



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,
Alexandre Akashi e Nadine Genies

Projeto gráfico

Irati Ribeiro Motta e Anderson Lucena

Editoração eletrônica

Reginaldo Oliveira

Fotografia

Arquivo Yakult, Valdir Mamédio,
Image Bank e Digital Vision

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

Yakult lança leite fermentado para público adulto

Yakult 40 tem 40 bilhões de lactobacilos vivos capazes de manter a flora sadia

Páginas 11 e 12

Probióticos são aliados da vida saudável

Alimentos com microrganismos vivos ajudam a prevenir doenças como o câncer e infecções

Página 13 e 14

Micronutrientes são aliados da Medicina convencional

Terapia Biomolecular combate, entre outros, os perigosos radicais livres

Páginas 22 e 23

Cérebro ganha ginástica com 32 movimentos

Com 7 minutos diários é possível dar a partida para um dia mais produtivo

Páginas 24 e 25



Matéria de capa
A alergia atinge de várias formas e tem muitas causas, mas pode e deve ser prevenida

Páginas 4 a 7

Especial
Reitor da Unesp fala de Doenças Tropicais e dos caminhos da Medicina

Páginas 18 a 21



Fibras
A saúde começa pela boca

Páginas 8 e 9

Uma floresta encantada

O Amazonas é um espetáculo da natureza que merece ser visto, apreciado e preservado

Importante!!!

Para continuar recebendo gratuitamente as próximas edições da revista Super Saudável, envie sua confirmação pelo site www.yakult.com.br/supersaudavel. Confirme já!!

Alergia tem causas diversas

Por Rosângela Rosendo

A alergia é a resposta de defesa do organismo a substâncias externas que, inaladas, ingeridas ou tocadas, podem provocar algum tipo de hipersensibilidade em pessoas de qualquer idade. Estas substâncias são os alérgenos e os mais comuns são poeira, pêlo de animais, penas, alimentos, drogas, corantes artificiais, cosméticos, picada de insetos, substâncias químicas utilizadas em casa ou no trabalho e pólen de plantas, entre outros. As reações alérgicas podem variar conforme o organismo,

e as manifestações mais comuns vêm na forma de espirros em série, coceira e congestionamento nasal, respirações ofegantes, inchaços nos lábios, urticárias, vômitos, diarreia, cólicas abdominais e dores de cabeça. Porém, a maioria das reações é determinada por ordem genética, o que interfere na capacidade de uma pessoa desenvolver doenças alérgicas.

Especialistas afirmam que filhos de pais alérgicos têm de 50% a 70% de chance de ter alergia. Se apenas um dos pais for alérgico, o número fica entre 30% a 40%. Mas

caso nenhum dos pais sofra deste estado de sensibilidade anormal, a tendência de o filho ser propenso à anomalia é de apenas 15%. Alergologistas da Sociedade Brasileira de Alergia e Imunopatologia (SBAI) calculam que, hoje, de 30% a 40% da população mundial tenha alergia. Embora possam ser prevenidas, diagnosticadas e ter os sintomas reduzidos com medidas terapêuticas, o que

garante melhor qualidade de vida aos alérgicos, os médicos estimam que, até o fim deste século, metade dos habitantes do planeta deverá ser portadora

de alergia, devido principalmente a mudanças de hábito e fatores contaminantes dentro e fora de casa, como a poluição ambiental.

Uma das alergias mais comuns é a respiratória, que causa rinite alérgica e asma. A rinite alérgica se manifesta por





doença pode acarretar outras complicações. “Uma criança com rinite normalmente acaba respirando pela boca, o que altera a formação dos ossos da face, a colocação dos dentes e, ainda, faz com que o palato tome forma de ogiva”, explica Maria de Fátima. Como consequência, a criança dorme mal, baba, tem aumento de irritabilidade e perda de rendimento. “Neste caso, tratar somente dos sintomas da alergia não adianta; é preciso descobrir as causas do problema”, ressalta a especialista.

O ácaro, existente no pó domiciliar e no mofo, ganha em disparado de qualquer outra substância que cause a alergia respiratória. “O alérgeno é responsável por cerca de 80% do problema”, enfatiza Fábio Morato Castro, médico assistente do Serviço de Imunologia Clínica e Alergia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP) e diretor da Sociedade Brasileira de Alergia e Imunopatologia. Além do ácaro, pêlos, saliva, urina e descamação da pele de cães e gatos, além de restos de insetos, como a barata, também causam alergia respiratória.

Polinose - O pólen, estrutura microscópica responsável pela reprodução das árvores, flores e plantas, e transportado pelo vento, é outro elemento que provoca alergia. “Na região sul, principalmente, onde as estações do ano são mais definidas, o índice de alergia respiratória causada pelo pólen é maior. Já em São

Paulo, onde o clima é instável, a quantidade de pólen presente no ar é insuficiente para causar alergia”, informa a médica Maria de Fátima. A alergia proveniente do pólen, além de simular um estado gripal, provoca febre, dor de cabeça, como na sinusite, e sensação de secreção na garganta. “Poluição atmosférica, temperatura do ambiente, fumaça de cigarro, produtos químicos e estresse são fatores que agravam o quadro clínico de um paciente com alergia respiratória”, destaca a especialista, ao lembrar, ainda, que alguns betabloqueadores, inibidores da enzima que causa hipertensão no homem, podem provocar chiado no peito e tosse em adultos.



Uma das medidas para diminuir os sintomas da alergia respiratória é o controle ambiental, principalmente para combater o ácaro. “O sol é o inimigo número 1 do alérgeno. Por isso, o ideal é manter o ambiente limpo e bem arejado, para evitar a umidade”, informa o médico Fábio Castro. A alergologista Maria de Fátima reforça a informação e enfatiza que, se a casa ficar aberta para entrada do sol por uma hora, vai haver significativa redução no índice de ácaros no ambiente. “Evitar bichinhos de pelúcia e dar banho nos animais de estimação, pelo menos uma vez por semana, são medidas que ajudam a prevenir o problema”, diz. A profilaxia da alergia respiratória pode ser, ainda, à base de broncodilatadores, anti-histamínicos e antiinflamatórios, caso haja infecção na mucosa.

Alergias cutâneas também exigem cuidados

Entre as alergias cutâneas mais comuns se destacam as urticárias, dermatite de contato e eczemas, provocadas pela exposição da pele a substâncias que causam hipersensibilidade. As reações alérgicas podem atingir o corpo todo ou regiões localizadas e provocam vermelhidão na pele, coceira, inchaço nos lábios e nas pálpebras, descamação e, até, bolhas. Às vezes, o aparecimento da alergia é súbito e o desaparecimento, espontâneo. A alergia acontece pela ingestão de remédios, como antiinflamatórios e analgésicos, ou através do contato com corantes artificiais de alimentos, como tartazina, produtos químicos, cosméticos, desodorantes, cremes hidratantes, esmalte, desinfetantes bucais, roupas e níquel (metal), entre outros. “Atualmente, há cerca de 900 substâncias identificadas e pelo menos umas 30 causam alergia de contato”, informa o alergologista do HC, Fábio Castro. Segundo o médico, tatuagens hena, atualmente feitas por jovens na praia, também podem causar vermelhidão na pele. “Em muitos casos, quando a tatuagem é retirada, as reações desaparecem”, informa.

espiros em série, prurido nasal intenso e coriza. Já a asma desencadeia, principalmente nas primeiras horas da manhã, sintomas como chiados no peito, falta de ar, cansaço e tosse seca. Segundo Maria de Fátima Fernandes, presidente da SBAI-Regional São Paulo e alergologista do Hospital do Servidor Público de São Paulo, em 2000, de mil pacientes atendidos no hospital, 62% sofriam de asma e rinite, e 35% apenas de rinite. A especialista alerta para que os sintomas da rinite não sejam confundidos com resfriado, pois o diagnóstico tardio da

Diferentes das alergias respiratórias e cutâneas, as alergias alimentares se manifestam por distúrbios do estômago e intestino, e são tratadas com a suspensão do alimento que provoca a irritação e com a administração de anti-histamínicos para aliviar crises agudas. Os alimentos que mais provocam alergia são leite de vaca, amendoim, ovo, frutos do mar e algumas frutas. As reações alérgicas podem ser imediatas ou se manifestam dentro de um período de 36 horas. Os sintomas mais frequentes são arroto, náuseas, vômitos, dores abdominais, prisão de ventre, diarreia, aftas ou ulcerações dentro e ao redor da boca e, às vezes, inchaço na pele. O leite e seus derivados podem desencadear de uma asma até sangramento. Porém, os especialistas alertam para que a alergia ao leite não seja confundida com intolerância à lactose, já que alguns sintomas são parecidos. “A alergia é uma reação imunológica à caseína, alfa-lactoglobulina e beta-lactoglobulina presentes no leite. Já a intolerância, muito comum em bebês e na população asiática, corresponde à ausência da lactose que digere as proteínas do leite. Com o amadurecimento e a produção da enzima no organismo, os sintomas tendem a diminuir”, explica o especialista Fábio Castro.



Alergia alimentar causa transtornos ao organismo

Vale lembrar que o leite fermentado Yakult tem efeito positivo sobre a intolerância à lactose, inclusive em crianças.

Segundo a médica Maria de Fátima Fernandes, há casos em que é difícil identificar o alimento que pode gerar uma reação alérgica. “Para se ter uma idéia, o camarão, em alguns casos, pode provocar alergia somente quando suas proteínas são quebradas dentro do aparelho digestivo. Por isso, alguns testes com o alimento fora do organismo não conseguem detectar o problema”, comenta. Neste caso, é fundamental que o especialista conheça o histórico do paciente, bem como seus hábitos alimentares,

para chegar à causa e indicar o melhor tratamento. A alergia alimentar também provoca reação cruzada em certas situações. “É comum algumas pessoas terem reação alérgica quando consomem frutas tropicais, como kiwi, banana, pêssago, mamão e manga e, em seguida, entram em contato com o látex”, enfatiza Castro. As principais vítimas são profissionais da área da saúde, sobretudo em centros cirúrgicos pelo uso de luvas, e pessoas que manipulam borracha. “Neste caso, o médico deve conversar muito com o paciente para identificar com precisão o problema, que só se manifesta quando as duas substâncias se cruzam”, comenta o especialista.

Reações anafiláticas são perigosas

Entre os sintomas causados pelas diversas alergias, a reação anafilática, provocada por picadas de insetos como abelha, vespa e formiga, principalmente, é a manifestação mais séria das alergias. A reação, que também pode ser causada por alimentos e medicamentos, se manifesta nas pessoas pela dificuldade de respirar e ou deglutir e pela queda de pressão arterial (choque). Se não for tratada, pode levar à morte. Para evitar a reação, a Medicina tem como aliada a imunoterapia, baseada no desenvolvimento de vacina específica. No Brasil, pouquíssimos especialistas desenvolvem a técnica, que consiste no acompanhamento da saúde do paciente durante dois meses e meio em média, para controlar as reações e preparar a vacina.

