



A Revista Super Saudável é uma publicação da Yakult SA Indústria e Comércio dirigida a médicos, nutricionistas, técnicos e funcionários.

**Coordenação geral**

Ichiro Kono

**Edição e produção**

Companhia de Imprensa  
Divisão Publicações

**Editora responsável**

Adenilde Bringel - MTB 16.649  
adbringel@companhiadeimprensa.com.br

**Reportagens**

Adenilde Bringel, Françoise Terzian,  
Martha Alves, Rosângela Rosendo,  
Yannik D'Elboux

**Editoração eletrônica**

Reginaldo Oliveira e Erik Diniz

**Fotografia**

Arquivo Yakult, Ilton Barbosa  
Capa: Thinkstock

**Impressão e fotolitos**

Vox Editora - Telefone (11) 3611-6277

**Cartas e contatos**

Yakult SA Indústria e Comércio  
Rua Porangaba, 170  
Bosque da Saúde  
São Paulo - CEP 04136-020  
Telefone (11) 5584-4700  
Fax (11) 5584-4727  
www.yakult.com.br

**Cartas para a Redação**

Rua Álvares de Azevedo, 210 - Sala 61  
Centro - Santo André - SP - CEP 09020-140  
Telefone (11) 4432-4000

# Índice

## Hospitais de São Paulo usam Yakult RI contra diarreias

Protocolos envolvem pacientes com dietas enterais, tratados com antibioticoterapia

Páginas 10 a 12

## Simpósio no Japão reúne especialistas em saúde intestinal

Entre as palestras estavam as que abordavam o uso de microrganismos probióticos

Páginas 13 e 14

## Cápsula investiga, com precisão, doenças no aparelho digestivo

A câmera tem sido considerada a mais importante descoberta da Medicina neste século

Páginas 14 e 15

## Dispositivo criado na USP possibilita tratar câncer de pele

Equipamento é alternativa mais barata que o laser para tratamentos de não-melanoma

Páginas 16 e 17

## A respiração correta permite ter uma vida mais saudável

Especialistas afirmam que exercícios respiratórios ajudam a viver melhor

Páginas 24 e 25



## Turismo

Passear pelas inúmeras cidades do interior de São Paulo pode ser uma excelente opção de divertimento

Páginas 28 e 29

### Medicina

Diversas causas podem levar um indivíduo a ter anemia, e a falta de ferro provoca a doença em mais de 600 milhões de pessoas no planeta

Páginas 22 e 23



### Saúde

A endometriose, que tem causa desconhecida, acomete de 10% a 15% das mulheres em idade reprodutiva e é um dos principais fatores para a infertilidade

Páginas 8 e 9

### Especial

Embora comecem a freqüentar mais os consultórios médicos, a saúde dos homens ainda precisa ser vista com maior atenção

Páginas 18 a 21

### Matéria de capa

As cardiopatias congênitas, que atingem oito crianças a cada mil nascidas vivas no mundo, precisam de investigação rápida por parte de pediatras e neonatologistas para evitar complicações

Páginas 4 a 7



# Cardiopatas congênita devem ter diagnóstico

Por Rosângela Rosendo

Em novembro de 2003, uma jovem de 14 anos morreu após assistir ao show de um grupo musical em São Carlos, interior paulista. Segundo a imprensa, a garota teve uma séria arritmia cardíaca, que provocou um infarto fulminante. Diante deste tipo de fatalidade, muitos especialistas alertam sobre a gravidade das cardiopatias congênitas que, atualmente, acometem oito crianças para cada mil nascidas vivas no mundo. Segundo o último levantamento do Datasus, órgão do Ministério da Saúde, em 2000, só o Estado de São Paulo chegou a ter 3,5 mil novos casos de cardiopatia congênita no ano, o que faz

alguns cardiologistas afirmarem que a atual incidência está subestimada. No Brasil, a estimativa deve estar em torno de 30 mil casos/ano.

Estas doenças nascem com as crianças, não necessariamente devido a fatores genéticos, e se caracterizam por lesões cardíacas tanto estruturais como funcionais, que ocorrem durante o desenvolvimento fetal e podem progredir após o nascimento. A manifestação clínica das cardiopatias pode ser precoce ou tardia. Algumas lesões estruturais podem causar descompensação durante o período gestacional e, dependendo da gravidade, é possível que aconteça parto prematuro ou aborto

espontâneo. Entretanto, há um grupo de lesões em que o planejamento do tratamento ao nascimento é que permitirá a sobrevivência das crianças. Quando diagnosticadas precocemente, tais doenças exigem, muitas vezes, procedimentos cirúrgicos nas primeiras horas de vida e acompanhamento médico regular pelo resto da vida.

Atualmente, há mais de 30 cardiopatias relacionadas pela Medicina, que se diferenciam devido a uma série de defeitos anatômicos, que exigem conduta especial para cada uma. As cardiopatias congênitas são classificadas como cianogênicas, patologia em que a característica predominante é a cianose (cor arroxeada da pele), principalmente nos lábios e nas extremidades, ou acianogênicas, aquelas em que a criança não apresenta cianose. As cardiopatias acianogênicas são divididas em três subgrupos – hiperfluxo pulmonar, que provoca aumento da quantidade de sangue nos pulmões; hipofluxo pulmonar, que causa ação contrária ao anterior com obstáculo ao esvaziamento do lado direito do coração; e as obstruções na via de saída do ventrículo esquerdo. Também conhecidas por comunicações interatrial



Ieda Biscegli Jatene

(CIA) e interventricular (CIV), e por persistência do canal arterial (PCA), as acianogênicas por hiperfluxo pulmonar são as mais prevalentes e se manifestam por infecções respiratórias frequentes, insuficiência cardíaca, cansaço, interrupção e sudorese às mamadas, além de hipodesenvolvimento físico. Maria Virgínia Tavares Santana, chefe do setor de Cardiologia Pediátrica do Instituto Dante Pazzanese, de São Paulo, afirma que a CIV é responsável, em média, por 25% da incidência das cardiopatias congênitas e pode ser benigna ou não, dependendo do defeito no septo cardíaco. “Se o defeito



Maria Virgínia Tavares Santana



# S precoce

for pequeno, 80% se fecha espontaneamente até os três anos de idade. Dependendo da velocidade da queda da resistência vascular pulmonar e da maturação das artérias pulmonares, os sintomas se manifestarão mais ou menos precocemente”, explica.

Embora mostre sinais menos evidentes, as acianogênicas por hipofluxo pulmonar, caracterizadas por estenose pulmonar valvar e/ou subvalvar, podem provocar cansaço e, em uma fase avançada, algum grau de cianose nos lábios. Já a obstrução na via de saída do ventrículo esquerdo, no caso



de estenoses aórticas, chega até a causar dor no peito, transpiração e desmaios após esforço físico. No caso de coarctação de aorta, a principal característica é a pressão alta, o que não indica que a criança será sempre hipertensa, mas sim que carrega uma cardiopatia que, se corrigida a tempo, elimina o problema. A presença de sopro cardíaco, que é a manifestação auscultatória da turbulência do sangue pelo defeito, é quase sempre sinal da doença. “Dependendo do sopro e dos sintomas da criança, é possível estabelecer um diagnóstico. Por isso temos obrigação de investigar”, destaca Ieda Biscegli Jatene, cardiologista pediátrica do Hospital do Coração, professora da Faculdade de Medicina do ABC e diretora da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp).

Já as cardiopatias cianogênicas, também

conhecidas como complexas, além da cianose têm mais de um defeito associado, como problemas no desenvolvimento dos ventrículos e das artérias aorta e pulmonar. “Estas cardiopatias são complexas porque, muitas vezes, um defeito compensa o outro e a criança consegue viver bem por algum tempo”, afirma Ieda Jatene. A mais comum ao nascimento é a transposição das grandes artérias, em que a artéria pulmonar, que deveria sair do ventrículo direito e levar o sangue aos pulmões, está ligada ao ventrículo esquerdo; e a aorta, que deveria se unir ao ventrículo esquerdo e levar o sangue para o organismo, está ligada aos pulmões, criando duas circulações paralelas. “Nestes casos, há comunicações entre as cavidades cardíacas que permitem a mistura do fluxo e, desta forma, o equilíbrio dos defeitos”, explica a médica.

Caso não ocorram estas comunicações ou as mesmas sejam muito pequenas, o especialista tem pouco tempo para inverter as artérias cirurgicamente. Antonio Carlos Camargo Carvalho, professor titular de Cardiologia e um dos responsáveis pelo setor de Cardiologia Infantil da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), diz que, se não for tratada, a transposição mata 80% das crianças até o fim dos primeiros dois meses de vida e 95% morrem no final do primeiro ano. “Com o tratamento, a mortalidade gira em torno de 10%. Em grandes centros de cardiologia pediátrica do mundo, este índice é menor que 3%”, informa o médico, ao acrescentar que o que falta à saúde brasileira no setor é a conscientização dos médicos sobre a importância de fazer o diagnóstico precoce.



Antonio Carlos Camargo Carvalho

# Investigação rápida auxilia tratamento

O grande desafio dos especialistas é tratar as cardiopatias congênitas no momento certo e, para isso, é necessário fazer o diagnóstico precocemente. Segundo o médico Maurício Laerte Silva, cardiologista pediátrico do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina, professor do curso de Medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul), chefe do Serviço de Cardiologia Pediátrica do Hospital Infantil Joana de Gusmão (HIJG) e preceptor de Cardiologia Pediátrica no Programa de Residência Médica em Pediatria da mesma instituição, tanto o ginecologista como o médico que faz o ultra-som podem perceber qualquer alteração no coração do feto durante o exame e diagnosticar muitas cardiopatias. A avaliação deve incluir a análise do corte chamado 'quatro câmaras', para verificar a presença e dimensões das quatro cavidades cardíacas,

Maurício Laerte Silva



a integridade das paredes que separam o lado direito do esquerdo e a presença das valvas por onde o sangue passa quando chega ao coração. “Outro corte importante é o denominado de via de saída, pelo qual se observa a posição dos vasos por onde o sangue passa quando sai do coração, suas valvas e, também, a integridade da parede que separa o lado esquerdo do direito”, explica.

Segundo o médico, quando é necessário um exame específico do coração fetal, está indicado o ecocardiograma fetal, que pode ser realizado a partir da 10ª até a 18ª semana de gestação, quando houver indicação de exame precoce, e entre a 20ª e a 28ª semana para uma avaliação programada. “O exame pode ser feito em qualquer época, com mais dificuldades com o avançar da gestação devido à ossificação do bebê, que dificulta a obtenção de imagens bem definidas”, acrescenta. O especialista orienta que são indicações para o ecocardiograma fetal o fato de mãe ou pai serem portadores de cardiopatia congênita, mães de filhos com cardiopatia congênita, presença de diabetes e hipertensão arterial (primárias ou gestacionais), retardo do crescimento fetal, presença de arritmia fetal, suspeita de doença genética ao ultra-som obstétrico, uso materno de alguns anticonvulsivantes ou antidepressivos, alcoolismo, mãe HIV positiva, rubéola e outras infecções.

Os cardiologistas pediátricos



ênfaticam que é importante fazer o diagnóstico precoce porque, desta forma, a gestante pode ser encaminhada na hora do parto a um centro médico com estrutura suficiente, como UTI neonatal e equipe cirúrgica preparada para oferecer atendimento especializado ao bebê cardiopata, que precisa ser estabilizado nas primeiras seis horas de vida, já que a dinâmica da sua circulação muda completamente ao nascimento. “São coisas que podem alterar todo o panorama da cardiopatia, mas, infelizmente, a maioria da população não tem nem especialista para examinar o recém-nascido. Isso não deixa de ser um problema de saúde pública, porque quanto melhor a infra-estrutura do sistema, melhor será o atendimento”, ressalta Ieda Jatene.

Antonio Carlos Carvalho acrescenta que o número de centros que trabalham com

cardiopatias congênitas no País é pequeno para as necessidades e todos são mal distribuídos. “Na região Sudeste, por exemplo, em especial no Estado de São Paulo, os centros trabalham com enorme sobrecarga e acabam não dando conta da demanda. Isto dificulta a resolução dos problemas”, acrescenta. Na opinião da médica Maria Virgínia Tavares Santana, o diagnóstico precoce é fundamental, pois vai determinar não só a sobrevivência, mas a qualidade de vida futura do paciente. Além disso, a médica destaca que pediatras e neonatologistas devem estar alertas e enviar pacientes ao especialista diante da menor suspeita de cardiopatia. “É melhor pecar por excesso do que por omissão e essa conduta permitirá ao cardiopediatra encaminhar a criança em melhor situação clínica para a cirurgia, o que contribuirá para melhores resultados também”, ressalta.



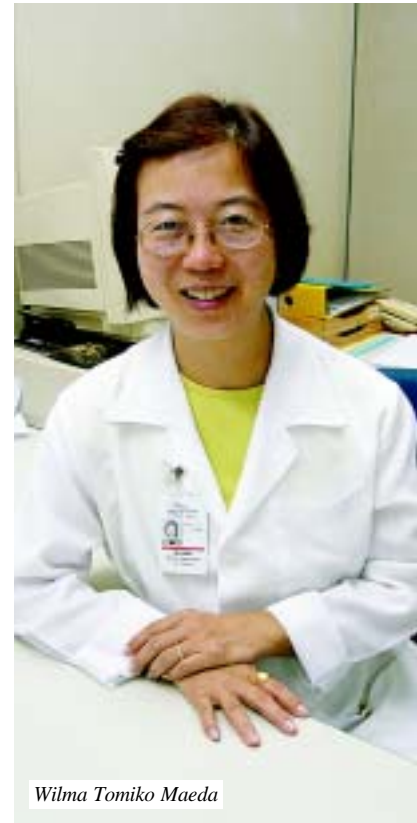
# Cardiopatias adquiridas também preocupam

Segundo especialistas, algumas cardiopatias – as chamadas adquiridas – podem se manifestar mais tarde e, neste caso, a criança nasce sem problemas, mas, depois, desenvolve alguma lesão cardíaca. “Os sinais mais comuns são cansaço ao esforço físico, com falta de ar e fadiga fácil. Muitas também apresentam sopros à ausculta cardíaca, daí a importância de visitar periodicamente o pediatra”, alerta o médico Maurício Silva. No caso da febre reumática, causada por infecções bacterianas, em geral, nas amídalas e faringe, são comuns estes sinais e sintomas, além da presença de poliartrite migratória – inflamação de grandes articulações, com dor e limitação dos movimentos,

febre, prostração e presença de sopro cardíaco em alguns casos.

