

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

Coordenação geral

Shigeki Wakabayashi

Edição e produção

Companhia de Imprensa
assessoria & comunicação SC Ltda

Editora

Adenilde Bringel

Reportagens

Adenilde Bringel, Rosângela Rosendo,
Simone Pereira e Valéria Cabrera

Colaboração

Ricardo Lopes

Projeto gráfico

Irati Ribeiro Motta e Anderson Lucena

Editoração eletrônica

Reginaldo Oliveira

Fotografia

Lopes Jr., Denise Alves,
Valdir Mamédio, Digital Stock,
Digital Vision e AGB Photo Library

Jornalistas responsáveis

Adenilde Bringel - Mtb 16.649
Maria do Socorro Diogo - Mtb 16.241

Impressão e fotolitos

Vox Editora - Telefone 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

Índice

Cáries podem ser prevenidas desde a gestação

Especialistas explicam como é possível evitar que as crianças tenham o problema

Páginas 8 a 10

Pesquisadores continuam avaliando L. casei Shirota

Inúmeros estudos, inclusive no Brasil, verificam a ação da cepa no organismo humano

Páginas 11 a 13

Bactérias lácticas são discutidas em seminário na USP

Cientistas apresentam resultados de pesquisas com microorganismos benéficos

Páginas 14 e 15

Pesquisa usa leite fermentado contra efeito de antibióticos

A ingestão de Yakult por crianças em tratamento pode ajudar a acelerar a cura

Páginas 22 e 23

Corpo e rosto precisam de mais atenção no inverno

Banho quente e sabonete podem ser inimigos da pele na estação fria

Páginas 30 e 31



Matéria de capa

A saúde está intimamente ligada ao estilo de vida

Páginas 4 a 6

Especial

Médico do Hospital das Clínicas estuda ação de L. casei Shirota em pacientes de UTI

Páginas 18 a 21



Conheça o sul do Brasil

As cidades que compõem a Serra Gaúcha são um convite a um descanso em meio à natureza, com boa comida e muita diversão para todas as idades

Páginas 32 e 33



Estilo de vida

é fundamental para manter

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) um ser saudável é o que possui completo bem-estar físico, mental e social. O conceito de saúde, portanto, não está diretamente ligado à ausência de doenças, mas ao fato de as pessoas manterem uma vida saudável mesmo quando têm de conviver com problemas crônicos como o diabetes e a hipertensão. Por isso, uma das preocupações dos médicos atualmente é de fazer com que o conceito de saúde seja ampliado, para que o paciente possa ser visto

de forma integral. Mas no mundo moderno, em que a tecnologia médica está pronta para solucionar, ou ao menos controlar, a grande maioria das doenças, há um outro fator que vem causando preocupação nos profissionais de saúde: os problemas emocionais. Estudos recentes apontaram que 15% da população mundial tem algum tipo de quadro depressivo que, quando não diagnosticado precocemente, pode se transformar em doença crônica, inclusive orgânica.

O grande segredo, portanto, para manter a saúde, é a mudança no estilo de vida.

Pode parecer simples, mas alterar hábitos adquiridos durante anos não é uma tarefa muito fácil e, muitas vezes, é necessária ajuda médica para isso. “A saúde corre sério risco quando começamos a desprezar o conceito básico de ser saudável, quando achamos que somos uma máquina e

que não temos limite”, sentencia Clineu de Mello Almada Filho, geriatra e professor doutor da Escola



Paulista de Medicina. O médico ressalta que não é possível viver só de maneira restritiva, mas é preciso se dar uma chance de mudar a rotina

em favor da saúde, criando formas para encontrar tempo de manter outras atividades além do trabalho. “Isso vai



...ção da saúde

fazer com que as chances de ter um problema emocional fique menor”, garante o geriatra. A nutricionista e professora orientadora de pós-graduação da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), Midori Ishii, concorda com a afirmação e diz ser preciso que as pessoas encontrem, em cada etapa da vida, uma fórmula para viver com saúde. “Parece que

envelhecer é um castigo, mas é preciso ser velho mantendo a saúde e vivendo de bem com a vida”, argumenta.



Para a professora, é comum aliar saúde à juventude, mas o significado de ser saudável não pode ser comparado, porque está fundamentado em características individuais. “Encontrar esse xangrilá é o grande segredo. É um herói quem consegue viver bastante”, define.

E quem vive muito geralmente tem de passar a conviver, após os 60 anos, com algum tipo de doença crônica. Pelo menos é este o resultado de pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Os estudos apontaram que 40% das doenças que atingem a população com mais de 60 anos no Brasil estão ligadas a desordens de ordem afetiva do tipo depressão, 50% dos idosos têm hipertensão e pelo menos 20% desenvolve o diabetes. “Para viver com saúde é preciso controlar estes fatores estabelecidos e reconhecer o



problema, para encontrar ajuda na medicina”, destaca Clineu Almada. O professor doutor chefe titular da disciplina de Clínica Médica da Unifesp e presidente da Sociedade Brasileira de Clínica Médica, Antônio Carlos Lopes, vai mais longe e diz que a promoção da saúde tem de acontecer em níveis primário, secundário e terciário e que é necessário que os médicos estejam envolvidos com os pacientes de forma holística. “É preciso tratar o doente de maneira integrada com a família, a sociedade, o trabalho, a situação social e a alimentação, porque tudo isso interfere na saúde”, exemplifica.

Para o professor Lopes, o médico clínico tem de começar a tratar o doente e não a doença, porque não são poucas as vezes em que problemas emocionais interferem mais do que os clínicos no desenvolvimento de inúmeras patologias. “E

estes males não aparecem nos exames, só na relação médico-paciente”, define. Segundo o professor, além de ouvir o doente, o médico tem a função de ajudar a eliminar hábitos ruins, interferindo diretamente no estilo de vida dos pacientes. Entre os problemas mais comuns estão hábitos como dormir com luz acesa e com o televisor ligado, não fazer exercícios e manter uma alimentação inadequada,

além de consumir álcool em excesso e cigarro, dois fatores que interferem diretamente para a manifestação de várias doenças. “No caso de um desajuste

emocional, o médico pode ajudar só com orientação”, assegura Lopes.

Outra preocupação dos profissionais de saúde está ligada à qualidade de vida das milhares de pessoas que têm de conviver com doenças crônicas. “É possível viver muito bem com um problema crônico e ser considerado saudável”, afirma Clineu Almada. “Promoção da saúde é tratar as doenças de maneira que as seqüelas ou os comprometimentos sejam os menores possíveis”, emenda Antônio Carlos Lopes. O professor ressalta, ainda, que a saúde, quando um indivíduo tem uma doença crônica, também está ligada à ingestão do melhor medicamento, a um tratamento adequado e à orientação correta sobre a doença. “Médico e paciente precisam ter uma relação de confiança. Isso é fundamental”, enfatiza o professor Lopes.

Alimentação contribui para vida saudável



Combustível natural de qualquer espécie viva, a alimentação é, sem dúvida, um dos principais fatores para uma vida saudável. Embora muito se fale sobre o que faz bem e mal à saúde, muitos especialistas garantem que é a combinação do alimento que exerce a “magia” de fazer com que os indivíduos sejam saudáveis. A qualidade de vida está intimamente ligada a uma alimentação balanceada, mas as constantes descobertas sobre substâncias contidas em alimentos, como tomate e soja, consideradas benéficas à saúde e à prevenção de

doenças, vêm revolucionando o mundo moderno. Apesar disso, muitos profissionais ligados à nutrição acreditam que o velho arroz e feijão, acompanhado de bife e salada, são suficientes para manter a saúde em ordem.

A professora Midori Ishii, da Faculdade de Saúde Pública da USP, afirma que a tecnologia de alimentos avançou demais nos últimos anos e fez com que as pessoas deixassem de viver só com o que a natureza oferece, mas ressalta que é necessário saber separar as ofertas boas das ruins. Alimentos funcionais,

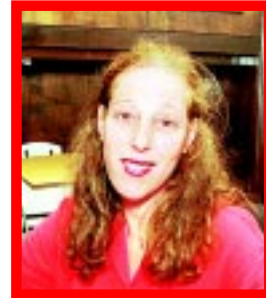
probióticos e prebióticos são citados pela especialista como um acréscimo à alimentação. “Afinal, é preciso certos tipos de substância para manter a ‘carcaça’ mais favorável, e estas bactérias patogênicas e não-patogênicas propiciam a simbiose com a saúde”, diz. A professora argumenta que o organismo precisa destas substâncias extras, diferentes de vitaminas, nutrientes e minerais, porque o ser humano não é auto-suficiente. “A tendência é de esta área de alimentos avançar cada vez mais”, acredita. Segundo Midori, o trato digestivo não mudou, mas a alteração na disponibilidade dos alimentos não é mais a mesma dos tempos de nossos avós e, por isso, é importante a ingestão de alimentos que colaborem no sentido funcional. “Desta forma é possível manter o trato digestivo perto do ideal”, frisa.

Para a professora doutora em Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da

Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Anita Sachs, a qualidade de vida está ligada à alimentação saudável e balanceada, que pode ser obtida com uma receita simples: a ingestão diária de carboidratos, proteínas e gordura, na proporção correta. “Estes macronutrientes

são suficientes para manter a vida de um indivíduo sadio”, assegura. Anita também destaca que, com o uso dos alimentos que a natureza fornece, é

possível estar muito bem alimentado, e discorda dos que afirmam que a carne vermelha, por exemplo, faz mal. “Carne vermelha sem exagero é importante”, garante. A doutora ressalta, porém, que as pessoas que não conseguem manter uma alimentação saudável ou levam vida muito estressada necessitam de probióticos para equilibrar o organismo. “Infelizmente, neste grupo se enquadra a grande maioria da população”, lamenta.



Ovo não é vilão



Pesquisa desenvolvida na Pontifícia Universidade Católica de Campinas revelou que a gema do ovo não é a responsável pelo aumento de colesterol no sangue. De acordo com a coordenadora do estudo, Erly Catarina de Moura, tudo leva a crer que o colesterol do ovo seja metabolizado de forma benigna pelo organismo. Foram analisados hábitos alimentares de 1,6 mil estudantes, de 7 a 14 anos,

de escolas da rede pública de Campinas. A comparação entre as amostras de sangue e as dietas diárias mostrou que os alunos que comiam mais ovos não eram os que tinham maior taxa de colesterol. Segundo Erly, o colesterol não está relacionado com a ingestão de ovos, mas com a obesidade e com o baixo consumo de fibras como feijão, verduras e frutas. “O ovo é proteína, mas também precisamos de lipídios,

carboidratos, minerais e vitaminas”, define. A nutricionista afirma, ainda, que no ovo há mais ácido graxo insaturado do que no colesterol, e que o colesterol do ovo só vai cair na corrente sanguínea e formar placas de gordura nos vasos se houver condições propícias. “Com dieta balanceada e exercícios, o colesterol do ovo pode até ajudar na produção de hormônios, vitaminas D e ácidos biliares”, resume.

Probióticos

Yakult foi precursora desta cultura de prevenção

Proteger a saúde e prevenir a doença. Com este conceito que hoje é um consenso entre profissionais de saúde no mundo todo, nasceu a Yakult, no Japão, em 1935. A filosofia do fundador da empresa, o pesquisador Minoru Shirota, era a de prevenir doenças através da ingestão de alimentos probióticos e, para isso, o Dr. Shirota investiu muitos anos de sua vida em pesquisas, até conseguir isolar o *Lactobacillus casei Shirota*, em 1930. Esta linhagem é a base do leite fermentado Yakult, consumido por mais de 25 milhões de pessoas, diariamente, em inúmeros países. Hoje, o mundo todo corre atrás de fórmulas para conseguir transformar leite, iogurtes, barras de cereais e muitos outros alimentos em produtos com substâncias benéficas à saúde, seguindo a filosofia iniciada pelo pesquisador japonês.

Os probióticos são alimentos contendo bactérias específicas que conseguem sobreviver ao suco gástrico do estômago e à bile e chegar vivas, e em grande quantidade, ao intestino, com benefício à saúde. Desenvolvidos com bactérias que produzem efeitos terapêuticos benéficos, em especial os lactobacilos, os probióticos podem ajudar na diminuição do colesterol, na prevenção de alguns tipos de câncer, na absorção de cálcio, no melhoramento da tolerância

e da digestão da lactose e, ainda, para o perfeito funcionamento do intestino, já que agem diretamente na microbiota intestinal.

O que começou com o *L. casei Shirota* hoje é tema de discussão entre cientistas, especialmente na Europa e nos Estados Unidos, onde a preocupação com a saúde pública está num nível superior ao dos países em desenvolvimento como o Brasil. “Os probióticos estão na pauta por causa da onda dos funcionais e porque há uma maior preocupação com a prevenção da doença”, acredita a professora doutora Alda Lerayer, especialista em microbiologia do Instituto Tecnológico de Alimentos (Ital). O Brasil ainda está engatinhando em relação aos probióticos - são pouco mais de cinco, além do Yakult, no mercado - e as informações sobre os benefícios começam a ser, agora, mais e melhor disseminadas. “A Yakult é uma das mais agressivas em termos de marketing, e desperta no consumidor o interesse pelo tema”, argumenta a professora.