“No tratamento de reações anafiláticas por picada de inseto, a imunoterapia garante quase 100% de sucesso, e para asma e rinite alérgica, a eficácia gira em torno de 70%”, ressalta o médico Fábio Castro, ao acrescentar que o tratamento não serve para reações provocadas por alimentos. A presidente da SBAI-Regional São Paulo, Maria de Fátima Fernandes, alerta que a indicação à imunoterapia deve ser bem avaliada pelos médicos. “O objetivo deste tipo de tratamento é aumentar a imunidade do indivíduo contra o processo alérgico, portanto, o médico deve ter

certeza de que o paciente realmente tem alergia, para não indicar o tratamento errado”, explica. Atualmente, os exames mais comuns para identificar alergias são os testes alérgicos, que provocam um certo ardor no local, mas após 20 minutos formam uma resposta; o RAST, exame de sangue que

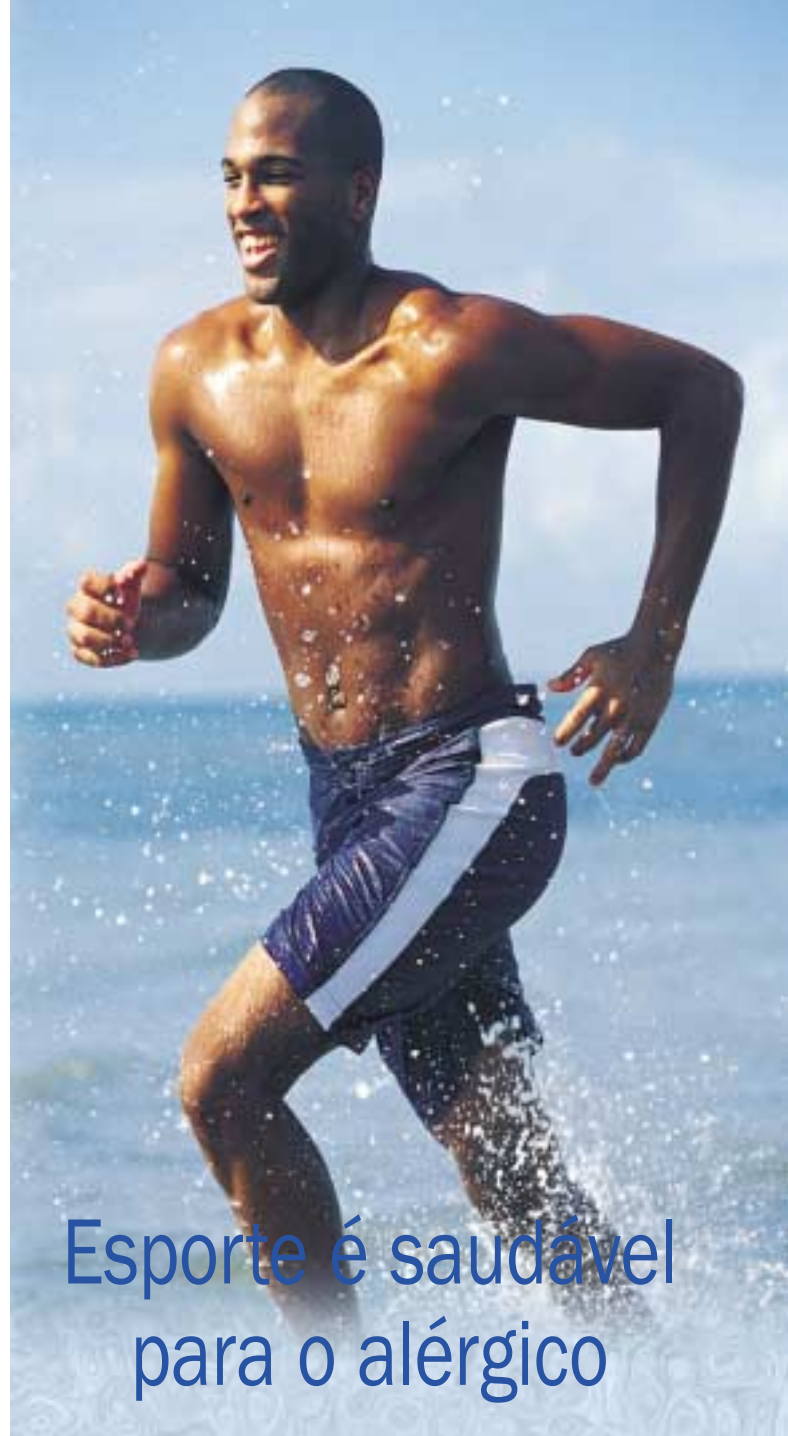
pesquisa o anticorpo que provoca as alergias; e os testes de contato, no qual 30 substâncias químicas são colocadas com adesivos nas costas do paciente. Após 48 horas, os adesivos são retirados e se faz a leitura. Com base nos resultados, o médico terá condições de indicar o melhor tratamento.



Casa ideal

Para diminuir os sintomas das alergias, o ambiente deve ser apropriado. No quarto, os travesseiros devem ser preferencialmente de fibras e o colchão encapado com material impermeável, que pode ser tecido emborrachado, plástico ou napa. A roupa de cama deve ser trocada todas as semanas e não sacudidas no ambiente. Além disso, o alérgico deve preferir edredom de náilon e evitar cobertores e acolchoados. Carpetes, tapetes e cortinas devem ser eliminados do ambiente, que precisa ser arejado e ensolarado. O assoalho deve ser simples ou sintecado e, nas janelas, painéis ou persianas verticais de alumínio são os mais indicados. Móveis devem ser de madeira, plástico,

vinil ou couro, e a casa não deve ter muitos adornos como quadros, flores, flâmulas, almofadas, cosméticos, bonecas de pano, bichos de pelúcia e tudo que acumule poeira. Ao utilizar ar condicionado, é recomendável limpar o filtro do aparelho regularmente. Em vez de vassouras, a casa deve ser limpa com pano úmido, para evitar que o pó fique suspenso no ambiente, e o alérgico não deve realizar a tarefa sem máscaras e luvas. Também é bom evitar o contato com papéis e objetos guardados há muito tempo. O melhor é lavar toda a roupa que ficou guardada na mudança de estação, e as peças usadas diariamente não devem ficar espalhadas pela casa.



Esporte é saudável para o alérgico

Já foi comprovado por vários estudos que manter uma atividade física é fundamental para o bem-estar físico e mental. Mas no caso de alérgicos, praticar esporte exige bom senso. “A natação é uma ótima atividade para quem tem asma, mas o portador deve se preocupar com o cloro da água para não agravar o problema e provocar uma rinite ou o surgimento de uma sinusite”, diz Fábio Castro. A médica Maria de Fátima Fernandes reforça que esporte

é bom, mas sempre sob orientação de um médico. “Isto porque uma asma pode piorar devido ao exercício. No judô, por exemplo, há um grande contato com o pó do tatame. Por isso, é preciso escolher uma atividade que melhor se adapte ao quadro clínico do paciente”, ressalta. Os especialistas enfatizam, ainda, a necessidade de haver um trabalho multiprofissional com a família e os médicos, já que a alergia envolve muitos aspectos.

O valor das fibras

Para gozar de boa saúde, além de manter um estilo de vida saudável, através da prática de atividades físicas e de uma alimentação equilibrada, é fundamental que o intestino esteja funcionando bem. E para isso também é necessário ingerir alimentos ricos em fibras, resíduos derivados da parede celular de vegetais, resistentes à ação de enzimas digestivas humanas. Por meio dos efeitos fisiológicos que causam, como aumento do peso e volume fecal, retenção de água, redução da biodisponibilidade de nutrientes e aumento da flora bacteriana após fermentação, as fibras encontradas nos legumes, verduras, grãos, cereais integrais e frutas são grandes aliadas na prevenção e terapia de algumas doenças gastrointestinais e metabólicas. Esta capacidade começou a ser estudada desde a época de Hipócrates, pai da Medicina, quando as propriedades laxativas do farelo de trigo foram reconhecidas empiricamente. Séculos mais tarde, já na década de 30, cientistas comprovaram a eficácia das fibras do trigo para

prevenir e tratar obstipação intestinal e, nos anos 70, estudos epidemiológicos constataram que o baixo consumo de fibras poderia causar doença diverticular e câncer do cólon, além de retocolite ulcerativa.

Conforme a solubilidade na água, as fibras se classificam em insolúveis (polissacarídeos estruturais) e solúveis (polissacarídeos não-estruturais, formadoras de gel). As fibras alimentares insolúveis são compostas por celulose, hemicelulose, ligninas e amido resistente, e são facilmente encontradas no trigo, farelo de trigo, cereais integrais, raízes e hortaliças. Já as fibras solúveis se constituem de gomas, mucilagens e certas pectinas e se destacam em maior quantidade em frutas cítricas, cenoura, maçã, aveia, farelo de aveia, cevada e leguminosas como feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico. A Food and Drugs Administration (FDA), órgão do Departamento Americano de Saúde e de Serviços Humanos, recomenda o consumo diário de 20 a 35 gramas de fibras alimentares, sendo 70% a 75% de fibras

insolúveis e de 25% a 30% de fibras solúveis.

A solubilidade também se associa ao tamanho das moléculas e das ramificações presentes nas paredes do vegetal, que ainda agrega água, lipídios e proteínas. Segundo Andréa Luiza Jorge, doutora e nutricionista chefe do Departamento de Nutrição e Dietética do Instituto Central do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), normalmente,

um alimento vegetal possui em média 60% de água, de 10% a 15% de celulose, 5% a 15% de hemicelulose, 2% a 8% de substâncias pécicas, até 3% de

lipídios e de 1% a 2% de proteínas. Alimentos como a maçã, rica em pectina e constituída de grandes moléculas, são mais solúveis, porém, há vegetais que possuem baixo peso molecular e pouca ramificação, mas têm alto poder de solubilidade. “Esta característica é possível devido à quantidade de lignina

existente no vegetal, substância responsável pela sua maturidade e que pode tornar o alimento mais ou menos solúvel”, acrescenta Túlia Filisetti, professora doutora da disciplina

de Farmacêutica e Bioquímica do Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP.



Fermentação e efeitos terapêuticos das fibras

Depois de ingeridas, as fibras solúveis são fermentadas por bactérias presentes no cólon, como bifidobactérias e lactobacilos. “O teor de fermentabilidade varia muito e se estende das ligninas, não-fermentadas, às pectinas, cuja fermentação é quase completa”, explica Cláudia Regina Cavaglieri, professora doutora e diretora da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep), que trabalha com os efeitos terapêuticos das fibras desde 1992.



bacteriana, melhora da saúde do intestino e inibição do crescimento de bactérias patogênicas”, ressalta Túlia, destacando que as fibras insolúveis têm ação indireta das bactérias por meio das solúveis. “Com o aumento do número de microrganismos, ainda há uma melhora do peristaltismo no intestino grosso e aumento do número de evacuações”, explica. Os benefícios da fermentação se estendem ao controle da glicemia no diabetes e, ainda, ao efeito preventivo e terapêutico do câncer de cólon. “Os AGV têm efeito antineoplásico em

Quando fermentadas, as fibras produzem ácidos graxos de cadeia curta ou voláteis (AGV), acetato, propionato e butirato, além de gases, água e energia. “A água e os gases associados às bactérias ajudam a formar fezes úmidas e volumosas e dar origem à distensão e flatulência”, comenta Cláudia. Já os AGV podem ser usados como fonte de energia e precursores para a biossíntese de lipídios. “Além disso, com a formação destes ácidos, o cálcio é mais facilmente absorvido pelo organismo. Esta absorção na adolescência pode ajudar a prevenir a osteoporose”, comenta a professora Túlia Filisetti.

