



# Olá Okaya

Centro Internacional de Okaya (OIG)

〒394-8510 Okaya-shi Saiwaicho 8-1

Prefeitura de Okaya 4º. F

TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3229

E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp

Publicação de 15 de outubro de 2011, edição de Outono (ポルトガル語)

O Centro Internacional de Okaya publica este boletim informativo dirigido aos cidadãos estrangeiros a cada estação, 4 vezes por ano, com o fim de divulgar a cultura japonesa e transmitir diversas informações úteis ao cotidiano. Para maiores informações, sugestões ou opiniões, entre em contato no local acima.

## Doenças de Adultos

- 1- Doenças de Adultos, ou já não mais.
- 2- A Cultura Japonesa.
- 3- As causas das Doenças de Estilo de Vida.
- 4- Os tipos de Doenças de Estilo de Vida.
- 4- Apresentação do Novo Coordenador de Relações Internacionais.

Cancer, Derrame, Doenças Cardíacas, dentre outras doenças já fazem parte da histórias daqueles que ano após ano continuam suas vidas. Porém, das mortes decorrentes no Japão num período de 1 ano, 60 % são causadas pelas doenças citadas acima. Podia-se chegar à conclusão de que estas doenças são doenças de adultos, e que com o passar dos anos o risco de contê-la aumenta. Porém, devido à mudança drástica do estilo de vida atual, doenças que antes eram consideradas doenças de adultos são diagnosticadas cada vez mais em crianças e adolescente. Devido à essa alteração no decorrer dessas doenças, de doença de adultos, passa-se a ser chamado de doenças de estilo de vida. Essa mudança deve-se à conclusão ao fato do aumento da probabilidade de risco aumentada devido aos hábitos alimentares, como também a falta de exercícios, ou então o fumo, além de outros fatores que contribuem no aumento do risco independente da idade. Além, é claro, com o intuito de incentivar mudanças de hábitos a fim da diminuição de riscos. O que mais assusta é o fato de que em boa parte dos casos, antes mesmo da aparição de algum sintoma, a doença se agrava e não só uma, mas sim várias doenças agravadas são diagnosticadas em uma única vez. O mais importante é descobrir a doença o mais rápido possível, e claro iniciar seu tratamento o mais rápido possível. Nestes casos, os exames periódicos (teikikensa) e exames gerais (kenkoshindan) são de grande importância. Talvez seja a hora de repensar sobre nossos hábitos a fim de preservar a saúde.



### Shodou

O shodou é a arte do escrever usando um pincel com tinta de carvão, demonstrando a beleza semântica da concentração. É uma arte antiga com origens Chinesas, utilizada desde então pelos japoneses usando kanjis ou como também as outras letras como o hiragana ou katagana, juntando-as de forma artística

como forma de demonstração de arte. Devido ao fato da utilização do pincel, a leve alteração na força ou na quantidade de tinta faz de cada peça,

um pedaço daquele que o escreve, de mostrando assim a essência de seu criador.



## CULTURA



### Bounenkai

Para boa parte dos japoneses, o mês de dezembro é um mês corrido, porém também é o mês em que se aproveita para realizar a tradição do beber japonês, o Bounenkai. O significado da palavra é festa do esquecer do ano. Não só realizado por empresas, como também realizado por amigos, ou familiares, o bounenkai é uma tradição quase nunca deixada para trás, a fim de esquecer tudo de ruim do ano e se preparar para esforçar-se no próximo. Claro que além do bounenkai que é realizado no fim do ano, logo em seguida é realizado o Shinnenkai, que é a festa de ano novo. De qualquer forma, não deixe de aproveitar essa chance de curtir a cultura e festejar ao mesmo tempo.



# As causas da Doença de Estilo de Vida.

As causas da doença de estilo de vida provém em geral da alimentação além de outros fatores não saudáveis executados no dia a dia. Tomando os cuidados necessários, dificulta-se a propagação de sintomas além de melhorar o estilo de vida, consequentemente melhorando a saúde, vigorando cada vez mais sua vida.

