onde a longevidade é maior. É onde existe uma percentagem maior de pessoas que ultrapassam os 100 anos.

1 - Icária (Grécia), Okinawa (Japão), Ogliastra (Sardenha Itália), Loma Linda (Califórnia EUA) e Nicoya (Costa Rica).

2 - O Japão é o país do mundo com a mais alta esperança média de vida, sendo a média de 89 anos (88 para os homens e 90 para as mulheres).

3 - Mas afinal o que têm em comum estes cinco locais do mundo, que são tão diferentes e tão distantes uns dos outros? O explorador Dan Buettner, com o apoio da National Geographic Society chegou à conclusão que nestes locais, onde existe uma alta percentagem de pessoas que ultrapassam os 100 anos, as pessoas tinham muito poucas doenças da nossa sociedade “desenvolvida”, tais como diabetes, obesidade, doenças cardíacas e cancro, que como se sabe são das principais causas de morte.

Ao que parece o segredo é uma combinação de fatores “simples”:

A - Viver em zonas rurais ou em locais onde se pode andar a pé; B - Ter uma alimentação variada (a dieta “tipo mediterrânea” é referida) com muito poucas proteínas e muitos cereais e legumes; C - Atividade física regular (de baixa intensidade); D - “Sentido de missão” e ter objetivos e projetos na vida; E - Ter um bom grupo de amigos para socializar com regularidade....!!!

Estes fatores podem ser uma opção de cada um, como ter amigos ou objetivos na vida, mas os outros devem ser mais que uma opção e ser “inevitáveis” ...!!! Se não houver maneira nenhuma de estacionar perto de onde queremos, temos mesmo de ir a pé. Se não tivermos “fast food” por perto de certeza que comemos mais saudável. Se nas escolas não houver

bolos e sumos, e se não for permitido sair, os alunos terão de comer ...” o que houver”...!!! Se esse “que houver” for sopa, legumes e fruta é isso que eles vão comer porque é ... inevitável.

4 - Dois fatores são muito curiosos... ter projetos na vida e ter amigos. Os nossos pais a avós costumavam dizer que era bom ter uma dívida! Esse fator talvez fosse um incentivo para trabalhar e conseguir pagar, mantendo sempre um objetivo. O ter amigos e socializar é que é uma das conclusões mais inesperadas, mas que faz todo o sentido. Se a pessoa não tem amigos e não socializa pode ficar deprimida e como se sabe isso diminui o nosso sistema imunitário com todas as consequências nefastas que isso acarreta.

5 -Portanto, caros amigos e leitores, não esquecer de seguir os “meus conselhos”: Comer variado (com poucas proteínas, porque hoje em dia ingerimos demasiada carne e peixe, e mesmo os atletas não necessitam de suplementos proteicos), fazer atividade física regular, ter objetivos na vida e ter e conviver com muitos amigos, muitos amigos!

Notas: 1 -É curioso que uma zona dos EUA esteja nesta lista. A explicação passa por ser uma comunidade religiosa de Adventistas do 7º Dia que faz uma alimentação baseada na Bíblia, muito à base de frutas, vegetais, cereais e frutos secos. Aqui a esperança média de vida é superior em 10 anos à média dos EUA...!!!

2 - Em Portugal existe cerca de 3.000 pessoas com mais de 100 anos...!!! Nos Açores deverão ser entre 75 e 100 (?).

3 - Haja saúde. Haja saúde. Haja saúde.

* Médico fisiatra
e especialista em medicina desportiva



Josefina O. Pacheco*

“Mentes Criminosas” e a Psicologia da Justiça



Quando ouvimos a expressão “Psicologia Criminal”, vêm logo à nossa mente séries como “Mentes Criminosas” ou “CSI” e a associação à capacidade de traçar um perfil de um indivíduo procurado por algum crime atroz que cometeu.

Se a Psicologia é o estudo científico do comportamento e dos processos mentais, a Psicologia da Justiça dedica-se à compreensão, avaliação e intervenção sobre fenómenos definidos pela aplicação da Justiça. A Psicologia Criminal dedica-se ao estudo do comportamento criminoso, aos olhos do que a lei define como crime, explicando esse comportamento à luz da Psicologia. A Psicologia Forense tem como objeto a avaliação do comportamento humano nos vários contextos que a Justiça lhe proporciona, sobretudo numa perspetiva pré-sentencial, ou seja, funcionando como elemento de ajuda à tomada de decisão judicial.

Durante o último século, a Psicologia ganhou reconhecimento enquanto área do saber e, nos últimos 30 anos, podemos afirmar que a Psicologia deu passos decisivos para ser reconhecida como uma ciência de grande importância no auxílio à Justiça para a tomada de decisão, assim como a Justiça caminhou para a Psicologia, num feliz casamento.

O Psicólogo da Justiça intervém com ofensores, vítimas e ainda efectua avaliações de vítimas, ofensores e testemunhas de crime. A Psicologia da Justiça, diariamente, contribui para ajudar a entender os intervenientes envolvidos – vítimas, ofensores, famílias e grupos - contribuindo para que haja um entendimento moderno da Justiça.

Abordar a Psicologia da Justiça, como fazemos neste artigo, é, igualmente, comprovar a transversalidade da Psicologia na vida dos cidadãos e das comunidades, bem como a forma como as Psicólogas e os Psicólogos se constituem como parceiros das pessoas, das comunidades e das instituições. No quotidiano pessoal, comunitário ou institucional conte sempre com a Psicologia e com os seus operários, os Psicólogos e as Psicólogas, que, pelas nove ilhas dos Açores, diariamente desenvolvem a sua acção. Conte, sempre, connosco!

Fique bem pela sua saúde e a de todos os açorianos.

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

*Psicóloga Clínica e da Saúde
Perita no INMLCF – Açores Oriental