

## SAÚDE E BEM-ESTAR

## Cachorro, au, au! Gato, miau!

Biba, uma menina de cinco anos, confidenciou a sua avó que sabia seu verdadeiro nome, porém preferia usar o apelido "por e não onse ia falar Abriela, muito menos achorro e ato. Ao substituir Gabriela por Biba; au! au! Por cachorro; e miau! Por gato, onse ia disfarçar seu problema."

Carlos Augusto, um menino de seis, "batia nos toledas por te, por puro deboche o chamavam de Tarlos Audusto".

O irmão caçula de Vanessa, só por implicância, a chamava de Sanessa, sassoura, sorsete e sagalume, deixando aos prantos a meiga menina, no auge de seus seis anos.

O que havia de comum entre os três era uma grande dificuldade de articular determinados fonemas e uma história de muitos constrangimentos, apesar da pouca idade. Gabriela omitia os fonemas "k" de cachorro e "g" de gato. Carlos Augusto trocava-os pelos fonemas "t" e "d". Vanessa trocava o "v" pelo "s".

Os fonemas estão para a fala, da mesma forma que as letras estão para a escrita. Trata-se de sons articulados, cada qual com o seu ponto de referência, o seu desenho dentro da boca. Carlos Augusto e Gabriela tinham dificuldade para elevar o dorso da língua e pressioná-lo contra a parede do palato mole. Vanessa não conseguia impedir que a ponta da língua se movesse para fora da boca, quando articulava o "v". Cebolinha, o amiguinho da Mônica, não consegue vibrar a ponta da língua, por isso ele fala tlinta e tlês ao invés de trinta e três.

As trocas, omissões, agregações, e distorções de fonemas são distúrbios decorrentes da mobilidade insuficiente de um ou de vários componentes do aparelho articulatório. Em geral acontece por falta de percepção do som, que, após sua produção na laringe, se modifica na cavidade intra oral, por ação da língua, das bochechas, do palato mole, dos lábios, e pela coordenação desses componentes entre si.

Há crianças que, involuntariamente, usam sua forma diferente de falar para chamar atenção, outras não articulam corretamente por discreta imaturidade neurológica, alteração anatômica, ou até mesmo por falta correção e estímulo vindos dos adultos. Solicitar carinhosamente à criança que articule corretamente uma palavra, que ouça com atenção e repita é um bom exercício. Analisar em si o movimento que realizou e tentar transmitir-lhe essa sensação pode ser a chave do sucesso. Frases simples de encorajamento, elogios e uma boa dose de paciência causam grande impacto e estimulam a vontade de realizar.

Quando, apesar dos esforços, persistirem os sintomas, é hora de procurar ajuda profissional. Normalmente, a partir dos cinco anos, a criança é capaz de articular perfeitamente todos os fonemas que compõem as palavras dentro de uma frase. Quando ocorre o contrário, passa a chamar uma certa atenção, não só dos adultos, mas principalmente das crianças de mesma faixa etária. Estas últimas, por força da inocência, não só percebem como criticam. São atitudes que, a longo prazo, podem somar ao distúrbio de fala um distúrbio de comportamento, podendo até prolongar-se pela vida adulta.

Prevenir ainda é o melhor remédio, e nesses casos tem gostinho de brincadeira. A criança consegue corrigir-se enquanto se diverte durante as terapias, e o tratamento dura em torno de seis meses, quando não há comprometimento de outra natureza.

E para finalizar... É bom lembrar que Biba, Tarlos Audusto, e Sanessa fizeram tratamento. Hoje com muito orgulho dizem seus nomes: Gabriela Cristina, Carlos Augusto e Vanessa.

**LUIZA JOSÉ NUNES DE FARIAS**

Fonoaudióloga, frequentadora da Filial São João de Meriti

### FOREVER LIVING PRODUCTS

#### VOCÊ SABE O QUE É ALIMENTAÇÃO FOREVER LIVING?

É uma nutrição baseada principalmente em Aloé Vera, com total comprometimento com a saúde dos humanos, dos animais e do planeta.

- Nutrição interna
- Nutrição externa
- Rejuvenescimento facial e corporal
- Redução de celulite
- Redução de peso
- Ganho de massa muscular
- Cuidados pessoais
- Maquiagem

#### Aloé Vera-Babosa

- Aumenta a eliminação de toxinas
- Melhora a assimilação de nutrientes
- Melhora a nutrição
- Aumenta a energia
- Facilita a regeneração celular
- Melhora a qualidade de vida

Tel.: (21) 3106-2054 / 9296-0005

**Jane Barbosa**  
Trabalhe conosco

## Limitações do envelhecimento

Melhor é corrigir anormalidades, à medida que forem surgindo

O envelhecimento traz consigo limitações, menores ou maiores, e não acontece sempre da mesma maneira nos vários tecidos, vísceras, sistemas ou aparelhos. Importante é que, à medida que as anormalidades vão surgindo, sejam corrigidas.

Há pessoas que relutam em usar óculos e, mesmo que para ler tenham que pôr o jornal ou livro a dois metros de distância, continuam sem procurar um oculista. Essas pessoas preferem, quando vão à rua e querem ver o nome de uma peça de teatro ou o filme que está passando, pedir a quem está ao lado para ler.

Tinha uma tia que pedia a quem passasse por perto para ler o que ela queria saber. Um dia, pediu a um ra-

paz que passava que lesse para ela, porque não sabia ler. O rapaz duvidou, mas atendeu, sorrindo. Era dentista e tinha vergonha de usar óculos, mas não de dizer que era analfabeta!

