



A Revista Super 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
adbringel@terra.com.br

Reportagens
Adenilde Bringel, Rosângela Rosendo,
Simone Pereira e Martha Alves

Projeto gráfico
Irati Ribeiro Motta e Anderson Lucena

Editoração eletrônica
Reginaldo Oliveira

Fotografia
Arquivo Yakult, Valdir Mamédio,
Digital Vision e Tony Stone

Jornalistas responsáveis
Adenilde Bringel - Mtb 16.649
Maria do Socorro Diogo - Mtb 16.283

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

Redação
Rua Dona Maria Gaiarsa, 61, Centro
Santo André - SP - CEP 09020-140 -
Telefone (11) 4990-1806

■ ■ ■ Índice

Soja está sendo pesquisada no mundo inteiro

Além de ser um estrógeno natural, estudos indicam que isoflavona previne doenças

Páginas 8 a 10

Probióticos ajudam a manter o organismo mais saudável

Especialistas destacam importância dos alimentos para a saúde do intestino

Páginas 11 e 12

Cronofarmacologia afirma que doenças têm hora marcada

Especialista da Unesp explica porquê é preciso ficar atento aos horários

Página 16

População deve ter informações sobre doação de órgãos

Mais que um simples ato de solidariedade, doar um órgão pode salvar uma vida

Páginas 22 e 23

Pele sensível precisa de cuidados, atenção e cosméticos especiais

Yakult Cosméticos tem linha exclusiva para proteção das peles mais delicadas

Páginas 28 e 29



Bonito por natureza

A região que tem a beleza no nome não decepciona os visitantes que procuram ambientes preservados e são adeptos do turismo ecológico

Páginas 32 e 33



Especial
O médico Tuffik Mattar fala de Gerontologia e do dom de praticar a medicina

Páginas 18 a 21

Matéria de capa
Saúde da mulher merece mais cuidados e atenção

Páginas 4 a 7



O sexo que foi considerado frágil durante muitos séculos já provou que de delicado só tem os traços, os modos e a sensibilidade. As mulheres do século 20 que saíram para trabalhar a partir da Segunda Guerra Mundial, enquanto seus pais e maridos estavam lutando nos campos de batalha, descobriram que eram fortes e capazes de disputar espaço no mercado de trabalho com os homens - que até então eram os provedores da família - e manter os cuidados com a casa e com os filhos. Mas esta independência provocou, além de uma verdadeira revolução nos antigos valores da sociedade mundial, alguns problemas sérios de saúde.

Mulheres têm períodos mais frágeis para a saúde

As mulheres até o século 19 tinham muitos filhos, amamentavam, comiam alimentos naturais, se movimentavam cuidando de todo serviço da casa e morriam, basicamente, de parto e de doenças infecto-contagiosas. A partir da entrada para o 'mundo dos homens', as mulheres passaram a ser vítimas de infarto, principalmente devido ao estresse e ao sedentarismo; câncer de mama e de útero, porque passaram a ter poucos filhos; e de AIDS, especialmente depois da Revolução Sexual. Um único fator continua igual apesar de todo avanço da medicina: as mulheres ainda morrem muito de parto, principalmente nos países subdesenvolvidos, inclusive no Brasil.

Até a década de 70, a vida era menos sedentária mesmo para mulheres que trabalhavam fora de casa, porque ainda faziam as tarefas domésticas movimentando o corpo, ao esfregar o chão, bater um bolo ou lavar as roupas no tanque. "Com a automação, as mulheres agregaram hábitos não-saudáveis e mudaram o estilo de vida", define a enfermeira obstetra e livre docente da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), Ana Cristina d'Andretta Tanaka. Especialista em saúde da mulher, a professora enfatiza que o período mais

importante é a fase reprodutiva, porque é quando ocorrem os maiores desgastes. Por isso, é necessário ter atenção especial com a saúde de mulheres da adolescência, que hoje começa por volta dos 10 anos, até os 65 anos. "Isto também mudou; até a década de 70 a

menarca acontecia aos 15 anos e agora a idade fértil pode começar aos 10", diz.

Para a ginecologista-obstetra Marianne Pinotti, pós-graduanda do Departamento de Ginecologia da USP e médica da clínica

do professor doutor José Aristodemo Pinotti, a saúde da mulher não é mais delicada, mas é muito mais complexa que a do homem, especialmente nos períodos de gestação, parto e amamentação. Além disso, o movimento hormonal cíclico dos ciclos menstruais mexe muito com o sexo feminino e provoca mudanças de estado e de hábitos. "Tudo isso influencia na saúde da mulher", sentencia. Segundo a médica, se houvesse a prevenção, só 10% das

doenças precisariam de tratamento, especialmente as que atacam o organismo feminino, como o câncer de colo de útero. "O câncer de mama é a doença da mulher moderna, que parou de ter filhos e

de amamentar, engordou e tem alimentação inadequada", define a especialista. O pior, neste caso, é a dificuldade de prevenir a doença, que ataca - e mata - mulheres no mundo inteiro. "Para resolver isto teríamos de voltar aos hábitos do começo do século", acredita a doutora Marianne.



Alimentação e exercícios são fundamentais

Se as mulheres tiverem a consciência de manter uma alimentação equilibrada, rica em verduras, frutas e proteínas, sem gordura saturada desde a infância, além de ter hábitos saudáveis e praticar exercícios, terão saúde até, pelo menos, os 65 anos. A afirmação da livre docente da USP, Ana Cristina d'Andretta Tanaka é importante porque destaca a necessidade de se criar hábitos saudáveis nas crianças, para que passem pela adolescência sem riscos. “Esta fase é a pior de todas, porque adolescente belisca e come mal no segundo período de maior velocidade de crescimento do ser humano”, reforça. Segundo Ana Cristina, as mulheres que mantêm uma alimentação adequada até os 35 anos não têm necessidade de ingerir complementos. “Há trabalhos que indicam que, depois dos 35/40 anos, a mulher não consegue mais suprir as necessidades do corpo só com a alimentação”, afirma.

Estudo da especialista Machel M. Seibel, do Fertility Center de New England, em Massachusetts, demonstra que a mulher na



fase do climatério precisa de suplementação de vitamina E e cálcio, além de recomendar a ingestão da isoflavona. Sem o estrógeno natural, o organismo não metaboliza o cálcio. A soja se comporta como um estrógeno e a vitamina E participa deste metabolismo, ajudando no transporte e na absorção do

cálcio. “Além disto, a vitamina E é importante para manter o colesterol bom e ajuda a evitar o depósito de placas de gordura e, em consequência, as doenças coronarianas e o mal de Alzheimer”, acrescenta Ana Cristina. Outro problema sério é a perda de ferro durante a gestação - já que grande parte vai para a criança - o que

provoca grande chance de as mulheres contraírem anemia. Para suprir a deficiência é preciso manter uma dieta rica em feijões, carne e verduras verdes, como o espinafre. “O suco de laranja é perfeito para a absorção do ferro”, ensina.

Exercícios - Os médicos fazem coro ao afirmar que a prática de exercícios é fundamental para manter a saúde e o bem-estar geral e, no caso das mulheres, a afirmação ganha um reforço importante porque uma das doenças que mais atacam na fase do climatério é a osteoporose. “A mulher que faz exercícios e mantém um estilo de vida saudável vai se prevenir de uma série de doenças até a velhice”, assegura a médica Marianne Pinotti. A docente Ana Cristina ressalta que os exercícios, mesmo depois dos 65 anos, vão manter o tônus muscular e evitar a queda, um dos grandes problemas dos idosos. “Se a mulher, na fase fértil, fizer exercício e tiver boa alimentação, vai prevenir a osteoporose, um dos grandes fantasmas no climatério”, orienta a professora da USP.

Hi Line ajuda a repor energia

Se a saúde da mulher é diferente, as necessidades do organismo também são e é preciso conhecer e respeitar estas diferenças para viver melhor. Por isso, a Yakult desenvolveu um produto que tem o objetivo de auxiliar as mulheres na tarefa de repor todos os nutrientes perdidos no dia-a-dia. O Hi Line contém vitamina A, que ajuda na conservação da

saúde do corpo e da pele; vitamina C, responsável pelo aumento da resistência a gripes e infecções, além de ajudar na absorção do cálcio; e vitamina E, um antioxidante ativo que retarda o envelhecimento precoce. Além disso, a bebida é rica em ferro, essencial para o transporte de oxigênio no sangue e no combate à anemia; contém

fibras, que ajudam no bom funcionamento do intestino; e oligossacarídeos, um conjunto de diferentes tipos de açúcares combinados que são consumidos pelos microrganismos benéficos do organismo e favorecem a absorção dos alimentos. O Hi Line deve ser ingerido diariamente para que sua ação benéfica favoreça o organismo feminino.





Pesquisa explica angústia da TPM

As mulheres foram mesmo premiadas pela natureza. Além de terem a saúde mais delicada e complexa que a dos homens e conviverem com ciclos menstruais e alterações hormonais, outra companhia aparece mensalmente para mexer com a saúde e o humor femininos: a conhecidíssima Síndrome da Tensão Pré-Menstrual, popularmente conhecida como TPM. Para entender como as mulheres convivem com a síndrome, a enfermeira e pesquisadora Clarice Heiko Muramatsu, da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP), entrevistou mulheres que apresentam os sintomas da TPM e utilizou conceitos do filósofo Merleau-Ponty para esclarecer as relações entre o corpo e o mundo, e do

filósofo Martin Heidegger para entender a relação do ser mulher na sua existência com o mundo durante a síndrome.

O resultado do trabalho da pesquisadora, que estuda a TPM há oito anos, está na tese de doutorado *Convivendo com a Síndrome da TPM: um enfoque da fenomenologia existencial*. Para a conclusão do trabalho, a enfermeira fez uma única pergunta a seis mulheres com idade entre 18 e 44 anos que apresentavam o sintoma todo mês - como é conviver com a TPM? - e dividiu as respostas em três categorias. A primeira reflete a dificuldade da mulher em lidar com as alterações do próprio corpo, que interferem diretamente em sua vida, como o modo de ser com a família e no trabalho. “Muitas

mulheres não sabem que a irritabilidade excessiva, dores no corpo, falta de libido e até a depressão são efeitos da TPM”, explica.

A segunda categoria aponta como é viver a angústia da TPM, porque a mulher percebe que age e se comporta de forma diferente de sua essência, mas não tem controle sobre estas atitudes. As respostas mostraram que, no período da TPM (que pode variar de dois a 15 dias), muitas mulheres ficam com a impressão de viver num corpo que não é o delas. “Uma das entrevistadas disse que achava que fosse louca”, exemplifica. Já na terceira categoria, que a pesquisadora denominou *necessitando ser cuidada*, fica clara a necessidade de a mulher receber cuidados

especiais neste período, mas poucas conhecem o caminho para o autocuidado. “Apenas uma entrevistada disse que se preocupava em não ingerir alimentos como chocolate, café e comida salgada durante a TPM”, conta.

Ajuda - A doutora Clarice afirma, ainda, que muitas mulheres não procuram ajuda porque os médicos não valorizam o corpo feminino enquanto ser-no-mundo e não proporcionam um cuidado individualizado e integral. “A conscientização é peça-chave para ajudar as mulheres que sofrem de TPM”, argumenta, ao emendar que os homens são fundamentais no processo. “A incompreensão do companheiro pode agravar o estado da mulher”, sentencia.

Terapia de reposição hormonal é importante

“A natureza foi cruel com as mulheres, porque aos 50 anos, quando normalmente entram na menopausa, estão no auge da produção”, lamenta a ginecologista Marianne Pinotti. Pesquisas estimam que 25 milhões de mulheres, em todo mundo, entram na menopausa todos os anos, e as estimativas dão conta de que, em

2030, haverá um acréscimo de 47 milhões a cada ano. “Isto acontece graças ao aumento progressivo da expectativa de vida das mulheres”, explica a médica Ruth Clapauch, presidente do Departamento de Endocrinologia Feminina da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). A fase do climatério,



em especial a menopausa, cheia de sintomas muito conhecidos, como os fogachos, as alterações no sono, a fadiga, o ressecamento da pele e da

vagina, também é o período mais perigoso para o desenvolvimento de doenças coronarianas.

“O estrógeno é protetor e evita as ateromas, cuja fixação fica

favorecida com a falência ovariana”, define a livre docente da Escola de Saúde Pública da USP, Ana Cristina d’Andretta Tanaka. Segundo a especialista, vários trabalhos demonstram que a reposição hormonal ajuda a prevenir problemas nas coronárias e colabora para que a mulher passe por esta fase sem

sofrimento. Para a doutora Marianne, a reposição pode fazer com que a mulher viva mais de 10 anos em plena atividade e, o mais importante, acaba com os sintomas da menopausa. A grande preocupação dos médicos, no entanto, é com o aumento do risco de câncer de mama com a terapia hormonal, que aumenta depois de oito a 10 anos de reposição. “Temos usado a soja em pacientes com risco de câncer de mama”, conta a médica, ao reforçar que estudos já demonstram que a soja tem um estrógeno natural que deve proteger contra o risco do hormônio sintético (leia matéria nesta edição).