Wilma Tomiko Maeda, cardiopediatra da Unidade Clínica de Cardiologia Pediátrica e Cardiopatias Congênitas de Adultos do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (Incor-HC-FMUSP) ressalta que o Incor atende cerca de mil pacientes com cardiopatias congênitas e adquiridas por mês e realiza média de 700 cirurgias por ano, muitas vezes devido à dificuldade de diagnóstico precoce de cardiopatias congênitas. “A instituição recebe crianças em idade escolar, adolescentes e até mesmo adultos que tiveram conhecimento de problema cardíaco durante

exame médico de rotina”, conta. Segundo a médica, este fato decorre da heterogeneidade do atendimento médico no Brasil e do amplo espectro de apresentação de cardiopatias congênitas. “Pacientes com comunicações interatriais e estenoses pulmonares pouco expressivas podem ser assintomáticos, porém, podem se tornar sintomáticos com o decorrer do tempo, necessitando de procedimentos especializados”, explica a especialista, ao dizer que os pacientes do Incor são orientados para levar uma vida saudável. “Aconselhamos a fazerem escolhas boas na vida e que não prejudiquem o coração, como evitar fumo, drogas e bebidas alcoólicas, e realizar atividades físicas”, destaca.



Wilma Tomiko Maeda

## Centro de Referência deve pulverizar atendimento no Estado de São Paulo

Para atender a grande demanda de pacientes vítimas de cardiopatias congênitas, a Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp) criou, em setembro de 2003, o Centro de Referência em Cardiologia Pediátrica. O projeto visa capacitar serviços de saúde do Estado de São Paulo e inúmeros profissionais, como pediatras, neonatologistas, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e berçaristas, por meio de programas de educação continuada e treinamentos na área cardiológica. Segundo a cardiologista pediátrica Ieda Jatene, coordenadora

do Centro, a intenção é conseguir criar ou incrementar centros que tenham melhor estrutura para realizar cirurgias cardíacas e atendam vários municípios de todo o Estado. “Se pudermos atender o maior número de crianças em suas cidades de origem ou nas proximidades, certamente diminuiremos o fluxo de pacientes que vêm à capital, liberando vagas nos centros de referência de São Paulo para casos mais complexos”, analisa.

Para concretizar o projeto, a Socesp tem o apoio do Instituto do Coração (Incor), do Instituto de Cardiologia Dante Pazzanese e da Unifesp-EPM,

além do Hospital do Coração, do Hospital Israelita Albert Einstein, da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo e do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo. “Todas estas instituições fazem cirurgia cardiológica de alta complexidade, têm UTI neonatal e dispõem de equipe multidisciplinar. Com isso, temos sete locais que podem treinar vários profissionais que se interessem pela área”, informa a médica.

A especialista comenta, ainda, que a Socesp, como instituição sem fins lucrativos vinculada à Sociedade

Brasileira de Cardiologia, vai atuar na negociação de captação de recursos, importação de equipamentos, desenvolvimento de áreas de serviço, entre outros, com laboratórios e empresas interessadas. “Já temos feito alguns cursos de educação continuada, mas queremos que isso se torne uma ação estadual. Se der certo, por que não estimular este trabalho em outros estados? Por enquanto são ações isoladas, mas, se conseguirmos nos unir numa força maior, as únicas beneficiadas serão as crianças”, destaca Ieda Jatene.

# Endometriose precisa d

Por Yannik D'Elboux

Embora a Medicina tenha evoluído muito no diagnóstico e na descoberta das causas da maioria das doenças no último século, os motivos que levam ao aparecimento da endometriose, enfermidade que acomete de 10% a 15% das mulheres em todo o mundo durante a idade reprodutiva, permanecem oficialmente desconhecidos. Entretanto, especialistas e estudos apontam para uma relação estreita entre o problema, o funcionamento do sistema imunológico e o estilo de vida. A doença se caracteriza pelo desenvolvimento de tecido endometrial fora da cavidade uterina, pode gerar dor e figura como a segunda maior causa de infertilidade. Para alguns especialistas, medidas de prevenção que auxiliem na manutenção do sistema imune, como uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos, representam uma forma eficiente de conter o avanço da endometriose

Vilmon de Freitas



e de ajudar na redução do surgimento de novos casos. Além disso, é fundamental o diagnóstico precoce e preciso da doença e os médicos devem ficar atentos para possibilitar um melhor prognóstico para as mulheres acometidas pelo problema.

Há duas teorias principais que explicam como acontece o desenvolvimento do endométrio – tecido que reveste a camada do útero e serve para fixar o óvulo quando fecundado à parede do órgão – em outras partes do abdome. Uma das hipóteses é o refluxo da menstruação. De acordo com o médico coordenador do setor de Reprodução Humana do Departamento de Ginecologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), Vilmon de Freitas, normalmente o útero se contrai para expulsar o endométrio durante o período menstrual, mas um aumento de intensidade destas contrações poderia ocasionar a entrada destes fragmentos nas cavidades internas. “Em algumas mulheres, estes tecidos se implantam e se reproduzem em outros órgãos dentro da pélvis”, explica. A metaplasia celômica é outra forma pela qual este fenômeno poderia ocorrer quando, por algum motivo, células de epitélio celônico, que originaram todos os órgãos da pélvis, começam a se transformar em endométrio e a se fixar em outros locais fora do útero.

A grande incógnita gira em torno do porquê a endometriose é problema somente para algumas mulheres, já que estes fenômenos acontecem em praticamente 90% da população feminina, mas apenas uma parcela vai desenvolver a doença. Segundo o professor do Departamento de Ginecologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e responsável pelo Ambulatório de Endometriose, Carlos Alberto Petta, foi possível descobrir, por meio de estudos realizados pela universidade, que existe uma relação importante com o sistema imunológico, e as mulheres com endometriose apresentam maiores índices de estresse, ansiedade e depressão do que as que não têm a doença. “Além disso, os estudos mostraram que a herança genética também exerce influência e as mulheres com casos de endometriose na família (primeiro grau) demonstraram uma predisposição de 7 a 10 vezes maior”, ressalta o médico.

Para o ginecologista e secretário executivo da Sociedade Brasileira de Reprodução Humana, Dirceu Henrique Mendes Pereira, não há dúvida quanto à origem da doença. “Para desenvolver a endometriose é preciso um campo imunológico propício; é a deficiência imunológica que determina o aparecimento da doença”, sentencia. O médico também credita o aumento de



Carlos Alberto Petta

casos ao estilo de vida da mulher moderna que, por engravidar menos vezes e mais tarde, elevou expressivamente o número de menstruações, contribuindo para o refluxo, além de ter uma carga excessiva de trabalho, favorecendo o estresse e a falta de alimentação adequada. “A mulher de hoje não está consumindo os nutrientes necessários para ativar o sistema imunológico, que são conseguidos por meio de uma dieta balanceada, rica em vitaminas, minerais e gordura poliinsaturada (ômega 3 e ômega 6). Isso pode prevenir a endometriose bem como apoiar o tratamento”, destaca Dirceu Mendes Pereira.

O médico ressalta, ainda, que a alimentação pode auxiliar em diversos pontos. As vitaminas do complexo B em conjunto com colina e inositol, por exemplo, ajudam na degradação do excesso de



# e mais atenção

estrogênio, que se relaciona ao aumento do fluxo menstrual, considerado fator de risco para a endometriose. Ainda de acordo com o ginecologista, a vitamina C, combinada com bioflavonóides (como frutas, legumes e hortaliças) e um preparado de enzimas proteolíticas, exercem ações antiinflamatórias e analgésicas, importantes para o alívio das dores causadas pela doença. Além da alimentação, os exercícios físicos são outra forma de combater naturalmente a dor e o estresse através da liberação de endorfinas e neurohormônios que agem em favor do bem-estar.

**Falta de diagnóstico** – Um dos grandes problemas ligados ao combate da endometriose é que a doença pode passar anos sem ser diagnosticada e evoluir para casos mais graves, ao atingir grande parte dos ovários, quando a infertilidade é quase

inevitável. Segundo o professor Carlos Petta, uma pesquisa com 200 mulheres em Campinas constatou que, em média, os médicos levam seis anos e meio para diagnosticar a endometriose; e as pacientes demoram cerca de um ano e meio para procurar ajuda médica. Este trabalho foi publicado em 2002 pela revista *Human Reproduction* e, para o especialista, é um alerta para os médicos, que devem considerar a endometriose com mais frequência, ter em mente que a doença pode ocorrer e não atrasar tanto o diagnóstico.

Os sintomas e indicativos mais comuns da endometriose são cólicas menstruais fortes, dor pélvica e com maior intensidade durante o ciclo menstrual, dispareunia (dor nas relações sexuais), fluxo menstrual abundante e, às vezes, sangramento urinário e anorretal. Além disso, cólicas que aparecem em mulheres que nunca tinham sofrido com o problema ou que se tornam mais dolorosas com o passar do tempo devem servir como sinal de atenção para os médicos. A endometriose pode se manifestar em diversos órgãos da pélvis, como na superfície dos ligamentos do útero, trompas, ovários e, até, em partes da bexiga e do intestino grosso, e geralmente é descoberta por causa da dor desencadeada pelos endométrios – que também sangram como a parede do



útero durante a menstruação – ou pela dificuldade para engravidar.

De acordo com Vilmon de Freitas, a endometriose atrapalha a reprodução devido à formação de aderências e substâncias que reagem negativamente ao processo reprodutivo. “A endometriose é uma doença que não tem cura, mas há controle”, afirma. O médico orienta que a forma mais precisa de diagnóstico é a videolaparoscopia que, além de detectar o problema, é usada para procedimentos cirúrgicos para amenizar os sintomas e ampliar as chances

de gravidez, como cauterizações e retirada de aderências, no mesmo momento em que se faz o exame de diagnóstico. Além destes procedimentos, são comumente empregados no combate à doença tratamentos à base de hormônios, como a administração de anticoncepcionais para as mulheres que sofrem do mal, mas não pretendem engravidar. Apesar destes recursos, cerca de 50% das mulheres com endometriose enfrentam problemas de infertilidade e precisam recorrer à reprodução assistida ou à inseminação artificial.

Dirceu Mendes Pereira



# ...Lactobacillus

## Yakult RI é usado em ho com excelentes resulta

Serviços de Nutrição do Evaldo Foz, Pérola Byington e Sírio Liba medicamento para controlar diarreia, principalmente em pacie à dieta parenteral, e para diminuir os casos de obstipação e fl

Por Adenilde Bringel

Um dos problemas mais sérios para a equipe médico-nutricional em hospitais é o controle da diarreia, que geralmente acomete pacientes submetidos a terapias com antibióticos, quimioterapias, dietas enterais e parenterais. Com a diarreia, o quadro geral do paciente costuma piorar, uma vez que a absorção dos nutrientes pelo organismo fica comprometida. Além do transtorno e do desconforto geral que causam, as crises de diarreia sucessivas provocam emagrecimento e podem, inclusive, levar o paciente à desidratação. Para controlar o problema, serviços de nutrição e dietética de alguns hospitais de São Paulo vêm utilizando sistematicamente o Regulador Intestinal Yakult RI, composto de alta concentração de bactérias lácticas –*Lactobacillus casei* e *Streptococcus faecalis* – encontradas normalmente na flora intestinal. O medicamento age de forma eficaz no controle da diarreia e os profissionais têm registrado melhora a partir do

segundo dia de administração. Além disso, os especialistas afirmam que também há excelentes resultados no controle da obstipação intestinal e da flatulência.

“Fizemos uma reestruturação nas rotinas da dieta enteral do hospital, principalmente de pacientes com diarreia, obstipação e que estão sendo tratados com antibióticos”, conta Valéria Salvador, nutricionista responsável do Hospital Evaldo Foz, que faz uso do RI desde que o produto foi lançado, em 2001. A especialista, que já utilizava leite fermentado desde 2000 na dieta hospitalar deste tipo de paciente, afirma que o RI atua positivamente inclusive para aqueles que apresentam flatulência ou sofrem de Síndrome do Intestino Irritável e de outras doenças inflamatórias intestinais, como a retocolite ulcerativa e a Doença de Crohn. De acordo com Valéria Salvador, o medicamento só é contra-indicado para pacientes com infecção generalizada (choque

séptico) por causa do risco de translocação bacteriana.

No Hospital Evaldo Foz, o RI é administrado após a refeição para pacientes com dieta oral, e próximo do horário da medicação (antibiótico) em pacientes com dieta enteral. “Com isso, preservamos ainda mais o produto e garantimos sua ação benéfica”, explica a nutricionista. A dosagem indicada depende do problema e pode ser de até três sachês por dia, e o medicamento é manipulado pelos enfermeiros apenas na hora da administração, para garantir todas as propriedades terapêuticas dos microrganismos probióticos. Valéria Salvador ressalta, entretanto, que o RI age ainda melhor quando acompanhado de um prebiótico e, por isso, a dieta também inclui fibras solúveis, que possibilitam uma

simbiose com o probiótico e, conseqüentemente, maior efeito benéfico.

“Percebemos um resultado positivo muito rápido”, descreve a especialista, ao ressaltar que, já no segundo dia, há melhora no número de evacuações, diminuição da dor



Valéria Salvador



# spitais dos nês utilizam o ntes submetidos atulência

abdominal, das cólicas e dos meteorismos, e o paciente afirma que passa a sentir uma sensação de bem-estar. A nutricionista lembra que são muitos os fatores que interferem no quadro de regularização intestinal, em especial os medicamentos, mas reforça que os probióticos devem fazer parte de nutrição adequada e equilibrada para cada paciente. “Aqui no hospital, os probióticos fazem parte da dieta individual de todos os pacientes, também na forma de leite fermentado e iogurtes”, enfatiza.