Com a consulta ao oftalmologista se poderá saber se alguma coisa grave está acontecendo ou se é um problema que pode ser resolvido com as lentes.

O mesmo pode acontecer se se notar que a audição está diminuindo. Um otorrino poderá fazer um exame completo de audiometria e dizer se tem presbiacusia, se apenas ouve e não compreende, pois com o acompanhamento médico saberá quando é indicada uma prótese auditiva.

Há os que rejeitam o uso de bengala porque têm vergonha de sair à rua, sentindo-se aleijados e não

compreendem que seria apenas um ponto de apoio que lhes daria mais segurança em suas caminhadas.

Há tantos problemas que não podem ser corrigidos, que melhor seria ir aos poucos procurando uma solução, à medida que os problemas fossem surgindo, acompanhados por um profissional que ajudasse a resolver o caso.

Estariam facilitando a convivência familiar e poderiam continuar as suas leituras, pois quem gosta de música e de ler tem um maravilhoso passatempo. Tanto melhor quanto mais independentes forem.

**THEREZA FREIRE VIEIRA**

Médica geriatra e escritora

## Dietas mágicas, milagrosas, da moda

Possibilidade de perder peso rapidamente fascina

Dieta da Sopa, do Abacaxi, da Lua, da Luz, da Ervilha, Líquida, aquela que a amiga indicou e que diz que é ótima, e outras tantas que prometem grande perda de peso em pouco tempo podem trazer riscos à saúde.

Muitas pessoas optam por fazer essas dietas populares por ficarem fascinadas com a possibilidade de perda de muitos quilos em pouco tempo. Querendo resultados quase que imediatos, cometem loucuras, como por exemplo ficar sem comer o dia inteiro (Dieta da Luz) ou só ingerir líquidos, porque querem emagrecer para a festa do fim de semana.

Essas dietas são perigosas, por restringirem nutrientes que são importantes para a saúde. Além disso,

não levam em consideração as necessidades nutricionais de cada indivíduo. Como são dietas drásticas, e também monótonas, dificilmente as pessoas conseguem segui-las por tempo prolongado. Então, todo o peso perdido será recuperado à medida que se volta aos antigos hábitos alimentares, levando, assim, ao "efeito-sanfona" – emagrece-engorda-emagrece.

Os indivíduos que conseguem seguir essas dietas por médio a longo prazo podem apresentar deficiências de macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), de micronutrientes (vitaminas e minerais), cansaço, anemia, desnutrição, fraqueza e irritabilidade, principalmente se houver associação de remédios para emagrecer por conta própria.

Para emagrecer, não existem mágicas ou milagres. Para emagrecer, deve-se seguir dieta individualizada, elaborada de acordo com as necessidades nutricionais de cada um, aliada à reeducação alimentar e prática de exercícios, com orientação profissional. A aquisição de novos e saudáveis hábitos alimentares irá contribuir para o emagrecimento, bem como para a manutenção do peso corporal ideal.

Da mesma forma que não é recomendado fazer dieta por conta própria, não se deve tomar medicamento sem indicação médica, pois a vítima poderá ser o próprio curioso.

**CRISTIANE GIL A. DOS SANTOS**

Nutricionista

### Dr. Carlos Maquo dos Anjos

CIRURGIÃO - DENTISTA



Periodontia e Prótese Dentária

Praça Saens Peña - Shopping  
nº 55 s/909 - Tijuca  
Av. N.S. de Copacabana,  
1 085 s/509 - RJ

(21)2569-9911/2287-7908

### Dr. Idanir Momesso Jr.

(CROSP 25.127)



Cirurgião Dentista

CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA  
BUCO-MAXILO-FACIAL  
IMPLANTES DENTÁRIOS

CONSULTÓRIOS:

Rua Gabriel Pizza, 349 - Santana - São Paulo - SP  
Avenida Casper Líbero, 58 - 7º andar - Luz - São Paulo  
FONE FAX: (11) 6950-0225

### DR. JORGE ALEXANDRE FARES

DOENÇAS RENAI, DIÁLISE,  
TRANSPLANTE RENAL E CLÍNICA GERAL  
AMBULATÓRIO PARA ASSISTÊNCIA  
AOS MILITANTES DA DOUTRINA

TEODORO SAMPAIO, 744 - 5º ANDAR CJ 51  
PRÓXIMO AO HOSPITAL DAS CLÍNICAS

ATENDIMENTO:  
3ª E 5ª DAS 15 ÀS 18 HORAS

TEL.: (11) 3083-0772 - SÃO PAULO

E-MAIL: jorgeafares@ig.com.br



**DR. HUMBERTO COTTAS RODRIGUES**

HEMATOLOGIA CLÍNICA  
MEDICINA INTERNA  
TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSSEA  
ONCOLOGIA

● Rua Barata Ribeiro, 543/1 001  
Copacabana - RJ Tel/fax : (21)2549-8141

## DRA. GRAÇA MARIA A. MENDES

CIRURGIÃ-DENTISTA



CLÍNICO GERAL

E ORTODONTIA

CROSP - 76 555

Rua Amaral Gama, 90  
Santana - São Paulo/SP



(11) 6976-4129

## HERBALIFE

SEJA SUPERVISOR

AUMENTE SEUS RENDIMENTOS  
Brasil: (21) 9656-6403 / 9392-0529

Exterior: (5521) 9656-6403 / 9392-0529

Agnes e Calico

E-MAIL: agnescalico@vnet.com.br

www.herbalife.com

Leia e assine

**A Razão**

Peça pelo telefone (21) 2569-0390

ou pelo e-mail

casache@racionalismo-cristao.org.br