## O Estilo de Vida Errado.

Nos tempos atuais, a maior parte das pessoas vivem em prol do trabalho, alimentando-se mal e dormindo pouco, comendo com horários indefinidos, dormindo em horários indefinidos, piorando cada vez mais o estado da saúde do seu corpo mesmo que as consequências não sejam visíveis em primeiro momento. Mantendo esse estilo de vida você aproxima-se cada vez mais da doença de estilo de vida que além de ser uma doença, aumenta a probabilidade da aparição de doenças graves.

## Genética

A genética também é uma das causas dessa doença. Conhecida como doenças hereditárias, pressão alta, diabetes, cancer. Apesar de o fato de ter-se familiares com doenças de transmissão hereditária, não necessariamente esta definido que o mesmo portará a doença, porém é comprovado que os riscos aumentam razoavelmente, por isso mais ainda deve-se tomar cuidados com o estilo de vida.

## Cansaço e Estresse

O estresse e o cansaço causam alterações nos níveis de insulina no sangue como também a pressão sanguínea. O estresse também causa úlceras duodenais e gástricas, com isso as defesas do organismo abaixam aumentando as probabilidades de doenças transmissíveis, além do aparecimento de células cancerígenas. Assim sendo, desestressar da forma que lhe melhor encaixa é importante, além de evitar o aparecimento de inúmeras doenças.



## O desgaste corporal.

Com o passar dos anos, o ser humano passa por um desgaste natural que causa problemas de saúde conhecidos como doença de adultos, quando não provocados pelo estilo de vida. Por exemplo, com o desgaste dos vasos sanguíneos, a elasticidade dos mesmos abaixa, dificultando a circulação sanguínea, causando paradas cardíacas ou entupimento de vasos, como também o rompimento dos mesmos. Quando na região cerebral, pode causar derrames, etc. O desgaste corporal também diminui as defesas causando outras inúmeras doenças.

## Bebidas alcólicas e Fumo

Bebidas alcólicas e o fumo aumentam a probabilidade de várias doenças já comprovadas cientificamente. Beber socialmente ajuda na diminuição do estresse, relaxando psicologicamente, porém em excesso, pode causar cancer dentre outros males à órgãos digestivos, diabetes, hiperlipidemia, pressão alta, dentre outras doenças. O fumo pode causar cancer como também endurecimento das artérias, além de doenças pulmonares crônicas como bronquites, asma e etc...



### Americanização dos hábitos alimentares.

A alimentação japonesa, cada vez mais vem sendo americanizada com o passar dos tempos. A alimentação baseada em peixes e vegetais tem sido substituída por carnes vermelhas, ovos, além do aumento no consumo de produtos pasteurizados como também de alta caloria. Devido à essa mudança, problemas como metabolismo tem trazido consigo doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes, dentre outros problemas de saúde à sociedade atual. Isso comprova o envolvimento dos hábitos alimentares em doenças conhecidas como doenças de estilo de vida.

### Falta de exercícios.

Devido à modernização, o aumento dos carros como também o uso de escadas rolantes ou elevadores, cada vez mais a sociedade tem tido grandes problemas em movimentar o corpo comparado à tempos antigos. A falta de exercícios traz consigo o aumento do metabolismo que por si provoca problemas de pressão, colesterol, problemas sanguíneos dentre outras doenças de estilo de vida. Além de é claro, aumentar o estresse, criando um ciclo vicioso e ao mesmo tempo mortal.



# Os tipos de doenças de estilo de vida.

**Diabetes** ••• Doença em que os níveis de açúcares no sangue aumentam diminuindo as defesas corporais e trazendo inúmeros problemas à vários órgãos vitais. Em geral hereditário, e recebe muita influência dos hábitos alimentares.

**Hiperlipidemia** ••• Doença em que os níveis de gordura no sangue aumentam, podendo causar problemas cardíacos, além de outros problemas de saúde. Também é hereditário e recebe grande influência dos hábitos alimentares.