Já a doutora Ruth esclarece que a isoflavona da soja não é idêntica ao principal hormônio feminino,

o 17 beta estradiol. Além disso, afirma que a soja não é aprovada pelo Ministério da Saúde como tratamento, mas sim como suplementação alimentar. “Atualmente, a reposição pode ser feita com os hormônios purificados em laboratório que tenham estrutura química exatamente igual à do corpo humano”, explica. De acordo com a endocrinologista, além de melhorar a qualidade de vida das mulheres, o tratamento atua, comprovadamente, na prevenção primária da doença coronariana e na prevenção primária e secundária do mal de Alzheimer. “Vale lembrar que 53% das mortes de mulheres depois dos 50 anos são por doenças coronarianas, enquanto a mortalidade por câncer de mama é de apenas 4%”, compara.

Bactérias mantêm pH da flora vaginal

A manutenção da flora vaginal é mais um fator fundamental para a saúde da mulher, porque as milhões de bactérias que compreendem este mundo à parte do organismo feminino são responsáveis pela defesa da vagina. Entre os vários microrganismos de natureza bacteriana integrantes da flora vaginal se destacam os estafilococos, estreptococos, difteróides e bacteróides, que estão em equilíbrio, ainda, com os bacilos de Döderlein, bactéria em forma de bastão que aparece isolada ou em cadeias e tem a tarefa de manter o pH num nível de acidez saudável para a vagina.

“Quando há modificação hormonal, principalmente na adolescência ou em mulheres pós-menopausa, naturalmente ocorre a variação da flora vaginal, o que altera o pH normal de 4,5 e aumenta a possibilidade de infecções oportunistas”, explica Giusepina Iaquinto Vlainich, ginecologista-obstetra de São Paulo.

Segundo a médica, neste período de alteração hormonal, quando há menos estrogênio no corpo, o epitélio está mais delicado e suscetível a corrimentos, a maior queixa dentro dos consultórios. “Se a flora variar muito, a mulher pode desenvolver candidíase, infecção por fungo gerada por diminuição da defesa vaginal”, explica.

A estabilidade da microflora vaginal pode ser afetada, ainda, por mudanças de humor, pelo estresse, pela TPM e pela gravidez. “Durante a gestação, o pH da vagina fica mais neutro com a perda de acidez e, por isso, a mulher fica mais propensa a ter candidíase”, acrescenta o ginecologista-obstetra Márcio Pepe. Além disso, outros fatores podem provocar a alteração no pH da flora vaginal, como as alergias por absorventes, preservativos e perfumes, e até mesmo o ato sexual.



Soja

Isoflavona é hormônio natural e pode ajudar a prevenir doenças

Pesquisas desenvolvidas em vários países do mundo vêm demonstrando que a soja pode ser uma opção segura e benéfica para ajudar a prevenir algumas doenças crônicas, entre as quais alguns tipos de câncer, a osteoporose e as doenças cardiovasculares, além de ser utilizada pelas mulheres na menopausa. A soja faz parte do hábito alimentar dos povos do sudeste asiático há pelo menos 2 mil anos e a proteína da soja representa de 20% a 30% da ingestão protéica diária nestes povos, o que é bem diferente do hábito da maioria das populações ocidentais. Estudos com seres humanos começaram a ter mais ênfase no fim da década de 80, quando significativas evidências laboratoriais demonstraram o potencial benéfico da soja para a saúde.

Os grãos de soja são

especialmente ricos em fitoestrógenos chamados isoflavonas. Neste grupo está um composto denominado genisteína, que possui ação estrogênica moderada e atua na prevenção do câncer relacionado com o hormônio. Pesquisas realizadas no Japão, nos Estados Unidos e na Europa vêm demonstrando que a ingestão diária de alimentos à base de soja pode reduzir o risco de câncer de mama e de próstata em 50%. Ainda segundo estes estudos, a soja e derivados também possuem ação protetora contra cânceres de cólon, reto, estômago e pulmão. Evidências apontam que a genisteína inibe a formação de novos vasos sanguíneos, necessários para a disseminação dos tumores, o que detém a proliferação de células cancerosas. “Apesar de os dados sobre o uso das isoflavonas ainda estarem

incompletos, a suplementação alimentar com a soja parece ser uma opção segura, e possivelmente benéfica, principalmente para as mulheres na pós-menopausa e para a proteção cardiovascular”, afirma o médico e pesquisador Gerson Shigueaki Hamada, diretor do Centro de Pesquisas do Hospital Santa Cruz e coordenador do Consórcio Brasil Japão, que estuda casos de câncer nas populações de cinco cidades japonesas e nos japoneses que moram em São Paulo.

A literatura médica mundial tem mais de 3 mil

trabalhos catalogados, desenvolvidos nos últimos 10 anos sobre o uso da soja em diversas

populações. Entre estes trabalhos estão os que estudam os efeitos da isoflavona na população humana, e as ações benéficas de maior potencial

estão relacionadas aos efeitos da isoflavona associados à cardioproteção, redução do risco de cânceres de mama e próstata e no tratamento de várias alterações da saúde da mulher no período da peri e pós-menopausa.



Brasil - Um estudo de seis meses desenvolvido pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) com 80 mulheres na fase da pós-

menopausa e sem reposição hormonal apontou resultados importantes: as 40 pacientes que foram submetidas à reposição com a isoflavona tiveram pequena melhora do perfil lipídico (colesterol total), menor índice de problemas cardiovasculares e melhora do perfil

geral. Além disso, um estudo da flora vaginal mostrou ação estrogênica de até 70% e os fogachos tiveram melhora parcial entre 30% e 40%, duraram menos tempo e ficaram menos intensos.

“O resultado foi considerado muito bom”, destaca o professor adjunto da disciplina de Ginecologia e chefe do setor de Ginecologia Endócrina e Climatério da Escola Paulista de Medicina, Mauro Abi Haidar, que foi o orientador da tese.

Agora, os pesquisadores vão começar um novo estudo, desta vez para verificar a ação da isoflavona na osteoporose. “A isoflavona tem mostrado boa ação tanto na formação quanto na manutenção do osso”, explica o professor. A pesquisa, que deve durar um ano, vai abranger 70 mulheres. A osteoporose atinge cerca de 25% das mulheres na menopausa,

mas o médico afirma que é possível saber quem será atingida pela doença, já que o grupo de risco inclui as brancas, pequenas, magras, com histórico de doença metabólica, e usuárias de drogas, como corticóides, por longo prazo. “A isoflavona não vai substituir a reposição hormonal, mas pode ser indicada como coadjuvante em situações especiais, como nas mulheres que não têm quadro de osteoporose ou problemas mais sérios”, diz.

O uso do estrógeno sintético por mais de oito a 10 anos aumenta o risco de câncer de mama, de acordo com estudos, e pode provocar o câncer de útero. No entanto, o professor Haidar afirma que a reposição é necessária como medida preventiva, e os médicos devem acompanhar de perto as mulheres submetidas ao tratamento.

“Não temos estudos randomizados, prospectivos, duplo-cego para provar que a isoflavona substitui o estrógeno. O que se sabe é da observação de povos que se alimentam de derivados de soja”, ressalta. O especialista destaca, ainda, que os homens também podem ser beneficiados

com a ingestão de derivados de soja. “Pode ajudar a proteger o coração”, sinaliza.

Colesterol - Pesquisas da American Heart Association (AHA) têm demonstrado que a ingestão de proteína de soja reduz as taxas de colesterol total, LDL-colesterol e triglicérides, sem afetar o HDL-colesterol (bom).

Alguns pacientes submetidos à adoção de proteína de soja na dieta, acompanhados durante quatro semanas por médicos da AHA, apresentaram redução nos níveis de LDL-colesterol em torno de 33%. Segundo os pesquisadores, a ingestão de 20 gramas diárias de proteína de soja - 50g de grãos - é suficiente para a proteção da saúde, evitando principalmente as doenças coronarianas. Além disso, a Food and Drug Administration (FDA), órgão do Departamento Americano da Saúde e de Serviços Humanos, liberou, em 99, a utilização da proteína de soja alegando propriedades para redução de riscos de doenças cardiovasculares.

“Eles indicam o consumo de 25 gramas de soja por dia”, afirma a nutricionista e presidente da Comissão de Nutrição da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), Sueli Longo. No entanto, a profissional alerta que no próprio site da FDA há um documento, de junho do ano passado, que questiona

informações importantes sobre o consumo da soja. “Se o produto à base de soja perdeu a isoflavona, não adianta nada ingerir”, reforça. A nutricionista destaca, ainda, que a soja é uma proteína de origem vegetal completa, com

perfil de alto valor biológico e que pode ser usada como fonte proteica para crianças a partir de dois anos de idade. “A soja tem todos os aminoácidos em quantidade adequada e todos os benefícios de um produto isento de colesterol e com baixo teor de gordura saturada, além de ser uma fonte de fibra solúvel”, enumera Sueli.



Pesquisadores estudam o grão

Desde 1983, pesquisadores do Departamento de Alimentos e Nutrição da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade Estadual Paulista (Unesp) vêm desenvolvendo estudos com a soja. O primeiro trabalho foi um iogurte de soja, de baixo custo, mas que só conseguiu ter propriedades probióticas a partir da utilização de um microrganismo específico. Em estudo com coelhos e ratos, os pesquisadores constataram que o produto reduziu em média 18% do colesterol total e aumentou, na mesma proporção, o HDL-colesterol. Em testes com humanos normais, o produto manteve o colesterol total inalterado e aumentou o HDL. “Com este resultado, diminuí o risco de doenças coronarianas”, enfatiza Elizeu Antonio Rossi, pesquisador responsável pelo projeto. Agora, os estudos visam descobrir se o produto de soja pode reduzir o colesterol sem a presença do microrganismo, já que, durante o processo de produção do iogurte, cerca de 80% das isoflavonas se perdem. “Na nova proposta, o iogurte de soja deve ter o efeito potencializado decorrente de uma suplementação com isoflavonas”, resume o pesquisador. O projeto também prevê estudos do produto na redução do câncer de mama e na estimulação do sistema imunológico. “Até agora, os resultados se mostraram efetivos na estimulação do sistema imunológico de animais de laboratório”, explica Rossi.

Tonyu recebe selo do Funcor



A bebida à base de extrato de soja Tonyu, da Yakult, foi certificada com o Selo de Aferição da Qualidade do Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa em Cardiologia (Funcor), da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). O selo reconhece os produtos que facilitem a manutenção da saúde e ajudem a prevenir doenças cardiovasculares, e tem como principal objetivo auxiliar os consumidores a escolher produtos saudáveis e adequados ao bom funcionamento do organismo.

O comitê que aprova os alimentos é composto, entre outros profissionais, por cardiologistas e pelo grupo de estudo de nutrição da SBC, que avaliam os produtos baseados em análises físico-químicas de laboratórios credenciados pelo Ministério da Saúde. Além disso, a avaliação segue os rígidos padrões exigidos por entidades internacionais como a American Heart Association (AHA), dos Estados Unidos, Heart and Stroke Foundation of Canadian e National Heart Foundation of Australia. Entre os itens avaliados estão

teores de colesterol, de gordura saturada, de ácidos graxos transaturados, sódio e gordura total.

“Os fabricantes dos produtos devem enviar comprovação científica e preencher uma série de normas para a certificação”, explica o cardiologista Ari

Timerman, presidente do Funcor. O médico ressalta

que o selo objetiva atestar que os produtos têm qualidade e podem ajudar a manter a boa saúde do coração. “O selo

do Funcor é uma maneira importante de ajudar os consumidores leigos a perceber que os produtos são confiáveis”, reforça. O médico enfatiza que a soja - base do Tonyu - é rica em proteínas e não apresenta substâncias que prejudiquem a saúde. “É um alimento saudável sem fator de risco para o coração”, afirma. Vale lembrar que as doenças coronarianas são a principal causa de mortes no Brasil e estão muito ligadas ao estilo

de vida - alimentação, estresse, fumo, obesidade, sedentarismo etc - além dos fatores de hereditariedade e sexo. Apesar de as mulheres estarem sofrendo mais de doenças coronarianas, são os homens que lideram o ranking.