Apesar das ações em nível mundial, a pesquisadora ressalta que há muito a ser comprovado clinicamente em relação aos benefícios que os probióticos podem trazer aos seres humanos. “Os trabalhos desenvolvidos no mundo são, na maioria, com voluntários, e

ainda são insuficientes para sustentar todas as afirmações”, argumenta. No entanto, a pesquisadora enfatiza que as bactérias lácticas modulam o sistema imunológico, promovendo aumento significativo dos níveis das imunoglobulinas IgG e IgA, aumentando a capacidade do corpo de lutar contra doenças. “Isso é fato”, acentua.

Médicos - Embora os pesquisadores estejam discutindo e comprovando os benefícios que as bactérias lácticas oferecem ao organismo, a maioria dos médicos desconhece o tema. “E são eles que precisam orientar a população”, reforça a doutora, ao lembrar que é preciso que os profissionais da saúde participem de seminários que, com frequência, discutem o assunto. A professora orienta os adeptos dos probióticos a não se descuidarem da dosagem, porque são alimentos que devem ser ingeridos diariamente para que ocorram os benefícios à saúde. “O número de lactobacilos que chegam vivos tem de ser muito elevado”, explica. A legislação brasileira exige, inclusive, que os leites fermentados contenham pelo menos 10^7 lactobacilos vivos.

IMT - Estudantes de graduação em Engenharia de Alimentos do Instituto Mauá de Tecnologia (IMT), em São Caetano, na Grande São Paulo, desenvolveram trabalho com leite fermentado para verificar a quantidade de lactobacilos vivos que resistem ao prazo de validade dos produtos.

“Queríamos saber quantos lactobacilos iriam sobreviver”, explica a professora de Microbiologia de Alimentos da instituição, Cynthia Jurkiewicz Kunigh. O resultado foi positivo. “Durante a vida de prateleira, todos ficaram com nível recomendado. Depois do prazo de validade, alguns

tiveram a quantidade diminuída”, explica, ao completar que o Yakult foi um dos produtos cujos lactobacilos sobreviveram em grande quantidade depois de um mês na geladeira.

A professora também desenvolveu, durante seu doutorado, um queijo minas frescal com lactobacilos vivos. “Os resultados foram muito positivos, sem alteração na cor e no sabor”, explica. Cynthia destaca, entretanto, que a indústria ainda não está muito interessada no desenvolvimento de alimentos probióticos no Brasil. “Quem compraria um queijo mais caro sem saber o diferencial que oferece”, questiona.





Higiene é a melhor forma de prevenir a cárie

A grande maioria das crianças dificilmente resiste a balas, sobremesas e, principalmente, ao tentador chocolate. A comilança pode suprir a gula, o desejo de saborear doces e, até, diminuir a ansiedade mas, em contrapartida, ajuda no surgimento da cárie dentária. Abusar de alimentos ricos em açúcar pode levar as crianças, logo que nascem os primeiros dentinhos, a conviver com o risco da progressiva desmineralização do esmalte e da dentina, provocada pela presença de alimentos na cavidade bucal, que favorecem o aumento da acidez formada pelas bactérias da boca, especificamente o

Streptococcus mutans. Pode parecer uma situação bastante assustadora, mas isso não significa que as crianças estejam condenadas a ter

cárie para o resto da vida ou devam se privar de saborear guloseimas. Segundo especialistas, o melhor para evitar a cárie

precoce e diminuir o risco de danos ao esmalte protetor dos dentes é fazer a prevenção através de uma limpeza cuidadosa após as refeições.

Segundo Walter Denari, professor responsável pela Odontopediatria da Universidade Metodista de São Paulo (Umesp) e diretor da Faculdade de Odontologia

da Universidade Santa Cecília de Santos, a higiene bucal precisa começar durante a gestação. “Nesse período, a mãe deve cuidar da sua saúde bucal para evitar que, após o nascimento do bebê, transmita bactérias à criança”, explica Denari. Além disso, após as mamadas noturnas é recomendável que se faça a limpeza da boca da criança com gaze embebida em solução de água filtrada e água oxigenada, na proporção 3 por 1, até que se possa iniciar a escovação.

“Isso facilita a remoção da placa bacteriana formada pelos restos alimentares alojados na boca”, acrescenta o especialista. Deixar a

criança brincar com a escova também é uma estratégia para que se habitue à higienização bucal desde cedo.

Segundo Antônio Carlos Guedes-Pinto, professor titular da Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo (USP), estudos feitos pela USP em 97, no Brasil, demonstraram que

29% das crianças entre 24 e 36 meses de idade apresentavam lesão de cárie e 42% estavam com início de formação do processo. “A margem de risco é bem menor a

partir dos 15 anos, quando os dentes já estão menos suscetíveis à atividade cariogênica”, comenta o professor. Por esse motivo,



pelo menos até os sete anos de idade, os responsáveis devem acompanhar diariamente a limpeza dos dentes, colocando pouca quantidade de pasta na escova e monitorando os movimentos da escovação.

Paulo Capel Narvai, odontologista do Departamento de Prática de Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da USP,

acrescenta que, além de prevenir a cárie, a escovação associada ao flúor protege as gengivas evitando inflamações, muito comuns em

todas as idades. O flúor, usado para proteger o dente contra o ataque ácido, está presente na água mineral e de abastecimento e nos cremes dentais. Um levantamento epidemiológico em saúde bucal realizado pela Faculdade de Saúde Pública da USP, em parceria com a Secretaria de Estado da Saúde - com a participação de pesquisadores de 14 faculdades de Odontologia de São Paulo, e de cerca de 350 cirurgiões-dentistas e auxiliares, registrou que o problema de saúde bucal teve um declínio da ordem de 48% entre as crianças de 12 anos em São Paulo, no período de 82-98, devido à presença de flúor nas pastas dentais e na água. Mas os especialistas alertam que é preciso saber utilizar o produto, pois a ingestão diária de flúor pode levar a criança a ter fluorose, que tem característica clínica de manchas brancas em forma de estrias nos dentes.

Também é tarefa dos pais orientar e controlar as crianças sobre o consumo indiscriminado de produtos açucarados, com excesso de

carboidratos refinados, como chocolate, balas e biscoitos recheados, pois são alimentos que favorecem a atividade cariogênica. “O refrigerante, por exemplo, pode provocar cárie devido a sua acidez. O leite, adoçado com mel ou engrossado com farináceos, e até o materno, também fazem parte do grupo de alimentos cariogênicos devido ao seu alto poder de adesão”, informa Guedes. As frutas também possuem açúcar que, por ser mais natural,

produz bem menos atividade cariogênica que os produtos refinados.

Pediatras - Além da orientação dos pais, os especialistas comentam que agentes educacionais e profissionais da saúde têm papel fundamental na vida das crianças como orientadores sobre a saúde bucal.

“Médicos, principalmente pediatras, que gozam de credibilidade junto aos pais, precisam incluir a boca das crianças em seus exames clínicos e aprender mais, em cursos de graduação e nas especializações, sobre o assunto”, destaca Paulo Capel. Para Walter Denari, o profissional de saúde que trabalha com a criança deve ver o dentista como um parceiro. “Isso ajuda muito”, acrescenta. O odontopediatra Antônio Carlos Guedes-Pinto é ainda mais enfático. “É responsabilidade dos médicos que tenham contato com as crianças antes do dentista, dar as primeiras orientações em relação à saúde dos dentes”, sentencia.



Como surge o problema

Para prevenir a cárie é preciso entender como o problema surge. Segundo o odontopediatra Guedes-Pinto, quando uma criança chupa uma bala, o pH da saliva, em média de 6,8, pode cair para 5,5 em dois minutos, voltando a se equilibrar só depois de 20 minutos. Se outra bala for ingerida logo em seguida, o pH atinge níveis abaixo do crítico mais rapidamente e o tempo para se estabilizar é ainda maior. “Se a higiene bucal não for feita, o alimento que permaneceu no dente mantém esse pH baixo, favorecendo a atuação das bactérias que formam a cárie”, explica. Portanto, não é a quantidade de doce que leva à alteração do pH, mas sim a frequência com que é ingerido. Denari.

acrescenta que, fazendo cinco ingestões de açúcar por dia, o pH da saliva pode ser controlado, sendo aconselhável a higienização após cada ingestão. Guedes enfatiza que a escovação adequada, principalmente à noite, quando o fluxo salivar é reduzido, é fundamental para que a quantidade de sais minerais do esmalte se normalize, evitando o processo cariogênico. Os alimentos mais consistentes, como maçã e cenoura, e oleosas como amêndoa e noz, aumentam o processo de salivacão, diminuindo o risco de cárie. “Esse tipo de alimento pode ser incorporado à merenda das crianças, já que promove a normalidade do pH mais rapidamente”, orienta Denari.



Bebês-clínicas dão primeiros cuidados

A Odontopediatria está se tornando uma especialidade dentro da Odontologia. Por isso, muitas faculdades estão incorporando o programa Bebê-Clínica, que trata da saúde bucal de crianças ainda bem pequenas. De acordo com o professor Antônio Carlos Guedes-Pinto, responsável pela Clínica de Bebê da Faculdade de Odontologia da USP, graças aos cuidados prestados as

crianças apresentam índice baixíssimo de atividade cariogênica. A Bebê-Clínica da Universidade Metodista de São Paulo também presta serviços à comunidade, cuidando da saúde bucal das crianças. “Enquanto os bebês são atendidos de forma individual, os pais recebem orientação sobre como fazer a higienização bucal dos filhos,” explica o coordenador, Walter Denari.

Yakult não provoca cárie

O leite fermentado Yakult, preparado com *Lactobacillus casei Shirota*, possui atividades especiais em relação à bactéria *Streptococcus mutans*, causadora da cárie dentária. Existem inúmeras evidências, em pesquisas realizadas pelos cientistas

da Yakult no Japão, de que o *Lactobacillus casei Shirota* inibe a ação do *Streptococcus mutans* e, portanto, não permite a transformação do açúcar em placas que grudam nos dentes. Apesar de os dentes possuírem superfície lisa que não permite a aderência de alimentos, a bactéria *Streptococcus mutans* consegue quebrar as moléculas de glicídios contidos nos alimentos, que se transformam em uma substância pegajosa e indissolúvel, denominada dextrana, que gruda nos dentes e provoca a cárie. Os *Lactobacillus casei Shirota*, probióticos presentes no leite fermentado Yakult, não possuem a propriedade de permanecer na boca, não aderem à superfície dos dentes e não produzem dextrana. Por isso, não possuem relação com o aparecimento das cáries. Como as salivas possuem a propriedade de lavar e purificar a boca, é importante não manter alimentos por muito tempo no seu interior, porque isso vai facilitar a ação da bactéria causadora da cárie. Portanto, mesmo após a ingestão do leite fermentado Yakult, é importante que seja feita a higienização bucal, por adultos e crianças, como orientam os especialistas da área. Desta forma, a flora microbiana estará protegida, e os dentes, também.



Lactobacilos

Pesquisas investigam flora intestinal

Aprofundar o conhecimento sobre o funcionamento da flora intestinal e a atuação dos microorganismos presentes na microflora, dando ênfase à função do *Lactobacillus casei Shirota*, foram os temas abordados na apresentação realizada por Masami Morotomi, pesquisador sênior do Instituto Central de Pesquisas Microbiológicas da Yakult, em Tóquio, para profissionais da Yakult do Brasil. Durante o encontro, o pesquisador destacou a importância da atividade metabólica da flora intestinal, que vem sendo constatada através de estudos das bactérias existentes nas amostras fecais. Além desse tema, que pesquisa há 29 anos, o doutor Morotomi ressaltou as propriedades do *Lactobacillus casei Shirota* e os efeitos da cepa sobre o sistema imunológico e as funções gastrointestinais.

O pesquisador lembrou que o organismo possui trilhões de bactérias que atuam no processo de digestão, absorção e síntese de vitaminas. Além disso, estes microorganismos contribuem para o aumento e resistência da imunidade e podem eliminar os efeitos das bactérias maléficas ao organismo. Entre as bactérias benéficas estão os lactobacilos

e as bifidobactérias, e entre as maléficas estão o *Clostridium*, o *Estafilococo*, a *E. coli* e muitos outros, que podem causar putrefação intestinal, produzir toxinas e substâncias carcinogênicas e mutagênicas. “Com as bactérias benéficas, aumenta a imunidade e a resistência do organismo”, enfatizou. O pesquisador ressaltou que alguns fatores podem afetar diretamente o balanço da flora intestinal, com destaque para a dieta não-balanceada, o estresse, a medicação com antibióticos, a idade e as doenças de forma geral.

Pesquisa realizada no Japão, com objetivo de identificar a presença de colônias de bactérias e verificar a atividade metabólica na flora intestinal, constatou que 50% das fezes humanas são compostas por bactérias. “Foram pesadas amostras de bactérias anaeróbias, com uso de injeção de dióxido de carbono (CO_2), já que ao contato com o oxigênio puro elas morreriam. A partir daí, inoculamos um meio de cultura específico para cada bactéria que seria isolada”, explicou. Segundo o doutor Morotomi, o estudo foi a prova bioquímica de que as bactérias estão presentes nas fezes. “As fezes não são apenas restos de comida;

50% são microorganismos”, acrescenta. O pesquisador também realizou análise quantitativa dos lactobacilos recuperados em amostras fecais. “Administramos o leite fermentado Yakult em 30 voluntários contendo 9×10^9 lactobacilos/ml. Em todos os casos foram recuperadas, no mínimo, 10^8 colônias para cada 1 grama de fezes”, explica. Em avaliação sobre o efeito do *Lactobacillus casei Shirota* em pessoas que sofriam de prisão de ventre

e diarreia, o resultado surpreendeu ainda mais. De 246 pacientes com problema de constipação, houve uma melhora de 80% dos casos. Já das 428 pessoas com problema de diarreia, o êxito foi de 82,2%. Para o doutor Morotomi, o *Lactobacillus casei Shirota* tem se tornado uma importante arma na prevenção de algumas doenças. “Temos convicção de que um intestino sadio condiz com uma vida mais longa”, assegura.