Com a fermentação, ocorre uma mudança na flora intestinal. “Quando as fibras e as bactérias se encontram, há um aumento e manutenção da flora

várias linhagens de células tumorais. Além disso, as fibras dispõem de propriedades absorventes sobre os ácidos biliares, juntamente com a velocidade do trânsito intestinal”, afirma. Assim, contribuem para a redução do pico glicêmico pós-prandial e do colesterol sérico, já que reduzem a absorção de lipídios.

Cláudia lembra também o efeito imunomodulador das fibras alimentares. “As fibras podem alterar a atividade e funcionalidade de células do sistema imunológico e, com isso, estimular ou inibir a resistência imunológica”, sintetiza. As fibras também auxiliam no tratamento de obstipação intestinal e prevenção de doença diverticular. Para evitar a obstipação, as especialistas recomendam ingerir o mínimo de 20 gramas de fibras e 1,5 a 2 litros de água por dia.

Ainda com base na solubilidade, as fibras atuam no organismo em importantes funções mecânicas. As fibras insolúveis aceleram o trânsito colônico, aumentam o volume fecal e ainda têm o efeito quelante com carcinógenos intestinais. Mas somente as fibras solúveis parecem exercer efeitos metabólicos que ultrapassam o ambiente gastrointestinal. “A insuficiente digestibilidade das fibras solúveis retarda a passagem do alimento na boca e no estômago, aumentando a sensação de saciedade”, explica a nutricionista Andréa. A professora Túlia lembra, ainda, que barras de cereais e farelos são ricos em amido resistente, componente que leva mais tempo para atingir o estômago. “A degradação do

amido pelas enzimas digestivas faz com que a hidrólise do componente e o processo de absorção de glicose no organismo sejam mais lentos, o que é ótimo para pessoas diabéticas. Por isso, estes pacientes devem ingerir fibras solúveis de alto peso molecular”, explica. Túlia lembra que as fibras ainda têm função na fabricação de certos produtos, pois ajudam a garantir algumas características organolépticas e a reduzir a caloria dos alimentos. Portanto, as fibras são vitais à saúde e ingerir todos os dias vegetais e frutas, além de incorporar legumes e cereais integrais às refeições, são atitudes saudáveis. Vale lembrar que o café da manhã é uma boa ocasião para consumir alimentos ricos em fibras.

Hi Line ganha prêmio internacional

Produto contém fibras solúveis, vitaminas e ácido pantotênico



A Yakult lançou, em agosto de 2000, um suplemento alimentar para atender as necessidades de vitaminas e minerais das mulheres. O Hi Line, que atingiu a marca de 7,15 milhões de unidades comercializadas em um ano no Brasil, conquistou o FI South America Awards 2001 como o Produto Alimentício mais Inovador do ano. O Hi Line foi avaliado pelo Comitê Técnico e Científico da Food Ingredients South America juntamente com produtos de outras 50 empresas do setor de alimentos.

O prêmio foi entregue no final de agosto durante a realização da Feira da Food Ingredients - 7ª Exposição e Conferências Internacionais sobre Ingredientes Alimentícios, Desenvolvimento de Produtos

e Controle da Qualidade na América Latina - que reuniu cerca de 300 expositores nacionais e internacionais em São Paulo.

Sempre voltada para a prevenção de doenças e à preservação do organismo saudável, a Yakult lançou o Hi Line depois de pesquisa feita no Brasil e no exterior, que analisou o comportamento dos consumidores. Primeiro alimento líquido especialmente desenvolvido para atender as necessidades do público feminino adulto, o Hi Line é uma maneira de as mulheres

suprirem algumas deficiências nutricionais, porque contém fibras solúveis que auxiliam na digestão e na eliminação de substâncias não-aproveitadas pelo organismo, além das vitaminas A, B6, C, E e ácido pantotênico. A bebida também é rica em minerais como o ferro, necessário para reposição das perdas durante o período menstrual e fundamental no transporte de oxigênio pelo sangue. O Hi Line é enriquecido, ainda, com extrato de guaraná, suco de ameixa, oligossacarídeos,

frutose e polidextrose, e o valor energético é de 50 calorias por frasco de 100ml.

O principal ingrediente inovador do produto é a polidextrose, um carboidrato de alto peso molecular, solúvel em água, que não é quebrado pelas enzimas digestivas, exercendo a função fisiológica de fibra, e a Yakult é pioneira na utilização funcional do ingrediente no mundo. A maior vantagem da polidextrose é a possibilidade de elaboração de alimentos líquidos com fibras, já que hoje o mercado só oferece alimentos sólidos com o componente. A substância está aprovada em 46 países como aditivo alimentar, e é reconhecida como fibra dietética em países desenvolvidos como o Japão.



..Lactobacilos

Yakult 40 é inovação aliada à tecnologia

Cada vez mais preocupada em seguir os conceitos do cientista Minoru Shirota, que em 1930 isolou a cepa do *Lactobacillus casei Shirota* e desenvolveu o leite fermentado consumido por mais de 25 milhões de pessoas por dia em todo o mundo, a Yakult inova e sai na frente mais uma vez. Com o lançamento do Yakult 40, desenvolvido graças à biotecnologia no Instituto Central de Pesquisas do Japão, a Yakult colocou, num frasquinho de 80 gramas, 40 bilhões de lactobacilos vivos capazes de ajudar a manter saudável a flora de homens e mulheres na idade adulta e na velhice. Esta quantidade de lactobacilos supera em 50 vezes o padrão estabelecido pelo Asseisho, órgão japonês equivalente ao Ministério da Saúde do Brasil. Com isso, a empresa reforça o compromisso, assumido há mais de 70 anos, de atuar com a promoção da saúde.

Com a novidade, a Yakult pretende atender as necessidades do público adulto, que vive em constante correria, com preocupações e estresse, além de consumir muitos medicamentos, especialmente antibióticos - grandes vilões quando se trata de saúde da flora intestinal - e, também, o álcool. Com este quadro, as bactérias benéficas presentes na flora intestinal - lactobacilos e bifidobactérias - ficam em franca desvantagem frente às bactérias patogênicas, de acordo com estudos recentes. Na terceira idade, a situação fica ainda pior, pois há perda natural de resistência e conseqüente domínio das bactérias nocivas.

Os lactobacilos presentes no leite fermentado Yakult chegam vivos e em grande quantidade ao intestino, ultrapassando a barreira do trato gastrointestinal e favorecendo



Super Saudável



a saúde do organismo. Médicos e especialistas são unânimes ao afirmar que a saúde depende inteiramente de um intestino saudável, porque o sistema digestório é o responsável pela absorção dos nutrientes necessários à vida. Com a maior quantidade de lactobacilos no Yakult 40, mais microrganismos benéficos vão conseguir chegar vivos ao intestino e, assim, criar uma barreira mais eficiente contra doenças degenerativas como o câncer. Com sabor igual ao do leite fermentado lançado em 1930, o Yakult 40 é mais indicado para adultos, mas as crianças também podem ingerir o produto. Vale ressaltar que é importante tomar o leite fermentado diariamente para que a flora intestinal se mantenha saudável.

Estudos - O poder dos *L. casei Shirota* vem sendo constantemente testado com resultados muito significativos. Numa experiência realizada no Japão que simulou as condições do suco gástrico, foram testados os *L. casei Shirota*, os *L. acidophilus*, os *L. bulgaricus*, os *L. yogurtis* e os *S. thermophilus* com 100 milhões de microrganismos de cada variedade. Colocados em contato com o suco gástrico artificial com pH 3 durante três horas, os *L. casei Shirota* sobreviveram quase na totalidade, enquanto que dos *L. acidophilus* sobraram 100 mil, do *L. yogurtis* sobreviveram 100 unidades e dos demais quase nenhum. Isto prova que os lactobacilos do leite fermentado Yakult vão chegar vivos ao intestino humano para cumprir a tarefa de ajudar na prevenção das doenças e na preservação da saúde.

Estudos demonstram efeitos do *L. casei Shirota* contra o câncer



Os cientistas continuam buscando comprovações que demonstrem os efeitos positivos dos *Lactobacillus casei Shirota* nos casos de câncer, com o objetivo de determinar os fatores que podem contribuir para a manutenção da saúde e as causas responsáveis pela doença. No Instituto Central de Pesquisas da Yakult do Japão, inúmeros estudos vêm sendo desenvolvidos, com resultados bastante animadores. Os cientistas utilizam vários métodos para a realização dos estudos clínicos, que podem ser escalonados pela força da evidência ou aleatórios.

Um ensaio duplo cego foi realizado, recentemente, por cientistas do Departamento de Urologia da Faculdade de Medicina da Universidade

de Tóquio, do Instituto de Medicina Clínica da Universidade de Tsukuba, do Centro de Estudos para Doenças em Adultos da Faculdade Médica de Sapporo, da Escola de Medicina da Universidade Gunma e da Universidade de Kyushu. O estudo foi feito com 138 pacientes com carcinoma celular transicional superficial de bexiga seguido de ressecção transuretral. O objetivo da pesquisa foi avaliar a profilaxia da reincidência por um preparado à base de *L. casei Shirota* (BLP) administrado oralmente. O BLP, um preparado que contém cerca de 1×10^{10} *L. casei Shirota* viáveis por grama, tem estado disponível há mais de 20 anos no Japão como agente para disfunção intestinal, com

efeitos e perfil de segurança comprovados. Estudos realizados recentemente em animais demonstraram que o BLP tem uma atividade contra tumores de bexiga quando administrado oralmente, o que estimulou os cientistas a utilizar o preparado em aplicação clínica para terapia de câncer.

Antes do ensaio, os pesquisadores realizaram um estudo de BLP controlado e aleatório em 58 pacientes com câncer superficial de bexiga, para avaliar o efeito na reincidência do tumor seguido de ressecção transuretral. O resultado foi considerado muito bom, já que o período livre de reincidência de 50% foi significativamente prolongado, com o tratamento com BLP via oral, para cerca de 1,8 vezes mais que o do grupo de controle. Já no ensaio, os 138 pacientes foram divididos em três subgrupos: com tumores múltiplos primários, com tumores simples recorrentes e com tumores múltiplos recorrentes e, em cada grupo, foram alocados aleatoriamente para receber BLP ou placebo. O BLP mostrou efeito profilático melhor nos subgrupos A e B que o placebo, embora nenhuma diferença tenha sido observada no subgrupo C. As reações adversas que surgiram foram leves e toleráveis e aconteceram em apenas três pacientes. Com isso, os cientistas demonstraram que a administração oral de BLP é segura e eficaz para a prevenção da reincidência de câncer superficial de bexiga.