Saudável - O Tonyu foi desenvolvido pelo Laboratório de Pesquisas e Desenvolvimento da Yakult na década de 80, com o objetivo de oferecer aos consumidores uma opção saudável de bebida, que pudesse atingir as pessoas preocupadas em manter uma alimentação mais equilibrada, além de beneficiar quem tem intolerância à lactose e deficiência de lactase - a enzima que transforma a lactose do leite em uma forma mais digerível -, ou alergia à proteína do leite de vaca. O Tonyu é ideal, ainda, para os consumidores que se preocupam em manter os níveis de colesterol nos limites normais. A bebida, que possui proteínas, glicídios, lipídios, fibra alimentar e minerais, pode ser encontrada em cinco sabores e já é consumida por mais de 2 milhões de pessoas por mês no Brasil.



...Saúde

O mundo para

Neste novo século em que a medicina avança por caminhos ainda mais profundos, o mundo começa a despertar para um conceito além dos tratamentos e busca fórmulas para a prevenção das doenças. Mas como prevenir tantos males que atingem o corpo sem aviso prévio? Mantendo um estilo de vida saudável, que não agrida o organismo. A receita, que não parece simples numa sociedade globalizada, que obriga homens e mulheres a manter uma alimentação desequilibrada, acompanhada de estresse e sedentarismo, pode ser ajudada por produtos que garantem mais saúde ao intestino: os probióticos.

Alimentos probióticos são compostos por microrganismos vivos que sobrevivem à



ndo desperta os probióticos

passagem pelo trato intestinal e têm efeito benéfico no organismo, ajudando a prevenir doenças. A Yakult é a precursora no mercado de probióticos, com a comercialização do leite fermentado com *L. casei Shirota*, lançado no Japão em 1935. O cientista Minoru Shirota, que isolou a cepa, queria ajudar a população do país a manter a saúde do intestino, um dos mais importantes órgãos do corpo humano. “Há centenas de anos as pessoas sabem, instintivamente, que o bom funcionamento do intestino influencia na saúde e no humor”, destaca a especialista em Nutrologia, Jane Corona. A médica explica que o epitélio intestinal funciona como barreira para antígenos

provenientes da dieta e para microrganismos, e a superfície de células que reveste a mucosa intestinal expressa um número enorme de moléculas que pertencem à superfamília das imunoglobulinas, cuja principal função é servir de ancoragem para os microrganismos invasores e produzir anticorpos.

“Pensar que o intestino é um órgão de passagem e absorção de alimentos é um erro que muitos cometem”, diz a médica, ao reforçar que o órgão influencia a função do fígado, do pulmão e da pele através da heterogeneidade de células imunológicas, e é capaz de detectar, interagir,

neutralizar e eliminar antígenos alimentares, moléculas e microrganismos prejudiciais à saúde. “A flora intestinal pode ser considerada



um componente imunológico, pois estimula a imunidade, compete por nutrientes com as bactérias patogênicas, inibe a aderência e invasão de microrganismos que podem provocar doenças e produz substâncias antimicrobianas”, complementa.

A médica destaca que são muitas as evidências de que os probióticos desempenham um importante papel na saúde e proteção do intestino e de todo corpo. “Eles ajudam a

conservar o intestino em ordem porque contribuem para manter a motilidade e o trânsito intestinal, produzem ácidos graxos de cadeia curta, que são fontes de energia e de fatores de crescimento para o epitélio da mucosa, além de ajudarem na digestão”, define. A especialista explica, ainda, que algumas espécies de microrganismos probióticos transformam colesterol em coprostenol, que é eliminado pelas fezes, e alguns lactobacilos produzem substâncias que inibem o crescimento de bactérias patogênicas e competem com estas bactérias nos locais de adesão no gel do muco e mucina que reveste o epitélio, impedindo que se instalem e possibilitando a resistência da colonização.

Efeitos benéficos estão comprovados

A importância da flora intestinal para manutenção da saúde foi reconhecida pela comunidade científica no fim do século XIX, quando os microbiologistas verificaram que havia diferença na microflora residente no intestino de pessoas saudáveis e de doentes. Desde então, os probióticos vêm sendo intensamente investigados em estudos multicêntricos, e usados no tratamento de enterites, colites, síndrome do cólon irritável, pancreatites e em estados inflamatórios. “Os probióticos funcionam como imunomoduladores e ajudam a melhorar os sintomas da intolerância à lactose e de alergias alimentares, para restaurar epitélios danificados e, atualmente, para melhorar dores articulares e tratar asma”, explica Jane Corona. Por isso, a médica indica a ingestão de leites fermentados para seus pacientes. “Manter a flora saudável com a ingestão de microrganismos vivos é uma maneira simples e de enorme potencial terapêutico”, enfatiza.

O especialista Lúcio Antunes, gerente de Qualidade e Tecnologia Aplicada da multinacional dinamarquesa Christian Hansen, líder mundial no cultivo de bactérias lácticas, acrescenta que inúmeros efeitos positivos da ingestão de probióticos já estão listados na literatura, como a redução do teor da lactose, melhoria do trato gastrointestinal, colonização intestinal, redução do colesterol e melhoria do sistema imunológico, e muitos pesquisadores estão buscando



entender como as bactérias lácticas podem melhorar a saúde. Antunes destaca, também, que os probióticos contribuem para a melhoria tecnológica dos produtos alimentícios. “Iogurtes que contêm *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium* apresentam marcante melhoria de sabor, embora muitas empresas usem o benefício tecnológico dos probióticos, mas não o utilizem como argumento de venda”, explica.

Outra questão interessante, segundo o especialista, é que os microrganismos probióticos geram um antagonismo com os patogênicos, como a salmonela e os coliformes que causam toxinfecções alimentares e problemas gastrintestinais. Isto acontece porque os probióticos produzem bacteriocinas, que inibem as bactérias ruins. “Mesmo quando comemos algo estragado, se ingerimos o

probiótico regularmente, eles farão a recomposição da flora e será como um exército contra as bactérias”, define. No caso das mulheres, Antunes afirma que, quando ingerem leite fermentado diariamente, ficam menos suscetíveis a infecções por *Cândida sp*, levedura que se aproveita de desequilíbrios para atacar o organismo e causar infecções vaginais.

Câncer - Antunes destaca que há vários estudos em andamento para relacionar a ingestão de probióticos com a menor incidência de alguns tipos de câncer. “Existe um fator chamado alfa-TNT, que estimula o desenvolvimento das células cancerosas, e comprovações de que quando há ingestão de bactérias probióticas, a formação de células cancerosas fica reduzida”, detalha. O especialista informa, ainda, que quando uma pessoa

ingere leite, a metabolização da lactose é lenta. “Na ingestão de iogurtes, pelo menos 40% da lactose já está desdobrada em ácido láctico. Isto também possibilita que pessoas intolerantes à lactose possam usar os produtos”, ressalta. Além disso, as bactérias probióticas podem ser usadas no tratamento de doenças de pele, como alergias, com uso tópico. “Trabalhos descrevem o efeito benéfico desta terapêutica”, reforça.

Apesar dos benefícios comprovados cientificamente, Antunes ressalta que é preciso tomar cuidado, porque o leite fermentado tem mais vitaminas que o leite normal, mas muito menos proteínas. “Por isso, deve ser um complemento”, acredita. Vale lembrar, ainda, que é preciso que as bactérias probióticas estejam numa concentração mínima de um milhão por grama ou mililitro no produto, do contrário, não haverá o efeito desejado. “Pena que os médicos, por causa da formação alopatia, são levados a raciocinar farmaceuticamente, e poucos se interessam por probióticos”, lamenta. Embora a maioria dos consumidores também desconheça os efeitos benéficos dos microrganismos vivos, a indústria de alimentos começa a se interessar cada vez mais pelo tema. “A Yakult disseminou a ideia e o mundo, hoje, discute o assunto”, diz.

Fique sabendo

O leite fermentado Yakult contém 100 milhões de lactobacilos vivos por grama.

■ ■ Lactobacilos

Yakult RI regula o intestino



Preocupada com o bom funcionamento do intestino, fundamental para a manutenção da saúde de todo o organismo, a Yakult no Brasil e no Japão, através de seus centros de pesquisa, desenvolve inúmeros estudos em busca de novos produtos que possam auxiliar nesta tarefa. O mais recente lançamento mundial da empresa é o RI - Regulador Intestinal, um medicamento com alta concentração de bactérias lácticas, que são os *Lactobacillus casei* e os *Streptococcus faecalis*, normalmente encontrados na flora intestinal. O principal objetivo do medicamento é melhorar os diversos sintomas patológicos que ocorrem na flora e ajudar no reequilíbrio intestinal, com a reversão do quadro de diarreia.

Para a produção do medicamento foram utilizadas cepas do *Lactobacillus casei* que apresentaram alta

resistência ao meio ácido, ao suco gástrico e à bile, enquanto o *Streptococcus faecalis* foi usado porque tem ação rápida e excelente aderência nas mucosas intestinais. As bactérias lácticas presentes na fórmula do Yakult RI vão possibilitar o restabelecimento, em pacientes com diarreia, das funções intestinais da flora. Por serem ácido-resistentes,



os microrganismos do RI vão atravessar o sistema digestivo e chegar vivos ao intestino e, por serem fermentativos, produzirão ácido láctico que irá acidificar o ambiente intestinal, exercendo efeito bactericida e bacteriostático. Por serem sensíveis à

diminuição do pH intestinal, com a ação do medicamento as bactérias patogênicas presentes no intestino serão eliminadas.

A vantagem do RI em relação aos medicamentos existentes é a utilização de lactobacilos presentes na flora intestinal, sem qualquer substância estranha ao organismo, já que a maioria dos outros produtos tem como

base fungos como o *Saccharomyces*. As bactérias utilizadas pela Yakult são muito mais resistentes aos ácidos presentes no trato digestivo e chegam vivas e em maior quantidade

ao intestino. Além disso, produzem mais ácido láctico que outros tipos de bactérias.

Preocupante - Embora o terceiro milênio já tenha chegado, milhares de pessoas, no mundo inteiro, ainda morrem vítimas da diarreia,

provocada principalmente pela alimentação irregular, ingestão de água e alimentos contaminados, abuso de álcool e ansiedade. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) comprovam que a diarreia mata uma pessoa a cada 10 segundos e a doença é apontada como uma das principais causas de morte no mundo, em especial nos países pobres, inclusive no Brasil, onde milhares de habitantes vivem em áreas sem saneamento básico. A diarreia é uma doença infecciosa, causada por bactérias, vírus ou parasitas, com duração máxima de 14 dias. Caracterizada pela perda excessiva de água e eletrólitos pelas fezes ou vômitos, a diarreia se manifesta clinicamente com aumento do número de evacuações e/ou a diminuição da consistência das fezes. A maioria dos episódios dura de algumas horas a cinco dias.

Coronariotomogra

ultra-rápida identifica fase inicial de doença coronariana

A tecnologia tem auxiliado muitos especialistas da área de saúde a identificar, de modo preciso, lesões específicas no organismo dos pacientes, o que tem facilitado muito na determinação do melhor tratamento, sem prejuízo da qualidade de vida dos portadores de patologias. Mas este mesmo princípio científico também está gerando recursos avançados na área de medicina preventiva, a fim de oferecer o diagnóstico de doenças em sua fase mais precoce. Recentes progressos tecnológicos da tomografia motivaram estudos sobre a detecção de cálcio nas paredes das artérias coronárias como indicativo de doença aterosclerótica e permitiram o desenvolvimento da Coronariotomografia Ultra-Rápida. A nova tecnologia revolucionou os testes não-invasivos habituais da principal causa de infarto do miocárdio, pois placas ateroscleróticas já podem ser registradas precocemente e modificadas por medidas profiláticas, antes que se tornem instáveis e causem a obstrução da artéria e, conseqüentemente, o infarto, sem qualquer aviso clínico ou alteração de exame cardiológico.

Na América Latina, o Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo, é a única instituição que possui o tomógrafo americano Ultra-Fast CT, que permite a análise de órgãos em movimento, como o coração, no máximo em 15 minutos e com ótima qualidade de imagem. “No período de um ano e meio, já realizamos perto de 3 mil exames”, contabiliza Romeu Sérgio Meneghelo, coordenador do setor de Cardiologia do Hospital Albert Einstein. Segundo ele, a angina do peito e as alterações observadas no teste ergométrico ou na medicina nuclear surgem apenas quando o grau de obstrução na artéria é maior que 60%. A vantagem do Ultra-Fast CT, equipamento avaliado em torno de US\$ 1,2 milhão, é a capacidade de identificar lesões coronárias antes mesmo que atinjam 20% do diâmetro da artéria.