Crianças passam por estudos clínicos

O pesquisador Masami Morotomi vem realizando estudos clínicos com a cepa *Lactobacillus casei Shirota*, com as bifidobactérias e, também, com oligosacarídeos, em crianças que passaram por cirurgias do trato intestinal, para investigar a ação das bactérias lácticas no organismo no pós-operatório. O trabalho é realizado com o Departamento de Cirurgia Pediátrica da Universidade de Tóquio, e a experiência deverá ser divulgada em literatura médica. Dois casos com resultados positivos foram destacados pelo pesquisador. O primeiro foi o de uma menina de nove meses com problema congênito na laringe, traquéia e esôfago e que sofria

de constipação crônica. Por causa dos problemas, a criança pesava pouco mais de três quilos, não evacuava sem estímulo de medicamento e só se alimentava através de sonda. “Depois de dois meses da administração do *Lactobacillus casei Shirota*, a menina começou a ganhar peso e passou a evacuar naturalmente, além de também receber alimentação sem a sonda”, conta o pesquisador. Outro caso relatado foi de uma criança de quatro anos que sofreu uma cirurgia e teve parte do intestino retirada. A menina sofria de enterocolite repetitiva e estava recebendo antibióticos muito fortes, por isso, tinha crises de acidose e febre alta. Um mês depois do

início da administração do *Lactobacillus casei Shirota*, a menina já começou a ganhar peso e os problemas foram diminuindo. “Seis meses depois do começo do tratamento, as fezes já estavam normais”, reforça Morotomi.

O pesquisador destacou, também, os efeitos do *Lactobacillus casei Shirota* sobre o sistema imunológico, na proteção contra a ação de bactérias nocivas, vírus e câncer. “Temos uma aliança defensiva no organismo com cinco batalhões de células que trabalham em conjunto”, explicou. O primeiro batalhão é formado por macrófagos, que seriam a patrulha que identifica os inimigos; o segundo são as células

auxiliadoras T, que elaboram a estratégia de ataque; o terceiro são as células de combate Natural Killer, preparadas para um ataque imediato; o quarto batalhão é formado por células T Killer, que pertencem à unidade especial de combate; e o último são as células B, que atacam com mísseis, que são os anticorpos. “É um exército constituído de células imunológicas”, definiu, ao ressaltar que o *Lactobacillus casei Shirota* entra na batalha ao lado das células deste exército ajudando a vencer a guerra. “Estamos trabalhando arduamente para tornar a cepa uma arma preventiva contra o aparecimento de doenças”, garante o pesquisador.

Pesquisas avaliam ação de *L. casei* Shirota sobre tumores

Em recente estudo sobre câncer no cólon, Masami Morotomi utilizou a substância DMH para indução de tumor cancerígeno em três grupos de animais, técnica que permite avaliar de forma mais rápida a evolução dos tumores que se formam no organismo. Os ratos foram divididos em três grupos: o primeiro era composto de Germfree (GF - ratos desprovidos de qualquer espécie de microorganismo); o segundo de gnotobióticos (GB - ratos colonizados só com as bactérias do interesse dos pesquisadores, como *Bacteroides*, *Clostridium*, *Escherichia coli*); e o terceiro tinha ratos convencionais (Cvd) com flora normal. Nos três grupos foram injetadas células cancerígenas e, depois de 35 semanas, os animais foram sacrificados e observados. Os resultados obtidos demonstraram que os ratos colonizados com as bactérias maléficas (GB) apresentaram 4,4 vezes mais tumores do que os GF. Os animais de flora normal tinham uma quantidade de tumor proporcionalmente muito inferior aos demais. “Com isso, constatamos que a microflora intestinal bem balanceada pode proteger o organismo de tumores”, explica Morotomi.

As pesquisas que avaliam a resistência da flora em relação ao câncer começaram nos anos 70, no Instituto Central Yakult. Depois de inúmeros estudos para avaliar o efeito antitumor de várias espécies de lactobacilos, foi constatado que o *L. casei* Shirota possuía

poderosa atividade antitumor, o que levou à descoberta de que a cepa tinha forte influência sobre o sistema imune. Várias espécies de lactobacilos foram administradas em ratos inoculados subcutaneamente com células cancerosas do Sarcoma 180, para estudar o



efeito antitumor baseado na porcentagem de inibição de crescimento, calculada pelo peso do tumor sólido no tecido subcutâneo. A cepa *L. casei* Shirota atingiu 82,7% de inibição de crescimento do tumor, a mais alta entre as 26 espécies de lactobacilos estudadas, o que demonstrou que a cepa *L. casei* Shirota teve poderoso efeito inibitório contra o crescimento de tumor.

Num experimento com Metilcolantreno, carcinógeno que causa câncer de pele, foi administrada uma dieta contendo 0,6% da cepa *L. casei* Shirota a camundongos expostos ao Metilcolantreno. O resultado demonstrou significativa queda na incidência de câncer através do tratamento com a cepa. Em outro estudo foi dado BBN aos camundongos, uma nitrosamina que induz com

alta incidência ao carcinoma de bexiga, depois da administração oral. Com a administração concomitante da cepa *L. casei* Shirota houve redução de incidência de câncer de bexiga e o crescimento do tumor, e o peso da bexiga foi significativamente menor que no grupo controle. Um outro estudo comprovou, ainda, que a cepa inibe o desenvolvimento espontâneo de tumores.

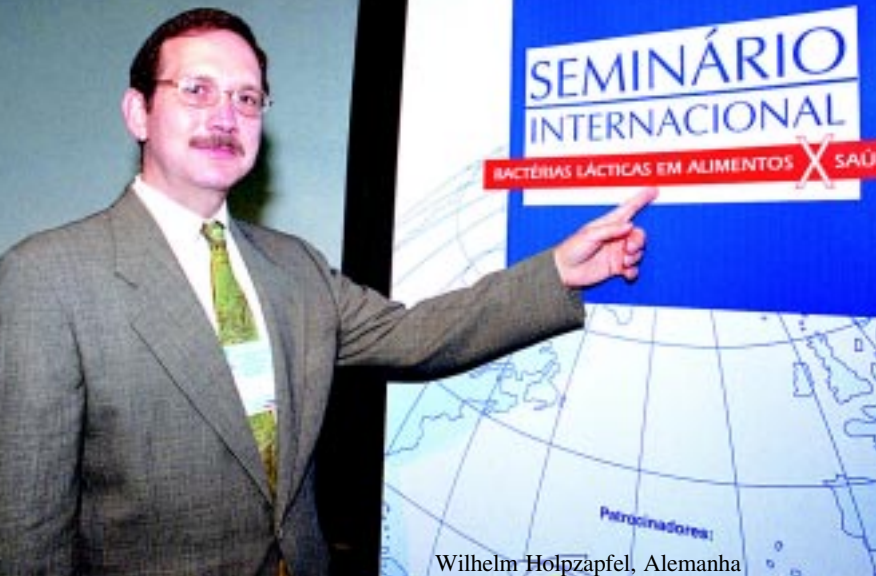
Baseados nos resultados dos estudos de laboratórios, os cientistas começaram o estudo da cepa *L. casei* Shirota como um agente antitumor. Em pesquisas clínicas, o alvo era a prevenção da recorrência pós-operatória de câncer de bexiga. Num estudo duplo-cego controlado, cepas vivas de *L. casei* Shirota foram administradas em 138 pacientes que se submeteram à cirurgia de câncer da bexiga em 29 instituições do Japão. O objetivo era verificar o efeito inibitório da cepa. Foi feito acompanhamento pós-operatório durante 700 dias, e os cientistas notaram inibição recidiva do câncer da bexiga em pacientes que estavam recebendo os *L. casei* Shirota. A taxa de recorrência após um ano foi de 45,1% para o grupo que recebeu o placebo e de 20,8% para o grupo que recebeu lactobacilos. As pesquisas continuam, mas a resposta obtida em inúmeros outros estudos sugere que a bactéria reverte as desordens da resposta imune e mantém a propriedade auto-reguladora do organismo.

Fique sabendo

A bacteriologia moderna teve início com Louis Pasteur e Robert Koch, no final do século XVIII. Pasteur tinha grande influência no campo da tecnologia da fermentação, enquanto Koch trabalhava com a microbiologia médica. Pasteur desenvolveu, no século XIX, um experimento simples relacionado à origem dos microorganismos, que eliminou o conceito de geração espontânea da vida, no qual se acreditava desde a idade média. Ele introduziu ar termo-esterilizado dentro de um frasco estéril contendo meio estéril, fechou e demonstrou que não ocorreu putrefação no meio. Quando outro frasco estéril e outro meio estéril foram usados, ocorria putrefação se o ar não fosse esterilizado. Com isso, Pasteur provou que a putrefação é causada por microorganismos aerotransportados e eliminou a teoria da geração espontânea. Pasteur também foi quem descreveu, pela primeira vez, os lactobacilos, em 1857, em um relatório sobre a fermentação do ácido láctico, que os pesquisadores acreditam ter sido o *Lactobacillus lactis*, espécie não-patogênica encontrada no leite e no queijo.



...Bactérias Lácticas



Wilhelm Holzapfel, Alemanha



Thomaz Montville, Estados Unidos

Seminário Internacional

As bactérias lácticas são importantes aliadas da saúde do homem. A afirmação foi feita durante o Seminário Internacional Bactérias Lácticas em Alimentos X Saúde, que reuniu médicos, cientistas, pesquisadores, nutricionistas e doutores no Auditório do Centro de Cultura Japonesa da Universidade de São Paulo (USP), em abril. Os pesquisadores vêm estudando exaustivamente a ação destas bactérias - onde se incluem os lactobacilos, inclusive a cepa *L. casei Shirota* - para entender melhor como conseguir evitar doenças do trato gastrointestinal. Durante o encontro, os cientistas apontaram a importância das bactérias lácticas para a manutenção do organismo e o benefício geral que alimentos probióticos, prebióticos e funcionais representam para a saúde da humanidade.

O professor doutor Wilhelm Holzapfel, Ph.D. do Instituto de Higiene e Toxicologia e do Centro Federal de Pesquisa para Nutrição de Karlsruhe, na Alemanha, um dos grandes especialistas mundiais, destacou a importância das bactérias lácticas para a fermentação de alimentos e as diferentes espécies de lactobacilos existentes, que constituem um grande potencial para a microbiologia de alimentos. Segundo o especialista, a tecnologia permite chegar a dados, hoje, que não foram possíveis no passado para comprovar que os produtos fermentados são seguros e fazem bem à saúde. “Com a acidificação, as bactérias nocivas não se multiplicam e, portanto, consumir o produto é seguro”, acrescentou, ao citar estudos realizados na África do Sul e no Himalaia. “A longevidade está relacionada

com a ingestão de alimentos fermentados”, assegurou. Holzapfel, que também é presidente do Comitê Internacional de Microbiologia e Higiene em Alimentos, ressaltou que os alimentos probióticos e prebióticos colaboram para a saúde da microflora intestinal - no homem e no animal - porque promovem o balanço benéfico da população de microorganismos existentes no trato gastrointestinal.

“Na Europa, existem investimentos da ordem de US\$ 20 bilhões para estudos sobre alimentos funcionais”, explicou. O pesquisador também afirmou que os alimentos simbióticos - probióticos e prebióticos - possibilitam efeito benéfico diretamente no trato gastrointestinal, inclusive anticancerígeno. “Estudos em ratos comprovaram isso”, garantiu. Além disso, ratificou que os alimentos

prebióticos previnem infecções intestinais, reduzem o colesterol leve e têm apresentado respostas imunes na prevenção de câncer de cólon. “Inúmeros efeitos benéficos foram confirmados em estudos controlados”, contou.

“Somos metade de cultura ambulante”, afirmou a professora Ph.D. Elsa Masae Mamizuka, do Departamento de Análises Clínicas e Toxicológicas da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP. A professora destacou a importância de o ser humano ter essa proporção de microorganismos benéficos, porque são eles que protegem o organismo do ataque de bactérias nocivas à saúde. “Depois de 24 horas do nascimento, o





Franco Lajolo, USP

Elsa Masae Mamizuka, USP

Reúne especialistas em SP

organismo do bebê já está colonizado por coliformes, enterococos, bifidobactérias e lactobacilos”, explicou, ao reforçar que este exército de microorganismos é fundamental para a saúde. A professora disse, também, que cada indivíduo tem a própria microflora, e que o equilíbrio é fundamental.

“É como uma impressão digital”, reforçou. Além disso, Elsa Masae destacou a diferença de tratar uma diarreia com antibióticos e com probióticos. “O antibiótico desequilibra a microflora e deixa outros microorganismos nocivos entrarem. Com probióticos, como o leite fermentado

Yakult, por exemplo, as bactérias nocivas são eliminadas e a flora se mantém rígida”, definiu.