Probióticos Receita de organismo saudável

A descoberta dos antibióticos foi de fundamental importância para a humanidade, porque evitou que milhões de pessoas, no mundo inteiro, morressem de infecções causadas por bactérias, fungos e vírus perigosos. Mas o uso indiscriminado destes medicamentos provocou o surgimento das chamadas superbactérias, que são extremamente resistentes e, muitas vezes, desafiam médicos, cientistas e pesquisadores. Apesar de ser indiscutível a importância dos antibióticos para salvar vidas, a Medicina deste novo século está se voltando para um outro caminho, que é o da busca de fórmulas para a prevenção das doenças. Para isto, muitos especialistas já se utilizam dos benefícios dos probióticos, compostos de microrganismos vivos que sobrevivem à passagem pelo trato intestinal.

A flora intestinal é a base da imunidade e o trato



intestinal é um ecossistema dinâmico e integrado ao organismo, composto de células epiteliais, de um sistema imune completo, de glândulas e de numerosas espécies de microrganismos que colonizam e protegem esta mucosa. Bactérias e fungos são extremamente adaptáveis e, normalmente, não interferem ou comprometem a função intestinal. Entretanto, quando ocorre o desequilíbrio da flora, devido à má alimentação, fatores emocionais e medicamentos, entre outros, é possível adoecer. Para manter a flora intestinal sadia é preciso ajudar com uma alimentação equilibrada e os alimentos probióticos podem ser excelentes aliados nesta tarefa.



A médica especialista em Nutrologia e membro da Associação Médica Brasileira e da Academia de Ciências de New York, Jane Corona, autora do livro *Fadiga Crônica*, afirma que, na mucosa intestinal, as bactérias passam a interagir entre si e com os outros microrganismos que povoam este microuniverso do lúmen intestinal “Tudo se aproveita. É como uma grande floresta onde os animais e micróbios convivem harmoniosamente com as espécies vegetais. Uns precisam dos outros para sobreviver”, descreve no livro. Segundo a médica, os fatores que mais interferem na saúde intestinal são a dieta desequilibrada, o uso de medicamentos, principalmente antibióticos, antiinflamatórios, anticoncepcionais, hormônios sexuais sintéticos, corticóides e

antidepressivos, a presença de parasitas, o álcool e o estresse excessivos. “Todos podem modificar a flora e a função de enzimas que se acoplam no epitélio intestinal”, explica.

Harmonia - Mais de 100 trilhões de bactérias habitam várias cavidades do corpo humano, inclusive a boca, e convivem com equilíbrio, harmonia e simbiose. “As bactérias da boca são diferentes das que habitam o intestino, porque o pH também é diferente”, esclarece a médica Jane Corona. A maioria das bactérias vive no segmento do cólon, que é a porção mais grossa do intestino, e produzem substâncias vitais, reduzem as aminas cancerígenas derivadas da quebra de alimentos, produzem ácidos graxos

de cadeia curta, são importantes para fabricar energia e respondem pela imunocompetência do organismo. “As bactérias amigáveis são as probióticas ou eubióticas, como os lactobacilos, que habitam o intestino delgado, e as *Bifidobacterium bifidum*, que colonizam o segmento do cólon”, define a especialista.

As bactérias probióticas, utilizadas nos alimentos probióticos como o leite fermentado Yakult, têm várias funções. As bactérias nutricionais auxiliam o organismo porque manufaturam vitaminas; as bactérias digestivas digerem a lactose do leite e diminuem a intolerância à lactose, ajudam a regular a peristalse, que são movimentos propulsivos do intestino, e previnem cólicas e diarreias em crianças e adultos; e as bactérias imunes produzem antibióticos (acidofilina) e antifúngicos, interagem permanentemente com as células imunes da mucosa intestinal, produzem ácido láctico que equilibra o pH, quebram as toxinas de outras bactérias, previnem o aparecimento de tumores do intestino, têm efeito anticancerígeno, quebram os ácidos biliares e normalizam o colesterol e os triglicérides. “Também existem as bactérias do metabolismo, que quebram e reaproveitam hormônios”, conclui a médica. Jane Corona destaca, ainda, que muitos trabalhos de pesquisa apontam que a suplementação com lactobacilos ajuda, também, na prevenção de infecções causadas por cândida e outros microrganismos que florescem em ambientes alcalinos, principalmente no trato geniturinário.



Alimentação é a chave da saúde

Para manter um organismo sadio é necessário uma dieta equilibrada, rica em vitaminas, minerais e proteínas. O corpo precisa destes nutrientes diariamente para estar bem e, segundo a nutrologista Jane Corona, nenhum alimento deve ser evitado, embora alguns devam ser consumidos com moderação, como carne vermelha, gorduras, biscoitos, bolos e tortas, que contêm muito açúcar e farinha refinada, além do sal. “A mucosa intestinal é incapaz de se nutrir de sangue e precisa do conteúdo encontrado no lúmen, ou seja, nutrientes, ácidos graxos de cadeia curta, aminoácidos, vitaminas, minerais, proteínas e antioxidantes”, esclarece. A médica ressalta que para ter uma boa flora é necessário ter um bom substrato alimentar e que a má alimentação, composta de muito açúcar e farinha de trigo refinada, sem vitaminas e sais minerais, provoca prisão de ventre e deixa o intestino povoado

por bactérias que causam muita fermentação. “Estas bactérias impõem seu padrão de comportamento e predominam, tornando a flora desequilibrada e pouco diversificada, e provocando muito desconforto abdominal”, enfatiza.

A especialista lembra que as células do corpo são reparadas com as proteínas e outros elementos, adquiridos através da alimentação. Quando a flora não está bem alimentada, se transforma em uma flora que se nutre com pouco substrato e muito fungo. “Este tipo de flora produz muito ácido butírico e ácido propiônico no cólon, e o ácido butírico deprime a formação do ácido acético, que nutre as bactérias do cólon”, explica. A médica ressalta que não podem faltar, na dieta alimentar, elementos importantes para o reparo celular, como aminoácidos, ácidos graxos essenciais do tipo ômega 3 e 6, ferro, cálcio, magnésio, zinco, selênio e todas as vitaminas.

“Todos são compostos enzimáticos celulares que ajudam a quebrar o alimento para que seja absorvido e não irrite a mucosa intestinal”, completa.

De acordo com a médica, a dieta interfere no equilíbrio da microflora, na barreira intestinal e na difusão de substâncias. Uma dieta equilibrada deve ser à base de cereais (grãos), vegetais, frutas e legumes, que contêm muitos nutrientes, além de vitaminas e minerais, porque são biologicamente ativos. Estes alimentos, além de serem funcionais, facilitam a limpeza do intestino porque ajudam a moldar as fezes, melhoram o trânsito intestinal, eliminam gordura e excesso de hormônios e toxinas, e servem como alimento para a flora residente. “Estes compostos bioativos presentes nos alimentos são capazes de proteger o epitélio intestinal e todo o organismo contra doenças, e ajudam a prevenir o câncer”, assegura.

Látex pode substituir artérias

A substituição de artérias por próteses não é uma idéia nova e data do século passado. Mas este procedimento é abordado com certa restrição na Medicina, principalmente relacionada à trombose e à carência de vasos disponíveis para transplante. Uma das fontes mais utilizadas para isto é a veia safena, retirada dos membros inferiores, mas que nem sempre apresenta compatibilidade com o vaso a ser substituído, seja pela resistência, extensão ou diâmetro. Além disso, a Medicina recorre a substitutos vasculares sintéticos, como o Dacron (polietileno teraftalato) e o PTFE (politetrafluoroetileno expandido), muito utilizados em cirurgias vascular e cardiovascular, e biológicos, como o pericárdio de porco e boi. Portanto, até o momento, a ciência não descobriu um substituto ideal que se adapte às características físicas e biológicas de um vaso a ser restaurado. Na busca por alternativas que suprissem esta necessidade, pesquisadores da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da Universidade de São Paulo (USP) conseguiram, de forma

pioneira, recuperar tecidos arteriais de cães usando uma prótese de látex, extraída da seringueira *Hevea brasiliensis*. O trabalho com o primeiro substituto vegetal de vasos foi base da tese de doutorado defendida, em agosto deste ano, pelo cirurgião vascular **Mário Augusto da Silva Freitas**, do Hospital Dr. Cristóvão da Gama, em Santo André, e consultor desta linha de pesquisa junto à FMRP, que recebeu o prêmio Rio Park, concedido anualmente pelo Colégio Brasileiro de Cirurgiões, como o melhor trabalho experimental com aplicação clínica.

Durante a pesquisa, iniciada em 1997, 12 cães tiveram fragmentos da prótese de látex implantados na virilha de uma das patas traseiras. Para comparação, os animais também receberam implante de fragmentos das próprias veias no outro membro. Após 12 semanas da cirurgia, os cães foram submetidos à ultra-sonografia colorida, angiografia e microscopias óptica e eletrônica de varredura para análise. Os resultados dos exames identificaram que houve boa reconstituição dos tecidos,



principalmente devido à camada celular interna (neoíntima) que recobriu a prótese, e às modificações na vulcanização do látex, que provavelmente determinaram suas características *cicatrizantes*. “O composto vegetal demonstrou um comportamento físico favorável em áreas com infecção; não houve degeneração ou espessamento, já que não possui relação com o colágeno e nem sofre proliferação tecidual”, esclarece Freitas. A nova prótese ainda foi considerada compatível no sistema arterial de cães, tendo desempenho similar aos remendos venosos, apesar das propriedades diferentes.

Para realizar o trabalho e desenvolver a prótese, Freitas contou com a colaboração do professor Joaquim Coutinho-Netto, do Departamento de Bioquímica e Imunologia, e com a orientação do professor Jesualdo Cherri, do Departamento de Cirurgia da FMRP. “Comparada com os substitutos vasculares