Além disso, o potente tomógrafo também se destaca dos equipamentos convencionais pela maneira exclusiva de captar as imagens, pois em vez da rotação de um tubo de raio-X sobre o paciente, a fonte, que emite um feixe horizontal de



elétrons, permanece fixa. O feixe é desviado para baixo por um campo magnético para atingir semicírculos de tungstênio. Ao tocar nestas estruturas, o raio-X caminha verticalmente e penetra as costas do paciente, atingindo o detector fixado na parte superior do equipamento. São registradas de 20 a 40 fatias da região do mediastino, de 1,5 a 3mm de espessura, no momento em que o eletrocardiograma monitora o ciclo cardíaco do paciente,

que se mantém em apnéia por 30 a 40 segundos. As imagens são obtidas pela sincronia da emissão dos feixes de elétrons com o batimento cardíaco, em uma fração de 100 milissegundos de duração. “A velocidade mais rápida atualmente nos demais equipamentos de tomografia gira em torno de 250 milissegundos”, destaca o cardiologista.

A partir destes registros, um software específico, o AccuScore, vai quantificar o

fia



acúmulo de cálcio nas artérias. Devido à densidade de o cálcio coronário ser oito vezes maior do que a dos tecidos ao seu redor, o exame dispensa o uso de contrastes. “Entretanto, a existência de cálcio não significa que o indivíduo já desenvolva a doença, mas indica uma aterosclerose coronária subclínica, mesmo antes de algum sintoma surgir”, ressalta Meneghelo. Neste caso, o exame representa uma importante ferramenta para motivar o especialista a

investigar a causa que está promovendo o processo aterosclerótico, que pode ocorrer por fatores de risco como hipertensão arterial, colesterol elevado, diabetes, tabagismo e sedentarismo. “Baseado nas informações do Ultra-Fast CT, o médico tem condições de adotar uma profilaxia efetiva, como indicar remédios para diminuir os níveis de colesterol, utilizar substâncias antiplactantes, ou indicar inclusive modificações de estilo de vida”, enfatiza o médico.

Candidatos ao exame

Segundo dados do setor de Coronariotomografia Ultra-Rápida do Hospital Albert Einstein, a incidência de placas com cálcio coronário gira em torno de 30% nos indivíduos assintomáticos entre 30 e 40 anos de idade, e se eleva a 70% em pessoas na faixa etária de 60 a 70 anos. Por isso, o exame realizado por meio do Ultra-Fast CT é indicado para pessoas que integram estes grupos, principalmente mulheres que atingiram a

menopausa e apresentam um ou dois fatores de risco. O exame também é recomendado para quem passou por cirurgia coronariana há pelo menos dois anos, para verificar se a doença foi contida. “Neste caso, é utilizado o contraste nas veias, sem o uso de catéter”, explica Meneghelo, ao acrescentar que a chance de uma pessoa desenvolver obstrução arterial coronária é menor quando a alta sensibilidade do exame informa um estudo negativo.

Doença com hora marcada

Para cumprir os vários compromissos e obrigações diárias, as pessoas estabelecem hora para tudo - acordar, comer, estudar, trabalhar, dormir... Na verdade, o ser humano sempre esteve submetido ao tempo por meio de fenômenos ambientais periódicos e recorrentes, representados pelas estações do ano, ciclos lunares, marés e ciclo dia-noite. Estes fatores têm grande influência no ritmo biológico, caracterizado pela recorrência de eventos bioquímicos, fisiológicos e comportamentais em intervalos regulares. A partir deste conceito, é possível afirmar que algumas doenças, por motivos bioquímicos, também têm horário para se manifestar com mais

agressividade ao organismo. As crises de asma, por exemplo, são mais frequentes no fim da noite e começo da madrugada. Por volta da meia-noite, a úlcera e a gastrite agrirem com maior intensidade as paredes do estômago, devido à grande liberação de ácidos gástricos neste período. Já os enfartos, pelo fato de a pressão arterial não estar estabilizada após a noite de sono, ocorrem geralmente entre 6h e 10h, enquanto as manifestações de artrite reumatóide são mais comuns das 6h às 12h.

Se as doenças acompanham o ritmo biológico do corpo, a resposta dos medicamentos também vai ser diferente em certos horários. Com base nisso, a cronofarmacologia, ciência desenvolvida a partir da metade de século XX pelo professor americano Halberg, estuda os efeitos de fármacos sobre os parâmetros da bioperiodicidade endógena e padrões rítmicos na administração programada de medicamentos, para otimizar a eficácia clínica e reduzir os efeitos colaterais. Derivada da cronobiologia, ciência que estuda as variações temporais

das funções do organismo, relacionando temperatura, pressão e ritmo cardíaco, a cronofarmacologia atua a partir da ritmicidade circadiana (do latim *circa* - cerca de; *dies* - dia) das funções biológicas - método essencial na avaliação dos efeitos profiláticos dos fármacos -, absorção, concentração no sangue e hora dos sintomas. “Até mesmo uma febre tem ciclo próprio e obedece a certos padrões rítmicos. A temperatura cai de madrugada, se eleva durante o dia, à tarde atinge um pico máximo, por volta das 17h, e volta a cair”, diz Cleopatra da Silva Planeta, professora assistente doutora do Departamento de Princípios Ativos e Naturais e Toxicologia da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade Estadual Paulista (Unesp), em Araraquara. Segundo a professora, a partir do método circadiano é possível observar as variações fisiológicas do organismo durante o dia e identificar como o remédio se comporta em certas horas. Baseados nestes princípios, estão sendo desenvolvidos fármacos que possam agir com mais eficácia quando a sensibilidade de alguma doença é maior. “Se uma pessoa com problema cardiovascular corre maior risco de ter um enfarto a partir das 6h, o ideal é administrar o remédio à noite, pois a

liberação dos componentes na corrente circulatória será maior pela manhã”, explica Cleopatra. Vale enfatizar a importância de aplicar à terapêutica tradicional os princípios cronobiológicos, já que os medicamentos, devido ao horário e aos padrões rítmicos do organismo, podem atingir maior nível de toxicidade de acordo com o paciente. Cleopatra explica que, por meio de pesquisa clínica, é possível ajustar a dose do medicamento para diminuir os efeitos colaterais, como vem sendo desenvolvido na terapia do câncer. “O estudo da ritmicidade de alguns tipos de câncer, como o de útero, permite identificar em que horário o tumor está mais suscetível”, destaca a doutora. Se aplicada nas primeiras horas do dia, a quimioterapia apresenta melhores resultados, pois as células saudáveis são preservadas e as cancerosas respondem com maior sensibilidade ao efeito dos remédios. “Combinar estes dois fatores é muito positivo, porque pode diminuir os efeitos colaterais mais comuns como vômitos, mal-estar, perda de cabelo e queda no sistema imunológico”, afirma. Nos Estados Unidos já foram registrados pelo menos 100 remédios cronobiológicos. No Brasil, este processo está aumentando e existem alguns remédios para o tratamento de doenças cardiovasculares e do aparelho respiratório. “A otimização dos estudos na área e o aumento de interesse dos laboratórios vai permitir que outras especialidades usem as vantagens dos remédios cronobiológicos”, conclui.



Por que o adolescente tem mais sono?

A adolescência é uma etapa da vida caracterizada por várias transformações físicas, psicológicas e sociais. À medida que amadurecem, há um aumento na quantidade e variedade de atividades sociais e acadêmicas dos adolescentes e, por ocupar uma grande parte do tempo dos jovens, as atividades começam a competir com o sono. Os horários de dormir e acordar ficam mais tardios, a duração do sono diminui e o padrão de qualidade se torna irregular, com aumento da incidência da sonolência diurna. Mas esta reação não está relacionada apenas com os hábitos dos adolescentes. Algumas pesquisas revelam que as alterações orgânicas que ocorrem durante a puberdade afetam, também, o funcionamento do mecanismo do relógio biológico.

A bióloga e professora de

Fisiologia, Miriam Mendonça Morato de Andrade, do Departamento de Ciências Biológicas da Faculdade de Ciências e Letras da Unesp de Assis, durante pesquisa realizada com grupo de 66 alunos de ensino fundamental da Escola de Aplicação da Universidade de São Paulo (USP), constatou que o padrão do sono está associado a mudanças do estágio de maturação física, entre eles o crescimento dos ossos, desenvolvimento das mamas nas meninas e surgimento de pêlos pubianos nos meninos. “Com isso, a pesquisa revelou que quanto mais maduros, maior era a sonolência diurna”, explica Miriam, que integra o Grupo Multidisciplinar de Desenvolvimento e Ritmos Biológicos da USP.

Segundo ela, as crianças entre seis e sete anos têm a tendência de dormir e acordar

cedo, mas quando entram na adolescência há um deslocamento do início do sono para horários mais tardios. Isto fica mais acentuado porque o horário das aulas permanece fixo durante a semana e por causa da sobrecarga de atividades que o jovem realiza nesta fase. Com isso, a duração do sono noturno é reduzida nos dias de semana, mas nos fins de semana é estendida. “Como consequência, há um aumento da dificuldade em despertar pela manhã, de problemas relacionados a adormecer à noite e da incidência da sonolência diurna. Por isso, os adolescentes acabam dormindo na sala de aula”, explica Miriam. Além disso, estudos mostram que a irregularidade no ciclo vigília-sono do adolescente pode desencadear vários problemas como alteração de humor,

depressão, irritação, aumento de comportamento agressivo e baixo desempenho na aula.

Para evitar estes problemas, os professores da Escola de Aplicação estão estudando a proposta de as aulas começarem um pouco mais tarde. “Com objetivo de resolver a privação de sono dos adolescentes, em Minnesota, nos Estados Unidos, uma lei já foi aprovada para alterar os horários. Agora, as aulas começam uma hora mais tarde”, conta Miriam. Outra alternativa é tentar conciliar os fatores orgânicos aos horários das atividades dos adolescentes, para diminuir as situações de sonolência diurna. “O ideal é fazer um remanejamento da rotina do jovem, para que ele mantenha uma alimentação planejada, já que alimentos pesados podem aumentar os efeitos do sono”, aconselha a especialista.

A medicina é uma dádiva

Por Adenilde Bringel

Prestes a completar 80 anos, o clínico médico, engenheiro químico e sanitarista Tuffik Mattar é um crítico da realidade brasileira. Com a autoridade de quem foi condecorado com a Ordem do Mérito Médico no governo Juscelino Kubitschek, fez parte de grupos de saúde internacionais e tem um nome respeitado na área de saúde, o clínico não se intimida ao afirmar que a maioria dos médicos deveria mudar a conduta no atendimento, que os clínicos são médicos e os especialistas são técnicos e que é preciso que o brasileiro, de modo geral, mude conceitos e estilo de vida para viver melhor. Presidente da Associação Paulista de Geriatria e Gerontologia, e praticante da medicina ortomolecular, que afirma ter trazido para o Brasil em 1979, o médico ressalta que é preciso cuidar da saúde desde cedo para chegar à velhice com mais qualidade de vida.

Gostaria que o senhor começasse explicando o que é Gerontologia.

Gerontologia deveria ser o caminho da prática de especialistas médicos ou não médicos, porque é o caminho mais seguro para os idosos. Gerontologia é o estudo do

comportamento dos velhos. E por que tem que estudar o comportamento dos velhos? Porque a física, o organismo, vão mudando... ele teve reumatismo, não anda direito; teve derrame cerebral, é hemiplégico ou paraplégico; ele tem problemas sérios de qualquer outro distúrbio de intestino ou bexiga, urina a todo instante ou então tem pressão alta... É difícil, depois dos 60 anos, encontrar alguém com uma saúde relativamente boa. Porque é lei. Senão, eu pergunto para estes brasileiros que não querem raciocinar: como é que você quer que se morra? Vai morrer por susto? O corpo, aos poucos, tem que ir criando seus desembaraços.

Mas a velhice poderia ser mais saudável se o atendimento fosse diferente?

Isto acontece por falta de uma assistência nossa e também por falta de uma consciência mais profunda sobre nutrição, zelo, higiene e hábitos. Falta uma consciência mais profunda de respeitar a ciência, que o brasileiro não respeita. Brasileiro e outras raças... Primeiro, ele mostra a receita para 300 sujeitos; além disso tem outros problemas que é o remédio que ele não gosta, a família que não quer que ele gaste dinheiro, a desconfiança do médico e assim por diante.

É uma confusão em cima do doente, e ele acaba não tomando os medicamentos.

Existem poucos profissionais cuidando do comportamento dos idosos?

Os profissionais confundem Geriatria com Gerontologia. A Geriatria é o estudo das doenças que o idoso apresenta. Outra coisa, não existe Geriatria. Nenhum velho está velho por questões geriátricas, porque não existe nenhuma doença própria. Vou dar um exemplo. Uma especialidade é a otorrinolaringologia. O médico pode se especializar porque existe a garganta, a amígdala, as cordas vocais, os condutos nasais e auditivos. O mesmo acontece com um cirurgião do coração. Mas o velho por acaso passa a ter dois corações? O velho tem doenças de herança, do meio ambiente que vai viver, da cultura que tem de zelar ou não pela saúde, dos cuidados certos nos exames de diagnóstico médico quando era moço, para ir prevenindo doenças que possam evoluir quando tiver 60 ou 70 anos.