Além de beneficiar os pacientes com diarreia, o Yakult RI tem melhorado os quadros de constipação, o que diminui a possibilidade de os pacientes desenvolverem divertículos, hemorróidas e outras síndromes intestinais. “As fezes das pessoas obstipadas ficam muito tempo em contato com o lúmen intestinal, o que aumenta o risco de virar um quadro de fecaloma e acabar por se transformar em substâncias cancerígenas”,

explica a nutricionista. Valéria Salvador ressalta que, após terem alta, os pacientes são orientados a continuar com o RI – um envelope por dia – além de ingerirem fibras solúveis e insolúveis. “As fibras solúveis dão continuidade às condições de fermentação normal da microbiota e as insolúveis possibilitam o aumento da massa fecal”, resume, ao recomendar a ingestão da mesma dieta para indivíduos saudáveis.

A nutricionista lembra que o nível de hidratação também é importante para manter a saúde do intestino, uma vez que as fibras precisam de água para umidificar o bolo fecal e possibilitar o processo de fermentação. Valéria Salvador prescreve leite fermentado para os pacientes com orientação de alta e afirma que, embora o RI seja mais efetivo para indivíduos com irregularidade intestinal, quando a alimentação está equilibrada é possível manter a flora em ordem apenas com a ingestão de leite fermentado ou iogurte com lactobacilos vivos.

**Incidência** – No Hospital Sírio Libanês, dos 354 pacientes internados em 2002 e submetidos à terapia nutricional enteral, 24% apresentavam quadros de diarreia, um índice considerado preocupante pela nutricionista Fabiana Ruotolo, responsável pela Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional do Serviço de Nutrição e Dietética do hospital. Desde 1998, a equipe faz este acompanhamento, e um dos parâmetros de qualidade observados é a incidência de diarreia. A média registrada de

24% levou os profissionais a buscar alternativas para o problema. “Começamos a prescrever o RI em 2002 para pacientes de UTI que faziam uso de antibioticoterapia, e o resultado tem sido muito bom”, define.

A especialista conta que exames laboratoriais detectam a presença da bactéria *Clostridium* nas amostras fecais de alguns destes pacientes, o que indica claramente que é a utilização de muitos antibióticos a principal responsável pelo quadro. “Apesar de, neste caso, o probiótico não tratar efetivamente o problema, restaura a flora e colabora para sua regularização”, detalha. O medicamento também tem sido utilizado em pacientes com risco nutricional, que apenas recebem dieta via oral e, neste caso, o RI funciona como um preventivo dos problemas intestinais. “O RI melhora a diarreia de forma significativa, diminui o número de evacuações e muda a consistência das fezes”, detalha. No hospital, a prescrição também é de três sachês diários, administrados com água.

A nutricionista Fabiana Ruotolo explica que a iniciativa da equipe de Nutrição de utilizar o probiótico aconteceu devido aos inúmeros trabalhos científicos e relatos, tanto no Brasil quanto no exterior, que demonstram a eficácia dos probióticos para casos de diarreia. “Temos visto que, na prática, o uso do RI dá certo”, enfatiza. A



Fabiana Ruotolo

próxima etapa do trabalho no Sírio Libanês é aperfeiçoar o protocolo de diarreia através de pedidos de exames para detecção do *Clostridium*, acompanhamento do uso de obstipantes, de fibra solúvel e de RI para a prevenção da diarreia. Entre as investigações do protocolo desenvolvido no hospital, um dos objetivos da equipe de Nutrição é saber até que ponto o RI pode ser utilizado para pacientes graves e qual o risco de translocação bacteriana. Apesar desta investigação direcionada aos portadores de infecção intestinal, o RI está sendo utilizado em pacientes acometidos por qualquer tipo de doença. “Queremos minimizar a incidência de diarreia e, desta forma, qualificar a assistência nutricional aos pacientes”, reforça a especialista.

# Protocolo envolve mulheres com câncer

No Hospital Pérola Byington, especializado no atendimento de mulheres com câncer ginecológico, o protocolo começou em março de 2003 e visa atingir 100 pacientes. Hoje, o hospital trabalha com mulheres com câncer de mama (3), de colo uterino (7) e tumor pélvico (1), submetidas a tratamento com radioterapia e quimioterapia. Uma das pacientes apresenta quadro de enterite actínica, complicação causada pela radioterapia que provoca diarreia intensa com muco e pode levar à desnutrição. “A desnutrição é um

dos quadros mais importantes ligados ao câncer”, explica a diretora técnica do Serviço de Saúde do Núcleo de Nutrição e Dietética do hospital, Carmelina Amadei.

Segundo a nutricionista de ambulatório Márcia Regina Eichhorn, que faz parte da equipe, as pacientes com câncer de colo uterino são as mais vitimadas pelas infecções intestinais, porque a radiação atinge o intestino e causa enterite. “Além disso, quando há metástase, a primeira região a ser afetada pode ser o intestino”, explica. O uso do Regulador

Intestinal Yakult RI nesta primeira fase do protocolo está sendo considerado excelente pelas nutricionistas, uma vez que a diarreia intensa diminui já no terceiro dia do tratamento. “É impressionante a mudança na consistência das fezes, que ficam mais pastosas até chegar à normalidade”, relata a nutricionista da Clínica Médica, Maria do Socorro S. de Barros.

Entre os pacientes observados pelo protocolo está uma mulher com câncer de colo uterino com complicações intestinais e submetida à ileostomia. Neste caso, o uso do RI melhorou a consistência das fezes, que geralmente são líquidas neste tipo de problema, e possibilitou a melhora da qualidade de vida da paciente. “A diarreia de complicação angustia os pacientes, que chegam a ter de oito a 10 evacuações por dia”, conta Carmelina Amadei. A diretora do serviço reforça que o principal objetivo do trabalho da equipe de Nutrição é possibilitar uma melhora

das condições dos pacientes, mesmo que estejam em uma fase avançada da doença.

**Rigidez** – O protocolo do Pérola Byington está sendo desenvolvido com o máximo rigor para que os resultados sejam fidedignos. Uma das exigências para participar do trabalho é que o paciente esteja com quadro diarreico de, pelo menos, três dias consecutivos, que possa ser avaliado diariamente e que a família do doente também seja responsável pelo acompanhamento. “Três dias é o mínimo para um resultado excelente”, orienta Márcia Eichhorn. A meta é estender o uso do RI para outros hospitais que atuem com pacientes com câncer e, para isso, é preciso que o resultado científico esteja comprovado. “Temos certeza de que os probióticos ajudam efetivamente a minimizar os efeitos da diarreia e queremos comprovar cientificamente este fato”, enfatizam as nutricionistas.



Carmelina Amadei, Maria do Socorro S. de Barros e Márcia Regina Eichhorn

## RI é composto de *Lactobacillus casei*

O Regulador Intestinal – Yakult RI, medicamento desenvolvido pela Yakult no Japão, atua na melhora dos diversos sintomas patológicos que ocorrem na microbiota e colabora para o reequilíbrio intestinal porque as bactérias lácticas utilizadas na formulação do medicamento permitem o restabelecimento das funções intestinais da flora. Os *Lactobacillus casei* e os *Streptococcus faecalis* são

ácido-resistentes e conseguem atravessar o sistema digestivo e chegar vivos e em grande quantidade ao intestino. Além disso, as bactérias são fermentativas e produzem ácido lático que possibilita a acidificação do ambiente intestinal, com efeito bactericida e bacteriostático. Com a ação do medicamento, as bactérias patogênicas presentes no intestino, que são sensíveis à diminuição do pH intestinal, são eliminadas.





# Probióticos

## Especialistas discutem a saúde da flora intestinal em simpósio no Japão

Pesquisadores, médicos e outros especialistas estiveram reunidos em Tóquio, no Japão, para o 12º Simpósio Internacional sobre a Flora Intestinal, realizado dia 7 de novembro no Yakult Hall. O encontro, que recebe o apoio do Ministério da Educação, Cultura, Esportes, Ciência e Tecnologia do Japão, reuniu profissionais do país, Estados Unidos e Finlândia, que discutiram, entre outros temas, a importância da microbiota saudável para a proteção do organismo e a interação entre o desequilíbrio da flora e as doenças inflamatórias do intestino e outras enfermidades. Além disso, os especialistas apresentaram estudos que têm como principal objetivo avaliar a ação dos probióticos para a prevenção de doenças.

Este foi o tema da palestra do médico Yoshinori Umesaki, pesquisador sênior da Faculdade de Medicina da Universidade de Tóquio e do Instituto Central de Pesquisas Microbiológicas da Yakult do Japão. O especialista reforçou que a flora intestinal desempenha um papel importante no desenvolvimento da mucosa intestinal, e destacou que a estreita relação pode ser estabelecida em um longo período entre o hospedeiro e a flora microbiana, cuja composição é característica de cada espécie animal. O médico abordou, ainda, uma

breve história dos processos de elucidação desta interação microrganismo-hospedeiro enfocando o trato digestivo, e reavaliou suas relações sob o ponto de vista da expressão do gene das células epiteliais. “Atualmente, algumas bactérias do ácido lático são conhecidas por contribuírem com a saúde humana, e os microrganismos probióticos têm sido utilizados na área médica. Gostaríamos de saber se os probióticos conseguem prevenir doenças”, ressaltou.

W. Allan Walker, do Laboratório de Imunologia da Mucosa do Hospital Geral de Massachusetts e da Faculdade de Medicina de Harvard, nos Estados Unidos, enfatizou que, ao nascer, o bebê desenvolve a capacidade de resposta imune contra a invasão de bactérias e antígenos estranhos. Entretanto, o componente da resposta requer uma colonização microbiana inicial do intestino. “Vários exemplos existem para diminuir o papel da colonização bacteriana no estágio final da defesa adequada da mucosa, por exemplo, a IgA, que se volta contra os antígenos do intestino e alcança níveis protetores durante os primeiros meses de vida, num período em que ocorre a colonização”, explicou. Segundo o especialista, na falta de uma colonização apropriada do intestino, uma imatura ou inapropriada



# Probióticos

resposta imune pode ocorrer, levando a doenças relacionadas à idade, como alergia alimentar, enterocolite necrosante e, possivelmente, a doença inflamatória do intestino. “Estas imaturidades em grande parte podem ser corrigidas pelo uso de probióticos em crianças em risco de sofrer as doenças relacionadas à idade.

Observações sugerem que a colonização inicial apropriada é necessária para os recém-nascidos para o desenvolvimento adequado das defesas da mucosa e para impedir o surgimento de doenças. Na falta de uma colonização adequada, o uso de probióticos pode prevenir doenças”, afirmou.

Já o pesquisador sênior da VTT Biotecnologia da Finlândia, Riitta Puupponen-Pimiä, apresentou palestra sobre as ‘Interações entre ingredientes alimentares bioativos e a flora intestinal e seus efeitos na saúde humana’, e afirmou que o aumento do conhecimento da relação entre a saúde e a dieta alimentar leva a novas percepções sobre os efeitos dos componentes bioativos dos alimentos sobre a fisiologia humana e a saúde. O especialista reforçou que o intestino é o sítio de uma fermentação ativa de componentes não-digeríveis da dieta (fibra dietética e prebióticos), bem como da bioconversão e absorção de fenólicos derivados de vegetais.

“Estes compostos têm um papel importante na fermentação intestinal pela influência da composição da microflora e metabólitos da fermentação e,

conseqüentemente, pela contribuição para os efeitos tanto em nível local como sistêmico em humanos”, definiu. Segundo o médico, as possibilidades de aumentar a viabilidade e promover o crescimento de bactérias probióticas através dos componentes não-digeríveis dos alimentos têm sido tema de interesse científico nos últimos 10 anos. “As bactérias intestinais são conhecidas em degradar e fermentar fibras dietéticas, produzindo metabólitos, especialmente ácidos graxos de cadeia curta. Elas também são responsáveis pelas conseqüências da atividade de seus metabólitos no fígado”, explicou.

O estudioso reforçou, ainda, que pesquisas atuais aumentam o conhecimento científico sobre as interações entre os microrganismos do intestino e os fenólicos dietéticos bioativos, cuja absorção ocorre ao longo do trato digestivo. O pesquisador diz que estes compostos não-absorvidos ou convertidos entrando no cólon podem ser convertidos em metabólitos concomitantemente com os carboidratos fermentáveis. De acordo com Riitta Puupponen-Pimiä, o aumento do conhecimento entre as interações existentes entre os compostos vegetais bioativos, seus metabólitos intestinais, flora intestinal e hospedeiro, abrem novas possibilidades de produção de ingredientes para alimentos otimizados, que promovam a saúde do consumidor através da reação dos microrganismos no intestino.

# Tecnologia

## Cápsula viaja

Por Martha Alves

No filme ‘Viagem Insólita’, de Joe Dante, um piloto embarca em uma micronave e faz um ‘tour’ pela estrutura celular, desvendando partes do corpo de um rapaz hipocondríaco. A ciência ainda não conseguiu imitar a ficção científica, mas é possível dizer que já está chegando lá. Uma cápsula endoscópica com microcâmeras já permite que os médicos façam uma ‘viagem virtual’ pelo aparelho digestivo, especialmente o intestino delgado, que até então era chamado de ‘área cega’ pela Medicina. A cápsula, lançada em 2001 e considerada por muitos especialistas como uma das mais importantes descobertas da Medicina neste século, é uma videomicrocâmera digital descartável que emite dois flashes por segundo e capta imagens digitalmente durante cerca de oito horas – tempo que dura a bateria –, totalizando 55 mil fotos. A cápsula endoscópica tem sido utilizada para esclarecer os casos de hemorragias digestivas ocultas e para diagnosticar inúmeras doenças do intestino delgado, como a Doença de Crohn, a doença celíaca, os tumores benignos e malignos do intestino delgado, as desordens vasculares e as lesões pós-medicação, entre outras.