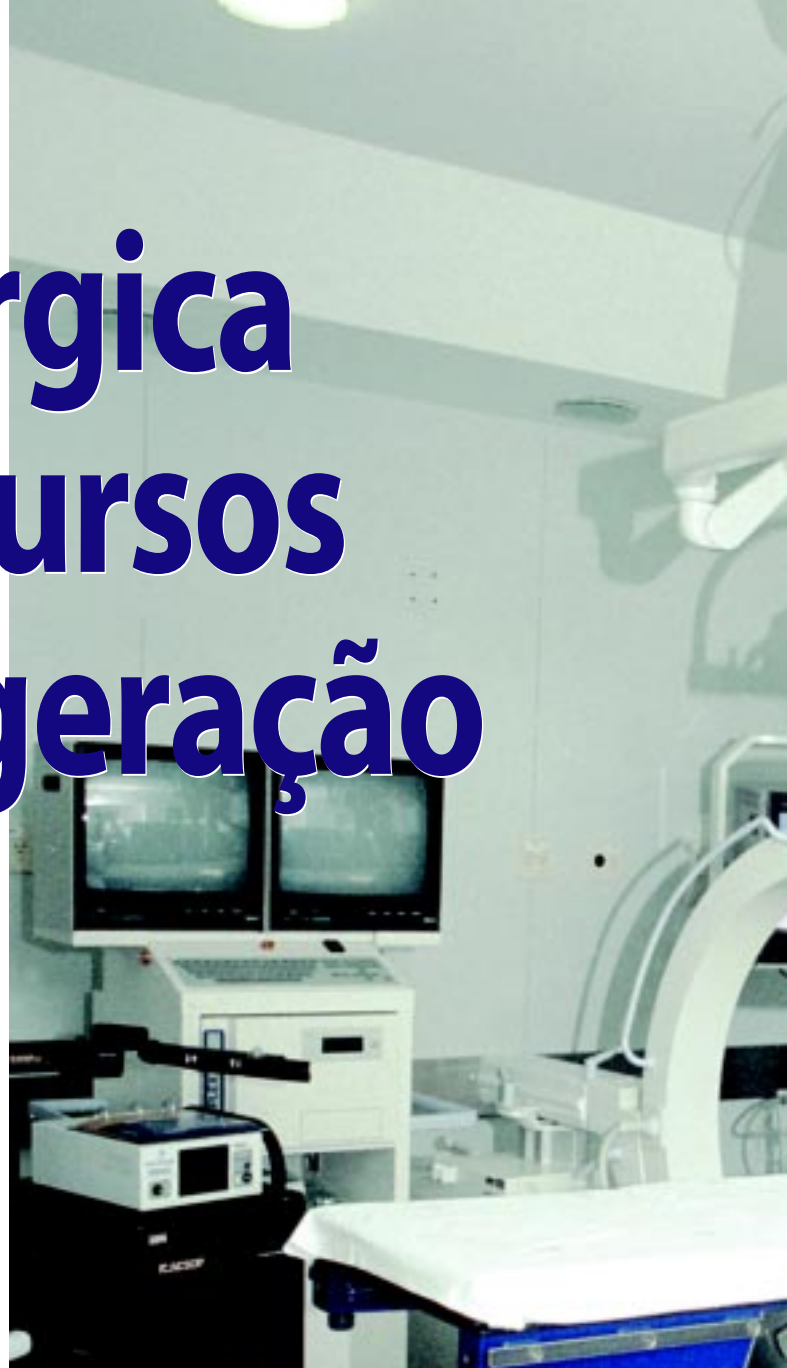
disponíveis, a pesquisa revelou que a prótese se destacou pela elasticidade associada à grande resistência, características favoráveis para o implante em altas pressões, como nos vasos de grande calibre de hipertensos”, reforça o médico. Freitas lembra que a nova prótese oferece menor custo, uma vez que a ausência de infecções pode diminuir o uso de antibióticos. Segundo o cirurgião, antes de a prótese vegetal para artérias ser desenvolvida, o látex já foi usado com sucesso na substituição do esôfago de cães e também na recuperação de tímpanos de seres humanos. O médico enfatiza que o trabalho com vasos de animais deu as bases da pesquisa. “O alicerce está pronto. Agora, a construção precisa ser continuada”, afirma Freitas, ao enfatizar que, para a aplicação clínica da prótese, é necessária a realização de novos estudos para comprovar as propriedades e avaliar a durabilidade e as alterações que o material pode sofrer a longo prazo.

Arena cirúrgica agrega recursos de última geração

Com o objetivo de garantir um atendimento aos pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) com o que há de mais avançado na Medicina, foi inaugurada no Hospital São Paulo, em maio deste ano, a nova Unidade de Assistência, Ensino e Pesquisa da Disciplina de Urologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). Financiada por um grupo de 40 empresários e membros da comunidade, a unidade consumiu verba da ordem de R\$ 3 milhões para a construção de cinco enfermarias de internação, área de cuidados e ensino em enfermagem, teatro de teleconferência e telemedicina. Entretanto, o destaque fica por conta da arena de cirurgia minimamente invasiva que agrega recursos com a mais alta tecnologia, muitos ainda inexistentes no País, e garante mais rapidez e precisão, menos dor ao paciente e segurança durante os procedimentos cirúrgicos. Com a estrutura, cirurgias que antes

demoravam de 2 a 3 horas tiveram o tempo reduzido para 40 minutos, o que possibilita a realização de um número maior de intervenções.

Segundo Miguel Srougi, professor titular de Urologia da Unifesp e idealizador do projeto no Hospital São Paulo, o novo centro cirúrgico está capacitado para executar e transmitir, a pontos remotos, intervenções urológicas mais elaboradas, como cirurgias vídeo-assistidas,





laparoscopias, microcirurgias e procedimentos com laser. “Além disso, a sala é considerada um espaço inteligente, onde algumas operações são realizadas simplesmente por meio da voz, como o controle da luz do local”, informa Srougi. Esta capacidade se deve à existência de um robô de fabricação norte-americana que, por meio de um software, também auxilia o médico em cirurgias, no controle de outros equipamentos e na realização de intervenções comandadas à distância (telecirurgia). O aparelho está avaliado em US\$ 125 mil e, no Brasil, somente o Rio Grande do Sul possui equipamento igual. Ainda comandado pela voz, o robô pode alterar a posição da cama ergonômica e anatomicamente, a fim de garantir maior conforto e segurança para o paciente durante a cirurgia e evitar dores no pós-operatório. “Como se não bastasse, o robô permite ao médico fazer ligações telefônicas, se necessário”, acrescenta o professor.

A arena cirúrgica do Hospital São Paulo comporta, também, um moderno equipamento para eliminar cálculos a laser. “Com o aparelho, é possível realizar endoscopias urológicas, eliminar tumores na bexiga e no rim e estenoses de ureter, sem que o paciente sofra qualquer incisão”, explica Cássio Andreoni, médico assistente da Urologia da EPM. Segundo Andreoni, através de uma fibra muito fina colocada dentro de um ureteroscópio, que é introduzido na uretra, o laser é capaz de cortar e implodir pedras e, ainda, coagular a lesão. “A grande vantagem é que o paciente não necessita de

transfusão, recebe alta um dia após a cirurgia e tem recuperação rápida, o que favorece sua volta à sociedade”, enfatiza o médico.

Outro aparelho utilizado na arena e que agrega tecnologia de ponta é o microscópio alemão de alta performance, indicado para microcirurgias, como reversão de vasectomia e ligadura de trompas. “O aparelho tem capacidade de aumentar de 8 a 10 vezes o tamanho de uma estrutura de 2mm”, destaca Srougi. Desta forma, o cirurgião consegue identificar os tecidos, diminuindo os riscos de afetar uma artéria durante uma cirurgia. Para realizar radiografias intra-operatórias, o centro cirúrgico também coloca à disposição dos pacientes um



fluoroscópio com dois monitores. O aparelho gera, sem chapa e ao mesmo tempo, imagens endoscópicas e de raio X, para uma melhor visualização do local em processo cirúrgico. Além do

fluoroscópio, o centro utiliza um bisturi elétrico, que possibilita cortar ou coagular lesões, sem prejudicar os tecidos adjacentes, e um aparelho alemão de anestesia, com sistema de alarme. “Caso ocorra algum vazamento de gás, desconexão de tubos ou problema com a frequência da respiração, o aparelho aciona um alarme e se autocorrigue”, comenta o professor Srougi. Embora tenha sido desenvolvido para a realização de cirurgias urológicas, o centro cirúrgico do Hospital São Paulo tem condições de comportar cirurgias gerais, com exceção de certos tipos de procedimentos cardíacos, que exigem outros equipamentos.

É preciso ter coragem para

Por Adenilde Bringel

O pró-reitor de Extensão Universitária da Universidade Estadual Paulista (Unesp) e professor titular da cadeira de Doenças Tropicais da Faculdade de Medicina da Unesp/Botucatu, Benedito Barraviera, é um defensor de mudanças no sistema de ensino da Medicina no Brasil. O médico ressalta os perigos de doenças tipicamente tropicais se expandirem pelo mundo, destaca a falta de preparo dos médicos para diagnosticar casos que envolvam acidentes com animais peçonhentos e defende mudanças nas técnicas de ensino da Medicina. A seguir, a íntegra da entrevista que o professor concedeu com exclusividade à revista Super Saudável.

O que é Medicina Tropical?

Como o próprio nome diz, é a Medicina que diagnostica e trata as doenças que ocorrem nas regiões tropicais da Terra. Basicamente, são doenças infecciosas e transmissíveis, e que ocorrem nos trópicos. As grandes endemias como malária, doença de Chagas e ofidismo, são doenças que acontecem apenas nos trópicos; elas não acontecem nos países frios. Mas agora, com a globalização, com as grandes viagens e a transferência de pessoas de um lado para o outro do mundo, as doenças tropicais também foram globalizadas. Os indivíduos

que vinham para as regiões tropicais, pegavam as doenças aqui e espalhavam lá. Então, a globalização, se por um lado facilitou a vida das pessoas e transmitiu informações mais rapidamente, por outro lado fez com que se permitisse levar as doenças transmissíveis do mundo tropical para o mundo subtropical, como a Europa e os Estados Unidos, que não tinham estas doenças.

Que doenças são mais transmitidas desta forma?

Endemias que acontecem no Brasil como a malária, a dengue, a esquistossomose, a febre amarela, o sarampo e tantas outras viroses, são doenças infecciosas e transmissíveis. A malária é uma doença praticamente da Amazônia brasileira hoje; a febre amarela é uma doença das regiões que têm florestas. Estas doenças, tipicamente de países quentes e tropicais, hoje podem estar em horas em países desenvolvidos.

Está havendo um grande estrago?

Se a doença necessitar de um vetor, de um mosquito, fica mais difícil transmiti-la. Mas a malária pode ser transmitida pela transfusão de sangue. Se o indivíduo for doar sangue num país de Primeiro Mundo e não for feita a triagem adequada, pode haver uma doença transfusional. Mas, o maior

problema é que os médicos destes países não estão preparados para fazer o diagnóstico destas doenças.

Eles nem conhecem as doenças?

O que a gente percebe é que existe um interesse muito grande dos estudantes de Medicina dos países de Primeiro Mundo em conhecer a Medicina Tropical. A gente recebe estudantes de Medicina da Inglaterra, da Alemanha... que vêm para o Brasil exatamente para ver as doenças tropicais, que lá não existem. Há uma chance muito grande de acontecer um caso lá e eles não conseguirem fazer o diagnóstico.

E a cura?

Existem doenças que são tratáveis, como a malária. Mas existem doenças que, por serem virais, como a dengue e a febre amarela, não têm tratamento específico, e aí vai depender da resistência do organismo do portador. A dengue hemorrágica é uma doença muito grave; a febre amarela também mata... O interessante no caso da malária é que o indivíduo que mora numa região endêmica, na Amazônia, e que está submetido a vários surtos ao longo da vida, adquire uma certa resistência e certamente não vai morrer de malária. Mas o estrangeiro que porventura

pegue a doença tem grande chance de desenvolver a forma grave da malária.

E a febre amarela?

O vetor, o mosquito que transmite a febre amarela, é o mesmo da dengue. Neste caso, os macacos exercem um papel importante na transmissão da febre amarela.

De que forma?