Quer dizer que a Geriatria não deveria ser uma especialidade?

Fui membro da OMS - a Organização Mundial de Saúde, em Viena, um dos 10 técnicos do mundo inteiro

convidados para fazer um estudo para que a ONU, em 1981, apresentasse o Estatuto dos Idosos. Nós é que preparamos e aí foi votado pela assembleia geral. Tive a oportunidade de ouvir técnicos e estudiosos de centros de pesquisas e, lá, eles lutaram muito para substituir a palavra Geriatria para Clínica Médica do Envelhecimento, porque é clínico, é abrangente, senão não pode detectar as doenças.

Como o idoso está sendo tratado no Brasil?

O idoso está sendo tratado como todo brasileiro: mal pra chuchu. Se cuida de tudo neste país, menos do ser humano. Não há respeito ao ser humano. Não há lealdade com o povo, não há sinceridade com o povo, não há uma informação honesta com o povo, nem em medicina, nem em política, nem em economia, em nada. Este é o nosso país e aí está a medicina brasileira, porque ela é fruto do mesmo útero. Outra coisa: jogam tudo nas costas do médico. A maioria dos médicos tem que ter de três a quatro empregos para ganhar R\$ 600 em cada um. Aí não dá... O tempo não dá para fazer nenhuma medicina. Aqui, existe uma medicina de tampar buraco, e os ricos são os privilegiados porque pagam uma fortuna por um tratamento.



O senhor exerce a medicina desde 1949. O que é a medicina para o senhor?

A medicina, para mim, é uma dádiva de Deus, em que vou ao encontro de amenizar o sofrimento, prolongar a vida, dar qualidade para o indivíduo ter resistência no trabalho, constituir e entender a vida naquela expressão boa, de quem não sofre. A medicina é uma ciência e se há Deus atrás disso - e é lógico que existe - Ele criou a medicina, deu intuição ao doutor Tuffik para ser médico porque ele quer que o doutor Tuffik seja um homem que pratique o bem perante Deus.

A prática da medicina é outra coisa que o brasileiro confunde. Estou cansado de falar nisto, em todos os meus livros digo isto. Eles acham que ser bom é não cobrar. Agora, como o médico vai viver, vai viver de vento?

Como é que o senhor pratica a medicina?

Procuro exercer a medicina conscientemente, de acordo com minha capacidade. Lembre que eu sou um ser humano e posso falhar, posso errar, posso esquecer, sou igual a qualquer um. Mas o método de trabalho, os recursos

que eu uso para aplicar a medicina, isto ninguém faz. Eu procuro primeiro analisar a pessoa, tomar conhecimento da situação dela, e vou devagar ao encontro dela, dentro da medida do possível. Eu me esforço em ter um diagnóstico, que é o mais importante. Medicina não é remédio. Medicina não é cirurgia. Medicina é diagnóstico. O que você tem e a certeza de que tem, aí vem a inteligência humana para socorrer aquela falha com os recursos que a medicina dispõe. Ou é cirurgia ou é remédio ou é só alimentação. É simples a medicina.

Por que o senhor distingue os especialistas?

Porque não se pode pegar um cirurgião especializado e ele já virar Deus. Um cirurgião de coração, por exemplo, não entende nada de medicina a não ser de coração. Ele entende muito de coração, mas no outro campo ele é analfabeto de pai e mãe. Porque ele passou a vida inteira se dedicando ao coração. Ele tem méritos, muitos méritos, mas ele não é um médico, é um técnico. Os médicos somos nós, clínicos. Péssimos médicos, eu digo sempre, sou o pior clínico do Brasil, mas sou um clínico.

O senhor acha a clínica médica a mais importante especialidade da medicina?

Claro, porque é o abrangente. O paciente não pode passar em um especialista antes de ir a um clínico.

Mas se a doença é localizada o caminho não é procurar um especialista?

É lógico. Se o paciente está com as amígdalas inflamadas, encaminho para um ótimo otorrino. Mas a pergunta do clínico é: primeiro, porque um paciente tem as amígdalas inflamadas e o outro não tem? Porque é uma questão de imunidade. Um tem uma herança boa de saúde, que é a defesa dele, os glóbulos brancos e as células imunitárias são perfeitas, é difícil inflamar, tem uma barreira, um muro. Mas o outro está com as amígdalas inflamadas todos os dias, e se você examiná-lo, verá que tem imunidade baixa. Então você tira as amígdalas dele, mas o foco de infecção continua.

Entrevista do Mês

E é o clínico quem deve encontrar a solução?

É, porque muito mais importante do que tirar as amígdalas do indivíduo é limpá-lo de todas as seqüelas, de todos os resíduos, de focos infecciosos do organismo, porque o tempo leva este sujeito para inúmeras doenças. Isto vem desde criança, porque ele tinha o foco que ficou no organismo. Eu tenho que verificar os órgãos dele e faço uma medicina preventiva e objetiva, e completo o que o otorrino fez. Ir direto ao otorrino está errado.

Estilo de vida influencia muito nas doenças?

Muito. Estilo de vida e alimentação, de acordo com as tendências do indivíduo.

E o aparelho digestivo é muito importante?

A primeira coisa que vejo no paciente, mesmo que ele não fale nada, é o aparelho digestivo. Qual é o órgão de entrada dos alimentos e dos nutrientes para suprir as nossas células? É o aparelho digestivo. É a boca, o esôfago, o estômago, o duodeno, o intestino delgado, o intestino grosso. É um mecanismo muito grande e qualquer atrapalhamento, infecção, verminose, úlcera, toxinas, e outros elementos, cria dificuldade para este aparelho tirar os nutrientes necessários dos alimentos. Então tira pouca vitamina C, porque está ruim, está inflamado, aí não sabe porque o indivíduo anda muito doente. Ou então tira pouca proteína, porque o intestino não absorve direito. De 80% das

doenças que o brasileiro sofre, no dia em que melhorar o intestino, vai passar para 20%.

E como é que se faz isto?

Com inteligência. Com a aplicação de uma medicina absolutamente de diagnóstico. Não posso achar; tenho que pegar o doente e fazer exames.

O que seria uma receita ideal na alimentação?

Acho que o organismo tem que depender das vitaminas - que não alimentam ninguém, têm um outro papel - dos sais minerais e dos três elementos básicos: proteína, lipídios ou gordura, e hidrato de carbono ou açúcar. Sem isto o homem não vive. Tenho que ter bom senso para balancear isto no organismo do paciente.

O senhor não costuma ministrar complementos alimentares aos pacientes?

Vitaminas eu dou, sais minerais eu dou. Mas é a alimentação que eu controlo. Quem se alimenta direito não vai ter problemas.

Na sua opinião, qual é a alimentação ideal?

Em primeiro lugar, não comer frituras de jeito nenhum. Não comer manteiga ou o que é pastoso ou oleoso; só comer óleos não-saturados ou quase não-saturados. Dos que têm no mercado, indico o de girassol e o de canola. É uma questão de qualidade e quantidade.

Qual a sua opinião sobre a carne vermelha?

A carne vermelha deve ser cozida para eliminar as toxinas, venenos, germes, bactérias, o câncer e a quantidade de hormônio, que é 10 vezes mais do que o nosso. Ou então, não se deve comer, porque ela pode ser uma ótima proteína, mas traz as características do animal, que tem 10 vezes mais hormônios do que nós. Como é que eu vou colocar 10 vezes mais hormônios no organismo para atrapalhar o meu hormônio?

Frango ou peixe?

O frango é um animal muito menos prejudicial, mas o peixe é melhor, porque 100% do peixe é não-saturado. Há um segredo: nenhum alimento de animal deve ser comido cru; deve ser cozido até quando a água estiver fervendo a 100°, porque o vírus morre com 50° e as bactérias a 60°. Mas a proteína não se perde porque não se dissolve, nem se deteriora. A 100°, ela se limpa. E o óleo que existe dentro da célula da carne vai se dissolver e sair.

Como prevenir as doenças para chegar aos 60 ou 70 anos vivendo bem?

Tem que estudar bem as heranças, se tem tendência à pressão alta, se tem tendência ou já é diabético, se tem tendência às deformações do metabolismo das proteínas, ao ácido úrico, uréia, creatinina, e assim por diante. É muito fácil para o médico. A pessoa deve andar uma hora por dia, tomar um litro de água por dia, e isto é obrigatório

porque não pode faltar água no organismo; não deve comer gordura, manteiga ou margarina, de jeito nenhum. Claro que é obrigado a trabalhar, mas o mais importante é que tenha interesse pela vida. Quem trabalha tem prazer de viver porque sente o prazer da vida. Ninguém gosta de ser inútil.

Qual sua opinião sobre a medicina ortomolecular?

Eu introduzi a medicina ortomolecular no Brasil. Os big bigs se voltaram contra mim quando comecei, em 80, mas eu insisti porque tinha convicção e tinha conversado com o descobridor, que se chama Linus Pauling. Estive com ele, pratiquei com ele, eu vi que era ciência, que era um negócio revolucionário. Aí, juntei um grupo de médicos aqui e comecei a desenvolver.

Em que consiste a medicina ortomolecular?

É o controle da presença dos radicais livres no organismo. Porque quando não são controlados, eles destroem a gente.

E o que é um radical livre?

Radicais livres são fragmentos de moléculas de sais minerais, em que pelo menos um dos seus átomos está sozinho, ou seja, livre. Por isso é um radical livre, ele

"De 80% das doenças que o brasileiro sofre, no dia em que melhorar o intestino, vai passar para 20%"



não está combinado. E ele tem 1 bilionésimo de segundo para encontrar alguém e se unir. Neste 1 bilionésimo de segundo ele mata 1 trilhão de células, feito uma bomba atômica. O radical livre é

capaz de danificar, agredir e matar nossas células e colaborar para o surgimento de doenças como aterosclerose, diminuição das células imunológicas, nos casos de envelhecimento, nas doenças

vasculares, zumbidos nos ouvidos, desinteresse pela vida, declínio sexual, doenças das coronárias e muitas outras.

E como evitar isto?

Para controlar este radical livre é preciso uma rede de vitaminas ou aminoácidos. Por isso que cada sal mineral para ser integrado, para penetrar na célula e fazer parte dela, tem que ter um carrinho - como o pedreiro tem para carregar o tijolo - que se chama vitamina ou aminoácido. Há muitos anos já se conhecia isto, mas não se sabia direito explicar. Por exemplo o cálcio, se não tiver a vitamina D, não penetra em lugar nenhum, não vira massa, osso, dente. Ele é trabalhado pela vitamina D, que é despertada na nossa vida pelo sol. Todo indivíduo que toma sol é muito calcificado. Outro exemplo: o ferro, para penetrar nos glóbulos vermelhos, precisa de um carrinho chamado vitamina C. Se não tiver vitamina C, ele não entra. Esta combinação chama-se quelato, que é diferente de quelação.

O que significam e qual é a diferença entre os dois?

Quelação é uma ação para tirar os radicais livres do corpo e jogar fora, e quelato é uma maneira de unir o mineral com seu próprio companheiro, que é a vitamina específica para cada um. O quelato une, a quelação desune. Ela retira, faz uma limpeza dos radicais, através

de substâncias próprias: todas as vitaminas - porque cada sal mineral tem uma vitamina - e por duas proteínas próprias. E aí limpa mesmo.

Como o médico pode orientar o paciente neste sentido? Só utilizando a alimentação?

Não. Há recursos que são socorros da medicina. Tenho um aparelho que pouca gente tem, que vê os radicais livres. Pego o sangue do sujeito e centrifugo para ver se ele tem excesso de gordura no sangue - não no colesterol -, examino os radicais livres e a urina, faço um exame de diagnóstico do meu estilo, do meu tempo, manual. Faço histórico. Levo duas horas com o doente e não canso de falar.

Qual a receita para viver bem?

Caminhar uma hora por dia para evitar fisioterapia e outras coisas. Tomar um litro de água por dia por causa das necessidades de níveis próprios de líquido dentro do organismo. Para não haver concentração de substâncias, não haver cálculos. A água fornece 60% de oxigênio. É um engano a humanidade pensar que nós só vivemos do oxigênio do ar. O ar fornece 40% e a água fornece 60% de oxigênio. É muito mais fácil matar as pessoas faltando água do que faltando ar.

O senhor pretende praticar a medicina até quando?

Até a hora em que eu morrer. E se Deus quiser, depois de morto, como eu sou espírita, tenho certeza que muita gente vai me evocar e eu vou ajudar.