Os probióticos também foram citados por Franco Lajolo, professor doutor Ph.D. do Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental da Faculdade de Ciências

Farmacêuticas da USP. O especialista informou que normas vêm sendo desenvolvidas em vários países para regulamentar estes alimentos. As normas são voltadas, principalmente, a aspectos ligados à atividade metabólica no intestino, a informações associadas às bactérias lácticas, à interação com bactérias intestinais e às funções imunológicas. “Da descoberta científica ao consumo destes alimentos, há muitos passos a dar”, enfatizou. Lajolo destacou, também, a importância dos alimentos funcionais para a saúde (reiterando entrevista dada à *Revista Ser Saudável* de abril) e a existência de legislação brasileira, que está ligada à Agência Nacional de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, da qual o professor é coordenador, que regulariza a aprovação de alimentos com alegações funcionais. “O consumidor

precisa ter informações precisas sobre estes alimentos para reduzir as confusões”, enfatizou. Segundo Lajolo, para que isso aconteça é necessário que haja homogeneização das alegações e eliminação de alegações oportunistas. “Tudo que diz que previne ou cura é impedido pela legislação”, alertou.

Também estiveram no encontro o pesquisador sênior do Instituto Central de Pesquisas Microbiológicas da Yakult do Japão, Masami Morotomi, que relatou experiências com as bactérias ácido-lácticas em relação à prevenção de câncer de cólon; e o professor doutor Ph.D. do Department of Food Science da Rutgers, The States University of New Jersey, nos Estados Unidos, Thomaz Montville, especialista em bacteriocinas de bactérias lácticas.



Masami Morotomi,
Yakult do Japão

A patient is lying on a table inside a GE Millennium VG PET/CT scanner. The patient is wearing a blue and white striped shirt and is positioned horizontally within the machine's gantry. The machine is white with a large circular opening for the patient. The GE logo is visible on the side of the machine. The text "Millennium VG" is printed on the side of the machine. The patient's head is positioned at the left end of the table, and their arms are resting on their chest. The machine's gantry is open, and the patient is lying on a white cushioned table. The background is a plain white wall.

Medicina

Tecnologia
auxilia no diagnóstico
preciso das doenças

Tomógrafo do Hospital do Coração é único equipamento do gênero na América Latina

Faz parte do papel dos médicos, independente da especialidade, indicar o tratamento mais adequado ao quadro clínico do paciente. Para isso, os especialistas devem ter em mãos um diagnóstico preciso sobre as condições de saúde do doente, o tipo e a localização exatos da patologia existente no organismo e os possíveis riscos. Essa sistemática é fundamental para evitar procedimentos incorretos e desnecessários, como cirurgias invasivas e que, em alguns casos, podem ter influência direta na qualidade de vida das pessoas. A partir daí, a medicina tem estudado técnicas médico-hospitalares alternativas que determinem um diagnóstico mais preciso e, para auxiliar no trabalho, tem como freqüente aliada a tecnologia.

Diante dessa realidade, o Hospital do Coração de São Paulo incorporou a uma gama de recursos para diagnóstico um moderno tomógrafo por emissão de pósitrons que, através de um sistema híbrido, realiza simultaneamente exames funcionais da medicina nuclear e anatômicos, como a tomografia computadorizada. Com isso, o equipamento, único existente na América Latina, consegue detectar com precisão e rapidez a localização exata de tumores cancerígenos, diferenciando as lesões benignas das malignas, doenças cardíacas e problemas neurológicos, como focos de epilepsia, entre outros. “Com o

equipamento, o especialista terá maior segurança no diagnóstico, evitando, em alguns casos, cirurgias traumáticas pelo estado avançado da doença ou porque outras técnicas terapêuticas estariam mais indicadas, e procedimentos de alto risco que não tragam benefício algum para o paciente”, enfatiza Carlos Alberto Buchpiguel, chefe do serviço de Medicina Nuclear do Hospital do Coração e professor associado livre-docente do Departamento de Radiologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

O novo tomógrafo trabalha baseado na emissão de pósitrons, partículas positivas que têm vida radioativa curta e são obtidas por um ciclotron (acelerador de campo variável, em que as partículas descrevem órbitas quase circulares num campo magnético e são aceleradas mediante um pequeno potencial aplicado duas vezes em cada volta). “O Flúor 18, dentre outros emissores de pósitrons detectados pelo equipamento, possibilita determinar aminoácidos e marcadores metabólicos, como é o caso da glicose. Administrando esse elemento no organismo, é possível estudar fenômenos

fisiológicos de diferentes naturezas”, explica o médico. Com isso, o tomógrafo registra a emissão dos pósitrons no organismo e constrói uma imagem, refletindo a atividade metabólica de determinado tecido, por meio de um mapa de densidade orgânica.

A grande vantagem do equipamento, avaliado em torno de US\$ 700 mil, é a fusão da imagem funcional



com a anatômica, o que aumenta a confiabilidade da localização da doença em determinado órgão. “Quando um paciente realiza um raio X e fica evidente a existência de um nódulo, o exame pode determinar a necessidade de uma biópsia ou não. Caso o equipamento acuse intensa atividade metabólica naquela região, a biópsia será extremamente fundamental, facilitando a indicação do método terapêutico mais adequado, seja cirurgia, quando a doença se mostra focal e localizada, ou mesmo uma quimioterapia ou radioterapia, quando outros focos da doença além do nódulo são identificados”, exemplifica Buchpiguel.

Outro grupo de pacientes favorecidos são os portadores de insuficiência cardíaca. O tomógrafo possibilita detectar se ainda há um

número suficiente de células vivas no músculo cardíaco, de modo que o paciente, conforme o caso, não entre em uma fila de transplante sem necessidade, mas seja apenas encaminhado para cirurgia de revascularização das artérias coronárias. Já na área da neurologia, o instrumento permite localizar com exatidão o foco de origem de crises convulsivas de um paciente com epilepsia focal. Além disso, certos estados demenciais também podem ser diagnosticados pelo equipamento de forma precoce, propiciando a indicação de medicamentos que podem retardar a evolução do quadro de deterioração mental.

O tomógrafo foi instalado no Hospital do Coração em fevereiro e, até hoje, pelo menos 20 pacientes, selecionados e que passaram por uma dieta pobre em carboidratos, supervisionada pelo serviço de Nutrição do hospital, já se submeteram ao exame. Buchpiguel acrescenta que somente em diabéticos esta tecnologia pode apresentar algumas limitações, porque o nível de glicemia habitualmente elevado nestes pacientes promove um processo de competição com a glicose marcada e administrada para a realização do estudo. “Além disso, por não oferecer complicações, o exame com o novo tomógrafo dispensa o uso de sedativos e é realizado em apenas 45 minutos”, esclarece.

Pesquisa do HC envolve *L. casei* Shirota

Por Adenilde Bringel

O médico Bruno Zilberstein, professor livre docente e professor associado da disciplina de Cirurgia do Aparelho Digestivo da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), supervisor do Serviço de Cirurgia do Estômago e chefe da UTI de Cirurgia do Aparelho Digestivo do Hospital das Clínicas de São Paulo, coordenou, há cerca de 10 anos, uma pesquisa para descobrir se os lactobacilos podem interferir nos tratamentos de doenças do aparelho digestivo. Hoje, o médico está iniciando uma nova pesquisa, específica com o *Lactobacillus casei* Shirota, para saber se pode agir contra diarreias hospitalares em pacientes de UTI. O principal objetivo do trabalho é estudar a alteração da flora microbiana, e verificar porque o indivíduo desenvolve essas bactérias e onde existe a presença de germes oportunistas. A seguir, a íntegra da entrevista que o professor concedeu à Revista Ser Saudável.

Como foi a primeira pesquisa?

O que nós desenvolvemos foi um estudo da aplicação do lactobacilo associado à orientação dietética nos problemas fermentativos do aparelho digestivo; nas colites

fermentativas e em todas as manifestações envolvendo o intestino grosso. Doenças como a retrocolite e doença de Crhon, que afeta o intestino. Nós pesquisamos e usamos o lactobacilo como tratamento isolado e como coadjuvante, e verificamos que como coadjuvante pode ser eficaz no alívio dos sintomas dessas doenças. É importante destacar que não analisamos uma flatulência ou uma dor de barriga do dia-a-dia, mas problemas crônicos, de longa duração, persistentes, em que os tratamentos habituais ou clássicos não funcionaram. Nesses pacientes, fazendo uma mudança dietética e administrando medicamentos adequados, observou-se que aqueles que faziam uso do lactobacilo tinham maior conforto do que os que não faziam uso do lactobacilo.

A pesquisa chegou a uma conclusão?

A primeira pesquisa foi até um certo ponto, mas nós não prosseguimos por uma questão de equipe de trabalho. Porque são pesquisas complexas, em que há necessidade de uma equipe de trabalho, e o nosso pós-graduando não continuou a pesquisa. A segunda pesquisa também é uma dissertação de mestrado.

E consiste em quê?

É uma pesquisa com a utilização do lactobacilo da Yakult nas diarreias hospitalares, em ambiente de UTI. Existem diarreias como conseqüências colaterais da utilização de medicamentos, principalmente antibióticos, e nós queremos estudar a participação do lactobacilo... Primeiro, qual é a alteração da flora microbiana nessas diarreias, por que o indivíduo desenvolve essas bactérias e onde existe a presença de germes oportunistas. Em seguida, entender um eventual papel do lactobacilo no tratamento dessas diarreias, até porque a intenção é evitar o uso de medicamentos. Queremos controlar esse tratamento e resolver o problema do paciente através de métodos alternativos, não medicamentosos. E o lactobacilo entra como proposta terapêutica.

Como está a pesquisa?

O trabalho começou há alguns meses e ainda não temos nenhum dado objetivo. Nós vamos ter aí uns dois anos de luta. Tem muita coisa para analisar, senão fica informação sensacionalista, sem nada de concreto. Não podemos ter impressões, temos de ter fatos. Nós pretendemos analisar cerca de 100 pacientes.

O trabalho está sendo desenvolvido só aqui?

Sim, é desenvolvido com pacientes que têm diarreia na UTI que coordeno no HC.

A expectativa é positiva?

É muito cedo para dizer. Espera-se que sim, pelos resultados da literatura. A literatura é favorável à utilização desse produto, no sentido de melhorar a flora microbiana e, com isso, ter um autocontrole da diarreia em pacientes graves. Mas não posso dizer nada de positivo ou negativo.

O senhor acompanha outras pesquisas com o *Lactobacillus casei* Shirota?

Existe o fato de se comprovar a presença de um lactobacilo vivo após a ingestão do leite fermentado; agora, não tenho nenhum estudo de segmentos de populações que tomam ou não Yakult no desenvolvimento, a longo prazo, de doenças.





Então, que é bom, é bom, mas não tenho duas populações para saber certamente. Do ponto de vista de análise crítica, teria de ser feito um estudo estatístico, a longo prazo, entre grandes populações. Teria de pegar 10 mil indivíduos que tomam Yakult e 10 mil que não tomam, segui-los por um período de 10 anos e saber qual foi o grupo que teve mais ou menos doença intestinal. E sobre isso não conheço nenhum trabalho. Se tivermos um trabalho desse, fica comprovada, definitivamente, a participação profilática do lactobacilo. O que se induz é o seguinte: “Se faz bem para quem tem problemas, imagine para quem não tem, para prevenir”. Cientificamente - e eu tenho responsabilidade científica - não sei responder.

E sobre a importância dos probióticos, de forma geral...

Existem várias pesquisas em andamento. Tudo isso é

muito recente e, como se trata de uma atuação profilática, os estudos têm de ser a longo prazo. Não acredito que antes de 5 a 10 anos tenhamos qualquer resposta objetiva. Não tem nada de convencimento, porque se tivesse haveria uma explosão do fenômeno; se observassem resultados concretos, reais, haveria uma explosão, todo mundo faria, as televisões só fariam nisso e os jornais também. E não existe isso, porque não houve nenhum estudo prospectivo de longo prazo. Não sei se tirar um fio de cabelo, analisar os microelementos a partir daí e administrar zinco, selênio e manganês vai ser melhor do que não fazer nada disso. Em alguns casos se faz isso e o paciente melhora. Isso induz a uma conclusão, mas é muito perigosa, porque não existe grupo comparativo, e não sei se tratando o paciente de outra maneira eu não chegaria na mesma conclusão. Então, são achismos, e disso o mundo está

cheio. Não existe, ainda, comprovação de nada sobre nada.

Quantas pesquisas estudam os problemas do aparelho digestivo?

Existem milhares de pesquisas, porque existem milhares de doenças, milhares de problemas.... Por isso é que tem de especificar. Tem de se ater apenas a um tipo, porque existem dezenas de moléstias que acometem o aparelho digestivo. Centenas, eu diria... Para uma análise objetiva, não pode variar muito, tem de escolher uma. E tem de escolher um grupo etário semelhante, com condições socioeconômicas e nutricionais semelhantes.

E aí dificulta muito?

É muito lento. Por isso é que, hoje, a tendência é de se fazer estudos multicêntricos, internacionais. A mesma pesquisa que faço na minha UTI, seria interessante fazer na UTI de Belo Horizonte, na UTI de Brasília, de Porto Alegre, de Nova Iorque.

Isso está sendo feito?

Não. Em determinadas áreas sim, mas nessa área não tenho conhecimento. Então, é mais demorado chegar a uma conclusão.

Qual é a real importância do sistema digestivo?