A invenção é do tamanho de um comprimido – mede 11 por 8 milímetros e pesa apenas quatro gramas – e é revestida de material biocompatível com o organismo, que não

provoca rejeição. Ingerida, a cápsula é expelida durante a evacuação, de oito a 72 horas depois de percorrer o interior do corpo humano, como qualquer outro alimento. Durante este período, o paciente pode ter uma vida normal enquanto a pílula ‘passeia’ pelo organismo fotografando todo percurso. Os únicos incômodos é que o paciente tem de fazer um jejum de oito a 12 horas antes do exame e precisa levar, preso ao abdome, um cinturão composto de sensores, bateria e um pequeno computador com tamanho semelhante ao de um *walkman*, responsável pela gravação das imagens digitais geradas pela cápsula. No fim do exame, o paciente retorna ao consultório para retirar o cinturão e fazer a transferência das imagens gravadas para uma central de computação que gera um filme, vídeos digitais AVI e fotos coloridas de alta definição. “A cápsula tem um GPS que permite localizar o trajeto que percorreu e identificar exatamente onde está a lesão”, explica o gastroenterologista Manoel Galvão Neto, membro da equipe do Hospital Nove de Julho, que trouxe a tecnologia para o Brasil.

Entre as principais vantagens da cápsula estão o fato de obter imagens de todo o intestino, o que não acontecia com os exames disponíveis até então, e de ser muito menos desconfortável que



# peelo aparelho digestivo

as colonoscopias tradicionais, que duram cerca de uma hora e necessitam de sedação e até anestesia, além de precisarem ser feitas em ambientes cirúrgicos. As vantagens da cápsula endoscópica também foram confirmadas em inúmeros estudos internacionais, como o do canadense Ernest Seidaman, do Hospital Saint-Justine, de Montreal, realizado com adolescentes com suspeita de patologias de intestino delgado, incluindo Doença de Crohn, polipose intestinal e sangramento intestinal oculto. A técnica demonstrou ser capaz de fornecer diagnóstico de 82% dos casos, sendo superior à enteroscopia e ao trânsito intestinal. O exame é desaconselhado apenas para pessoas com bloqueios intestinais ou intestino de pequenas dimensões. De acordo com Galvão Neto, o sistema ainda não substitui os exames convencionais de endoscopia ou colonoscopia, mas tem o objetivo de mostrar de forma minuciosa e detalhada o intestino delgado, cuja localização anatômica, distante da cavidade oral e do orifício anal, é de difícil acesso por meio de exames endoscópicos. “O intestino delgado tem sete metros e, antes da invenção da cápsula, precisávamos fazer até sete tipos de exame para conseguir enxergar apenas 60 centímetros”, explica o especialista.

**Bélica** – A cápsula endoscópica foi desenvolvida

por Gavriel Iddam, chefe do Departamento de Design eletroóptico de uma divisão do exército israelense chamada Rafael. A tecnologia utilizada é semelhante à das bombas inteligentes, que atingem alvos com precisão guiadas por telemetria e foram muito utilizadas na Guerra do Golfo Pérsico. Em agosto de 2001, o Food and Drug Administration (FDA), órgão responsável pela liberação de alimentos e medicamentos dos Estados Unidos, autorizou para uso um equipamento denominado Giveno Diagnostic Imaging System, conhecido como ‘Cápsula Endoscópica’, que é um sistema ambulatorial de endoscopia sem fio

acondicionado em uma cápsula. No Brasil, a cápsula foi lançada em dezembro de 2001, durante o I Curso Brasileiro de Endoscopia Terapêutica realizado na Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, quando foi realizado o primeiro exame pelos médicos Artur Parada, Manoel Galvão Neto e Paula Poletti, do Serviço de Endoscopia do Hospital Nove de Julho. Atualmente, o serviço já está disponível, também, nos hospitais Albert Einstein e Sírio Libanês, e está em fase de testes em outros hospitais para possível

implantação. “O método ainda é pouco disseminado devido ao preço do exame, de R\$ 3,8 mil, e por não ser aceito pelos convênios médicos”, afirma o médico Galvão Neto.



Manoel Galvão Neto

# IF-USP desenvolve dispositivo para tratar câncer de pele

Por Martha Alves

Pesquisadores do Instituto de Física da Universidade de São Paulo (IF-USP), do campus de São Carlos, desenvolveram um novo dispositivo à base de Light Emitting Diodes (LEDs) que pode ser uma alternativa mais barata ao laser no tratamento de lesões de câncer de pele não-melanoma. O aparelho emite uma luz vermelha específica que, exposta sobre a região doente, ativa reações que destroem as células afetadas pelo câncer. A técnica é conhecida como Terapia Fotodinâmica ou

Photodynamic Therapy (PDT) e tem como principais indicações lesões de câncer de pele não-melanoma e recorrência cutânea de câncer de mama, mas, no futuro, também poderá ser utilizada para alguns casos de neoplasias de boca e ginecológicas. O aparelho foi desenvolvido em um ano e meio por uma equipe multidisciplinar e, atualmente, é utilizado experimentalmente no Hospital Amaral de Carvalho, que atende pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em Jaú, e no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto, ambos no interior de São Paulo. No Brasil, o equipamento ainda necessita dos testes e da autorização da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para ser comercializado, mas, fora do País, já passou por vários processos de experimentação e foi aprovado pelo rigoroso órgão norte-americano de controle de alimentos e medicamentos, o Food and Drug Administration (FDA).  
Juliana Ferreira, biomédica

que integra a equipe que desenvolveu o dispositivo, afirma que a eliminação do câncer de pele com o LED-PDT é relativamente simples e não exige internação. Segundo a biomédica, o paciente toma apenas uma injeção com um princípio ativo chamado porfirina e, após um tempo de espera de 24 a 36 horas, volta ao hospital para a aplicação do LED-PDT, que desencadeia uma série de reações que levam à morte celular neoplásica. “Esta substância fotossensível, quando iluminada por uma luz de cor específica, é excitada e provoca uma reação química com o oxigênio molecular, produzindo uma espécie eletrônica de oxigênio que provoca a necrose da célula tumoral”, explica. Para a eliminação do câncer, uma aplicação de, no mínimo, 40 minutos, é o suficiente em boa parte dos casos, mas, se a invasão da lesão tiver mais de um centímetro de profundidade, é preciso fazer uma nova sessão após um mês. A única recomendação dos médicos é a de o paciente

não se expor ao sol até 30 dias depois do tratamento, usar óculos solar, não ter contato com secador de cabelo e não cozinhar para que o organismo elimine toda a medicação, porque a substância em contato com a luz solar ou radiações de calor pode causar lesão na pele.

Os resultados obtidos neste estudo têm comprovado, ainda, que a técnica de PDT é adequada para o tratamento de lesões tumorais superficiais, mesmo nos casos em que a remissão completa não é atingida. Outro ponto positivo do tratamento é o fato de os pacientes não apresentarem efeitos colaterais além dos previstos em um período de 21 dias de eliminação completa da droga, como reação inflamatória, edema local, vermelhidão e fotossensibilidade dérmica e ocular. “Notamos que, no caso de lesões primárias, a recuperação tecidual foi completa, sem deixar cicatrizes, comuns após cirurgias”, explica Juliana Ferreira. Em contrapartida, o tratamento



Juliana Ferreira





ainda apresenta limitação devido à pequena penetração de luz no tecido durante a aplicação, que é de apenas um centímetro de profundidade. Nos pacientes com lesões intraorais, a sintomatologia dolorosa durante a aplicação também se mostrou mais evidente, em comparação aos pacientes com câncer de pele, e necessita de medicação analgésica em muitos casos. Outras dificuldades encontradas no tratamento foram a falta de retorno dos pacientes ao hospital para acompanhamento e avaliação, e os casos que, devido à limitação de acesso da fibra óptica, a iluminação direta total da lesão tumoral não foi possível.

Segundo Juliana Ferreira, o sucesso que o LED-PDT tem alcançado nos vários países onde já está aprovado – entre eles Rússia e Estados Unidos – vem superando as expectativas e estimulando a ampliação e adoção como técnica primária em muitos casos. Na opinião da pesquisadora, a implantação do LED- PDT no Brasil é uma necessidade crescente devido a vários fatores, especialmente o econômico, já que a técnica é realizada ambulatorialmente e não exige internação na maioria dos casos. Além disso, o dispositivo é mais durável, fácil de ser montado, permite um treinamento rápido dos profissionais para aplicação

e é mais adequado à realidade brasileira devido ao custo ser 20 vezes menor que o laser. “Esperamos que, com o novo sistema LED, o preço do tratamento fique determinado pelo custo dos medicamentos envolvidos e não pelo valor do aparelho”, enfatiza.

Para a aplicação do tratamento, são necessários uma fonte de luz que opere no comprimento de onda adequado e um ambiente apropriado, com pouca luz, que evite vibrações e outros efeitos que possam comprometer as qualidades do feixe de laser obtido. “O sucesso alcançado durante a realização deste estudo já pode ser considerado convincente para que o PDT,

hoje em amplo uso no mundo, possa ser realizado com segurança no Brasil. Com a conclusão deste estudo, pretendemos dar início à implantação oficial da terapia como serviço regular para os casos em que é fortemente indicada”, enfatiza a pesquisadora. No Hospital Amaral Carvalho, onde o tratamento funciona em regime experimental, já foram atendidos cerca de 160 pacientes, com total de 266 procedimentos. Lesões tumorais em laringe, intestino, bexiga e nasofaringe, além de condiloma vulvar por HPV, são novas aplicações que estão sendo testadas com o LED-PDT.





## **Quais são os principais problemas de saúde que atingem o homem deste novo século?**

*Problemas cardiovasculares e sedentarismo, que estão inclusive inter-relacionados. Dentro do sedentarismo, eu puxaria também para hábitos indesejados, como excesso de cigarro e de álcool. O número de pacientes com quadro de depressão leve e crônica, que chama-se “distímia”, é absurdo entre os homens. Também existem os problemas relacionados à disfunção erétil; em torno dos 45, 50 anos, praticamente 50% dos homens têm um déficit de disfunção erétil, leve, moderado ou grave. A queda hormonal sempre foi mais fácil de ser estudada na mulher em função da menopausa, e o homem, que não tem menopausa, mas tem, por vezes, uma diminuição significativa dos hormônios, é muito mais difícil de se estudar, porque cada homem tem uma diminuição hormonal diferente, enquanto as mulheres chegam aos 50 anos com queda drástica e finalização do ciclo hormonal. Em alguns homens, os hormônios caem mais do que nos outros, e aqueles que têm queda acentuada podem ter, assim como as mulheres, problemas de libido, uma queixa muito freqüente nos consultórios hoje. Outra queixa importante está relacionada à depressão; à diminuição de massa óssea, menor do que na mulher, mas que também acontece; e à diminuição, também menor, de massa muscular. Conseqüentemente, este indivíduo sofre alguns problemas relacionados à queda*

*de hormônios e a libido é o carro-chefe. Também tem a incidência de câncer de próstata, que tem aparecido – ou está sendo detectado – cada vez mais precocemente. Na faixa etária de 40, 50 anos, é obrigatório fazer uma vigilância a respeito disso. Outro problema é a obesidade, porque de 30% a 35% da população tem sobrepeso ou obesidade.*

## **Os homens estão mais obesos que as mulheres?**

*As mulheres atingem o máximo de pico da mudança de massa muscular para tecido gorduroso – isso é um processo fisiológico no ser humano – em torno de 50 anos, e o homem na faixa dos 40. Por isso, nessa faixa dos 40 é comum encontrar mais homens com desproporção de peso do que as mulheres. E aí obesidade também é fator de risco. Outra queixa comum são as disfunções de memória, que atrapalham o rendimento profissional e o desempenho. Isso aos 50 anos! E, por vezes, não é um problema neurológico, mas sim secundário a uma depressão, a um excesso de carga de trabalho, à relação hormonal e a uma série de coisas... Então, veja, o homem tem problemas com a parte cardíaca, física, depressão, memória, nutricional, câncer, disfunção erétil, reposição hormonal... São muitas queixas e, na maioria das vezes, elas se sobrepõem.*

## **Os médicos estão preparados para cuidar da saúde desse novo homem?**

*Não estamos efetivamente preparados como uma rotina, por vezes, dentro da própria*

*escola médica. Hoje, não é que o médico tende a ser especialista, muito pelo contrário, a tendência é ser generalista. Mas, com o grau de conhecimento que um médico clínico tem como generalista, é possível começar a ver que o homem é muito diferente em coisas que se pode particularizar, e não duvido que um dia tenhamos médicos generalistas especialistas em saúde do homem. Quanto mais aumentar a demanda, a tendência é de se fazer isso. Portanto, os médicos estão preparados como clínicos, mas não estão preparados para uma demanda tão específica como esta. Temos excelentes clínicos, mas é necessário começar a focar, porque o conhecimento aqui é multiprofissional: é preciso saber um pouco de câncer, de reposição, de dermatologia, de depressão e de doenças cardiovasculares. É algo que o clínico faz e pode fazer, mas a quantidade de conhecimento dentro da área faz com que tenhamos de nos reciclar diante dessa nova realidade para poder dar um melhor atendimento. Mesmo porque, fomos treinados a cuidar de doença e não da saúde.*

## **As escolas de Medicina estão preocupadas com isso?**

*Acho que vão começar ainda, assim como começamos a cuidar da saúde do idoso há mais de 20 anos, na Escola Paulista de Medicina, na USP (Universidade de São Paulo) e na Santa Casa. A demanda faz a necessidade de aprendizado e acho que isso também vai acontecer. Já existem especialistas preocupados em*

*aprender a cuidar da saúde do homem. No curso que fizemos na Escola Paulista, tínhamos especialistas de diversas áreas.*

## **Estes especialistas estavam em busca de informações sobre a saúde masculina?**

*Estavam preocupados em aprender e se aperfeiçoar. No curso, tínhamos geriatras, clínicos, endócrinos, psiquiatras, dermatologistas, urologistas... Tanto na platéia quanto entre expositores. São os médicos que têm se deparado com aumento de demanda de homens nos consultórios. E você não pode ficar mandando seu paciente em vários especialistas, principalmente o homem que, teoricamente, tem menos tempo. Portanto, se ele puder encontrar, em um determinado local, um profissional médico apto a vê-lo como um todo do ponto de vista preventivo, melhor.*

## **A partir de que idade o homem deve procurar um médico com objetivo de prevenir doenças?**

*Necessariamente, tanto homens quanto mulheres devem ir ao médico por volta de 20 anos para verificar seu perfil geral. Porque as pessoas trazem carga genética, trazem antecedentes. E esse indivíduo, seja homem ou mulher, tem de ser visto pelo clínico como um todo. Mas o indivíduo que chega perto dos 40 anos já requer uma demanda um pouco mais específica, algumas atenções específicas por parte de seu médico clínico. Porque já terá um histórico de vida que pode ter gerado estresse, porque está entrando na fase em que*

# Entrevista do mês

vai ganhar mais peso, na fase em que será mais cobrado pela sociedade, na fase em que pode apresentar depressão, o casamento deu certo ou não, o trabalho deu certo ou não, ele está na faixa estatística de disfunção sexual... Essa é uma faixa – perto dos 40 ou no mínimo a partir dos 40 anos – em que esse indivíduo precisa ter uma abordagem clínica mais voltada à prevenção para que tenha um processo de envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

## **A carga que o homem carrega, apesar das mudanças na sociedade, é mais um fator de risco?**

Acho que, por um tempo, ainda vai ser. Tudo é uma questão cultural que carregamos. Por mais que a sociedade venha mudando, em termos de ter papéis proporcionais entre homens e mulheres, a cobrança – e não a carga, porque acho que a carga da mulher é maior – ou melhor, a autocobrança, ainda é muito maior no homem do que na mulher. Se pegarmos mil homens e mil mulheres na faixa de 50 anos e verificar os que não estão efetivamente trabalhando, você vai ver que a maior carga de autocobrança, e da própria sociedade, é do homem. E isso não é machismo, é fato. Porque a mulher, se estiver desempregada, fará outras atividades; mas o homem fica em casa deprimido, o que é absolutamente contraproducente.