Doação

Doar um órgão é decidir pela vida

Com o Ano Internacional do Voluntariado, muitas pessoas estão mobilizadas para fazer alguma coisa por alguém. Seja cortar um cabelo, cuidar de carentes ou ajudar os idosos. Sem diminuir a importância e os benefícios que estes gestos podem trazer, ser solidário não se resume a estas atitudes. A solidariedade também pode superar a morte e significar uma prova de amor à vida de quem necessita de um órgão para sobreviver. Casos como o do guitarrista do grupo *Titãs*, Marcelo Fromer, que faleceu em junho e teve córneas, fígado, coração e rins doados pela família, despertam o sentimento da população para o assunto. O mesmo acontece quando novelas mostram histórias que têm, como pano de fundo, o tema transplante. Mas só isto não é suficiente. As filas de pacientes que dependem de uma doação são tão grandes que, muitas vezes, parecem que nunca terão fim. Para mudar esta realidade, basta que a sociedade tenha mais interesse e busque mais informação sobre a doação de órgãos. Afinal, doar - em vida ou depois da morte - é mesmo um ato de amor.

Os números do País

assustam. Enquanto no Brasil há somente cinco doadores por milhão de habitantes por ano, na Espanha o número gira em torno de 34, segundo a Organização de Procura de Órgãos da Escola Paulista de Medicina (OPO-EPM). Além disso, o Ministério da Saúde afirma que pelo menos 40 mil brasileiros aguardam um transplante e somente 6.250 são realizados por ano. Só no Estado de São Paulo, de acordo com a Lista Única da Central de Notificação, Captação e Distribuição de Órgãos, sete doentes esperam um pulmão novo, 47 pessoas aguardam por um pâncreas, 61 precisam de um coração, 210 de rim e de pâncreas, 1.502 necessitam de um fígado, 3.940 de uma nova córnea, e 10.038 têm a esperança de ganhar um rim.

Corrida - Para conseguir conscientizar a população e mudar os números é preciso que se conheça todas as etapas de uma doação. Para começar, todas as doações de órgãos no país estão regulamentadas pela Lei nº 10.211, de março de 2001, do Ministério da Saúde, por meio da qual transplantes



ou enxertos de tecidos, órgãos e partes do corpo humano só são autorizados após exames

neuroológico e complementar no doador (cadáver) e sempre com autorização da família. “A partir daí começa uma verdadeira corrida contra o tempo, já que o processo de

doação não pode ultrapassar 36 horas da morte cerebral do paciente, porque alguns órgãos, como o coração, os pulmões, o fígado e o pâncreas, devem ser retirados antes da parada cardíaca”, explica o médico da OPO, Reginaldo Carlos Boni. O primeiro passo tem de ser dado pelo hospital, que notifica a Lista Única do seu Estado



sobre um paciente com suspeita de morte encefálica - em São Paulo, devido ao número elevado da população,

a captação é regionalizada por meio de 10 organizações, quatro OPOs na capital e seis no interior. “O próprio médico pode tomar a iniciativa e

contatar a Central”, acrescenta José Osmar Medina Pestana, nefrologista e responsável pela OPO-EPM e presidente da Associação Brasileira de Transplante de Órgãos (ABTO). A partir daí, uma equipe da Central vai ao hospital e avalia o doador com base na história clínica, antecedentes médicos e exames laboratoriais, para afastar





qualquer possibilidade de transplantar um órgão contaminado.

Com o diagnóstico de morte cerebral, são tomados todos os cuidados para a manutenção do doador, como controle da pressão arterial, ventilação, temperatura e proteção ocular. Após esta etapa, a família é abordada e consultada pela equipe da OPO sobre o processo de doação. “Este é o tipo de conversa que ninguém faz no corredor e cabe ao médico ser extremamente sincero e solidário com a família, que não deve ser coagida de forma alguma”, enfatiza Boni. Segundo o médico, mesmo com a lei, as pessoas ainda ficam com medo que médicos e hospitais desliguem aparelhos antes do tempo para realizar a doação. “Isto é impossível,

pois a constatação da morte cerebral é feita por dois médicos e, se a família quiser, um terceiro profissional, de sua confiança, pode fazer a avaliação”, esclarece Boni, ao acrescentar que o trabalho de captação da OPO é fantástico. “Em muitos casos, criamos até vínculo com a família do doador”, comenta.

Depois do consentimento familiar, começa uma nova corrida contra o tempo. “É um trabalho sincronizado. Assim que começa a retirada do coração, por exemplo, o receptor entra no centro cirúrgico e se prepara para receber o órgão”, revela Boni. Terminada a extração, o corpo do doador é necropsiado e entregue à família, sem deformações.



Busca pelo sangue bom

Doar sangue é simples, rápido, seguro e também pode valer muitas vidas. Mas, há alguns meses, muitos pacientes estiveram ameaçados na região metropolitana de São Paulo devido a uma queda de 30% nas doações na Fundação Pró-Sangue Hemocentro de São Paulo, o maior hemocentro da América Latina e Centro de Referência de Controle da Qualidade do Sangue da Organização Mundial da Saúde (OMS). “O estoque, que sempre teve cerca de 7 mil bolsas, chegou a ter somente mil”, conta o hematologista

Marcelo Gil Cliquet, chefe da Divisão da Medicina Transfusional do Hemocentro de São Paulo. Após vários apelos e campanhas para incentivar a doação, a situação mudou e o hemocentro chegou a receber 1,3 mil doações em um dia, quando o normal é 700. Com isso, a Fundação Pró-Sangue voltou a abastecer 300 hospitais da região metropolitana e coletar 20 mil bolsas de sangue por mês. As campanhas também contribuíram para mudar o caráter das doações, antes vinculadas aos pacientes. “Hoje, 60% das doações são voluntárias”, afirma Cliquet.

Além de ser um tecido vivo que circula pelo corpo, levando oxigênio e nutrientes a todos os órgãos, o sangue é constituído por quatro componentes que, após separação em uma centrífuga, também são doados. O plasma é responsável pela coagulação e ajuda na recuperação de pacientes com problema de sangramento. Já o concentrado de hemáceas tem a capacidade de transportar o oxigênio a todas as células do organismo. Por fim, as plaquetas ajudam a controlar hemorragias e o crioprecipitado é utilizado no tratamento de hemofílicos.

Triagem - Para evitar a transfusão de sangue contaminado, o doador passa por uma triagem clínica antes da coleta, com teste de anemia, avaliação da pressão arterial e um questionário sobre alguns fatores que impedem a doação. Mesmo assim, o sangue ainda é submetido a uma bateria de 12 testes que detectam se está contaminado. Para doar sangue é preciso ter entre 18 e 60 anos, apresentar o RG, estar em boas condições de saúde, ter peso mínimo de 50 kg, estar bem alimentado e ter dormido pelo menos seis horas nas últimas 24 horas. Mais informações pelo Disque Pró-Sangue, telefone 0800-550300 ou pelo site www.prosangue.sp.gov.br.

Para mais informações sobre doação de órgãos

Central Nacional de Transplantes - (61) 365-4441/2379
Sistema Nacional de Transplantes - (61) 315-2792/2739
Organização de Procura de Órgãos da Escola Paulista de Medicina - (11) 5572-8749 - opoepr@rimehipertensao.com.br
Associação Brasileira de Transplantes de Órgãos (ABTO) - (11) 283-1753 - www.abto.com.br



■ ■ ■ Vida Saudável

O conceito de ser saudável não está simplesmente ligado à ausência de doenças, mas também, e principalmente, à sabedoria de conseguir manter o total equilíbrio de fatores biológicos, físicos, psicológicos, sociais e, para alguns especialistas, até espirituais. Por isso, não é certo valorizar mais um fator do que outro, nem é adequado achar que apenas um indivíduo geneticamente perfeito tem condições de levar uma vida saudável. Mesmo quem nasceu com uma série de limitações físicas pode conquistar seu estilo próprio de viver bem e feliz. Portanto, não é a genética ou o físico que determinam uma vida saudável, mas a forma como se vive.

Esta foi uma das muitas constatações de pesquisa realizada durante mais de 20 anos com 20 mil alunos da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos. Ao longo deste período, algumas das pessoas estudadas morreram, principalmente por enfarto do miocárdio, mas o que mais surpreendeu os pesquisadores foi o que provocou a patologia. O estudo revelou que 9% das mortes estavam ligadas a fatores ambientais, 12% a problemas com assistência médica e 54% estavam associadas ao estilo de vida e ao sedentarismo dos norte-americanos avaliados.

“No Brasil, 70% da população é sedentária. Por isso, qualquer especialidade médica deve trabalhar o comportamento, pois a associação de morte com o estilo de vida se repete para outros problemas”, afirma o diretor de Ciências do Esporte da Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e a Cultura (Unesco),

A ordem é agitar

Victor Keihan Rodrigues Matsudo, ortopedista e traumatologista e um dos mais renomados médicos da área de esportes do Brasil.

Segundo Matsudo, apenas 25% das causas de morte estão relacionadas à herança genética, enquanto que o estilo de vida é responsável por 50% do risco de derrame cerebral e 37% pela chance de morte por câncer. “Diante deste quadro, conclui-se que o homem é sócio majoritário da sua vida e, portanto, se comandar bem vai ter lucro



vital”, acrescenta. A falta de atividade física agrava ainda mais os problemas e aumenta o risco, principalmente para os portadores de diabetes, alta taxa de colesterol, hipertensão e osteoporose.

“A Organização Mundial de Saúde demorou muito para reconhecer que o sedentarismo é fator de risco, porque nosso modelo de saúde está muito mais relacionado com o tratar as doenças”, lamenta Matsudo. Para o ortopedista, muitos especialistas também perderam o conceito e a estrutura social

de saúde. “Tratam as doenças, resolvem o problema e quem ganha é o farmacêutico que vende os remédios. É preciso mudar este modelo clássico burguês de saúde, do bom convênio”, dispara, ao ressaltar que o médico só possui 12% da solução para os problemas de saúde e os 84% restantes vão depender do estilo de vida de cada um. “Um gordo ativo que pratica atividade física regularmente tem menos chance de morrer, embora pela genética possa continuar obeso, do que um magro sedentário, que tem quase o dobro do risco”, compara.

Portanto, manter uma atividade física regular é

fundamental, embora os resultados possam ser mais significativos se for somada a isto uma vida sem vícios e uma alimentação equilibrada, à base de carboidratos, proteínas, sais minerais e vitaminas. Além disso, fazer o gerenciamento do estresse, controlando a ansiedade e a depressão, também ajuda. “É preciso saber enfrentar os desafios e amadurecer. Esta é a postura da cidadania do terceiro milênio, ser *homo sapiens*, transformar a inteligência em sabedoria e conseguir relacionar todos os elementos para encontrar o caminho e exercer uma vida saudável”, enfatiza Matsudo.

São Paulo combate o sedentarismo

Como forma de reação ao sedentarismo, foi lançado oficialmente pela Secretaria de Estado de Saúde de São Paulo, em dezembro de 1996, o programa Agita São Paulo, coordenado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs) e reconhecido pela OMS. O programa tem como objetivo aumentar o conhecimento

sobre os benefícios da atividade física e dar orientação à população sobre como usar o cotidiano para melhorar a saúde. “A idéia central é fazer com que as pessoas de todas as idades pratiquem 30 minutos de atividade física, de forma contínua ou acumulada, ou seja, 10 minutos pela manhã, mais 10 à tarde, e assim por diante, na maior parte dos dias da semana, se possível

em todos”, informa o médico Victor Matsudo, que também é diretor do Celafiscs e coordenador do Agita São Paulo. O especialista ressalta que não é necessário ser freqüentador assíduo de academias, e que praticar atividades moderadas, dentro das condições físicas de cada um e que privilegiem mais a cidadania ativa, já é o suficiente.

Além disso, não é necessário quebrar a rotina, pois a pessoa pode aproveitar ambientes domésticos, de lazer ou até mesmo de trabalho para agitar e se tornar mais ativa. “Atividades como levar o cachorro para passear, ir andando até o supermercado, recolher as folhas do jardim, dançar, subir e descer escadas ao invés de usar o elevador, lavar o carro ou a bicicleta, descer do ônibus um ponto antes e ir caminhando para casa ou trabalho, entre muitas outras, podem ser excelentes

alternativas para combater o sedentarismo”, afirma.

Segundo o ortopedista, outra estratégia do programa com objetivo de sensibilizar, especialmente os médicos, foi o lançamento do *Agitol*, um material educativo no formato de um medicamento, que indica na bula todas as maneiras de promoção de estilo de vida ativo, assim como os benefícios físicos, psicológicos, sociais e educativos da prática da atividade física regular. Além disso, acontece na última sexta-feira deste mês (agosto) o *Agita Galera - Dia da Comunidade Ativa*, uma ação que envolverá mais de 6 milhões de alunos da rede pública e privada de ensino do Estado para discutir, ao lado de professores, pais e dirigentes escolares, o conceito de cidadania ativa e a prática de atividades físicas nas escolas, como forma de promoção à saúde e melhor qualidade de vida.