O mosquito pica o macaco e se o homem entrar nesta cadeia, e o mosquito picar o homem, pode haver a transmissão da doença do macaco para o homem. É o macaco quem tem o vírus. O mosquito que transmite a doença na floresta é o Haemagogus; já na cidade, o mosquito que transmite a dengue é o Aedes, que também é o vetor da febre amarela. Com isso, corremos o risco de a febre amarela pular da selva para a cidade. Se o indivíduo que foi picado na floresta mora numa região que tem o Aedes, vai haver a transmissão. Este é o mecanismo da saída do vírus da floresta.

Como é possível trabalhar a prevenção?

Este é o grande desespero das autoridades de saúde, que é combater o mosquito Aedes. O grande desafio é como controlar o Aedes nas grandes cidades, porque é um mosquito que vive nas residências, se multiplica em água limpa e

mudar

encontrou este ambiente propício nas grandes cidades.

Que outras doenças vêm trazendo preocupação para as autoridades de saúde?

Um outro aspecto importante da Medicina Tropical é a parte dos animais peçonhentos. No Brasil, nós temos cerca de 20 mil acidentes com serpentes por ano, principalmente no Estado de São Paulo. Outro problema que está crescendo é o escorpionismo. O escorpião se adaptou muito bem às grandes cidades e é um problema sério no Vale do Paraíba e em Minas Gerais. Crianças, se forem picadas, podem morrer se não forem tratadas rapidamente. Existe uma espécie, o escorpião amarelo, que se adaptou muito bem às residências. Primeiro, porque a procriação não precisa de macho e fêmea, ele é partenogenético. Segundo, que se alimentam de baratas, e as grandes cidades estão infestadas de baratas, principalmente no esgoto. Na região de Aparecida, estavam acontecendo acidentes nos banheiros das residências. O indivíduo ia tomar banho, pisava no escorpião e era picado. E teve uma criança que acabou indo a óbito. Aí, foi levantada toda a problemática. Se os animais estavam nos banheiros, a maneira mais lógica seria que



vinham pelo esgoto. Para verificar, entramos nas galerias e havia grande quantidade de escorpiões no esgoto. E também havia grande quantidade de baratas. Portanto, eles estavam bem alimentados e com abrigo, por isso se procriavam em grande quantidade. E este não é um problema que acontece só no Vale do Paraíba, mas também da região de Ribeirão Preto e de Piracicaba.

E como se soluciona o problema?

É possível fazer o controle do escorpião fazendo o mesmo controle da dengue. Deixar as casas e os quintais limpos e sem entulho ajuda a combater os escorpiões. Também se descobriu que a galinha é um predador natural do escorpião. Quem quiser saber mais sobre isto pode acessar a página do Cevap, www.cevap.org.br, onde está o estudo epidemiológico que foi feito em Aparecida.

Existem outros tipos de escorpião perigosos?

Existe o escorpião marrom, mas não é letal; a picada causa problemas como dores, mas não é letal. Mas um outro problema também urbano de animal peçonhento é a aranha. A aranha marrom é um problema em Curitiba. Ela causa uma necrose muito extensa no local da picada, de difícil cicatrização, que demora cerca de 30 a 40 dias, e causa um incômodo muito grande. Em Curitiba, não se sabe explicar até agora porquê a aranha marrom se adaptou muito bem e se procria em grande quantidade.

E a aranha marrom é encontrada nas casas?

Dentro das casas, atrás dos quadros, nas paredes, em sótãos, entulhos, debaixo da cama... Em Curitiba, ela é um problema sério, porque achou um ambiente muito fácil e se procria.

E se alimenta de quê?

De pequenos insetos. As autoridades de saúde de Curitiba estão atentas, mas não encontraram ainda solução para o caso.

As abelhas também são um perigo para a população?

Esta história é interessante. No Brasil, existiam as abelhas européias, trazidas pelos padres em 1839. Somente em 1956 foram trazidas as abelhas africanas, para a cidade de Rio Claro. Como a abelha africana produz mais mel, própolis e derivados que a européia, embora também seja mais agressiva, a intenção era aproveitar a mansidão das européias e a produtividade das africanas e ter uma abelha produtiva e mansa. Mas aconteceu o contrário: as

Entrevista do Mês

abelhas africanas são altamente agressivas, se espalharam pelo Brasil e já chegaram nos Estados Unidos, onde causam graves acidentes. O ataque maciço é perigoso - e elas atacam em massa - e pode ser fatal. A vítima pode ter insuficiência respiratória, renal, cardíaca... E este não é um problema só do campo, mas das cidades também.

E as cobras, também estão nas grandes cidades?

Não, o ofidismo é mais um problema do campo. O problema é quando acontece um acidente ofídico na cidade. Em geral, o médico não faz o diagnóstico, porque poucas faculdades de Medicina ensinam. Botucatu ensina. Nós fizemos, em 1987, um estudo com todas as faculdades de Medicina, para ver quais ensinavam este tema para os alunos. Apenas metade das faculdades ensinavam. Então, a maioria dos médicos sai da faculdade sem saber fazer o diagnóstico de acidentes com animal peçonhento, e este é um problema muito sério. Quando o acidente é no campo, em geral o médico resolve. Mas se acontece na cidade.....

O que o senhor chama de diagnóstico?

Se um indivíduo chega no hospital e diz "estava passando por um "matinho" e alguma coisa me picou..." , mas ele não sabe o que foi, o médico experiente olha e, se não fizer o diagnóstico na hora, coloca o paciente em repouso, observa e, depois de um certo tempo, o quadro clínico se estabelece,

ele faz o diagnóstico e dá o tratamento. Mas o que acontece muitas vezes é que o médico prescreve um analgésico e manda o paciente embora. Isto já aconteceu. E dependendo do que for o acidente, o doente pode até ir a óbito. Se for um acidente com jararaca, em geral é mais benigno, porque não leva o indivíduo a óbito, mas se for por cascavel, por exemplo, é um acidente muito mais grave.

Mas as cobras não estão nas grandes cidades...

Não estão, mas já aconteceu este tipo de acidente. E quando isso acontece, se o médico não tiver treinamento, não faz o diagnóstico e o indivíduo corre o risco de ir a óbito.

E este treinamento é feito de que maneira?

Os estudantes têm de ter as aulas no curso de graduação e repetidas aulas na residência médica.

O aluno das grandes cidades não tem isso no curso porque não é uma realidade freqüente?

Os professores de Medicina não ministram as aulas porque não existe tempo para isso. Veja! Em 1950, o curso de Medicina tinha seis anos; em 2001, continua tendo seis anos. Só que a massa de informação nestes 50 anos foi multiplicada milhares de vezes. É impossível conseguir colocar nestes seis anos a quantidade de informações da Medicina atual. Temos duas saídas: ou a gente aumenta o tempo do curso de graduação para poder dar todas estas matérias,



inclusive o ofidismo, ou a gente cria mecanismos de transferência de informação, usando as mídias e as tecnologias existentes hoje.

O que vem sendo feito para mudar esta realidade?

A gente está tentando conscientizar o pessoal de que nós, médicos, temos de criar estes mecanismos de transferência da informação. E nós temos de criar porque somos nós, médicos, que temos o conteúdo na cabeça. Só um professor pode montar estas tecnologias. Mas o importante destas novas tecnologias não é pegar o papel e transferir para o computador. O papel tem o papel dele. Você tem de transferir para estas novas tecnologias coisas que o papel não faz. Porque colocar a mesma coisa não adianta. Não é para ler tela de computador. Temos de criar tecnologias que o papel não permita, por exemplo animações, filmes, imagens, sons, com uma didática especial, que só depende da criatividade do professor. A dificuldade é

convencer o pessoal de que temos de construir estes sistemas.

E porque esta resistência?

O pessoal ainda acha que a única maneira de ensinar Medicina é colocar o aluno numa sala de aula. E isto não é um problema do Brasil, mas mundial, que tem de ser solucionado. Como é que vamos transferir toda a informação para o aluno, se não tivermos um mecanismo rápido de transferência de informação? Isto nós temos de construir e é isto que os professores de Medicina têm de se conscientizar. E não adianta achar que um funcionário de informática vai construir um sistema de informações para ser usado por médicos; somos nós, médicos, que temos de fazer isto.

Os senhores lançaram um sistema de transferência rápida de informação médica. É inédito no Brasil?

É. Agora, o pessoal da área de Veterinária e das

Engenharias também está produzindo algo semelhante. Nosso trabalho começou em 94 e só agora estamos com os produtos. Um produto deste leva pelo menos um ano, um ano e meio, para ser produzido. Porque tem de ser feita uma pesquisa... Para encontrar imagens e informações, é preciso ir para a Literatura. É muito trabalhoso fazer isso.... Hoje, temos uma coleção com cerca de 6 títulos.

Como é que funciona?

O sistema é construído de tal maneira que se veja desde o histórico até a profilaxia da doença. Você pode construir pequenos filmes e, no instante em que coloca imagens, transfere a informação mais rápida aos alunos e médicos. Eu levava 40 minutos para explicar como a toxina do tétano chegava da porta de entrada até o sistema nervoso central. Com este sistema, levo 40 segundos para fazer a mesma coisa. Este tipo de sistema é que temos de construir para fazer o aluno aprender mais rápido.

E fica mais fácil entender?

Muito. Porque você põe para funcionar quantas vezes quiser, mesmo sem o professor. Ao passo que na sala de aula, o professor fica explicando e, se o aluno dormiu ou se distraiu, não vai aprender. O aprendizado se dá na primeira hora, que é a hora produtiva; a partir da segunda hora, a produtividade cai e, na quarta hora, o aluno não aprende. Nós colocamos este aluno por quatro horas na sala de aula. Outro agravante é que o aluno que vem para a Medicina já está informatizado, está acostumado com a internet e com estas tecnologias. O grande sonho dele é entrar na

universidade. Aí ele entra e o professor fica quatro horas com lousa e giz ensinando Medicina.

Todas as faculdades de Medicina dão aulas assim?

Não posso dizer que são todas, mas a maioria usa lousa e giz até o quarto ano. É importante dizer que o CD-Rom não substitui a aula prática. O exame do doente é insubstituível. Temos de pegar o aluno e ensinar a apalpar, examinar... A Medicina é uma arte e o professor tem de pegar na mão do aluno e ensinar onde está o fígado, o baço... A parte prática não tem máquina que substitua. O aluno tem de aprender, fazendo. Mas isso começa a partir do quinto ano, que é o internato. E, nesta hora, ele precisa rever a teoria e aí, em geral, não tem tempo de rever os tratados da Medicina, porque chega em casa cansado. Portanto, se tivesse mais tecnologias com imagens e vídeos, seria muito mais rápido fazer uma revisão.

Este é o caminho para melhorar a Medicina?

Acho que sim, porque se você mostrar uma imagem que fica à disposição do estudante fora da sala de aula, duvido que ele não aprenda mais rápido. A informação fica à disposição, ele não precisa ter o professor. Hoje, os professores usam os slides na sala de aula e, depois, o aluno fica com um texto bruto para ler e imaginar o que viu na aula. Acho que o sistema com o CD-Rom é uma mudança na estratégia do ensino médico.

O sistema que os senhores construíram na Unesp está à disposição só dos alunos da Medicina de Botucatu?