## **E pode causar depressão?**

Pode não, causa. Tem um fato muito interessante. Existe

uma faixa de pessoas que, aos 50 anos, ou por herança ou por ter construído uma carreira de sucesso, acaba ficando com muito dinheiro. Para chegar a essa etapa da vida, durante mais de 30 anos esse indivíduo só trabalhou. E, ao parar de trabalhar, apesar de estar com dinheiro, ele se deprime. Porque um homem de 50 anos vai viver pelo menos mais 30, e vai ficar deprimido se não tiver o que fazer. E isso não é diferente para o funcionário público que se aposenta aos 50 anos e fica sem fazer nada a partir daí. Porque há 20 anos esse homem morreria aos 60, mas, hoje, vai viver pelo menos mais 30 anos.

## **O que um homem que se aposenta nessa idade deve fazer para evitar a obesidade, o sedentarismo e a depressão?**

Se formos analisar, praticamente 70% dos homens aos 65 anos estão numa condição de trabalho efetiva, boa. Aos 65 anos é um percentual absolutamente elevado. O que tem de acontecer é que o indivíduo deve preparar sua aposentadoria para ter o que fazer depois que parar de trabalhar. Porque, se parar totalmente, vai deprimir. Como isso passa por uma questão social e profissional, o papel do clínico é ajudar o paciente a programar a saúde, os hábitos e o social. Não adianta pegar um indivíduo aos 45 anos que é obeso, sedentário, fumante e com colesterol elevado e mandar parar tudo, como era a postura de algum tempo atrás. Não adianta dizer a ele para comer mil calorias por dia, andar três quilômetros por dia, parar de fumar amanhã

e não comer mais gordura. Qual o resultado disso? É zero.

Quando é zero para os quatro fatores de risco, depois de cinco anos ele vai ter algum problema e vai voltar no médico mais gordo, mais sedentário, fumando igual ou mais e com colesterol igual. E, além disso, eu acrescentei à vida dele a culpa. Então, você tem um indivíduo de 50 anos com mais riscos. O que os médicos podem fazer é dividir a responsabilidade em 50% com o paciente e ajudar a gerenciar a saúde desse homem.

## **E isso funciona?**

Claro. Esse é o papel do médico. Você faz ele perder 10% do peso em um ano. Se ele estiver deixando de usar o carro para ir ao trabalho, se for perto, já está ótimo. Também vamos reduzir em 30%, 40% a quantidade de cigarros. Eles adoram mandar fax ou e-mail para o consultório para contar que conseguiram diminuir o cigarro. Assim, quando chegar no fim de um ano, você diminuiu o risco em 25% e ele começa a gostar da proposta, porque vê que pode fazer. No final de cinco anos, você conseguiu 70% a menos do peso, do sedentarismo, talvez sem o cigarro, colesterol mais baixo... E o risco dele é muito menor. Não adianta querer dar uma blitz no indivíduo, a não ser aquele que enfartou. Para aquele que procura saúde, é preciso ser parceiro e ensinar a gerenciar a saúde. E funciona.

## **Qual a doença que mais mata os homens hoje?**

As doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, o

enfarto, o derrame, por tudo isso que falamos.

## **O câncer de pele também é um problema. Como fazer com que eles se preocupem mais com isso?**

Sem dúvida, o risco e a incidência são elevados. Mas, hoje, diferentemente do que acontecia alguns anos atrás, muitos homens estão procurando os dermatologistas porque descobriram uma pinta estranha. Às vezes, antes mesmo de indicarmos, ele já foi ao médico. Na procura clínica para outros problemas, o dermatologista consegue interferir nessa questão também e, assim, vamos mudando o quadro.

## **Quais as doenças genéticas mais importantes para a saúde do homem?**

A principal delas, sem dúvida nenhuma, é a herança familiar do diabetes tipo II. E, neste caso, vamos tratar de novo para que ele diminua o peso, faça exercícios, controle a alimentação e pare com o cigarro. Com isso, podemos adiar a doença por 15 anos, quando vão surgir novos recursos medicamentosos para controlar o diabetes. Sabe o que acontece com um indivíduo que tem diabetes aos 45 anos? Ele vai morrer aos 65, por problema renal ou por enfarto. Na hora que você adia para 65 a chegada do diabetes, garante 20 anos livres de uma doença gravíssima, e a chance de ele minimizar a doença, obviamente por hábitos saudáveis, é grande. Antecedência familiar não se despreza, mas se gerencia





também. A hipertensão arterial é outra questão familiar muito grave, que pode levar o indivíduo a ficar hipertenso aos 40 anos e enfartar aos 60. Com gerenciamento, podemos segurar isso para que ele fique hipertenso ou nem mesmo hipertenso aos 65.

### **E o enfarto, também é genético?**

O antecedente familiar de enfarto é muito importante. Se o indivíduo fuma, é obeso, tem colesterol alto e tem antecedentes, ele corre risco de, aos 40 ou 50 anos, ter alguma complicação cardíaca. Mas existem exames que detectam precocemente para fazer com que o indivíduo não venha a enfartar. Esse indivíduo, quando chegar aos 20 anos, deve ir ao médico para fazer alguns exames, porque, neste caso, 40 anos é

o limite para ver como as coisas andam.

### **E a reposição hormonal masculina, é indicada?**

Com muito critério, com muito cuidado, em casos bem específicos, com controle muito bem feito em relação à próstata, que é o órgão vital que pode ter efeito indesejado, é possível, sim, fazer a reposição hormonal. Se o indivíduo não se queixar por inibição, os médicos devem perguntar sobre a libido no consultório, e eles falam sem problemas. Existem drogas relacionadas à disfunção erétil, para a questão mecânica, mas não funcionam especificamente para a libido. Neste caso, fazemos reposição hormonal com controle prostático mais efetivo. Não em massa como se indica para as mulheres, mas é possível. Vemos homens com 45, 47

anos no consultório sem libido, e isso pode ser a queda do hormônio. Mas é preciso ter uma parceria do clínico com o urologista. Cada vez mais a tendência é estar trabalhando juntos.

### **Como trazer mais homens aos consultórios?**

Com conhecimento e esclarecimento. Esse trabalho que vocês estão fazendo é excelente para isso. Foi assim que aconteceu com a vacina contra a gripe para idosos. A mídia, de forma ética, a partir de um trabalho como este realizado na Unifesp, ajudou muito a alertar as pessoas e, hoje, 13 milhões de pessoas são vacinadas. No caso dos homens, temos de encontrar formas objetivas de conhecimento para levá-los aos consultórios. Porque, ao contrário da mulher, os homens têm medo de saber o que têm; mas é importante que eles saibam que podem ir ao médico e descobrir que estão saudáveis. Perto do que era melhorou muito, mas pode melhorar ainda mais.

### **O que resume uma vida saudável para os homens?**

Saúde mental; saúde física, com ausência de doenças; e saúde do ponto de vista da vida sexual.

### **O homem brasileiro, em geral, é feliz?**

Os dados que temos de pessoas mais idosas indicam que sim. A pergunta da pesquisa é assim: você é feliz com sua vida? E a resposta é positiva em torno de 60%. É alta! Em homens com menos idade não

tenho conhecimento de nenhum trabalho do gênero.

### **Quando o homem deve desconfiar de que precisa de ajuda médica?**

Se esperarmos a queixa, talvez já seja sinal de doença. O primeiro sintoma não é a melhor coisa. A primeira forma de alerta é o antecedente familiar. Se ele tem diabéticos na família, obesos, alcoólatras, dependentes de drogas, pessoas com câncer ou hipertensão, é preciso ficar atento. A primeira dica é não esperar sintoma. A segunda é não passar após a década dos 30 sem procurar um médico para fazer prevenção.

### **Como vai funcionar o Centro de Saúde do Homem?**

A jornada de saúde do homem que realizamos foi o início para chamar a atenção de profissionais e da população sobre o tema. O conceito do Centro é atuar com equipe multiprofissional, não só do ponto de vista médico, mas também do contexto. Teremos profissionais de medicina, nutrição, fisioterapia, psicologia. A ideia é ter um composto de especialidades médicas e de especialidades como um todo para atender as necessidades desses indivíduos.

### **Qual o foco do Centro?**

O principal trabalho será com indivíduos entre 40 e 60 anos, podendo ser estendido para mais ou para menos. O principal objetivo é melhorar a qualidade de vida e propiciar o envelhecimento saudável e bem-sucedido desses homens. A última coisa que as pessoas querem é ser um idoso frágil.

# Anemias podem ter causas diversas

Por Rosângela Rosendo

Fundamental para o sangue, a hemoglobina presente nos glóbulos vermelhos é uma molécula composta por ferro e proteína que tem a função de levar oxigênio aos tecidos do organismo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cada indivíduo tem níveis distintos de hemoglobina. Uma pessoa vai apresentar anemia quando ocorrer redução dos níveis da hemoglobina, o que dificulta o recebimento adequado de oxigênio pelos tecidos que, conseqüentemente, não conseguem trabalhar direito. Entre os sintomas, o paciente apresenta palidez, cansaço fácil e incapacidade para exercer as atividades cotidianas. Segundo especialistas, há uma série de

causas que provocam alterações nas células do sangue, dificultam a produção de glóbulos vermelhos e desencadeiam a doença. A mais prevalente é a anemia carencial, principalmente por falta de ferro, que, de acordo com a prática médica, é responsável por cerca de 70% das anemias que chegam ao consultório. Dados da literatura estimam que a anemia por falta de ferro ainda acomete mais de 600 milhões de pessoas no mundo. Esta carência significativa pode ocorrer devido a uma dieta inadequada ou à perda crônica de sangue. Nas crianças, a anemia está associada ao crescimento rápido e ao erro alimentar, principalmente na transição do leite para a dieta normal. A OMS afirma que, em países em desenvolvimento, média de 50% das crianças de até quatro anos sofrem de anemia pela falta de ferro.

Maria Stella Figueiredo, hematologista e professora adjunta da disciplina de Hematologia e Hemoterapia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), explica que o organismo não foi feito para perder ferro e consegue absorver a quantidade necessária diária para cada

pessoa, que é de 1mg. As crianças necessitam de pelo menos 5mg/dia de ferro, pois estão em fase de crescimento. Além de consumir, o organismo reaproveita o ferro existente no corpo, realizando uma reciclagem de substâncias. O maior depósito de ferro do corpo é o sangue, portanto, toda vez que há perda sangüínea expressiva o organismo tem queda crônica de ferro. “O organismo até retira o ferro do estoque. Mas uma hora isso acaba e provoca a anemia, mesmo que a absorção seja aumentada, porque a perda crônica, em geral, é maior que o consumo diário”, explica.

A hematologista e professora titular de Hematologia e Hemoterapia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e do Hemocentro de Campinas, Sara Saad, acrescenta que, no adulto, a anemia pode ser mais evidente nas mulheres do que nos homens, principalmente no período menstrual. “O balanço normal de perda de sangue mensal na mulher é menor que 70ml. Mas, se este nível for ultrapassado cronicamente, com perda de coágulos em longo prazo, provoca queda lenta de hemoglobina e causa anemia”, explica a especialista. Para



tentar remediar esta perda, a orientação é manter uma alimentação balanceada, com carnes, em especial vermelha, que é rica em ferro Heme, de fácil absorção. Além disso, Sara Saad recomenda o consumo de alimentos que contêm o ferro não-Heme, também importante na formação dos glóbulos vermelhos, como o espinafre. “A diferença é que este tipo de ferro é de difícil absorção. Por isso, estes alimentos devem ser consumidos associados à ingestão de outros com vitamina C, que ajudam na liberação da substância no organismo”, orienta Maria Stella Figueiredo. A médica lembra que, durante as refeições, é importante evitar a ingestão de leite, chás ou café, que dificultam este processo.

As anemias carenciais podem ocorrer, ainda, devido à falta de vitamina B12 e ácido



Maria Stella Figueiredo





fólico, componentes que atuam na formação e síntese da molécula de hemoglobina. A vitamina B12 é encontrada em alimentos de origem animal, como carnes, ovos e leite. “A anemia por falta de B12 pode levar anos para se manifestar, pois a quantidade necessária desta vitamina para o organismo é pequena”, ressalta Maria Stella Figueiredo. Já a perda de ácido fólico, encontrado nas verduras verdes, frutas e no fígado, está muito relacionada ao consumo de medicamentos que lesam a produção de glóbulos vermelhos.