A importância do sistema digestivo é alguma coisa que se relaciona até à importância do sistema cardiocirculatório. O aparelho digestivo, ao lado

dos demais órgãos da economia, tem como tarefa mais importante suprir energeticamente, ou fornecer a energia necessária para que todo o restante do organismo funcione adequadamente. Toda a energia que captamos, no sentido de fazer funcionar o coração, o cérebro, o rim, o pulmão e o sistema muscular, vem da entrada de alimentos que são metabolizados pelo aparelho digestivo, que tem como função básica suprir as necessidades energéticas dos demais órgãos para funcionar. Sem energia não se tem vida e a vida entra no organismo pela ingestão de alimentos, através do aparelho digestivo.

O que é economia?

Chamamos de economia o organismo como um todo, seria um sistema econômico integrado. A função exata do aparelho digestivo é permitir ingerir alimentos que são metabolizados e transformados em fonte energética.

Como manter o aparelho digestivo em ordem?

O aparelho digestivo, assim como todo o restante do organismo, tem problemas advindos de uma nutrição inadequada e da própria degeneração dos órgãos que o compõem. Existem as doenças degenerativas do aparelho digestivo, que podem ser divididas em congênitas e adquiridas. Essas doenças podem ou não depender da ingestão de alimentos. Vamos dizer assim: os alimentos agressivos ao aparelho digestivo desencadeariam doenças.

Entrevista do Mês

Quais alimentos?

O álcool é um exemplo típico. As frutas, em nível inadequado, são ruins. Não existe nada que, em excesso, não seja ruim. Por exemplo: existem estudos atualizados mostrando que o excesso de ingestão de frutas pode levar à elevação de ácido úrico. Além do álcool, existe a gordura. Mas antes, semelhante ao álcool, tão agressivo quanto e responsável pelo surgimento de doenças degenerativas são os alimentos conservados, porque em sua composição existem sais que induzem ao aparecimento do câncer. E o exemplo típico é a presença de nitrozamina. Os enlatados, os embutidos e os conservados consumidos em excesso, a longo prazo, levam ao aparecimento de doenças degenerativas.

O câncer é a pior delas?

Sim... Mas também podem ser as gastrites, as colites...

E a úlcera?

A origem da úlcera é muito menos alimentar do que outros fatores, como medicamentos, estresse e uma predisposição genética, e até hereditária. O que se relacionava o alimento à úlcera é que, antigamente, não tínhamos medicamentos eficazes para tratá-la, e o indivíduo não suportava, estando com a úlcera, receber alimentos mais difíceis de digerir. Por isso, a dieta era mais à base de leite etc...

Voltando aos alimentos....

Bem, além dos citados, por exemplo, indivíduos que ingerem muitos alimentos à

base de leite vão ter mais predisposição a problemas de pedras no rim e pedras na vesícula. E podem ter diarreias. Indivíduos que comem muita carne têm uma predisposição maior ao câncer do cólon.

Carne vermelha?

Isso. Indivíduos que comem alimentos conservados e molhos que têm esses sais têm maior predisposição ao câncer de estômago. Outro alimento agressivo é o café, também em excesso. O café induz a uma hiperacidez e a uma irritação do intestino grosso, e induz a gastrites. Outros alimentos agressivos são as frutas ácidas, os cítricos, sempre lembrando, em excesso. O ideal é tudo balanceado.

E como é que se sabe que está tudo balanceado?

Primeiro, tendo um peso compatível com a altura. Essa é a idéia macro de que um indivíduo está hígido. Número dois: fazer uma composição de legumes, verduras, grãos e frutas, onde o ovo, o leite e a carne, principalmente a carne vermelha, entram como um complemento. Os açúcares também são nocivos, sempre em excesso. Deve-se buscar sempre o açúcar natural ou adoçantes naturais. Essa seria a composição de uma alimentação adequada.

O que seria ideal em matéria de carne?

Cada organismo é um organismo. É como a história do fumante: "Ah! Eu fumei a vida toda e não me fez mal"... Mas esse é um, não é a regra. Sempre acontecem as coisas

quando o hábito alimentar é persistido por mais de 20 anos. Nada acontece de imediato. Nosso organismo é muito condescendente, aceita nossos erros, mas se isso persistir por mais de 20 anos, aí dá problema. Uma pessoa que come carne no almoço e no jantar, todo dia, durante 20 anos, com certeza, ao cabo desse tempo, vai ter ácido úrico, triglicérides, colesterol, obesidade. Enfim, uma série de problemas. Mas tudo isso pode ser anulado se o indivíduo pratica exercício. Se ele gastar energia, vai metabolizar com grande intensidade e todos os produtos da metabolização desses alimentos vão ser aproveitados, gastos, destruídos, com exceção de álcool, café e conservantes. Quanto mais você faz exercício e mais consome álcool, conservantes e café, mais doente você fica, porque têm uma ação direta sobre a mucosa do aparelho digestivo.

O melhor é evitar carnes?

A tendência que vejo com a evolução cultural, tanto na medicina quanto na incorporação da necessidade do organismo saudável, vai fazer com que nós busquemos outros tipos de carnes. Carnes menos ricas em produtos que não necessitamos, em especial as gorduras. As gorduras dos animais são agressivas ao organismo, por isso devem ser comidas com moderação. O pior de tudo é a degeneração da gordura pelo calor, porque não comemos carne crua. O calor esteriliza as bactérias, mas degenera a proteína e a gordura, e modifica a

composição protéica e gordurosa. E isso também interfere no que incorporamos.

O sal também prejudica?

Pois é... Porque contém derivados cancerígenos. O sal tem de ser comido com moderação, porque altera outros sistemas da economia, como o sistema renal e o sistema cardiocirculatório.

Isso em qualquer idade?

Quanto mais avançamos na idade, menos tolerante é nosso organismo com os desvios. Existe um desgaste natural das células, e quanto mais avançamos na idade, menos excesso toleramos. Isso vale para um produto chamado leite. O leite foi feito para a vaca criar o bezerro e não para o adulto crescer. Ele é natural, essencial e fundamental no primeiro ano de vida, principalmente o leite materno. A partir daí, não é necessário nem fundamental. E 40% da população tem alergia, em maior ou menor grau, ao leite, principalmente à lactose, que é a proteína do leite. Além do que, o leite dá colesterol e triglicérides....

E o Ômega 3?

O Ômega 3 é um produto que entra na metabolização das gorduras e diminui a quantidade de colesterol e triglicérides. Só que a quantidade de Ômega 3 nos leites vendidos é insuficiente para produzir qualquer efeito. Não tem nada que comprove que tomar leite com Ômega 3 é melhor do que não tomar. Se você toma leite só porque acha que faz bem, não tome.



A partir de que idade não é preciso mais tomar leite?

A partir do momento que se atingiu o crescimento. Porque o que o leite faz é trazer um pouquinho de vitamina D e cálcio. Só que você tem cálcio e vitamina D em outros alimentos. Vitamina D tomando 10 minutos de sol por dia, e tem “n” alimentos cheios de cálcio.

O leite não é importante para evitar a osteoporose?

Não. A osteoporose é um problema hormonal na mulher. É um problema de exercício físico. O que há necessidade é de chegarmos a uma conclusão quanto à reposição hormonal. Há necessidade de termos exames mais refinados, mais precisos,

para podermos oferecer à mulher uma reposição hormonal mais adequada. Aí acabou o problema da osteoporose. Associado a 10 minutos de sol e 20 minutos de caminhada por dia, você não vai ter osteoporose.

É comum os médicos dizerem para tomar remédio com leite. Isso é bobagem?

Grande. O que se entende com isso é que se busca uma proteção gástrica para a ação colateral do medicamento sobre a mucosa gástrica. Determinados medicamentos, principalmente antibióticos e antiinflamatórios, têm uma ação lesiva sobre a mucosa gástrica. Se nós forrarmos essa mucosa gástrica, acarpetarmos a mucosa,

a ação direta e a hiperacidez produzida serão neutralizadas. Então, qual é a idéia empírica: “Leite forra o estômago”. Mas o leite não forra o estômago e, às vezes, aumenta a acidez. O leite é um alimento que não agride, mas também não protege. É errada a noção de que o leite protege. Ele dá gases... É só tirar o leite de 40% dos pacientes que vão a um gastroenterologista que o problema está resolvido, acabam todos os sintomas.

A medicina está pronta para trabalhar a prevenção?

Hoje em dia, prevenir e fazer diagnósticos precoces é o que salva vidas. Se nós não menosprezarmos os sintomas digestivos, se ficarmos alertas e investigarmos os problemas digestivos, vamos conseguir chegar a um diagnóstico muito mais rápido e prevenir que uma doença se transforme ou progrida para um estágio de difícil tratamento. O que a gente tem de ter sempre em mente é que os sintomas não devem ser menosprezados.

Até mesmo uma diarreia que parece inofensiva?

Se é ocasional, eventual... é natural. Se é repetitiva, não se pode dizer simplesmente “Meu organismo é assim mesmo”. Pode esconder alguma coisa, e o aparelho digestivo funciona lentamente, porque sua reserva funcional é grande. O fígado, para reclamar, leva muitos anos, porque tem uma reserva funcional muito grande. Assim é o pâncreas, assim é o intestino grosso... menos o estômago. Então, fazer exames profiláticos e se

cuidar é importante, porque previne males maiores.

Seria o caso de fazer exames preventivos?

Se o indivíduo não tem sintoma nenhum, é interessante fazer exame após os 50 anos regularmente. Uma endoscopia pelo menos a cada 5 anos, ultrassonografia e exames de sangue referentes ao aparelho digestivo.

Um câncer, quando se manifesta, já está adiantado?

Não necessariamente. Na maioria das vezes, sim. O câncer do aparelho digestivo, hoje em dia, dependendo da fase, pode ser tratado até mesmo sem cirurgia, através da endoscopia. Os avanços que nós temos no tratamento de tumores precoces são muito grandes. Por isso, o check-up é fundamental.

O câncer do aparelho digestivo mata muito no Brasil e no mundo?

Sim. No Brasil, tem os acidentes, as doenças cardiovasculares e o câncer de estômago, que é a quarta causa de morte. O câncer mais freqüente do aparelho digestivo é cólon e reto, e estômago. Eles variam de posição, conforme o sexo, mas oscilam entre a quarta e a décima primeira posição em causas de morte. É muito importante fazer a prevenção. Também é importante a dieta balanceada, porque o câncer do aparelho digestivo, fundamentalmente, é uma questão de vício alimentar. Predisposição e vício alimentar.

Projeto estuda benefícios

A importância da flora microbiana intestinal do ser humano tem sido reconhecida progressivamente pela ciência mundial, principalmente no que diz respeito à saúde, ao papel que desempenha na melhoria da resposta do sistema imunológico do hospedeiro e à conseqüente influência sobre algumas doenças bacterianas. Esse exército de defesa formado por batalhões de microorganismos, como as bactérias aeróbias e anaeróbias, produz efeitos benéficos ao organismo, como estímulo à imunidade do trato gastrointestinal, aumento da capacidade de digestão de lactose, prevenção da constipação, síntese de vitaminas e auxílio na absorção de nutrientes. Seria uma tarefa bastante natural para as bilhões de bactérias, caso não fosse alterada e influenciada por alguns fatores extrínsecos, tais como dieta, estresse, temperatura, infecções microbianas e uso de drogas, principalmente os agentes antimicrobianos. Mas o uso de antibióticos beta-lactâmicos, prescritos em grande parte por pediatras, pode levar ao desequilíbrio da microbiota intestinal devido aos efeitos colaterais, bem como provocar diarreia ou infecções com bactérias

resistentes, alterando a missão dos microscópicos soldados.

Para reduzir os efeitos colaterais dos antimicrobianos, os lactobacilos já foram muito utilizados. Por isso, como um plano estratégico para identificar e entender mais profundamente qual a influência que o leite fermentado exerce sobre a microbiota intestinal, está sendo desenvolvido pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São

Paulo (USP), em parceria com a Yakult, o projeto Efeito da Ingestão de *Lactobacillus casei* Shirota na Flora Microbiana Gastrointestinal durante a Antibioticoterapia. O projeto, iniciado em outubro de 2000, é um estudo prospectivo, controlado, duplo-cego randomizado e objetiva avaliar os efeitos da ingestão de leite fermentado

na microbiota intestinal de crianças submetidas à antibiótico-terapia por via oral ou parenteral. Com isso, a Yakult pretende fazer uma comparação com outros estudos semelhantes realizados no Japão e reunir o maior número possível de dados, formando uma literatura de base com informações



do leite fermentado Yakult

qualitativas e quantitativas sobre o *Lactobacillus casei Shirota* e os efeitos clínicos e laboratoriais que provoca.

A doutora Elsa Masae Mamizuka, professora do Departamento de Análises Clínicas e Toxicológicas da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, afirma que o projeto envolve médicos, nutricionistas e enfermeiros do Setor de Pediatria do Hospital Universitário, além de técnicos e estudantes de

pós-graduação da Faculdade de Ciências Farmacêuticas.

Todo material colhido é encaminhado ao laboratório para ser analisado. “Durante o procedimento, não há qualquer modificação nas indicações de antimicrobianos ou no tempo de permanência das crianças incluídas no estudo no hospital”, acrescenta o médico Alfredo Elias Giglio, diretor da Divisão de Clínica Pediátrica

do Hospital Universitário. No estudo, é realizada a



contagem bacteriana aeróbia e anaeróbia, para avaliar a função probiótica do *Lactobacillus casei Shirota*, pois não é

uma bactéria colonizante permanente, e também analisar como a flora microbiana se apresenta

ao final do processo. A maior dificuldade do estudo é fazer com que as crianças sigam corretamente as orientações, cumpram todos os critérios e cheguem ao final do projeto. “Por conta disso, ainda é cedo para falar em resultado, pois não temos um número razoável que cause impacto clínico. Nossa meta, até o final do ano, é conseguir reunir em torno de 60 pacientes para dar continuidade ao projeto”, complementa o médico.