Microfiltração garante leite mais saudável

O leite natural raramente contém todas as qualidades microbiológicas necessárias para um produto adequado à saúde, principalmente quando destinado à produção de queijos e leites fermentados. Por este motivo, se a flora microbiana do leite não for controlada, pode apresentar microrganismos indesejáveis, como bactérias psicrófilas, bactérias do grupo coliformes, butíricas e esporos de *Clostridium*, entre outras, capazes de causar defeitos de fabricação e descaracterizar o produto final. Além disso, o leite pode conter alguns microrganismos patogênicos, responsáveis por intoxicações, como *Staphylococcus*, *Listeria*, *Salmonella* e, ainda, causadores de brucelose (*Brucella*) e tuberculose (*Mycobacterium tuberculosis*).

Os tratamentos térmicos aplicados ao leite têm como objetivo assegurar o saneamento do alimento por meio da destruição da flora patogênica eventualmente presente e reduzir os riscos de acidentes de produção, com a eliminação de microrganismos que podem provocar defeitos nos produtos lácteos. No entanto, os tratamentos podem eliminar microrganismos tecnologicamente úteis e

benéficos à saúde humana e, ainda, promover a inativação de algumas vitaminas e a desnaturação de proteínas. Na tentativa de eliminar estes problemas, a microfiltração surgiu como uma tecnologia de separação na indústria de laticínios, com três principais aplicações: a remoção de bactérias do leite, a retirada de gordura do soro resultante da fabricação de queijos e o enriquecimento da caseína

micelar para a fabricação de queijos.

“A técnica tem a vantagem de separar de forma seletiva e à baixa temperatura, 99,9% da flora microbiana contaminante e 100% das células somáticas do leite”, informa Luciana Viriato Saboya, engenheira agrônoma, mestre em Ciências e Tecnologia de Alimentos pela Escola Superior de

Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da Universidade de São Paulo (USP) e que passou dois anos na França estudando a microfiltração do leite no Institut National de Recherches Agronomiques. A pesquisadora diz que com a microfiltração não há alteração das qualidades nutricionais e organolépticas dos compostos sensíveis aos tratamentos térmicos, como as proteínas e vitaminas. “Além disso, o sabor do leite microfiltrado é similar ao leite cru, mas com qualidade microbiológica excepcional”, destaca Luciana.

Através da microfiltração é possível separar os

microrganismos do leite, que fica com qualidade alimentar equivalente ou superior ao leite pasteurizado. Além disso, a microfiltração permite a padronização microbiológica, já que após o processo

é possível readicionar ao leite microrganismos, por meio da sementeira das bactérias desejáveis, inclusive em quantidade. O leite pode ser utilizado, ainda, na fabricação de produtos lácteos, como leites fermentados, com a mesma segurança alimentar e qualidade diferenciada.



...Tecnologia

Camarões especiais na Fazenda Yakult

O clima frio do sul do país não foi empecilho para o sucesso do cultivo de camarões *Litopenaeus vannamei* no litoral de Santa Catarina. A espécie, originária do Oceano Pacífico, é cultivada em países tropicais do continente americano e no nordeste do Brasil, e passou a fazer parte da história do Estado quando, em 1998, a Yakult doou uma fazenda de criação de camarão localizada no Balneário da Barra do Sul para a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). A fazenda, composta por 17 viveiros, que totalizam 23 hectares, foi concebida para a criação da espécie nativa *Farfantepenaeus paulensis* pela própria Yakult, que resolveu doar a área e se dedicar exclusivamente à atividade-fim da empresa. Hoje, os benefícios com a Fazenda Experimental Yakult superaram todas as expectativas de técnicos, engenheiros e especialistas em carcinicultura marinha.

“A doação da fazenda pela Yakult foi muito importante para os trabalhos desenvolvidos pela universidade”, afirma o professor Motonaga Iwai, que intermediou a doação da área e, hoje, é um dos orientadores de tese da universidade. Em dois anos de atividades, a produção do camarão já atingiu

120 toneladas, resultado de seis ciclos de cultivo. A Fazenda Yakult funciona como centro de pesquisa e formação de recursos humanos e integra o Programa Estadual de Cultivo de Camarões Marinhos do Estado de Santa Catarina. No local, já foram desenvolvidas ou estão em fase de realização várias pesquisas nos campos da genética, sistemas de cultivo, caracterização de efluentes, nutrição, fisiologia e uso de aeradores mecânicos.

Com um programa de treinamento voltado à difusão de tecnologia, a UFSC já capacitou 39 multiplicadores no Brasil e no exterior, além de manter três técnicos trabalhando diretamente no Pólo de Cultivo de Camarões, em Laguna, litoral do Estado. No norte de Santa Catarina, quatro novas fazendas de carcinicultura foram criadas por microempresários treinados na Fazenda Yakult. Uma parceria com empresas de beneficiamento possibilitou, também, o treinamento na área de tecnologia de despesca, e os camarões produzidos na Fazenda Yakult foram atestados com o selo de beneficiamento APPC - Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle. Com isso, parte da produção da fazenda é exportada para Estados Unidos, França e Espanha.



Cosmética

A busca incansável pela saúde também atinge a pele. O maior órgão do corpo humano vem recebendo especial atenção da indústria cosmética, que utiliza alta tecnologia para desenvolver produtos que combatam a sensibilidade e propiciem mais saúde para peles de todos os tipos.

Com a ajuda da indústria cosmética já é possível combater os efeitos nocivos dos agentes externos que atingem a pele, em especial nos períodos mais frios e secos, que provocam maior sensibilização e acabam causando alergias, eczemas, dermatites, coceiras e descamações. As peles brancas costumam ser as mais afetadas, porque possuem menor presença de melanina, substância responsável pela proteção, mas pessoas morenas e negras também podem ter a sensibilidade da pele ativada pelo contato com poluentes, exposição ao sol e frio e, até, uso de cosméticos inadequados.

As pessoas com pele ressecada ou hiperseca, e que costumam tomar banhos demorados e muito quentes, além de usar buchas e sabonetes

comuns, também estão sujeitas à sensibilidade. Neste caso, a pele tem a função protetora enfraquecida, o que provoca alterações no formato das células da epiderme e facilita a evaporação da água contida nas camadas internas. O ressecamento e a penetração de elementos nocivos podem provocar inflamações. Christiana Moron, mestre em dermatologia pela Universidade de São Paulo (USP), afirma que para ter uma pele saudável e livre de irritações é necessário prestar atenção aos cosméticos, evitar banhos demorados e usar protetor solar diariamente. Para peles sensíveis, o ideal é usar cosméticos hipoalergênicos e protetores sem PABA. “Os produtos que contêm uréia e ácido hialurônico possuem alto poder hidratante”, indica.



Linha P-Zone tem fórmula especial

A linha P-Zone, da Yakult Cosmético, foi desenvolvida para tratar a pele sensível e é composta por cosméticos de tratamento básico e suave, com pH levemente ácido e sem corantes, perfumes ou álcool. Desenvolvidos a partir da uréia e do ácido hialurônico macromolecular, além do exclusivo Complexo SE, um ativo resultante da cultura de lactobacilos que é o maior diferencial da Yakult, os produtos hidratam a pele profundamente, elevam a capacidade de retenção de água e contêm substâncias calmantes que aliviam a inflamação. O sabonete da linha P-Zone, concebido através de aminoácidos sem saponificação, segue as mesmas características e

auxilia na função de manter a pele sempre limpa. Os produtos foram testados por profissionais do Hospital Universitário de Nagoya e do Hospital Shonan, ambos no Japão, em mais de 50 pacientes com dermatite atópica severa, inicialmente

tratada com medicamentos. Os resultados obtidos pela aplicação dos produtos, depois da fase crítica da doença, foram positivos em mais de 90% dos casos, quando houve sensível diminuição do ressecamento, descamação e coceiras.



Composição inclui hidratante e calmante

Complexo SE - É um filtrado de cultura de lactobacilos, resultado da pesquisa e desenvolvimento da biotecnologia da Yakult Cosméticos. A substância apresenta três ações essenciais para uma pele saudável: ação hidratante, que proporciona umidade à pele; antioxidante, que evita a oxidação do manto hidrolipídico, inibindo a formação do lipídio peroxidado; e ação controladora de pH, que mantém a pele saudável, com leve acidez, e inibe a proliferação das bactérias.

Ácido Hialurônico

Macromolecular - Com o avanço da idade, diminui a quantidade deste ácido na pele, fazendo com que perca tonicidade e umidade. A

Yakult Cosméticos produziu o ácido por biotecnologia com um tipo específico de lactobacilos. Uma grama de ácido é capaz de reter 6 litros de água, propiciando alto poder de hidratação.

Uréia - Substância hidratante existente no organismo e usada no tratamento da alergia atópica, que aumenta a retenção de água na camada córnea e corrige a capacidade de retenção de umidade da epiderme.

Hinokitiol - Essência extraída da madeira Hinoki, de Taiwan, ou da madeira Chiba, da província de Aomori. O componente é um potente antibacteriano com ampla gama de atuação, cuja função

é inibir a atuação dos microrganismos, o maior inimigo da pele com atopia, que têm como nutrientes as células mortas da cutis.

Extrato de Alcaçuz

- Extraído da raiz de alcaçuz, tem a função de acalmar a pele inflamada e amenizar a irritação causada por agentes externos.

HSC - É uma das substâncias que naturalmente compõem a pele e que ajudam a minimizar a irritação causada por agentes externos. O efeito protetor foi descoberto pela Yakult Cosméticos.

Alantoína - Acalma a inflamação da pele e auxilia na formação de uma nova estrutura cutânea.

... Destaque

Conhecendo o

Severina Júlia g
pessoas. Um dos

Quando trabalhava como costureira, em 1986, Severina Júlia dos Santos não conseguia ter renda suficiente para ajudar o marido, José Moisés, a arcar com todas as despesas da casa, onde moravam com os filhos Maria Adriana, Ana Paula e Alex Moisés. Como estava à procura de uma nova profissão que fosse mais rentável, durante uma conversa com uma revendedora da Yakult Severina se interessou em ser uma Comerciante Autônoma (CA) da empresa. Empolgada, Severina começou a trabalhar no mesmo dia em que recebeu os produtos e o carrinho da Yakult, e conta, satisfeita, que conseguiu comercializar 600 frascos de leite fermentado já no primeiro dia. Hoje, a CA comercializa de 9 a 10 mil frascos de leite fermentado Yakult por mês,

Responsabilida

Para se manter sempre bem informada sobre os produtos, esclarecer suas dúvidas e incrementar as vendas, Severina procura participar de todas as reuniões que a Yakult promove em sua região para as comerciantes autônomas. A dedicação, a

o mundo da sua revendedora

garante que o importante é estar feliz e levar felicidade às vendas. Um dos segredos da CA é só entregar os produtos na mão do cliente

além dos outros produtos da marca, atendendo parte do Jardim Arco Íris, em Diadema, na Grande São Paulo. “Em dias de muito calor já cheguei a vender 1200 frascos de leite fermentado por dia”, comenta. Severina Júlia garante que conquistou uma vida mais tranquila depois que começou a comercializar os produtos da Yakult e espera poder continuar trabalhando por muitos anos. “Já comprei um terreno, construí minha casa e saí do aluguel. Também adquiri um telefone e até uma casinha em Santos”, festeja, enfatizando que a meta, agora, está voltada ao futuro do filho caçula Alex Moisés.

Para a CA, o segredo do sucesso das vendas se deve à paciência e ao respeito que mantém com o cliente, além do amor e persistência no trabalho. “A Yakult foi a

porta principal para minha realização financeira e pessoal. É muito bom ser uma CA porque já fiz várias amizades e adquiri muito conhecimento”, enfatiza Severina, que tem cerca de 900 clientes, dos quais 80% são fiéis. “As pessoas ficam esperando para pegar o Yakult comigo ou deixam recado com os vizinhos. Tenho até clientes que vão direto na minha casa buscar os produtos”, acrescenta.

Severina destaca, ainda, que já conquistou muitos clientes graças à capacidade de diálogo, argumento que considera fundamental para a realização de um bom trabalho e para a conquista de novos amigos. “Se não conseguir vender hoje, não fico chateada, pois tenho paciência e procuro sempre melhorar, trabalhando com muito amor, dedicação e,

sobretudo, respeito ao meu cliente. O importante é estar feliz e levar essa felicidade às pessoas”, enfatiza.

Para manter a clientela fiel, Severina utiliza a paciência e a compreensão. “A gente tem de entender quando alguém está passando por uma situação difícil. Não é só porque alguém não comprou nosso produto num dia que vamos perder o cliente e sua amizade”, explica. A CA conta que uma das estratégias de venda, que utiliza com muito cuidado, é segurar o cheque ou acertar com o cliente um sistema mensal de pagamento. “Isto é bom porque, em dia de cobrança, o cliente paga e ainda compra mais alguns produtos”, ensina, ao assegurar que pretende aumentar as vendas em 30% até o fim deste ano.