**Outros fatores** – A anemia também se relaciona com uma gama de outras doenças e fatores, como hereditariedade. Segundo a médica Maria Stella Figueiredo, as anemias falciformes, por exemplo, se manifestam nas crianças a partir dos seis meses. Por esta

razão, é obrigatório, em alguns estados brasileiros, a investigação desta anemia no teste de sangue do pezinho. Entre os sintomas, o paciente tem crise de dor importante no corpo, infecções e, às vezes, necessita até de transfusão de sangue. Quando adulto, ficará com o coração mais velho precocemente, além de ter problemas no fígado e no pulmão. “Quando a doença é diagnosticada, a criança deve ser encaminhada ao especialista para prevenir ou tratar as complicações”, diz a médica.

Maria Stella Figueiredo informa, ainda, que embora a única chance de cura para as crianças com anemia falciforme seja o transplante de medula, já foi desenvolvida uma nova droga para tratar a doença. “A hidroxiureia, medicação para o tratamento de câncer, está ajudando muito no tratamento. O Ministério da Saúde já emitiu portaria liberando o uso da droga por estes pacientes”, acrescenta a especialista, ao avisar que a terapia é um procedimento quimioterápico e pode ter complicações e alguns efeitos colaterais.

A hematologista da Fundação Pró Sangue – Hemocentro de São Paulo e professora da disciplina de Hematologia e Hemoterapia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), Sandra Fátima Menosi Gualandro, diz que as alterações genéticas geralmente acometem grupos étnicos mais específicos, como a anemia falciforme, que predomina em indivíduos da raça negra, ou a talassemia, doença hereditária caracterizada por defeito na

síntese de hemoglobina, mais conhecida como anemia do Mediterrâneo, já que atinge descendentes daquela região. “Outras doenças genéticas alteram a membrana e as enzimas do glóbulo vermelho e podem ser diagnosticadas pelo próprio pediatra”, informa. Como são doenças hereditárias, a médica enfatiza a importância de fazer aconselhamento genético para que os indivíduos tenham conhecimento das chances de ter um filho com a doença. “Daí, a pessoa decide de forma esclarecida se vai correr risco ou não. Não é fatal, mas algumas formas são graves e vão acompanhar o indivíduo pelo resto da vida”, destaca. A médica diz que a talassemia grave exige transfusão de sangue e a retirada do excesso de ferro do organismo periodicamente. “É um procedimento que dura de oito a 10 horas. E isto faz a diferença na qualidade de vida destes pacientes, que vão precisar de cuidados especiais e acompanhamento a vida toda”, ressalta.

Outra forma de desencadear a anemia é pela infiltração da medula óssea por células tumorais, tanto próprias da medula como em uma leucemia, ou em caso de metástases. Doenças auto-imunes podem ajudar para o desenvolvimento de anemias hemolíticas, em que o glóbulo vermelho é destruído antes do tempo que deveria permanecer no sangue. A destruição destes glóbulos também pode ser causada por doenças parasitárias como a malária e, ainda, devido à exposição a determinadas substâncias químicas e alguns medicamentos. “Mas isso



Sara Saad

vai depender da sensibilidade individual”, explica Sandra Gualandro. A médica Sara Saad acrescenta que pediatras, ginecologistas, médicos de família e gastroenterologistas devem ficar atentos a pacientes com anemia e que têm perda de sangue intestinal, gástrica ou genital significativa. “O homem pode perder sangue e ter uma anemia devido a um câncer de colo intestinal ou mesmo a uma úlcera duodenal. Neste caso, é necessária a prescrição de endoscopia ou colonoscopia. Além disso, os médicos devem ficar alertas com alterações no hemograma, para verificar a relação da anemia com outras doenças e chegar ao diagnóstico correto”, indica a especialista.



Sandra Gualandro

... Vida Saudável

# Respiração correta traz

Por Françoise Terzian



Jou Eel Jia

As primeiras noções sobre a respiração são atribuídas a Huang Ti (2.600 a.C.), o Imperador Amarelo, uma figura mitológica que teria sido o pioneiro da Medicina Tradicional Chinesa. Segundo a mitologia, o Imperador Amarelo desenvolveu a técnica 'Tu Na', que significa expirar e inspirar, hoje utilizada em exercícios respiratórios e trabalhos sobre energia. Responsável pelo fornecimento de oxigênio ao sangue, a todas as células e também aos tecidos do corpo, a respiração correta traz muito mais benefícios do que garantir a vida. Basta dizer que, sem uma respiração adequada, seria impossível dormir tranquilamente, correr quilômetros de distância, dançar e se concentrar sem se preocupar com todo o processo de inspiração e expiração.

Hoje, os indivíduos que vivem nas grandes cidades convivem com muita poluição, têm alimentação artificial e falta de tempo para a prática de esportes e, com isso, a respiração fica comprometida. O resultado é uma série de problemas, como obstrução da via nasal, sinusite e até doenças cardiorrespiratórias. Isso tudo sem falar do fator psicológico, que também leva muitos indivíduos a encurtar a respiração e sofrer de falta de ar. "O problema é que, atualmente, cerca de 40% da população mundial respira de forma errada", enfatiza Jou Eel Jia, médico

clínico e acupunturista. O hábito de respirar incorretamente pode trazer problemas à saúde, o que automaticamente interfere na qualidade de vida. O especialista afirma que respirar é uma arte e, para praticar esta arte com perfeição, o indivíduo deve administrar os fatores internos e externos que influenciam no resultado final de uma boa respiração. Para isso, Jou Eel Jia explica que é preciso aprender o 'Lien Ch'i', que significa treinar a energia. O acupunturista afirma que a origem da energia do homem está concentrada no ar e na alimentação. "O ar influencia a nossa estrutura psíquica, enquanto a alimentação influencia o campo físico", diz.

Jou Eel Jia explica que quando a energia liberada pela alimentação se encontra com o ar que entra no corpo, se transforma em energia bruta e segue direto para o pulmão. Como o corpo humano não sabe utilizar a energia bruta, é imprescindível transformar a energia bruta em positiva. Este processo acontece por meio de uma catálise (transformação), fazendo com que a energia positiva entre no meridiano e se espalhe por todo o organismo. A partir deste momento, as células, os hormônios, a fisiologia, a consciência e a mente são abastecidos. "É por isso que, quando uma pessoa come mal, o raciocínio fica mais lento", exemplifica.

O grande segredo, segundo



# benefícios ao organismo

o especialista, está em saber usar a respiração para estimular a catálise. Neste caso, Jou Eel Jia recomenda a respiração abdominal, na qual o indivíduo deve sentir o ar entrar, empurrá-lo para o abdome inferior e soltá-lo devagar. “É o que fazem os cantores de ópera e os corredores de maratona”, comenta. Como a alimentação e o ar são fontes fundamentais para a produção de energia, o acupunturista recomenda que as pessoas evitem alimentos gordurosos e artificiais e não se alimentem em horários muito diferentes, como almoçar só no final do dia e pular o café da manhã, entre outros erros que podem interferir na formação de energia bruta.

Ambientes poluídos também são má influência para uma boa respiração. Como quem vive em grandes cidades não tem muito como evitar este tipo de problema, o especialista recomenda que as pessoas passem a se exercitar mais no período matutino em ambientes de vasta área verde, e tentem sair das cidades nos fins de semana. Jou Eel Jia lembra que não adianta comer corretamente e beneficiar o organismo com ar puro se o indivíduo não souber respirar corretamente. Seguindo a tradição chinesa, o recomendado é praticar uma meditação que pratique a respiração, como é o caso do Tai Chi Chuan, da Ioga e da milenar meditação chinesa Ch’an. Uma outra sugestão é

a acupuntura. “A agulha ativa e interfere na circulação do meridiano, melhora o fluxo da energia e facilita a respiração. A acupuntura pode, por exemplo, melhorar a apnéia do sono”, garante. As principais causas de problemas respiratórios estão associadas a fatores mecânicos, como obstrução da via aérea e sinusite; externos, como umidade, friagem e alergia; e psicológico, como no caso de pessoas ansiosas, que tendem a encurtar a respiração.

Entre os malefícios causados ao organismo em decorrência da respiração incorreta estão a baixa assimilação mental, o nível de entendimento desfavorecido, o estresse e o surgimento de problemas cardiorrespiratórios, além do cansaço causado pela respiração pela boca. Para evitar todos estes problemas, o acupunturista lembra que, além de cuidar da alimentação e fazer meditação, seria interessante que os adultos levassem as crianças à prática de todos estes requisitos básicos (alimentação adequada, respiração correta, contato com a natureza) como forma preventiva. “Nunca é tarde para começar. Estas recomendações podem ser seguidas por pessoas de qualquer idade, e a melhora é visível em menos de um mês”, garante o médico.

**Umidade** – Não dá para falar de respiração adequada sem citar a importância do nariz e os cuidados que o indivíduo

deve ter para manter suas funções em dia. Uma falha neste importante componente do processo respiratório pode resultar em uma série de problemas. Yotaka Fukuda, professor livre-docente da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM) e professor convidado do curso de pós-graduação em Otorrinolaringologia do Hospital do Servidor Público de São Paulo, ressalta que a principal função do nariz é a respiratória, ao contrário da boca, que foi feita para alimentar. “A função do nariz é filtrar o ar, que precisa chegar ao pulmão limpo, aquecido e umidificado”, explica. Uma pessoa adulta secreta, em média, 500 ml de água pelo nariz para umidificar 15 mil litros de ar respirados por dia. Outra função importante é o aquecimento do controle do ar, que precisa chegar nos pulmões entre 36° e 37°C. “Esteja no calor do Saara ou no gelo dos pólos, é preciso manter a temperatura do ar nos pulmões”, avisa Yotaka Fukuda.

O problema é que, quando uma pessoa começa a ter problemas no nariz, perde boa parte destas vantagens. Crianças pequenas, por exemplo, sofrem muito com o crescimento exagerado da adenóide (tecido linfático localizado entre o nariz e a garganta), o que automaticamente causa a obstrução nasal. Além disso, tanto na infância quanto em



Yotaka Fukuda

outras idades, problemas alérgicos, alimentação errada, resfriados e gripes também acabam levando à obstrução nasal e à sinusite. Com isso, o indivíduo passa a respirar pela boca, o que, segundo os médicos, não é adequado porque o ar não chega bem filtrado, aquecido e umidificado aos pulmões. Como resultado, pode haver tosse e infecção pulmonar. “O maior afetado neste caso, além do pulmão, é a arcada dentária, pois a respiração pela boca causa deformação e leva à má-deglutição”, explica Yotaka Fukuda. Com esta interferência na arcada dentária, a pessoa pode ficar com a estética do rosto alterada e os dentes da criança podem nascer fora do lugar.

... Destaque

# Laços de amizade facilitam as vendas

Com respeito e sinceridade, a Comerciante Autônoma Eliete dos Santos Vargas Ferreira conseguiu conquistar a confiança dos clientes e aumentar os negócios

Depois de ficar afastada do mercado de trabalho por quatro anos para se dedicar integralmente às filhas Karina e Camila, na época com 6 anos e nove meses, respectivamente, Eliete dos Santos Vargas Ferreira decidiu ouvir os conselhos da amiga Edilamar – que comercializava produtos da Yakult – e começar a atuar, em 1994, como Comerciante Autônoma (CA) da empresa. No início, o objetivo de Eliete era apenas reforçar a renda familiar, ajudar o marido Luiz Carlos no orçamento doméstico e sair do aluguel. Mas, com o tempo, a atividade se tornou tão rentável que ajudou a família a conquistar os sonhos de comprar um carro, adquirir um terreno no Mato Grosso – terra natal do pai de Eliete – e chegar mais perto da tão esperada casa

própria, programada para ser adquirida em 2004. Atualmente, com o marido desempregado, é a CA quem paga o aluguel da casa onde moram e mantém as despesas domésticas em dia e sem dificuldades.

Eliete lembra que o começo na atividade como CA não foi nada fácil. Para chegar ao Jardim Esperança, onde comercializava, era preciso caminhar 45 minutos e, como começou no mês de janeiro, teve de enfrentar as fortes chuvas típicas de verão. Apesar disso, a CA garante que a receptividade dos clientes era tão calorosa que compensava todo o esforço. Logo no primeiro mês, Eliete conseguiu comercializar 4,5 mil frascos de leite fermentado, superando a CA anterior, que comercializava três mil frascos. “Fiquei neste local por um ano e meio e só

saí para atuar no meu bairro, o Jardim Iguatemi, porque engravidei e não podia andar tanto como antes”, explica. Depois do nascimento do filho Lucas, Eliete passou a atuar na Cidade Tiradentes, zona Leste de São Paulo, onde comercializa, por mês, cerca de oito mil frascos de leite fermentado tradicional e mil do Yakult 40, além de 800 frascos dos produtos da carga seca – Tonyu, Taffman E, Hi Line, Yodel e Sofyl. “Quando comecei como CA, não acreditava que poderia pagar todas as minhas contas e conquistar tantos sonhos”, comemora Eliete.

Graças aos bons negócios – Eliete comercializou 8,4 mil frascos de leite fermentado convencional e 800 do Yakult 40 durante oito meses sem apresentar oscilação – a CA realizou, em novembro, o







sonho de viajar de avião pela primeira vez e, para sua alegria, diretamente para o Japão, para participar da Convenção Anual da Yakult. Em Tóquio, a CA teve a oportunidade de visitar os principais pontos turísticos do país e conhecer a fábrica da Yakult. “Se não fosse dessa maneira, eu não teria realizado meu sonho de viajar, principalmente para tão longe”, destaca Eliete, orgulhosa. Mesmo com os bons negócios que consegue realizar, a CA não está satisfeita e sai todos os domingos para manter a quantidade de produtos comercializados e conquistar ainda mais clientes, em especial aqueles que não estão em casa durante a semana. “Em uma empresa, eu teria um salário contado todos os meses, mas, com a comercialização de produtos da Yakult, quanto mais batalho, mais ganho”, afirma.

Segundo a CA, o segredo para tanto sucesso é atender com carinho, ter respeito, ser sincera e manter um diálogo constante com os clientes, especialmente quando não podem pagar na data combinada. Aliás, é com muita conversa e explicação sobre todos os benefícios que os produtos proporcionam para a saúde que Eliete consegue convencer as pessoas a consumirem. A CA conta que costuma passar pelo menos três dias da semana na casa dos clientes, mesmo que seja apenas para desejar um bom dia, bater um papo

e saber como têm passado. “Hoje em dia, o produto pode ser adquirido nos supermercados, que facilitam o pagamento com cheques pré-datados ou cartão de crédito. Mas, se você tiver um laço de amizade com os clientes, eles não o abandonam”, enfatiza.