De acordo com a professora Elsa, o projeto com o *Lactobacillus casei Shirota* tem sido uma iniciativa muito interessante, já que vem auxiliando a faculdade a atuar na formação de pesquisadores de diversos níveis, além de poder contar com o suporte técnico e científico da Yakult. O estudo também possibilita um intercâmbio de informações com os pesquisadores da empresa no Japão, através de sugestões de métodos, novos protocolos e literaturas científicas. “Isso é importante, uma vez que o Japão é um dos poucos países que possui experiência científica com *Lactobacillus casei Shirota*, há mais de 20 anos”, conclui.



Voluntariado



Vamos fazer a nossa parte?

Já está provado, através de pesquisas internacionais, que quem doa uma parte de seu tempo em favor do próximo tem menos doenças e vive muito mais tempo, e melhor. No Ano Internacional do Voluntariado, instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU) com apoio de 123 países, inclusive o Brasil, o mundo tem assistido à multiplicação da procura pelo trabalho voluntário. Mas estes amigos anônimos existem há muito mais tempo e vêm dando exemplos de como é possível ajudar doando um pouco, só um pouquinho, de tempo, carinho e paciência, para fazer mais feliz a vida de crianças, adolescentes, idosos e doentes.

“O brasileiro é solidário e se mobiliza com facilidade quando se trata de defender causas nobres”, justificou a

superintendente do Centro do Voluntariado de São Paulo, Maria Amália Del Bel Muneratti. O que faltava para isso acontecer com mais intensidade era uma maior divulgação sobre o que é o trabalho voluntário, como pode ser feito e onde os interessados podem encontrar entidades que necessitam de ajuda. De acordo com Maria Amália, o número de pessoas

que procuram o Centro, que abriga 360 organizações sociais cadastradas, triplicou desde o início deste ano. “A divulgação por parte da mídia ajudou a dar esse impulso para o voluntariado”, justifica. Mas a superintendente ressalta que o tempo destinado ao trabalho voluntário não deve prejudicar outras atividades. “Os voluntários não devem abrir mão do lazer nem do

tempo de convivência com a família”, adverte.

Dados apontam que as pessoas que querem ajudar procuram mais as crianças e, por isso, saúde e educação são as áreas com mais voluntários no Brasil. O grupo Doutores da Alegria, hoje uma empresa privada, incentivou diversos grupos em todo País a unir o trabalho com saúde e crianças, levando divertimento aos

internos em hospitais públicos e privados. Um deles é o Time da Alegria, formado por estudantes da Faculdade de Educação Física de Santo André (Fefisa), no Grande ABC, região metropolitana de São Paulo. Um grupo formado por 31 alunos da instituição visita três vezes por semana dois hospitais do município - público e privado -, levando um pouco de alegria às crianças internadas. A



coordenadora geral da Fefisa, Margareth Andredos, uma das idealizadoras do programa, afirma que o trabalho tem dado tanto resultado que o Time da Alegria já teve de recusar convites de outros hospitais. “Ainda não temos infra-estrutura para atender a uma demanda maior, mas a vontade dos estudantes é tão grande que seria possível montar vários grupos para levar alegria a mais crianças”, assegura.

O voluntariado também deixou de ser uma iniciativa pessoal para fazer parte da rotina de várias empresas. Um exemplo é a **Soho Hair International**, uma rede de salões de beleza que opera com aproximadamente 800 cabeleireiros. Três vezes por ano, os profissionais vão para praça pública cortar o cabelo de pessoas carentes, cobrando uma taxa simbólica de R\$ 5, cuja renda é destinada a um projeto assistencial. O dinheiro já ajudou a construir o Hospital Dia da Cruz Verde, que atende crianças que nascem com paralisia cerebral, e a Casa Vida, um abrigo para crianças portadoras do vírus HIV. A ação voluntária do Soho começou há oito anos, como marketing, mas o diretor da área na rede, Orlando Cardoso, afirma que, hoje, os profissionais sentem muito prazer ao participar. “Tenho certeza de que a maioria não conseguiria viver sem isso. Faz bem para o espírito e para a saúde”, diz.

O médico patologista Marco Túllio de Assis Figueiredo, professor da disciplina de Cuidados Paleativos da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e chefe do ambulatório de Cuidados Paleativos do Hospital São Paulo, concorda

com a afirmação de que ser voluntário faz bem para a saúde. “O voluntário se sente melhor como ser humano e isso o ajuda a esquecer os pequenos problemas”, reforça. Há sete anos, o médico lidera um grupo de voluntários no Hospital São Paulo, formado por profissionais de diversas áreas da saúde. “O trabalho é estressante, pois trabalhamos com pacientes com câncer que, de forma errada, são chamados de terminais. Levamos conforto para os doentes e familiares”, conta.

O grupo de voluntariado mais tradicional do Brasil, e provavelmente o mais antigo, é a **Rede Feminina do Hospital do Câncer**, em São Paulo. Fundada em 1946 por Carmen Prudente, a rede foi, e ainda é, um modelo para instituições de todo o País. Vestidas de cor-de-rosa e sempre demonstrando muito bom humor, as voluntárias começaram servindo cafezinhos, bolachas e bolos pelos corredores do hospital. Hoje, dão assistência a quase todos os departamentos, desempenhando funções como costura e reciclagem de doações recebidas, além de darem apoio a pacientes e familiares no deslocamento interno e no enfrentamento dos momentos difíceis que passam durante o tratamento. “Vale a pena este trabalho só para ver o sorriso dos doentes, de uma pessoa que precisa de carinho”, afirma uma das coordenadoras da rede, Isabel Cristina Pinto.

Apesar da divulgação, muitos interessados em ajudar continuam sem saber o que fazer e a quem procurar, segundo o professor e consultor Stephen Kanitz, titular da Faculdade de Economia, Administração

e Contabilidade da Universidade de São Paulo (USP) e organizador do Prêmio Bem Eficiente, que reconhece publicamente as entidades beneficentes. Para Kanitz, isso acontece principalmente por falta de comunicação entre as entidades que precisam de voluntários e as pessoas que querem ajudar. “Uma pesquisa feita no Brasil mostrou que 54% dos jovens querem ser voluntários, mas apenas 7% fazem algum tipo de trabalho social”, explica.

Para a atriz Regina Duarte, madrinha do Ano Internacional do Voluntariado, o trabalho é a saída para a construção de uma sociedade mais solidária. “Fiquei muito honrada com o convite, e se puder contribuir para sensibilizar as pessoas para a causa, ficarei muito feliz. Se cada um fizer a sua parte, as coisas acontecem”, acredita.

Como ser voluntário

Qualquer um pode ser voluntário, desde que tenha vontade e um grande coração. Primeiro, é preciso definir quanto tempo o voluntário vai disponibilizar para o trabalho. Em seguida, identificar a área de interesse (educação, saúde, meio ambiente, lazer e outros) e também o público (crianças, idosos, portadores de deficiências etc). “O futuro voluntário deve fazer um exame de consciência para saber o que mais o incomoda, qual a causa que gostaria realmente de defender”, ressalta Maria Amália. Depois dessa análise, basta escolher a instituição onde irá prestar o serviço voluntário.

Quer ajudar?

Centro do Voluntariado de São Paulo - (11) 284-7171 ou 0800-111814 - www.voluntarios.com.br
Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (11) 5531-1928 - www.abem.org.br
Associação dos Amigos do Autista - 11 - 3272-8822 - www.ama.org.br
Centro de Valorização da Vida - (11) - 3061-5523 - www.cvv.com.br
Unicef - (61) - 348-1900 - www.unicef.org.br
Amigos da Escola www.amigosdaescola.com.br



Conhecendo o mundo das Comercialização de produtos Yakult melhor Maria Izildete e garante boa rentabilidade p

Quando Maria Izildete de Lima Raimundo resolveu se tornar uma Comerciante Autônoma (CA) da Yakult, há cerca de cinco anos, não imaginava que aprenderia tanta coisa e que o trabalho geraria uma boa rentabilidade para sua família. Graças à comercialização dos produtos da marca, Maria conseguiu manter uma renda fixa, que tem ajudado nas despesas domésticas, na educação das filhas Flávia, Natasha e Thaís, e na troca de alguns móveis da casa. Além disso, conquistou uma clientela fiel, com a qual firmou uma

relação forte de amizade. Ao lado de mais 24 CAs da área de Itapecerica da Serra, em São Paulo - Distrito 5 -, Maria Izildete estabeleceu a meta de comercializar, no mínimo, 600 frascos de leite fermentado por dia, embora já tenha conseguido chegar a 1,5 mil unidades diárias. Além de oferecer os produtos, Maria esclarece todas as dúvidas que os clientes possam ter sobre os benefícios para a saúde.

A decisão de ser uma CA foi tomada por causa de um motivo muito maior do que somente melhorar a renda

familiar. Na época em que iniciou a atividade, seu filho Marcelo, então com seis anos, estava muito doente e necessitava de cuidados especiais. Para enfrentar as dificuldades, Maria Izildete, que já havia trabalhado em diversas empresas, passou a buscar uma forma de gerar recursos que ajudassem no tratamento do filho. A partir do conselho de uma CA da região, da qual já comprava o leite fermentado, Maria Izildete procurou a empresa e passou a comercializar os produtos Yakult. “Por causa da saúde de meu filho,

cheguei a trabalhar dias inteiros, até a noite, em Itapecerica e em Embu das Artes”, lembra a CA. Com muito empenho e dedicação, Maria chegou a comercializar cerca de 15 mil frascos por mês, em 97, período em que conquistou grande parte de seus clientes. “Criei uma relação muito forte de amizade com as pessoas. Houve ocasião em que alguns clientes convidavam até para almoçar ou jantar nas suas casas”, comenta.

Por causa dessa aproximação, alguns clientes chegaram, inclusive, a ajudar

Percepção ajuda nas vendas

Segundo Maria Izildete, o trabalho que realiza como CA da Yakult fez com que se tornasse uma pessoa mais perceptiva em relação aos clientes. “Uma vez, um cliente, muito nervoso, me maltratou. Mas isso não fez com que agisse da mesma forma que ele. Embora tivesse saído bastante chateada da situação, com paciência relevei aquele momento, voltei no outro dia e mantive a relação de amizade”, conta a CA, ao

afirmar que também tenta ser bastante maleável quanto aos prazos de pagamento. Segundo Maria, é preciso compreender a dificuldade financeira das outras pessoas, embora por esse motivo já tenha tido de cobrir despesas de alguns clientes. Mesmo assim, independente do poder aquisitivo, Maria não muda a abordagem. “Para mim, somos todos iguais e por isso não faço distinção entre as pessoas”, enfatiza.

Atualmente, Maria

Izildete trabalha com o auxílio de dois carrinhos próprios. Um permanece na casa de uma cliente para facilitar o acesso a áreas mais distantes de sua casa. “O leite fermentado Yakult e o Taff Man-E são os produtos mais consumidos pelos clientes. Aliás, muitos comentam que depois que passaram a consumir Yakult notaram uma sensível melhora no funcionamento do intestino e que estão se sentindo muito bem”, comemora. Para dar

uma boa orientação e tirar todas as dúvidas dos clientes, além de enriquecer seu conhecimento, Maria Izildete não perde nenhum dos eventos promovidos pela Yakult. “Os funcionários da empresa com quem tenho contato são muito atenciosos e estão sempre prontos a nos ajudar”, afirma. Para a CA, o trabalho desenvolvido com a Yakult não é encarado como um serviço temporário. “Como CA estou tendo condições de ajudar meu

CAs

rou a vida de ara a família

no tratamento do filho. “Os gastos com remédios, exames e alimentação eram muito altos. Como prova de amizade, cheguei a receber ajuda para a compra de injeções e para a compra de uma cama hospitalar”, lembra. Apesar de todos os esforços não terem sido suficientes para salvar a vida de Marcelo, a amizade com os clientes dura até hoje. “Há muitos que passaram a contar seus próprios problemas para mim. Para esses, sempre digo que tudo tem solução”, assegura.

marido e minhas filhas”, assegura, ao emendar que, como todo mundo, ela quer melhorar as condições de vida da família e, portanto, até o fim do ano pretende trabalhar muito ainda. “Quero ajudar meu marido a comprar um torno para fazer peças e um carro para visitar os clientes mais distantes”, finaliza.



... Vida Saudável

Corpo e mente em harmonia



Muitos séculos antes de Cristo, o grande filósofo grego Sócrates insistia em defender o conceito de que o homem não devia valorizar tanto o corpo, pois somente a razão e a verdade sobre todas as coisas existentes no Universo importavam para sua sobrevivência. Muito tempo depois, outro filósofo, o francês René Descartes, disse a célebre frase *Penso, logo existo*, destacando a importância apenas do pensamento, do mundo racional. Porém, muitos filósofos contemporâneos aos socráticos e que surgiram depois de Descartes defendem a tese de que o ser humano é, em sua totalidade, um conjunto de mente e corpo, e como tal precisa ser levado

em consideração para estar realmente bem. A partir daí, a Psicologia também passou a observar as influências que a mente exerce sobre a saúde do homem e como poderia interferir na qualidade de vida. Com isso, foi descoberto que manter a cabeça bem é fundamental para o corpo permanecer saudável, evitando o surgimento de doenças somáticas e de ordem psíquica. Mas a inquietação que rodeia a realidade humana lança inúmeros desafios diariamente às pessoas, de qualquer faixa etária, proporcionando um desgaste físico e mental que pode estar dificultando o alcance desse bem-estar completo.