Outra preocupação de

Severina é dar a orientação correta ao cliente sobre o consumo e a importância dos produtos da Yakult para a manutenção da saúde, além de sempre lembrar do prazo de validade. “Digo sempre que o leite fermentado deve ser consumido no prazo de 25 dias e que o produto não deve ficar exposto ao sol. Além disso, sempre entrego os produtos na mão do cliente”, explica, ao justificar que, como se trata de um alimento voltado para a saúde, o cuidado tem de ser redobrado. “Quando me perguntam sobre o leite fermentado Yakult, sempre digo que vendo qualidade e não quantidade e que um frasquinho pode trazer muitos benefícios, já que os lactobacilos ajudam no funcionamento do intestino e proporcionam mais saúde”, reforça Severina.

responsabilidade e dedicação garantem boas vendas

responsabilidade e o êxito no trabalho garantiram a Severina uma viagem de 10 dias para o Japão, em outubro de 1999, quando visitou a fábrica da Yakult. A CA viajou com outras seis comerciantes autônomas e alguns profissionais da empresa no

Brasil, entre funcionários e representantes de vendas. Orgulhosa, ela conta que foi uma das escolhidas entre cerca de 540 CAs da região do Grande ABC, onde está localizada a área em que atua. “Foi inesquecível conhecer a empresa e ver como são

fabricados os produtos, visitar os departamentos e a área de cosméticos da Yakult, além de conhecer novas pessoas”, lembra. Severina participou, ainda, de convenção em que foi apresentada a história do pesquisador Minoru Shirota, descobridor da cepa que é a

base do leite fermentado Yakult. Além de visitar a fábrica, Severina pôde viajar no famoso trem bala e conhecer a Disney do Japão. “Fui à Disney no dia do meu aniversário. Foi o melhor presente que já ganhei”, comemora.



Bonito

Cidade é um paraíso para os amantes do turismo ecológico

Morar num país tropical, abençoado por Deus e bonito por natureza, é um privilégio dos brasileiros, que podem desfrutar de praias, serras e montanhas que esbanjam beleza de norte a sul do país. Mas quando se trata de Bonito, cidade localizada a 330 km de Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, é possível comprovar que a natureza foi mais que generosa. Bonito fica na Serra da Bodoquena, no centro-sul do Estado, onde esforços tectônicos ocorridos

na crosta terrestre, há milhões de anos, provocaram intensos dobramentos nas camadas de calcário, dando origem a altas montanhas, e a erosão formou imensas cavernas e rios. Por isso, Bonito é rico em beleza natural, constatada pelos lagos cristalinos repletos de várias espécies de peixes e plantas, cachoeiras e grutas que encantam os amantes do ecoturismo e de esportes radicais do mundo inteiro. Tanto é verdade que os turistas, motivados pelo espetáculo

natural, começam a jornada ecológica bem cedo e por volta das 21h já estão descansando para garantir disposição para mais um dia.

O Abismo Anhumas, a 23 km de Bonito, é muito visitado pelos turistas mais radicais, pois o acesso se dá por meio do rapel, técnica de descida com cordas. Ao descer 72 metros, o aventureiro encontra um lago com águas límpidas que favorecem o mergulho até 20 metros de profundidade, em meio a

exuberantes formações calcárias. A 35 km da cidade, a Gruta Mimosa é uma ótima opção para os mergulhadores profissionais, pois permite uma exploração aquática horizontal de quase 70 metros, a uma profundidade de pelo menos 20 metros. Durante o percurso, as estalactites e o Salão dos Cones, com formações calcárias de até 8 metros de altura, são os destaques. O viajante deve aproveitar e visitar, ainda, as várias cachoeiras e piscinas

naturais do rio do Peixe e do Parque das Cachoeiras, um dos cenários mais bonitos da região e próximos da gruta.

Além das aventuras radicais, conhecer a Gruta do Lago Azul, a 21 km da cidade, é passeio obrigatório. O local foi descoberto por um índio Terena em 1924 e hoje é uma das maiores cavidades inundadas do planeta. Noventa metros abaixo da abertura da gruta há um lago que, às 12h, quando o sol invade o lugar, revela águas intensamente azuladas. Descer o rio Formoso, num bote de borracha, é outra atividade que deve integrar o roteiro do turista. Durante trajeto de 8 km, que inclui cachoeiras e corredeiras, os desbravadores são recepcionados por típicos moradores da região, entre eles macacos, pássaros e sucuris. Além disso, podem mergulhar em águas calmas e cristalinas. O passeio termina na ilha do Padre, área formada por matas verdes onde habitam aves exóticas, como araras e tucanos.

O rio Sucuri também causa encanto. A admiração começa na nascente, por conta

dos cardumes e plantas exóticas, e continua em toda extensão deste rio de águas transparentes. Também devido à limpidez da água e riqueza da fauna e flora aquáticas, o Aquário Natural do rio Baía Bonita, a 9 km da cidade, é outro espetáculo da natureza em Bonito. Para percorrer seus 900 metros de extensão os visitantes devem boiar, pois não é permitido tocar os pés no fundo do rio para evitar que o cascalho turve a água, que varia do azul ao prata.

Fora dos limites de Bonito, na cidade de Jardim, o turista também tem ótimas opções de passeio. O Recanto Ecológico Rio da Prata proporciona mergulhos inesquecíveis em um dos rios mais cristalinos do mundo, que começa na nascente do rio Olho D'água. Até lá, o acesso se dá por uma trilha cercada pela flora nativa, morada de aves e animais silvestres como o mutum, o udu, o macaco-prego, a cutia e o queixada. Durante o caminho é possível observar dourados, pacus, piraputangas e curimbas que desfilam nas águas claras do rio ao lado da trilha.

Estive lá e adorei

“De tanto ouvir que Bonito era bonito, fui comprovar. Realmente, o nome identifica o lugar. Em 99, fui de carro com dois amigos e fiquei seis dias na cidade. Tirei cerca de 150 fotos. É imperdível boiar no Formoso, um dos rios de águas mais cristalinas do mundo e onde se vê peixes sem esforço. Parece até que são domesticados. Embora mais perigosa, recomendo uma visita à Gruta do Lago Azul, que fica azul mesmo com o sol. O lugar é mágico. Além de ser cordial, o povo tem consciência sobre a preservação do local, sua principal fonte de renda. Quando puder, voltarei a Bonito para praticar o rapel”.

Alessandro Okada é coordenador de relacionamento com o cliente em empresa de São Paulo.



Culinária é rica em pratos exóticos

É verdade que os passeios são o que há de melhor em Bonito. Porém, antes das atividades é preciso energia e, para isso, a cozinha da região tem ótimas sugestões. Muitos pratos foram introduzidos à cultura local por navios estrangeiros que traziam, pelo rio Paraguai, mercadorias, passageiros e costumes. Do Paraguai se destacam a chipa, *prima* do pão-de-queijo; a sopa paraguaia, que lembra uma torta de milho com queijo e cebola; o locro, prato à base de canjica com vértebras de boi; e o gelado Tereré, a mais popular bebida da região, feita com a erva mate *Ilex*

paraguariensis. A Bolívia deu sua parte com o arroz boliviano, tipo de risoto com ervilhas, banana-da-terra, pedaços de galinha, ovos e milho verde. Para completar, as farofas de banana e de carne, o caribéu (abóbora com carne seca) e o churrasco pantaneiro com mandioca também aguçam o apetite. Frutas típicas como o pequi, utilizado na produção de licor; o bocaiúva, usado no preparo de sorvetes; o forrundu, doce de mamão com rapadura; ou mesmo o guaraná ralado, que substitui muito bem o cafezinho para estimular e renovar as energias, também devem ser provadas.

Dicas úteis

Viagem

■ É mais caro visitar Bonito através de uma agência de viagens e se o turista viajar com veículo próprio vai economizar com aluguel de carro. Bonito não deve ser visitado no inverno, pois o frio impede a entrada nos rios.

Hospedagem

■ Na cidade há hotéis de uma a cinco estrelas, mas as pousadas têm o melhor preço. A diária de um quarto triplo pode sair por R\$ 25 por pessoa, com café da manhã.

Passeios

■ Os pontos turísticos estão sob proteção ambiental e ficam em fazendas particulares. Por isso, o turista deve procurar uma agência e marcar os passeios com um guia local. As agências alugam máquinas para fotos subaquáticas.

Bagagem

■ O clima é quente em Bonito e é bom levar roupas leves e pelo menos dois pares de tênis. É proibido entrar nos rios com protetor solar ou repelente e, para se embrenhar em certas áreas, o turista pode precisar de certificação de curso básico de mergulho ou da credencial mínima Cavern Diver.

Refeições

■ Após os passeios, as fazendas oferecem almoço feito no fogão à lenha, por no máximo R\$ 10.

“Foi em 1968, então cursando o primeiro ano de Medicina da Universidade de Mogi das Cruzes, em São Paulo, que nós, apaixonados pela música, principalmente pelos Beatles, tomamos coragem, formamos um conjunto musical e demos o nome de *Skeletons*, que seria uma mistura de *esqueleto* com *tom*.”

Na ocasião, numa época marcada pela quebra de tabus, gostar de Beatles não era bem visto, principalmente entre universitários. Era alienação! O correto era gostar de músicas de protesto, dos festivais. Por isso, tocar um instrumento e cantar Beatles, Roberto, Erasmo e outros, requeria uma certa dose de coragem. O que de início era apenas uma diversão, nos uniu de tal maneira que, de colegas, nos transformamos em amigos e, de amigos, em verdadeiros irmãos.

No começo o conjunto era formado pelos médicos Cláudio Nacif Feres e Fábio Mancuso, de São Paulo, José Antônio Baddo Baptista, de Botucatu, José Roberto Thomé de Paula, de Barretos, e Luiz Orlando Feio Marques, de Santos. Todos autodidatas na música. Tocávamos todas as sextas-feiras à noite. Fazíamos um baile em um clube de Mogi das Cruzes, o Clube de Campo e, por isso, recebemos

inclusive autorização para permitir a entrada de universitários não-sócios, mediante uma pequena quantia que usamos para a compra de equipamentos, e gastos com cigarro, combustível etc. Não era muito, mas ajudou bastante!

Desde então aconteceram algumas transformações, que jamais lograram modificar o espírito de amizade e de *amadores apaixonados*. Nelson Hamerschlag e Carlos Roberto Jorge entraram na banda. O conjunto parou por um tempo, por volta de 1985, mas voltaria logo em seguida com toda a força. Durante esta longa trajetória, nos apresentamos em diversos locais, como no Bar da Virada, no Sala de Estar, no Wiskey a Go Go e no Woodstock, este último um dos melhores lugares onde já tocamos. Aliás, numa destas apresentações tocamos com *Os Incríveis* e com *Eduardo Araújo*. Até hoje temos imensa saudade do Fábio Mancuso, amigo, clínico

geral, baterista e hoje, com certeza, um anjo a nos vigiar e guiar! Não podemos esquecer do nome de alguns grandes amigos que, durante todo este tempo, honraram os *Skeletons* com suas participações, como o Adolfo Carlucci, cirurgião plástico e baterista, o Alexandre Nicastro, cirurgião vascular e guitarrista, o Jorge Roberto Pagura, neurocirurgião e baterista, e o Walter Tarcha, cirurgião vascular e baixista. Quando o Pagura saiu do grupo, em 1988, passamos a tocar com um baterista profissional. Atualmente, quem toca bateria no conjunto é Kiko Carboni.

Hoje, na faixa dos 40, 50 anos, mantemos o propósito de só tocar por prazer. Somos médicos e, como tal, trabalhamos com a vida humana. Não há nada mais dignificante e, ao mesmo tempo, desgastante para um bom médico que a tensão provocada pela necessidade de proporcionar alívio àqueles que, em nós,

depositam suas esperanças. Há necessidade de momentos de descontração e, para isso, escolhemos a atividade musical. Não somos músicos e sim médicos, o que faz com que a música para nós seja uma atividade com total descontração. E a possibilidade de transmitir esta descontração e o prazer àqueles que nos assistem nos dá novamente aquela sensação de estarmos proporcionando alívio ao ser humano, o que, em última análise, nos remete novamente à nossa finalidade principal: sermos médicos! Então, receitamos: ouça ou faça música, no mínimo uma vez por semana... é uma excelente terapia”.

Guitarra - Carlos Roberto Jorge, hemoterapeuta da Fundação Pró-Sangue
Vocal - Cláudio Nacif Feres, cirurgião vascular
Vocal e guitarra - José Roberto Thomé de Paula, oftalmologista
Vocal e baixo - Nelson Hamerschlag, hematologista do Hospital Albert Einstein.



Os Skeletons dão o tom