**Mudança de vida** – Para Eliete Ferreira, ser CA é ter uma atividade da qual sente muito orgulho e, por isso, a comerciante procura atuar com muita responsabilidade junto aos clientes. Entre outras vantagens, Eliete destaca que, ao atuar como autônoma, não corre o risco de ficar desempregada, o que garante ainda mais segurança a ela e à família. A comerciante afirma, também, que sua opção de atuar com a atividade autônoma foi importante para que pudesse conciliar a realização profissional com a educação dos três filhos, além de ajudar no orçamento doméstico, comprar um carro e voltar a estudar depois de muitos anos parada por falta de oportunidade. Eliete conta, com orgulho, que terminou o ensino médio em 2003 e pretende prestar vestibular em 2004 para Ciências da Computação, embora não tenha intenção, mesmo depois de formada, de deixar de comercializar os produtos. “Esta atuação com os produtos da Yakult mudou tudo na minha; nunca sonhei tão alto”, confessa.

## Festa no interior!

Quem resolver fugir das praias nas férias pode escolher um roteiro composto de serras, águas termais e muita adrenalina, nas cidades do interior de São Paulo

Por Martha Alves

Serras, monumentos históricos, estâncias turísticas, termas, ar puro, tranquilidade, aventura, cachoeiras, trilhas ecológicas, paisagens bucólicas, comidinha caseira e muita hospitalidade. Quem trocar as principais praias ou pontos turísticos brasileiros nestas férias por uma viagem ao interior de São Paulo não vai se arrepender. Com mais de 500 cidades, o interior paulista surpreende pela diversidade de roteiros e atividades para pessoas de todas as idades, além de ter um comércio rico em artesanatos, artigos em couro e malhas. Outras vantagens são rodovias de fácil acesso e em boas condições e a pequena distância da capital, que permite aos paulistanos programar passeios nos fins de semana.

A 60 quilômetros de São Paulo, o município de Jundiá pode ser o ponto de partida. Na cidade está localizada a Serra do Japi, a mais importante

reserva biológica do Estado, com 192 quilômetros quadrados de belezas naturais e que apresenta um raro fenômeno da natureza no mundo: a vegetação sobre rochas. Outra alternativa é estender o passeio até o município vizinho de Cabreúva, que também abriga uma parte da reserva ecológica, e aproveitar as corredeiras para tomar um banho de cachoeira. No município, o turista também pode se divertir nas inúmeras atrações da Estância Lagoa Azul, com cascata artificial, tobogã aquático, passeio de trenzinho, ordenha de vaca e muito mais. Na vizinha Atibaia, com clima considerado o segundo melhor do mundo pela Unesco (Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura), perdendo apenas para a Suíça, o turista vai se deparar com uma região com muitos atrativos naturais. A principal atração natural da

cidade é a Pedra Grande, um rochedo com 1.450 metros de altitude, de onde se pode avistar as cidades de Piracaia, Nazaré, Bragança Paulista, Bom Jesus dos Perdões, Jundiá e São Paulo. O mirante é um conhecido ponto de decolagem para praticantes de asa-delta e *paraglider*.

Em Bragança Paulista, o viajante tem um dos principais centros de escalada do Estado, propiciado pelo relevo acidentado e pelo acesso fácil. Além da escalada em rocha, a região oferece várias opções de trilhas, passeios a cavalo, de bicicleta e esportes náuticos na represa Jaguari-Jacaré. Na cidade de Joanópolis, também conhecida como a 'capital do Lobisomem', o visitante terá a oportunidade de conhecer a Cachoeira dos Pretos, uma das maiores do Estado de São Paulo, com 154 metros de queda d'água. O local oferece uma visão que impressiona e permite

banho e prática de canoagem. Outro ponto turístico muito procurado pelos visitantes é a Pedra do Medo, situada na Pousada Terras Altas, que tem 1.470 metros de altitude e garante uma visão privilegiada da cidade.

**Águas termais e turismo rural** – Na Estância de Socorro, o visitante encontra uma natureza exuberante com recantos naturais, lindas cachoeiras próximas à Serra da Mantiqueira e várias fontes de águas minerais com propriedades medicinais. A estância também oferece infra-estrutura para turismo rural com haras, alambiques, pesqueiros e hotéis-fazendas. Para os aventureiros, a dica é aproveitar as altas montanhas e corredeiras para a prática de esportes radicais, como *acqua ride*, *rafting*, *rappel* e escalada, entre outras. O município de Águas de Lindóia, conhecido





2

3

4

como um dos mais importantes centros hidroclimáticos do mundo por causa das fontes minerais terapêuticas, oferece clima agradável com mais de 300 dias de sol por ano, além de belíssimas paisagens. Dos inúmeros pontos turísticos, quem for a Águas de Lindóia vai se deparar com uma linda praça projetada por Burle Marx, um dos mais importantes paisagistas deste século, com fonte luminosa e sonora que funciona todas as noites. O local também é ponto de partida de trenzinhos coloridos e charretes para passeio no circuito da cidade. Em Serra Negra, o turista encontra uma cidade tranqüila com paisagem totalmente desenhada pelos vales da Serra da Mantiqueira e com inúmeras belezas naturais, entre bosques, cachoeiras, morros e trilhas praticamente desconhecidas. Um dos passeios mais procurados pelos turistas é subir a ladeira que leva ao mirante no Alto da Serra, a 1.310 metros de altitude, que permite admirar a beleza do lugar, tirar fotos, meditar e, para os mais radicais, fazer saltos de asa-delta.

Se o objetivo é mergulhar no turismo rural, em Amparo o visitante vai se deparar com inúmeras opções de fazendas, como a belíssima Engenho das Palmeiras, que serviu de cenário para as gravações da novela ‘O Rei do Gado’, da TV Globo. Para os mais aventureiros, a dica é aproveitar os cinco quilômetros de trilhas – 25 percursos diferentes – na Reserva Ecológica Mundão das Trilhas. Outra alternativa é alugar um jipe para um passeio pelas montanhas de Amparo até o município de Monte Alegre do Sul. Na cidade vizinha, o turista tem à disposição um Balneário Municipal com uma Antiga Maria Fumaça, a Fonte da Índia (de água radioativa) e um alambique. No caminho, também é possível comprar produtos do artesanato local, como doces, licores, sorvetes e geléias, entre outros.

Em Águas de São Pedro, menor município do Brasil e que tem índice zero de poluição e de violência, o turista encontra inúmeras fontes de águas minerais terapêuticas, como a Gioconda ou a Almeida Sales, indicadas para problemas de

intestino. Quem não abre mão do conforto pode aproveitar as modernas instalações do Balneário Doutor Octávio de Moura Andrade para tomar banhos de imersão com água sulfurosa ou nas piscinas de contraste, mas com orientação médica. Na cidade de Brotas, o que não faltam são cachoeiras volumosas e rios de corredeiras para a prática de atividades aquáticas, como canoagem, *duck*, caiaque, *floating* e *rafting*. Mas um dos pontos que mais chamam a atenção de quem visita a cidade são as Areias que Cantam, uma mina que brota de um lençol freático e, enquanto a água jorra, a areia fina é jogada para cima. A pressão do lençol faz a mina emitir o som de uma cuíca.

Na pequena Itirapina, os viajantes também encontram inúmeros pontos turísticos e um dos mais famosos é a

cachoeira do Saltão, com 72 metros de queda livre, perfeita para a prática de canoagem. Do local, parte uma trilha limpa e bem cuidada que passa por outra cachoeira, a da Ferradura, e encontra, mais adiante, a Cachoeira do Astor, com 20 metros de queda. Para encerrar a viagem, a dica é visitar a pequena estância climática de Analândia, outra opção para os amantes da natureza e de esportes radicais, com pequenas nascentes, monumentos naturais, quedas d’água, cachoeiras e montanhas. O cartão-postal da cidade é a Pedra do Cuscuzeiro, uma elevação rochosa em forma de um enorme cuscuz. O acesso ao cume só é possível por meio de escaladas com equipamentos de alpinismo.



1 - Joanópolis  
2 - Pedra do Medo  
3 e 4 - Atibaia



## Estive lá e adorei!

“O interior de São Paulo oferece inúmeras opções de lazer e, se a pessoa estiver aberta a ver como os moradores vivem, conhecer sua história e respeitar a cidade, será bem recebida. As pessoas no interior são bem hospitaleiras, educadas e sempre dão atenção e informação quando solicitadas. Analândia, Águas de São Pedro e Bragança Paulista estão entre os roteiros que indico. Em Jundiá, o Parque Estadual Serra do Japi é um local ideal para andar de bicicleta e caminhar, mas recomendo a contratação de um guia e que as pessoas levem blusas, porque à noite a temperatura diminui.”

Uirá Fernando Lopes Fernandes é jornalista em São Paulo.

... Beleza

# Protetor solar não basta para evitar o câncer

Por Yannik D'Elboux

O corpo dourado pelo sol, que rendeu muita fama às mulheres brasileiras, já não desperta tanta admiração e, hoje, é mais motivo de alerta e de preocupação. O Instituto Nacional de Câncer (Inca) previu, para 2003, mais de 82 mil novos casos de câncer de pele (39 mil entre homens e 43 mil entre as mulheres), neoplasia que corresponde a 25% dos tumores malignos registrados no Brasil, causada principalmente pelo excesso de exposição solar. O uso de

filtro solar ajuda a proteger a pele, mas, para reduzir os números alarmantes do câncer de maior incidência no País, preservando a saúde e a beleza, é preciso também mais atenção dos médicos, tanto no diagnóstico como no auxílio à prevenção, além de uma mudança de comportamento de toda a sociedade.

Na opinião do oncologista Ivan Dunshee de Abranches Oliveira Santos, coordenador do setor de tumores cutâneos da disciplina de Cirurgia Plástica da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), o aumento nos casos de câncer de pele se deve principalmente à falsa impressão de imunidade aos malefícios do sol que o uso do protetor confere, o que faz com que as pessoas fiquem por mais tempo expostas. Além disso, o médico afirma que o estímulo, nas últimas décadas, às atividades de esporte e lazer ao ar livre, além da cultura de que pele bronzeada é sinônimo de beleza e saúde, também contribuíram para os números alarmantes da doença. “Só o

protetor solar não basta para ficar livre dos perigos do sol, e o combate à doença envolve mudanças de comportamento”, enfatiza. Ainda segundo o oncologista, um estudo conduzido pela Unifesp durante campanhas para prevenção do câncer de pele em anos anteriores mostrou que 70% dos entrevistados sabiam que o sol faz mal à saúde, entretanto, a maioria destas pessoas disse não utilizar nenhuma proteção.

Os tipos mais comuns de câncer de pele são os carcinomas basocelulares e espinocelulares que, apesar da alta prevalência, apresentam grandes porcentuais de cura. Os basocelulares correspondem a 65% dos tumores e, de acordo com a dermatologista Selma Cernea, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e especialista em câncer de pele, o risco de metástase é menor que 1%. Já os espinocelulares evoluem mais rapidamente e podem se disseminar para os gânglios ou provocar metástases viscerais. “O carcinoma basocelular surge como uma pequena lesão de

crescimento lento que pode levar meses para se transformar em uma ferida; já o espinocelular é um tipo de lesão que evolui rapidamente e exige um atendimento mais ágil”, alerta a médica.

O melanoma é a forma mais perigosa de câncer de pele e geralmente se manifesta através de nevos (pintas) de cores e formas irregulares. As pessoas de pele mais clara são as mais propensas a esta doença, que tem alto potencial de produzir metástase. De acordo com o presidente do Grupo Brasileiro de Melanoma (GBM), Gilles Landman, dos 82 mil casos de câncer de pele do tipo carcinoma estimados pelo Inca para 2003, cerca de mil pessoas morrerão da doença, enquanto a previsão é do mesmo número de óbitos para o universo de apenas 4,3 mil novos casos de melanoma. O médico explica que o grau da doença está relacionado à profundidade do tumor. “Se for mais profundo que 1mm, a chance de sobrevida da pessoa em cinco anos é em média de 60%; já se estiver a mais de 4mm da epiderme,



Ivan Dunshee







Selma Cernea

este número cai para 40%”, descreve. O presidente do GBM aconselha o auto-exame e maior atenção dos médicos para pintas novas ou já existentes que coçam, sangram, têm bordas assimétricas ou mudam de cor.

**Eficaz** – A prevenção do câncer de pele é bastante conhecida e altamente eficaz. A Austrália, país com maior número de casos da doença no mundo, conseguiu estabilizar a incidência deste tipo de câncer com campanhas educativas e medidas de prevenção como, por exemplo, a mudança do horário dos intervalos nas

escolas para antes das 10h e depois das 16h e subsídios para baratear o preço dos filtros solares. Com isso, o país já prevê queda no número de ocorrências para os próximos anos. A principal dificuldade na conscientização da necessidade de proteção aos raios solares é que os efeitos da radiação só começam a aparecer entre 20 e 30 anos depois da exposição e, por este motivo, a faixa etária dos 40 anos é a mais comum no quadro de casos.

Segundo Gilles Landman, 80% de toda exposição solar é recebida na infância e adolescência, o que motivou o Grupo Brasileiro de Melanoma a focar na campanha deste verão a responsabilidade dos pais em proteger sobretudo as crianças, não apenas com uso do protetor solar, mas com roupas adequadas e chapéus, além de evitar o horário de maior incidência dos raios UVB, entre 11h e 16h. A dermatologista Selma Cernea diz que a proteção na infância reduz em 85% as chances de câncer de pele na idade adulta. Para a especialista,

a aplicação de filtros solares é importante, mas não resolve o problema, já que o efeito destes produtos é voltado mais aos raios UVB. Por falta de uma padronização de Fator de Proteção Solar (FPS) para os raios UVA, que também estão relacionados ao câncer de pele, ainda não se sabe

quanto os filtros conseguem bloquear estes raios. “As pessoas se expõem em excesso porque acreditam que estão protegidas, mas não existe bloqueio total com protetor, apenas com sombra e roupa”, ressalta.