Não. Nosso aluno recebe de graça, mas o produto é comercializado e está sendo

usado por professores de outras instituições. Com o sistema, o estudante tem acesso democratizado à informação. Ele pode, inclusive, fazer uma auto-avaliação. Além disso, tem link com inúmeros sites de Medicina na internet. Isto é fazer o que o papel não faz.

O senhor é professor de Medicina há 20 anos. Que médicos as faculdades estão formando hoje no Brasil?

Você pode ter esta resposta olhando o provão do MEC. Muita gente não concorda com o provão - eu também acho que tem falhas - mas dá para ter idéia de como os médicos estão se formando no País. Temos escolas públicas com nível A, temos escolas privadas com excelentes classificações, e públicas e privadas com péssimas classificações. Então, estamos formando mal os médicos? Não sei, mas temos de achar mecanismos de transferência de informação mais rápida, porque não tem como formar um médico clínico geral sem passar praticamente todas as informações. Como é que o médico vai diagnosticar uma picada de cobra se as escolas não ensinam?

Além disso, o tempo de curso deveria ser ampliado?

Acho que não. O que temos é de modificar o paradigma. Chegou a hora de perder o medo. É preciso ter coragem para mudar. O século é de mudança e nosso jovem já vem para a universidade mudado. Agora, quem tem de mudar o paradigma somos nós, os professores.

Qual a maior dificuldade?

Quando se fala em mudança, há muita resistência. Estou dizendo isto há muitos anos, e ninguém ouvia. Agora,

pelo menos estão parando para pensar. Outra ferramenta que deve ser usada é a teleconferência. É inadmissível que uma escola de Medicina não tenha um sistema de comunicação rápida com o mundo via teleconferência. Porque hoje se discute casos com médicos no Brasil e nos Estados Unidos, por exemplo, simultaneamente. Acho que, depois de 11 de setembro, o ser humano vai pensar duas vezes antes de entrar num avião. E a teleconferência terá de ser ampliada. A partir de agora, acredito que todos vão passar a transferir a energia, e não a matéria. É mais fácil: basta um clic no mouse.

É possível guardar todas as informações na cabeça?

É impossível. O conceito de conhecimento é saber onde está a informação, e não ter tudo na cabeça. É preciso ter um lugar para consultar. Os hospitais deveriam ter, no pronto-socorro, um computador on line para que os médicos pudessem consultar, também, quando se deparassem com pacientes que tenham recebido picadas de abelhas e animais peçonhentos, por exemplo.

Qual o perfil do médico que está se formando hoje?

Não sei se existe um perfil, mas o médico foi altamente desprestigiado quanto à sua profissão. O médico, hoje, é obrigado a ter quatro ou cinco empregos para sobreviver. E isto é péssimo. Com isso, sobra pouco tempo para a atualização e a reciclagem dos conhecimentos. Os jovens sonham muito e acreditam que vão fazer esta mudança que estamos propondo. Eles estão dispostos a mudar e melhorar toda questão da saúde no Brasil.

Micronutrientes no caminho do organismo saudável

Por Adenilde Bringel

Apesar da resistência de muitos profissionais, a Medicina tradicional tem passado por evoluções importantes e vem recebendo novos aliados na busca da qualidade de vida e da saúde total do organismo. E uma modalidade que tem conquistado cada vez mais adeptos é o que os especialistas chamam de Medicina Biomolecular ou Ortomolecular, composta de várias estratégias terapêuticas que complementam a Medicina convencional. O termo Ortomolecular vem do grego Orthos, que significa normal, direito, correto, e a denominação foi proposta por Linus Pauling, prêmio Nobel de Química em 1954 e da Paz em 1962, conhecido mundialmente

pela ênfase com que recomendou o uso diário de vitaminas, principalmente a vitamina C, e minerais. Pauling, que morreu aos 94 anos, era um entusiasta do uso de grandes doses de vitaminas diariamente. Alguns especialistas, entretanto, preferem a denominação Biomolecular, que significa a bioquímica aplicada à clínica.

Apesar das divergências de nomenclatura, os profissionais concordam que o objetivo da terapia é ajudar na prevenção de doenças e possibilitar uma harmonia da bioquímica das células, órgãos e sistemas do organismo.

O doutor em Fisiologia e

livre-docente em Clínica-Médica da Universidade de São Paulo, José de Felipe Junior, presidente do Departamento de Medicina Biomolecular da Associação Paulista de Medicina e especialista em Nutrologia e Medicina Intensiva, afirma que a estratégia biomolecular aumenta a eficácia do tratamento clássico nas várias especialidades médicas, utilizando os nutrientes provenientes das verduras, legumes e frutas para uma alimentação equilibrada. Segundo o especialista, a Medicina convencional pode ser complementada, ainda, através do uso da física da Medicina, no que pode ser chamado de Medicina Complementar. “Na biomolecular, a preocupação é com os déficits de nutrientes do paciente”, sintetiza o nutrologista. O médico afirma que existem 47 nutrientes essenciais ao organismo humano, que servirão como matéria-prima para a fabricação de hormônios, anticorpos e para a produção de energia. Estes nutrientes essenciais devem ser valorizados pelos médicos ao orientar um paciente. “Na escola só se aprende a dar medicamentos e a biomolecular nada mais é que a Medicina que aprendemos acrescida de recentes aquisições no campo da bioquímica, da nutrição, da ecologia sistêmica, da indução enzimática, da expressão gênica e dos radicais livres, entre outros”, explica.

Embora concorde que as drogas químicas são importantes nos tratamentos das doenças, o médico ressalta que não se pode esquecer das vitaminas e sais minerais. “Se o organismo está com os 47

nutrientes em ordem, qualquer tratamento correto será mais eficaz”, garante. No caso de ser um organismo saudável, a presença dos nutrientes vai dificultar o ataque de doenças. “Quando os nutrientes estão em ordem, o organismo funciona como um relógio suíço e há uma diminuição da probabilidade de desenvolvimento de câncer, aterosclerose e outras doenças”, assegura. O especialista ressalta, ainda, a importância do sistema digestivo para a absorção dos nutrientes, que deve estar sempre saudável para que todo organismo funcione bem. “É preciso cuidar para que a flora esteja sempre normal, com nível de bactérias benéficas muito bom. Assim haverá eficácia dos nutrientes”, enfatiza.



Quitanda - “O grande objetivo da Medicina Biomolecular é sair da farmácia e buscar os nutrientes na quitanda”, destaca. José de Felipe ressalta que o brasileiro - mesmo quem tem bom poder aquisitivo - não sabe comer, porque ingere alimentos em quantidade e não em qualidade. “A dieta tem de ser inteligente. A maioria das pessoas, e não estou falando das de baixo poder aquisitivo, se alimenta bem e se nutre mal”, dispara. O especialista diz, também, que é o médico quem deve ensinar o paciente a se manter com saúde e aproveitar o interesse que grande parte da população vem demonstrando em relação à vida saudável. Na Medicina Biomolecular, o paciente recebe tratamento em que são retirados os metais tóxicos que impedem que os nutrientes funcionem perfeitamente, tanto via homeopática quanto

com a quelação (ação química para tirar o radical livre do organismo) com uma substância chamada EDTA. “Também prescrevemos probióticos, que são importantes porque tiram o indivíduo da disbiose”, orienta.

O médico José de Felipe lembra que todas as células do corpo produzem energia com objetivo de fazer com que o organismo funcione perfeitamente. “Das centenas de substâncias que entram neste processo, todas são sintetizadas pelo organismo, exceto 47”, detalha. Estas substâncias são os nutrientes essenciais, que devem ser recebidos do meio externo para servir como um aporte nutricional. “As deficiências de nutrientes essenciais hoje são frequentes e este fato coincide com o aumento de várias doenças, como a hipoglicemia funcional, a depressão, as infecções de repetição, a aterosclerose, o câncer e as artropatias, entre outras”, exemplifica.

Nutrientes essenciais

■ **Aminoácidos** - Histidina, Leucina, Isoleucina, Valina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina e Triptofano.

■ **Ácido graxo essencial**
Ácido linoleico

■ **Vitaminas** - Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina (B3), Piridoxina (B6), Ácido fólico (B9), Cobalamina (B12), Ácido pantotênico, Biotina, Ácido para-aminobenzoico (PABA), Inositol, Colina, Ácido ascórbico, Retinol, Calciferol, Alfa tocoferol, Menadiona.

■ **Sais minerais** - Sódio, Potássio, Cálcio, Fósforo, Magnésio, Manganês, Cobre, Zinco, Selênio, Cromo, Iodo, Enxofre, Boro, Flúor, Vanádio, Molibdênio, Ferro e Lítio.

■ **Outros** - Ácido lipóico, Taurina e Bioflavonóides (rutina, hesperidina e quercetina).

Terapêutica ajuda no combate aos radicais livres

Um dos objetivos da Medicina Ortomolecular ou Biomolecular é o combate aos radicais livres, já que é sabido que estes radicais podem causar sérios prejuízos à saúde do organismo. Segundo José de Felipe Junior, o primeiro radical livre foi descoberto em 1900, mas somente em 1954 estas substâncias foram relacionadas ao envelhecimento. “Hoje, já se acredita que estes elementos, com elétron não-pareado na camada de valência, sejam responsáveis, ao menos em parte, pelo elevado número de doenças que atingem vários órgãos e sistemas”, detalha o médico. Apesar disso, o

especialista ressalta que o organismo precisa de certa quantidade de radicais livres para serem usados em algumas reações fisiológicas, como matar as bactérias fagocitadas pelos neutrófilos. “Abolir completamente os radicais livres seria interferir na bioquímica normal e nas defesas do organismo”, argumenta.

O especialista em Homeopatia e Acupuntura pela Associação Médica Brasileira, **Roberto Debski**, afirma que existem vários estudos de que



os radicais livres com alta reatividade agredem os tecidos e provocam sérios danos. “Os

radicais livres estão envolvidos no aparecimento de doenças como câncer, aterosclerose, catarata, enfisema, diabetes e doenças degenerativas”, exemplifica o médico. Debski detalha que o radical livre é qualquer átomo, molécula ou íon que possui um ou mais que um elétron livre na sua órbita externa. “Estes elétrons livres não-pareados têm uma

instabilidade química muito grande e, mesmo tendo meia vida de frações de segundos, são altamente reativos e capazes de reagir com qualquer composto que esteja próximo”, explica. Segundo o especialista, o objetivo do radical livre é roubar deste composto, seja uma molécula, uma célula ou tecido do organismo, o elétron necessário para sua estabilização e produzir reações em cadeia de dano celular, chamado de oxidante. “Vitaminas e minerais são usados como antioxidantes porque combatem este efeito prejudicial ao organismo”, complementa.