Segundo o psicólogo José Roberto Leite, professor e pesquisador do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e responsável pelo Setor de Medicina Comportamental, situações vivenciadas de forma negativa podem levar uma pessoa ao estresse crônico, produzindo reações orgânicas que reduzem a resposta do sistema imunológico do indivíduo, tornando o estado físico bastante vulnerável. Entre as manifestações mais comuns se destacam as doenças psíquicas, como a depressão e a síndrome do pânico, principalmente se o indivíduo tiver predisposição ou caso na família, e doenças somáticas, como a fibromialgia

e fenômenos musculares, reumáticos e cutâneos, como alergias. Por causa dessas manifestações, é preciso colocar em prática algumas estratégias que podem ajudar as pessoas a evitar e enfrentar esses problemas. “Nesse caso, a prevenção ocorre à medida em que for possível lidar de maneira adequada com determinadas situações. Com isso, a resposta do sistema imunológico vai ser mais resistente a essas ocorrências”, explica Leite.

Entre as diversas formas de driblar esses contratempos, com o objetivo de manter o bem-estar do corpo, técnicas de relaxamento, de meditação e de respiração, principalmente a diafragmática, que



Atividade física é vital

“Em qualquer idade, exercitar o corpo por meio de atividades físicas promove, além de bem-estar, a redução da idade cronológica e biológica em quase 20 anos, do ponto de vista físico e motor”, afirma a doutora em Psicologia, coordenadora do Grupo de Estudo e Pesquisa de Educação Física para Idosos e do Programa Autonomia para Atividade Física para Idosos da Universidade de São Paulo (USP), Silene Okuma. Ela acrescenta que a manutenção da qualidade de vida depende das funções do corpo, daí a importância do movimento na ativação dos sistemas de todos os órgãos. “A criança ativa o potencial genético por meio da alimentação adequada e do movimento. O próprio *Homo Sapiens*, para evoluir, dependeu dos movimentos do seu corpo”, exemplifica.

Porém, os movimentos foram sendo ignorados devido às facilidades proporcionadas pela tecnologia. “Nesse caso, a educação física procura dar ao homem condições superiores de se exercitar, que o cotidiano retirou, seja através das escadas rolantes, do controle remoto da televisão e do ferro de passar roupa mais leve”, comenta Silene. Na busca por meios que possibilitem o

movimento, o indivíduo evita o sedentarismo e os problemas que isso pode acarretar, como a alta taxa de colesterol e de diabetes, e a osteoporose.

“Por esse motivo, manter um estilo de vida ativo desde cedo, com atividades que proporcionem prazer, certamente vai garantir uma vida melhor”, complementa.

Para os idosos, a prática de exercícios proporciona o desenvolvimento de força e flexibilidade corporal, o aumento do tempo de reação, equilíbrio e capacidade funcional e cardiorrespiratória.

“Com isso, além de melhorarem a qualidade de vida, eles estão conseguindo manter a independência de

suas ações”, afirma

Rosana Aparecida

Andreotti, mestre em

Educação Física e

professora do curso

comunitário

de Educação

Física para

Idosos da USP,

que tem o

objetivo de

orientar o

idoso sobre a prática

e a importância de

atividades físicas.

“Por meio de uma

vida mais ativa,

os idosos estão

recuperando a auto-

eficácia e percebendo

que ainda são capazes”,

conta. Além disso, o

nível de depressão, de

estresse e de ansiedade

está menor. “A capacidade

cognitiva melhorou e eles

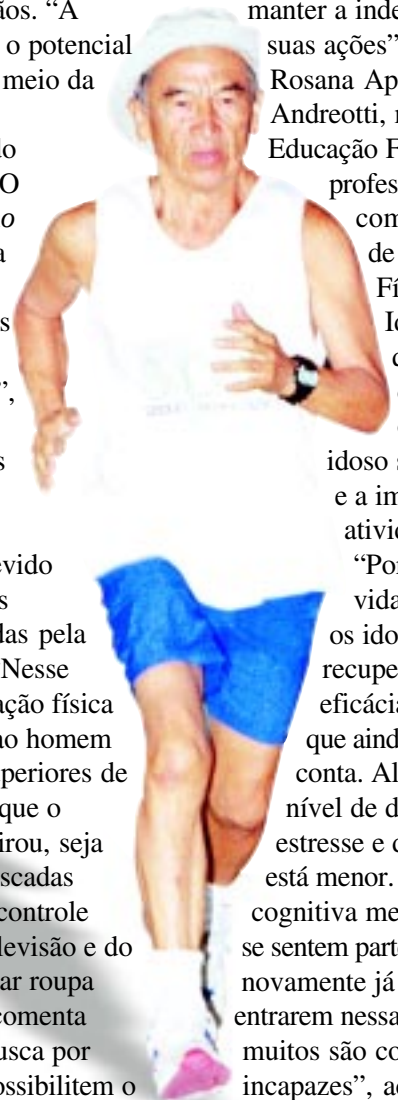
se sentem parte da sociedade

novamente já que, ao

entrarem nessa fase da vida,

muitos são considerados

incapazes”, acrescenta.



proporciona uma oxigenação e um estado de relaxamento muscular de maneira mais rápida, são recomendáveis. Além disso, desenvolver um estado psicológico antagônico à tensão psicológica, como uma situação específica de medo ou pânico, por exemplo, muitas vezes fruto de criações distorcidas do pensamento, também é fundamental para melhorar a qualidade de vida.

“Por meio de uma reestruturação cognitiva é possível eliminar o sofrimento. Conforme modifico meu modo de pensar, o sentimento ruim também vai ser alterado. É necessário controlar o pensamento para ter um raciocínio lógico”, descreve

Leite. O professor da Unifesp acrescenta, ainda, que essa técnica tem promovido resultados bastante positivos para diversas pessoas que passam por essa dificuldade e que, na grande maioria das vezes, o uso de medicamentos se torna dispensável. O especialista ainda complementa que, de um modo geral, em qualquer fase da vida, é fundamental manter o equilíbrio tanto da atuação física como psíquica. “Conforme essa postura é valorizada, por meio do estabelecimento de objetivos, auxílio de exercícios físicos e alimentação adequada, se inicia um processo de automonitoramento da vida”, sintetiza.

O frio chegou.

A pele é um órgão externo e, portanto, sofre mais com as agressões ambientais. Como no inverno o ar fica mais seco, os cuidados precisam ser redobrados para manter a pele sempre hidratada. O ideal é usar produtos de qualidade, indicados por profissionais, e evitar banhos muito quentes e demorados.

Como a umidade do ar diminui nos dias frios, a pele tende a ficar com aparência ressecada, descamativa e até mesmo com coceiras durante o inverno, já que o órgão é o que fica mais exposto às agressões ambientais, comuns neste período do ano. Por isso, os cuidados com a hidratação devem ser redobrados. Ao contrário do que a maioria das pessoas faz, é justamente no inverno que os banhos devem ser menos quentes e mais curtos, e o uso de esponjas e sabonetes devem ser evitados. A soma de água muito quente e sabonete contribui para a retirada da camada de gordura natural da pele, denominada hidrolipídico (formada por água e gordura), que funciona como manto protetor responsável por manter a lubrificação e proteger contra agressões de agentes externos. Uma das principais recomendações dos especialistas para o

inverno é o uso de sabonetes neutros, somente nas partes íntimas, axilas, pescoço e pés, evitando principalmente pernas e braços.

Para a dermatologista Shirlei Borelli, professora de Cosmiatria (área que estuda doenças dermatológicas não infecciosas ou tumorais) da Faculdade de Medicina do

ABC, o sabonete neutro não deveria conter essência e nem fazer espuma. “Como não existe este tipo de produto no mercado, o ideal é procurar um que tenha o mínimo destas características”, orienta. A médica ressalta que em qualquer estação do ano é importante manter a hidratação diária do corpo, principalmente depois do banho, porque a pele úmida absorve melhor os cremes e loções. Além disso, é preciso usar filtros solares inclusive nos dias frios e nublados, porque os raios UVA e UVB

atravessam facilmente a camada de nuvens. “O Brasil é um país ensolarado quase o ano inteiro, por isso, o uso de filtros solares deve ser diário e constante”, aconselha.

Para evitar o surgimento de doenças no inverno e manter a pele saudável o ano todo, o uso de hidratantes e emolientes deve ser constante.

Os hidratantes são responsáveis por trazer água para dentro da pele, e devem conter substâncias como uréia, ceramida e lactato de amônia, entre outras. Já os emolientes formam uma película protetora sobre a pele, imitando a proteção natural que o manto hidrolipídico oferece, e é necessário que contenham substâncias como glicerina, silicone, lanolina e vaselina. “O ideal é usar um produto que tenha substâncias hidratantes e emolientes, mas tudo vai depender da idade e



necessidade do paciente”, esclarece Suzana Cutin Schainberg, do setor de Laser e Dermatologia do Hospital Albert Einstein. Estes princípios ativos são responsáveis pela manutenção da umidade da pele, sem perder a hidratação, e estão contidos em loções, géis, emulsões, cremes e pomadas.

O ressecamento também costuma ser maior entre as pessoas mais velhas, principalmente as mulheres depois da menopausa, já que a produção de hormônios diminui e os hormônios

Doenças são típicas da estação fria

A médica Shirlei Borelli alerta para as doenças comuns no inverno ou que costumam se agravar por causa da falta de umidade do ar, como a psoríase, que são descamações mais acentuadas por causa do ressecamento da pele, além dos cuidados extras com cravos e espinhas. “A acne pede mais atenção nesta época, porque sem os raios solares, que ajudam a melhorar a característica inflamatória, o problema se torna mais acentuado”, explica. Outra



doença que se acentua neste período pela ausência do sol é o vitiligo, patologia decorrente da falta de pigmentação na pele e que, por isso, precisa do estímulo da luz. Já a dermatologista Suzana Cutin Schainberg afirma que no inverno surgem mais casos de eczema asteatósico (asteatose = ressecamento), caracterizado pela vermelhidão e descamação da pele, muitas vezes aliado à coceira e mais comum nas pernas, além da pitíriase rósea, caracterizada por manchas arredondadas e

descamações, que normalmente aparecem no tronco, braços, virilha e coxas. O eritema pérmio é outra doença típica da estação fria e causa lesões avermelhadas ou arroxeadas elevadas e doloridas, que atingem mãos e pés. Neste caso, os especialistas aconselham a utilização de luvas e orientam os portadores a lavar as mãos somente com água quente. “Dependendo da gravidade do problema, o paciente poderá ser tratado com vasodilatadores, que atuam nas artérias para irrigar melhor a região”, orienta Suzana.

Cosméticos da Yakult têm diferenciais

Homens e mulheres no mundo inteiro procuram fórmulas para manter a juventude, através de cosméticos e tratamentos cada vez mais evoluídos. A Yakult, que tem uma preocupação constante com a saúde total do ser humano, faz inúmeras pesquisas, desde que introduziu a linha de cosméticos em 1971, para encontrar a combinação perfeita de beleza interna e externa. Uma pele saudável passa, necessariamente, pela saúde do organismo. Para isso, a receita é a ingestão diária do leite fermentado que, aliado ao uso frequente de cosméticos biotecnológicos, vai garantir a saúde do corpo inteiro.

A Yakult Cosméticos mantém uma linha diversificada de produtos, num total de 57 itens

divididos em 10 séries. O maior diferencial da marca é o Complexo SE, uma cultura de lactobacilos desenvolvido pela empresa como uma substância para cuidar da pele. Hoje, o Complexo SE é usado nos produtos para cuidados básicos com a pele e nos cosméticos para maquiagem, para os cabelos e na linha masculina. O Complexo SE tem a propriedade de manter a umidade da pele, evitar a oxidação e manter o pH, porque contém substâncias derivadas de vários componentes compatíveis com a pele. Estudos recentes vêm provando que os efeitos do Complexo SE restauram a umidade natural e mantêm a pele saudável.

A Linha Corpus, da Yakult Cosméticos, tem componentes biotecnológicos que atuam no tratamento

da pele do corpo, evitam o ressecamento comum no inverno e permitem o equilíbrio natural da pele, auxiliando também para a prevenção do envelhecimento. A linha é composta por sabonete líquido para mãos, shower-gel hidratante e óleo para banho, loção cremosa, hidratante intensivo anti-radicares livres, e creme para mãos e unhas. Os produtos estão à disposição dos consumidores através da rede de consultoras de beleza credenciadas pela Yakult ou pelo Serviço Yakult de Atendimento ao Consumidor, através do telefone 0800-131260. Os interessados em conhecer a linha podem visitar o Centro de Beleza Yakult Cosmetics, que fica na avenida Paulista, 807, térreo, loja 56, em São Paulo.

sexuais estimulam a produção de glândulas sebáceas. Neste caso, a recomendação é utilizar um hidratante mais potente. Outra orientação diz respeito às pessoas que praticam esportes aquáticos com frequência, porque a pele fica ainda mais ressecada por causa do cloro e da água aquecida. “É interessante passar hidratante antes e depois da piscina”, aconselha a doutora Suzana. O uso de ar condicionado e de aquecedores também agrava o problema de ressecamento da pele, porque deixam o ar ainda mais seco.