Os raios UVB, por serem os responsáveis pela vermelhidão, acabam despertando maior atenção e cuidado, mas os raios UVA, que incidem durante todo o dia sobre a Terra, também causam danos à pele. Este tipo de radiação é a principal desencadeadora do envelhecimento precoce, e a dermatologista explica que os

raios UVA, pelo seu maior comprimento de onda (320-400nm), atingem a derme onde estão localizadas as fibras elásticas e colágenas, contribuindo para o surgimento de rugas e tornando a pele mais espessa. O professor Ivan Dunshee acredita que todo bronzeamento é um sinal de agressão e uma prova de que a pele está tentando se defender do sol e, para auxiliar neste combate, o oncologista recomenda que se evite ao máximo as exposições desnecessárias e diz que é preciso saber fazer uso correto dos filtros solares. O médico afirma que os protetores com FPS 15 são os que possuem a melhor relação de custo e benefício e devem ser aplicados de 20 a 30 minutos antes de ir ao sol, e reaplicados a cada duas horas ou sempre que o indivíduo entrar na água. “Os filtros solares com FPS 15 protegem contra 93% dos raios ultravioleta e os de FPS 33, por exemplo, elevam este número para 97%, o que não compensa o maior investimento nestes produtos, que são muito mais caros”, acrescenta.



Gilles Landman

## Estudo comprova relação entre melanoma e bronzeamento artificial

A cultura que associa a pele bronzeada à beleza começou na década de 30 por influência do cinema norte-americano, que levava às telas loiras de cabelos platinados e peles morenas de sol. No Brasil, a partir deste período, o bronzeamento também ganhou *status*. Foi nesta época que as mulheres começaram a sair de casa para trabalhar e quem tinha pele dourada demonstrava que tirava férias, uma conquista trabalhista recente. Na seqüência vieram o biquíni, as praias como lugar da moda, a influência de esportes, como o surfe e a asa-delta, e outros fatores que provocaram a ascensão do bronzeado, que se mantém até os dias de hoje. Os dados são parte da pesquisa 'A procura da beleza', defendida na Universidade Paris VII pela professora de História Denise Bernuzzi de Sant'Anna, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). A obsessão em busca da pele

dourada foi além das praias e criou as câmaras de bronzeamento artificial, sonho de consumo principalmente das mulheres nas últimas duas décadas e que mudam a cor da pele rapidamente através da utilização dos raios UVA. Estes equipamentos sempre provocaram polêmica porque muitos médicos defendem que o excesso de radiação UVA também pode causar câncer.

Até pouco tempo, não havia nenhuma pesquisa com humanos que comprovasse a relação entre câncer de pele e bronzeamento artificial. Mas um estudo publicado no fim do ano passado na revista do Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos pode trazer de volta o desejo de manter a pele alva, símbolo ostentado pelas classes sociais mais altas no início do século XX. A pesquisa analisou questionários feitos entre 1991 e 1992 com 106.379 mulheres entre 30 e 50 anos de idade, da Suécia e



da Noruega, que permaneceram expostas à luz solar e às lâmpadas das câmaras de bronzeamento. Os estudiosos acompanharam estas mulheres e, em 1999, constataram que 187 desenvolveram o câncer de pele do tipo melanoma.

De acordo com os dados da pesquisa, as mulheres que fizeram bronzeamento artificial uma ou mais vezes por mês aumentaram o risco da doença em 55%. Este é o estudo mais contundente até agora sobre os males desta prática para a pele e foi desenvolvido em conjunto por pesquisadores de universidades

dos Estados Unidos, da Suécia e da Noruega. As câmaras de bronzeamento artificial são regulamentadas e controladas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), mas a prática é condenada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia. A dermatologista Selma Cernea afirma que a única alternativa segura para escurecer a pele é através dos autobronzeadores, produtos que apenas tingem temporariamente a epiderme. "O único risco dos autobronzeadores é o de o indivíduo desenvolver alguma alergia", adverte.

## Cosméticos também ajudam a prevenir queimaduras solares

Os produtos da Yakult Cosmetics contêm ativos como o Complexo S. E. e outras substâncias antioxidantes que minimizam os danos causados pelo sol, neutralizando os radicais livres formados pela ação dos raios ultravioleta. As linhas com filtro solar para o rosto são a Revey-N UV Cut Milk, com FPS 13 e PA +, e a Cincilla, com bases líquidas e batons com FPS 15. Para o corpo, a linha

Corpus Creme para Mãos e Unhas e o Hidratante Corporal Desodorante L'Infini têm FPS 10, enquanto a linha capilar Bio Lamine tem xampu nutri-hidratante, condicionador intensivo, fluido doador de brilho sem enxágüe e emulsão condicionadora sem enxágüe que, por conterem filtros solares, protegem os fios das radiações, previnem contra danos e mantêm a cor dos cabelos.





...Artigo

# Sempre alerta!

“Optei por Medicina porque sempre me interessei pelo estudo dos seres vivos. A sua constituição, o funcionamento e o relacionamento com o meio ambiente. Foi também uma fase em que o sofrimento dos outros, conseqüente às doenças, muito me sensibilizava. Formei-me em Medicina em 1974, fiz especialização em Oftalmologia e estou satisfeito porque o exercício da profissão me proporciona muito prazer.

Há 15 anos, conheci o Grupo Escoteiro Caramuru e, sabendo que o escotismo tem por objetivo desenvolver o jovem em todos os aspectos, solicitei a admissão dos meus três filhos para se tornarem escoteiros. Eu e Beatriz, minha esposa, começamos a participar intensamente das atividades, visto que o movimento escoteiro não tem fins lucrativos e é movido por voluntários. Com o passar do tempo, comecei a notar o quanto o escotismo é importante e interessante.

No momento em que o jovem passa a fazer parte, ele começa a praticar atividades do Método Escoteiro de Educação e, automaticamente,

assume o seu próprio desenvolvimento físico, intelectual, social, afetivo, espiritual e, principalmente, de caráter. O escotismo procura complementar a educação proporcionada pela família, escola e igreja. Ao ingressar, o jovem faz a promessa perante todos na qual promete pela sua honra, cumprir deveres com Deus, com a Pátria e com o próximo, auxiliando-o em toda e qualquer situação. Observem que, com a promessa, de início o jovem entra em contato com pelo menos dois sentimentos extremamente importantes, que são a honra e a responsabilidade.

A atividades escoteiras são divididas por faixa etária para que sejam progressivas e atraentes, sempre respeitando a Lei Escoteira, baseada em honra, lealdade, auxiliar o próximo, amizade, cortesia, bondade, disciplina, alegria, economia e pureza. Assim, num grupo de escoteiros temos grupos menores de elementos denominados de ramos que são Lobinhos (7 a 10 anos), Escoteiros (11 a 14 anos), Seniores e Guias (15 a 17 anos) e Pioneiros (18 a 21 anos).



Finalmente, ao concluir a educação escoteira, esperamos por um cidadão participativo, ciente da necessidade de servir à Pátria e à comunidade, promovendo uma sociedade digna e feliz, num clima de paz e harmonia. Espero que, num futuro próximo, com maior adesão da comunidade ao Movimento Escoteiro, eu possa afirmar que o escotismo é um dos elementos que promovem o pleno

desenvolvimento do potencial do ser humano e a Medicina preserva o magnífico resultado.”

**Carlos Tomoaki Watanabe,**  
médico especialista em  
Oftalmologia pela  
Associação Médica  
Brasileira e pelo Conselho  
Brasileiro de Oftalmologia  
e diretor-presidente do Grupo  
Escoteiro Caramuru.

# Super Saudável

Para continuar recebendo gratuitamente as próximas edições da revista Super Saudável, envie sua confirmação pelo site [www.yakult.com.br/supersaudavel](http://www.yakult.com.br/supersaudavel). As edições atualizadas estão disponíveis no site [www.yakult.com.br](http://www.yakult.com.br)

**Confirme já!!**

## Cartas

“Sou estudante de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal do Pará e amante da vida saudável. Quero parabenizar pela revista, a qual tomei conhecimento através do site da Yakult. Tenho muito interesse em seu conteúdo.”  
**Alda Alves – Belém – PA.**

“Sou professora da rede pública e particular. Tive oportunidade de conhecer a maravilhosa revista Super Saudável, que será muito útil na minha vida profissional e particular.” – **Marisa de Rezende Osvaldo Cruz – SP.**

“Gostaria de parabenizar pela revista, que contém ótimas matérias para a minha vida pessoal e para utilizar com meus alunos. Sou professora de informática na área de saúde, leciono para Nutrição, Fisioterapia e Medicina.” – **Carla Renata Bissaro – Curitiba – PR.**

“Fiquei encantada com as entrevistas, os comentários, enfim, tudo que tem na revista é ótimo.” – **Diva Aparecida Ballini Batista Jaboticabal – SP.**

“Como tantas pessoas que entram em contato com a sua revista, eu também a vi no consultório de uma amiga psicóloga e gostei muito.”  
**Marta Carvalho de Oliveira Presidente Prudente – SP.**

“Como consumidor dos produtos Yakult, tive o prazer de ler as reportagens da edição nº 15 da revista Super Saudável, que muito me agradaram, pois não tinha noção do quanto os lactobacilos podem ajudar na saúde das pessoas que os ingerem. Tenho várias afecções orgânicas de ordem estomacal e intestinal de longa data que podem ser auxiliadas graças ao aprendizado desta revista. As reportagens que já li na revista criaram uma nova esperança para ajudar minha saúde.” – **Paulo Vicente Pirolla – São Paulo.**

“Sou nutricionista e curso pós-graduação em Nutrição Clínica. Tive a oportunidade de conhecer a revista Super Saudável em um consultório médico e achei o conteúdo da revista bastante interessante, além de ser uma fonte excelente de informação para nossos pacientes.” – **Adriane Gomes Correia – Londrina – PR.**

“Gostaria de expressar minha satisfação em saber da existência dessa revista maravilhosa que é a Super Saudável. Pesquisei na internet, estacionei meu browse no site da Yakult, e qual foi minha surpresa em saber da existência dessa revista. Quero dar os parabéns a todos que participam dessa revista. É ótima!” – **Luiz Donizetti – São Paulo.**

“Tive o prazer de ler a revista Super Saudável em um consultório médico e gostei muito dos artigos e publicações. A revista é bem completa, traz artigos sobre saúde, alimentação e muito mais, muito boa mesmo. Gostaria de parabenizá-los pelas publicações, são ótimas.” – **Elzira Baptista Firme – Bebedouro – SP.**

“Sou professor de saúde em áreas técnicas e médicas, e gostaria de receber as próximas edições da revista Super Saudável, pois a forma como são apresentados os conteúdos dos respectivos assuntos publicados serão de grande utilidade para pesquisas e trabalhos que possam ser desenvolvidos, tanto por mim como pelos alunos dos diversos cursos onde atuo.” – **Prof. Dr. Antonio Carlos Posse Fuscaldo – São Paulo.**

“Dias atrás, em um consultório médico, onde estava com minha mãe, que atualmente vem sofrendo de uma doença sobre a qual nós não sabíamos nada, fiquei surpresa de pegar uma revista e justamente encontrar uma matéria sobre Alzheimer, que é desconhecida e que está tão perto de nós. Achei a matéria muito boa e interessante, pois, através da leitura, tive mais conhecimento sobre Alzheimer e vou passar para todos da minha casa.”  
**Juraci Severina da Silva Sandovalina – SP.**

**Falha nossa** – Na matéria de Turismo da edição número 16, foi informado incorretamente que o litoral brasileiro tem 8 milhões de quilômetros de extensão. Na verdade, a extensão do litoral brasileiro é de 7.367 quilômetros em linha contínua ou 9.198 quilômetros se considerados os recortes geográficos do litoral.

**Cartas para a Redação** – Rua Álvares de Azevedo, 210 - Sala 61 - Centro - Santo André - SP - CEP 09020-140  
Telefone: (11) 4432-4000 - Fax: (11) 4990-8308 - e-mail: [adbringel@companhiadeimprensa.com.br](mailto:adbringel@companhiadeimprensa.com.br)

Em função do espaço, não é possível publicar todas as cartas e e-mails recebidos. Mas a coordenação da revista Super Saudável agradece a atenção de todos os leitores que escreveram para a redação.

## Entrevistados nesta edição

### Capa

Maria Virgínia Tavares Santana  
Fone: (11) 5085-4292 – ramal 4145

Ieda Biscegli Jatene  
Fone: (11) 3887-6611 – ramal 4100

Antonio Carlos Carvalho  
Fone: (11) 5573-3009

Wilma Tomiko Maeda  
Fone: (11) 3069-5409

Maurício Laerte Silva  
Fone: (48) 225-4565

### Medicina

Maria Stella Figueiredo  
Fone: (11) 5579-3134

Sandra Fátima Menosi Gualandro  
Fone: (11) 3061-5544 – ramal 206

Sara Saad  
Fone: (19) 3788-8734

### Probióticos

Valéria Salvador  
Fone: (11) 6844-3967

Fabiana Ruotolo  
Fone: (11) 3155-0376

Carmelina Amadei  
Márcia Regina Eichhorn  
Maria do Socorro S. de Barros  
Fone: (11) 3242-3433

### Saúde

Carlos Alberto Petta  
Fone: (19) 3243-1317

Dirceu Henrique M. Pereira  
Fone: (11) 5539-1055

Vilmon de Freitas  
Fone: (11) 5055-3055

### Pesquisa

Juliana Ferreira  
Fone: (16) 273-9823 - ramal 222

### Entrevista do mês

João Toniolo Neto  
Fone: (11) 3842-5144

### Tecnologia

Manoel Galvão Neto  
Fone: (11) 3211-1200

### Vida Saudável

Jou Eel Jia  
Fone: (11) 3057-0651

Yotaka Fukuda  
Fone: (11) 5054-3593

### Beleza

Gilles Landman  
Fone: (11) 5543-1141

Ivan Dunshee de  
Abranches Oliveira Santos  
Fone: (11) 3887-5596

Selma Cernea  
Fone: (11) 3284-7111

Yakult Cosmetics  
Fone: (11) 3285-1205

### Artigo

Carlos Tomoaki Watanabe  
Fone: (11) 209-5955