**Pressão alta** ••• Doença em que a pressão sanguínea aumenta podendo ser causada por instabilidade hormonal, doenças cardíacas, como também por metabolismo, diabetes, etc...

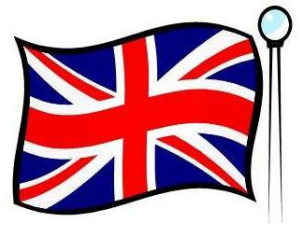
**Metabolismo** ••• Doença onde se concentra um alto nível de gordura corporal. Devendo-se ao fato de alto ingerimento de calorias na alimentação, ou em poucos casos, problemas hormonais ou disfunções cerebrais.

**Câncer** ••• Doença em que uma célula se transforma de forma descontrolada em outro tipo de célula. Em geral hereditário, e recebe muita influência dos hábitos alimentares como também do fumo.

**Derrames** ••• Doença onde os vasos cerebrais se entopem ou arrebentam causando hemorragia internana região cerebral. Tem muitas causas como, problemas de pressão, altos níveis de gordura ou açúcares no sangue, endurecimento arterial disrritmias cardíacas, etc...

**Endurecimento arterial** ••• Doença onde os vasos sanguíneos, como também as artérias sanguíneas ficam com suas paredes finas e duras, perdendo sua elasticidade dificultando a passagem do sangue pelas mesmas. Suas maiores causas vem do fumo, falta de exercícios, metabolismo, problemas de pressão alta, altos níveis de gordura ou açúcares no sangue e estresse, além de outros...

# Muito Prazer



*Sir Matthew, coordenador de relações internacionais.*

Venho por meio desta apresentar-me à todos os cidadãos da Cidade de Okaya.

À partir do dia 1 de outubro de 2012, Eu, Matthew John Taylor iniciarei meus serviços pelo Centro Internacional de Okaya como coordenador de relações internacionais em prol do bem estar dos cidadãos japoneses e estrangeiros residentes na Cidade de Okaya .

Nascido no país o qual as olimpíadas deste ano atual foi realizada, minha cidade natal, Bunbury, fica situada à 100 quilômetros ao norte de distância da capital da Inglaterra, Londres, e se destaca pelo "verde" abundante tão como a Cidade de Okaya.

No ano de 2002, durante um período de 1 ano, estudei na Faculdade de Líguas Extranjeiras de Tóquio a língua e a cultura japonesa, dando início ao meu relacionamento com o Japão, voltando à minha cidade natal após o termino dos estudos.

Em 2007, retornei ao Japão e desde então como residente da Cidade de Okaya, continuei meu empenho em aprimorar meus conhecimentos referêntes à língua e cultura japonesa.

Durante a minha infância, devido ao alto interesse de conhecimento sobre novas culturas por parte da minha família, recebemos inúmeras pessoas de várias culturas de vários países, utilizando meios tais como o intercâmbio internacional. Foi me proporcionado uma oportunidade maravilhosa a qual me despertou interesse por inúmeras culturas, principalmente a japonesa, que por ventura me levou aos estudos da cultura e língua do mesmo. Devido à essa fusão de culturas, tinha como sonho aprender a língua japonesa à fim de poder visitar o Japão, o qual se realizou, proporcionando a mim mais e mais sonhos à serem realizados.

Em meio à todas essas experiências, admito a importância da interação multicultural, e da compreensão aprofundada da mesma, jurando então como coordenador de relações internacionais, por meio de eventos multiculturais dentre outros meios de enriquecimento cultural, visar pelo aumento de interesse de todos com relação às culturas de ambos países além de proporcionar cada vez mais a interação multicultural de todos os estrangeiros com o Japão e vice-versa.

Como coordenador de relações internacionais terei o prazer de ver e interagir a partir de então com todos, e devido ao mesmo, venho por meio desta a pedir que entrem em contato quando preciso, prometendo me esforçar à resolver caso a caso, além de melhorar cada vez mais os relacionamentos internacionais.

Atenciosamente, *Matthew John Taylor.*