Serra Gaúcha

tem paisagens deslumbrantes

Não há melhor roteiro de turismo nacional para quem gosta de apreciar a natureza do que as cidades que compõem a Serra Gaúcha, na região serrana do Rio Grande do Sul. O clima frio, as paisagens e o ar da montanha são o cenário perfeito para quem pretende passar bons momentos, principalmente a dois. Gramado, Canela, Nova Petrópolis, Garibaldi, Caxias do Sul, Farroupilha e Bento Gonçalves, entre outras cidades, possuem atrações imperdíveis e fazem daquele pedaço do Brasil um cantinho especial. Os meses de inverno são a melhor época para curtir o passeio na Serra, onde é possível ver, com um pouco de sorte, inclusive a neve.

Quem escolher a Serra Gaúcha para visitar tem muitas paradas obrigatórias.

Entre os destaques estão as tradicionais malharias de Farroupilha e a região dos Vinhedos, entre Bento Gonçalves, Garibaldi e Monte Belo do Sul, onde se provam os melhores vinhos produzidos no Brasil, graças ao solo propício e à técnica dos imigrantes italianos que se instalaram na região. Os cânions do Parque Nacional dos Aparados da Serra, em Cambará do Sul, também precisam ser vistos, já que os despenhadeiros compõem um belo cartão postal e são um dos orgulhos do povo gaúcho.

Em Gramado, a principal atração é o Festival de Inverno, com exposições artísticas e a consagrada mostra de cinema, que atrai turistas do Brasil inteiro todos os anos, além de artistas, diretores e produtores

cinematográficos. Canela, cidade vizinha, se notabiliza pelos parques e rios das reservas florestais, ótimos para caminhadas ou, no caso de adeptos dos esportes radicais, para a prática de rafting. Esportistas também podem esquiar numa pista com 350 metros de extensão, na estação D. Santini, em Garibaldi, onde há um restaurante panorâmico muito freqüentado, além de um tobogã de 280 metros.

Todas as atrações são convidativas, mas o turista precisa ir com o bolso preparado. Comer bem não é muito barato na Serra Gaúcha. Os turistas costumam reclamar dos preços salgados, mas aprovam a qualidade dos pratos. Entre as especialidades estão as massas, com destaque para as sopas de capelletti,

servidas como entrada na maioria dos restaurantes, e o churrasco gaúcho, famoso pelo corte especial e tempero inigualável. Os moradores da Serra Gaúcha são, em boa parte, imigrantes europeus, sobretudo italianos, e têm um espírito extrovertido e brincalhão, embora os gaúchos tenham fama de carrancudos. Os turistas vão encontrar muita hospitalidade na Serra, e um povo que adora festas e confraternizações. Quem já decidiu passar uma temporada na região dos pampas e está com a mala pronta precisa levar roupa de frio e deixar um espaço vago na bagagem, porque não vai resistir à tentação de trazer os deliciosos vinhos de Bento Gonçalves e as malhas de Caxias do Sul, Farroupilha e Nova Petrópolis.

■ Algumas atrações da Serra

Canela

Parque da Ferradura

Permite visão panorâmica de um cânion de 400 metros de profundidade.

Mundo a Vapor - Parque de lazer e cultura, com arquitetura típica de vários países e réplicas de máquinas a vapor e locomóveis.

Cambará do Sul

Itaimbezinho - É um imenso cânion de 5,8 mil metros de extensão, com paredes amareladas e avermelhadas, cobertas por vegetação baixa, característica da região, e é cercado de pinheiros nativos.

Fortaleza - O local lembra as muralhas de um forte, com pontes e torres. Suas escarpas atingem, em alguns lugares, 900m de altura.

Caxias do Sul

Parque Cinqüentenário

Possui vegetação nativa, inclusive araucárias, numa área de 2,5 hectares.

Parque Getúlio Vargas

Cercado por árvores nativas de diversos tipos, ocupa área de 4,5 ha. No local ficam canchas ao ar livre e concha acústica para espetáculos.

Bento Gonçalves

Rafting - No encontro dos municípios de Nova Roma do Sul e Nova Pádua há o cachoeirão do rio das Antas. É lá que começa a aventura.

São 12 km de descida em corredeiras, em botes infláveis, com equipamento de segurança e guias treinados.

Passeio de Maria Fumaça

São 23 km de emoções num passeio repleto de música, vinhos, champanhe, tarantela e coral italiano.

Garibaldi

Parque Fenachamp

Área de camping com lago, restaurante típico, bosque, pavilhão de exposições e Parque de Rodeios.

Estação de Esqui D. Santini

Possui pista artificial de 350m, tobogã de 280m, teleférico com cadeirinhas, restaurante panorâmico e chalés.

Gramado

Parque Knorr - Cercado de bosques, tem gramados repletos de flores, com destaque para as hortênsias. As árvores gigantescas, os pinheiros e a vista do Vale do Quilombo completam a beleza do parque.



Minimundo - Construído por Otto Heino Hopner, é formado por réplicas miniaturizadas de construções bávaras, formando pequenas cópias de prédios reais.

Farroupilha

Cascata Salto Ventoso

Cascata de águas claras e límpidas, com queda de 52m sobre uma caverna de 200m de comprimento por 25m de altura. Algumas cenas do filme O Quatrilho foram filmadas no local.

Parque Monumento ao Centenário da Imigração Italiana

- Parque ajardinado, com monumento inspirado nas três primeiras famílias de imigrantes italianos.

■ Dicas úteis

Transporte

■ O acesso a alguns parques das cidades da Serra Gaúcha é complicado. Trechos sem asfalto e sinalização ruim atrapalham os turistas, principalmente em dias chuvosos, o que pode até mesmo interditar as passagens.

Alimentação

■ O tempero e o corte das carnes e linguiças fazem com que o churrasco gaúcho seja inigualável. O café colonial de Nova Petrópolis também é um sucesso entre os turistas, além das massas e molhos, típicos pratos italianos trazidos pelos imigrantes.

Bagagem

■ Não pode faltar muita roupa de frio na mala de quem segue para a Serra Gaúcha, mesmo em épocas mais quentes. Também é bom levar repelente contra insetos, principalmente para os passeios nas reservas ecológicas.

Estive lá e adorei

“Em setembro, fui para a Serra Gaúcha passar a lua de mel. Fiquei oito dias e estive nas cidades de Bento Gonçalves, Garibaldi, Canela, Gramado, Nova Petrópolis e Caxias do Sul. A Serra Gaúcha parece outro mundo, as cidades são muito bem cuidadas e o friozinho é uma delícia. Mesmo sob o sol, a temperatura não passa de 10° ou 15°. Os lugares que mais gostei de ter conhecido foram o Minimundo, uma cidade em miniatura com réplicas de construções alemãs, em Gramado, e os parques de Garibaldi, onde é muito bom ver o pôr ou o nascer do sol, principalmente ao lado da pessoa amada. As casas de chá da região também são imperdíveis.”



Valéria Barradas é farmacêutica-bioquímica em São Paulo.

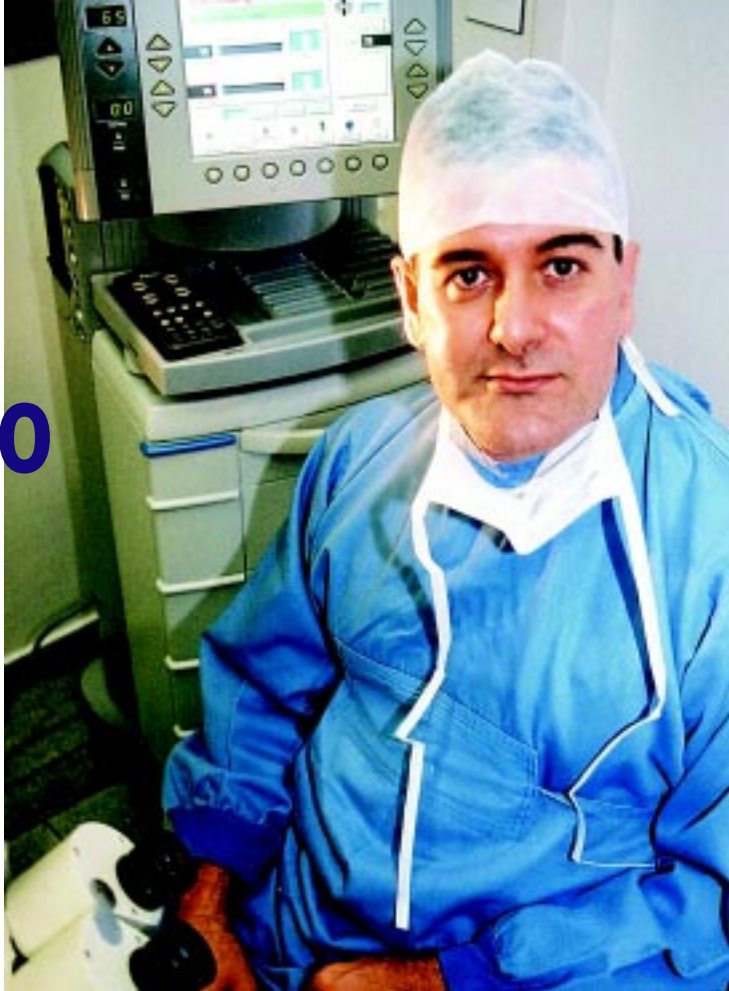
Do consultório para o autódromo

“Sempre fui muito ligado a imagens e, com 14 anos de idade, bem antes de me tornar oftalmologista, já fazia fotografia, paixão incentivada pela minha irmã. Mas desde criança uma outra atividade me despertava interesse - o automobilismo. Lembro bem quando, aos 8 anos, meu pai me levou ao Autódromo de Interlagos, em São Paulo, para assistir à primeira corrida de Fórmula 1. Naquela época, dois grandes nomes brilhavam nas pistas de Interlagos: Emerson Fittipaldi e o já falecido piloto, José Carlos Pace. Depois disso, meu envolvimento com a velocidade já era de se esperar. Até hoje acompanho o mundo do automobilismo e a trajetória de vários pilotos. Além disso, jamais vou esquecer Ayrton Senna, um dos maiores ídolos de todas as gerações e que dificilmente será substituído. A paixão pelas corridas ficou ainda mais evidente porque minha família mantinha uma forte relação com as corridas. Meu irmão e meu cunhado participavam de uma equipe de kart, chamada de Fórmula 200, uma prova disputada por carros maiores que os conhecidos hoje, realizada na pista grande do autódromo.

Porém, só fui realmente correr profissionalmente depois de passar por uma

longa trajetória na Medicina. Por causa da fotografia, acabei me identificando com a Oftalmologia, até porque mais de 90% do diagnóstico da especialidade é baseado em imagem e também possibilita a realização de trabalhos manuais, como a cirurgia oftálmica, de longe a mais delicada da Medicina. De fato, foi uma opção apaixonada. Tanto é que entrei na Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto aos 16 anos. Depois de formado, fiz pós-graduação na Escola Paulista de Medicina e, mais tarde, fui à Johns Hopkins University, em Baltimore, nos Estados Unidos, desenvolver minha tese de doutorado. Passei dois anos lá estudando, entretanto, nunca deixei a paixão pelo automobilismo.

Ao voltar para o Brasil, aos 25 anos, ingressei de fato na Fórmula 200, para correr na equipe do meu irmão e do meu cunhado. Nessa época, estava em plena atividade, trabalhando com outros médicos. Mais tarde, em 1995, defendi minha tese de doutorado com o tema *Ceratectomia Fototerapêutica com Excimer Laser de Fluoreto de Argônio*, para os mais leigos *O Laser no Tratamento de Alterações da Córnea*. Justamente no dia em que isso aconteceu, abri meu próprio



consultório. Em função da Livre-Docência defendida no final do ano passado e dos congressos de Oftalmologia, não consigo participar efetivamente de todos os campeonatos da Fórmula Corsa, minha atual categoria. Os treinos, para definir as posições na largada, geralmente acontecem aos sábados e, as corridas, aos domingos. Por isso, quase sempre não completo 70% de um campeonato e, quando participo, muitas vezes tenho de largar em último lugar por causa da impossibilidade de participar dos treinos classificatórios. Apesar disso, já ganhei alguns troféus, e na última competição fiquei em quarto lugar.

Mas não importa a posição. Para mim, participar das corridas é um grande prazer. A sensação é tão boa como se tivesse largado em primeiro lugar. Embora seja

um esporte bastante rude e agressivo, motiva uma competitividade saudável. Aliás, essa agressividade está presente também na Medicina. Muitas profissões cirúrgicas acabam estimulando esse sentimento nos especialistas. Acho até que todo cirurgião é, em essência, um sádico, porque sempre está passando por situações de risco, em que qualquer erro pode ser fatal. No meu caso, poderia fazer uma associação antagônica entre a Oftalmologia e a corrida, na qual as duas atividades exigem agressividade, porém, durante as cirurgias esse impulso é direcionado a uma tarefa mais delicada”.

Wallace Chamon é professor livre-docente da Universidade Federal de São Paulo e presidente da Sociedade Brasileira de Laser e Cirurgia Oftalmológica (www.visus.com.br).