Novidade

Ginástica dá partida in

Para garantir uma sensação de bem-estar durante todo o dia, experimente acordar sete minutos mais cedo e fazer alguns exercícios de aquecimento no cérebro. Levante da cama e, em jejum, beba um copo de água (1). Depois, faça respiração abdominal. Com a mão sobre o abdome, expire pela boca, para esvaziar todo ar do pulmão, e inspire profundamente pelo nariz (2). Após esta etapa, por meio do Boné da Inteligência, faça um sinal de positivo com as mãos, estique o dedo indicador, apoie atrás da orelha, massageie a parte superior e puxe os dedos até o lóbulo inferior (3). Em seguida, para ativar o Botão Cerebral, olhe alternadamente para a esquerda e para a direita enquanto massageia as regiões do abdome e do peito (4). Já com os pés cruzados, realize o Gancho de Cook. De braços abertos, gire a palma das mãos para trás, feche os braços novamente entrelaçando os dedos, inverta as mãos para dentro até o

peito e conclua o exercício colocando a ponta da língua no céu da boca (5). Posteriormente, ative os Pontos Positivos com as pontas dos dedos das mãos e faça massagem no centro da testa (6). Para finalizar o aquecimento, realize o Movimento Cruzado, colocando a mão direita na perna esquerda e vice-versa, em gestos alternados (7). A receita de aquecimento cerebral é fácil, rápida e qualquer pessoa pode fazer.

Na verdade, estes são os sete principais movimentos que integram os 32 exercícios da Ginástica Cerebral (Brain Gym), desenvolvida pelo professor Paul Dennison, PhD em Educação pela Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos. Em 1960, Dennison aplicou os exercícios cinestésicos em crianças com dificuldades especiais como coordenação motora, hiperatividade e concentração, visando a ativação simultânea dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro, que regem emoção

e razão, respectivamente. “A ginástica melhora a capacidade de aprendizado, estimula partes do cérebro antes não-usadas e, ainda, auxilia no aumento da criatividade, da auto-estima e do raciocínio, além de reduzir o estresse”, afirma Carlos Maurício Prado, engenheiro químico do Rio Grande do Sul, que aprendeu a técnica em 1993 com o próprio Dennison e já realizou mais de 3 mil palestras sobre o assunto no Brasil e no exterior.

O engenheiro explica que o cérebro é um órgão físico e como tal necessita de estímulo para se desenvolver. O cérebro acompanha o ritmo do corpo, e o trabalho de movimentos coordenados em certas regiões faz com que seja ativado. “A fase entre 0 e 3 anos de idade marca um período de muita atividade e movimento. O cérebro está mais alerta, aberto e receptivo. Por isso, ao se movimentar, a criança aprende sem esforço e com mais facilidade”, explica o professor de ginástica cerebral, ao acrescentar que

o estilo de vida sedentário prejudica o perfeito desenvolvimento do cérebro e os exercícios podem ajudar a recuperar a atividade cerebral plena. Prado reforça a importância da ativação do cérebro e lembra que o genial cientista alemão Albert Einstein utilizava 10% da capacidade cerebral e que a maioria das pessoas usa apenas de 2% a 4%. Além disso, enfatiza que um indivíduo perde e repõe naturalmente mil neurônios por dia, porém, se estiver estressado, o número pode quadruplicar e causar perda de rendimento. “Portanto, além de ajudar a recuperar a atividade cerebral através dos exercícios, a ginástica promove uma vida mais completa, mais saudável e produtiva para o ser humano”, enfatiza o engenheiro, que reuniu todos os movimentos cinestésicos no livro *Ginástica Cerebral*.

A ginástica cerebral pode ser realizada em casa, no trabalho, com a família ou amigos, sem limite de idade



stantânea no cérebro

e a qualquer hora, mas de preferência pela manhã, para que o cérebro se prepare para as atividades do dia. O professor recomenda que o praticante ouça música, principalmente a clássica, enquanto os exercícios são realizados. A nota aguda do violino, por exemplo, eleva a energia e estimula o aprendizado; já o som da flauta ajuda a aumentar a auto-estima. “Ouvir as obras de Bach pode melhorar a concentração, e está comprovado que a música *As Quatro Estações*, de Vivaldi, melhora o problema de insônia”, aconselha Prado. O engenheiro afirma que, em Porto Alegre, mais de 15 escolas estão utilizando o método em sala de aula, como forma de estimular o cérebro dos jovens antes das atividades. “Alunos entre 16 e 17 anos são os mais interessados em fazer a ginástica, já que estão prestes a prestar vestibular e precisam de toda a concentração para estudar”, comenta.

Benefícios

Cada exercício dura em média um minuto e os efeitos são imediatos

■ **Água** - Beber um copo de água logo cedo é bom para dar partida no cérebro. Como o carro necessita de gasolina para funcionar, a água, importante condutor de energia eletromagnética, é o combustível do ser humano. Conduz eletricidade pelo corpo e faz com que o neurônios se comuniquem por impulsos elétricos, o que torna o raciocínio mais rápido e melhora a memória.

■ **Respiração Abdominal** - A respiração é importante porque aumenta o fornecimento de oxigênio para o organismo, principalmente para o cérebro. O movimento relaxa o sistema nervoso, melhora a capacidade de concentração e de aprendizado, além de auxiliar nos casos de insônia, evitando a ingestão de remédios.

■ **Boné da Inteligência** - O cérebro se comunica com o mundo através dos sentidos e, se estiverem bloqueados, esta comunicação ficará prejudicada. A região que envolve o

aparelho auditivo possui mais de 400 terminações nervosas que são, na verdade, captadoras de som. Ao serem massageadas, são ativadas e passam a trabalhar melhor.

■ **Botão Cerebral** - O exercício trabalha com a linha do meridiano da visão. O movimento estimula as artérias carótidas, que fornecem sangue para o cérebro, e ajuda a restabelecer mensagens direcionadas das partes do corpo para o cérebro e o sistema visual, conferindo maior poder de observação, favorecendo a leitura, a escrita e a fala.

■ **Gancho de Cook** - O exercício estimula os dois hemisférios do cérebro através de movimentos cruzados e trabalha o magnetismo. “A pessoa cansada e deprimida parece estar encolhida, corcunda. Já alguém de sucesso é convexa e este exercício ajuda a trabalhar a depressão e a insegurança, aumenta a auto-estima e a autoconfiança. É um gesto de afirmação de se amar, de suprir a necessidade de carinho”, explica Prado.

■ **Pontos Positivos** - O movimento ativa os pontos da acupuntura na testa para atrair vibração elétrica. Tem a função de elevar a energia e aliviar o estresse emocional. “O lóbulo frontal é a parte rica e nobre do cérebro e quando se está cansado e estressado, a lei da gravidade puxa a energia para baixo, fazendo com que a pessoa não raciocine, fique irritada e, às vezes, agressiva”, explica Prado.

■ **Engatinhar ou Movimento Cruzado** - Ao engatinhar, o bebê favorece sua formação neurológica. Porém, nem sempre trabalha todos os movimentos de que precisa, o que no futuro pode se caracterizar em dificuldades motoras. O adulto pode recuperar estas conexões refazendo os movimentos cruzados, pois engaja o cérebro na coordenação das capacidades visual, auditiva e cinestésica, melhora a audição, a leitura, a escrita e a memória. O exercício pode ser feito durante uma caminhada em casa ou na rua.

Rir todos os dias é o melhor remédio contra o estresse, o cansaço e a preocupação causada pela correria do dia-a-dia, além de ser um sinal incontestável de inteligência. Estudos apontam o que os sábios afirmam há milênios: vive mais quem vive feliz. Dar risadas é considerado tão importante que, atualmente, diversos hospitais já adotam a terapia do riso como forma de abreviar a permanência dos pacientes internados. Empresários e executivos também já se deram conta dos benefícios que uma boa gargalhada proporciona.

Freqüentemente, lotam os auditórios dos cursos ministrados por especialistas em terapia do riso, em busca de tratamentos alternativos

para enfrentar os males provocados pelo mundo globalizado e enlouquecido do século 21.

Antônio Jayro da Fonseca Motta Fagundes, professor titular do curso de Psicologia da Universidade de Guarulhos, foi um dos pioneiros no estudo do riso no Brasil. Durante 12 anos, de 1976 a 1987, o professor observou, mediu e qualificou os diversos tipos de risos existentes. As pesquisas foram teses de mestrado e doutorado na Universidade de São Paulo (USP) e indicaram que, quando uma

Rir é o melhor rem

Por Alexandre Akashi

pessoa ri, ocorrem diversas alterações fisiológicas no corpo humano. O professor explica que o riso altera as ondas alfas do cérebro, mexe com o sistema respiratório e com o sistema cardíaco. “Além disso, rir fortalece o sistema imunológico”, afirma.

As conclusões de Jayro Fagundes são compartilhadas por Cristina Miuki Abe Jacob, chefe da unidade de Alergia e Imunologia do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo, e Leila Navarro, conferencista e autora do livro *Talento para Ser Feliz*. Há cerca de cinco anos, o Instituto da

Criança recebe regularmente as visitas dos Doutores da Alegria, que divertem com brincadeiras e jogos as crianças internadas. “O sistema imunológico sofre influências do humor”, afirma Cristina Jacob. A médica conta que, quando se sentem alegres,

as crianças colaboram mais com os médicos, e quando estão tristes, não se deixam examinar e relutam para tomar os remédios. Cristina Jacob salienta um outro benefício obtido com a presença dos Doutores da Alegria no hospital. De acordo com a médica, os Doutores da Alegria mudaram a visão dos médicos em relação aos pacientes. “Se antes eles tinham olhos apenas para a doença, agora enxergam também o lado sadio dos pacientes”, assegura.

Para Leila Navarro, o trabalho realizado pelos Doutores da Alegria é de fundamental importância para uma rápida recuperação dos pacientes. Segundo a especialista, vários estudos realizados nos Estados Unidos revelaram que os pacientes que riem ficam menos tempo internados e têm sistemas imunológicos mais fortes. “A risada faz com que o corpo produza endorfinas e outras substâncias que estimulam o sistema imunológico”, explica. Ainda segundo a conferencista, que frequentemente é convidada para ministrar cursos e palestras nos Estados Unidos e na Europa, os pacientes que riem sentem menos dor e, conseqüentemente, tomam menos analgésico. Leila diz, ainda, que a risada é uma micromassagem que beneficia todas as células do corpo.

Estudos - O Brasil ainda é um País carente em estudos sobre os benefícios do riso para a saúde humana. Muito do que se pratica nos hospitais e seminários acontece graças a estudos realizados no

exterior e introduzidos no País, principalmente pelos conferencistas que ministram cursos para empresários e executivos. Jayro Fonseca lamenta o fato de o brasileiro não se interessar tanto por esta linha de pesquisa. O profissional conta que é difícil

encontrar, no meio acadêmico, pessoas interessadas no assunto. Para Cristina Jacob, a falta de interesse é motivada, também, por fatores econômicos. “Pesquisas na área imunológica são dispendiosas e ainda temos dificuldades em executá-las”, lamenta a médica.

Felizmente, o fato de o Brasil ser um importador de pesquisas sobre o riso, ao que

parece, não tem influenciado negativamente na aceitação cada vez maior da terapia do riso como forma alternativa de evitar e prevenir doenças. Se, por um lado, rir ajuda pacientes internados, por outro ajuda, também, a evitar a internação. Os resultados empíricos têm demonstrado que o riso é um excelente remédio para os

males da vida cotidiana como o estresse, o cansaço e a preocupação. No entanto, as pessoas podem se auto-ajudar utilizando a alegria para prevenir doenças de diversas formas. Cristina Jacob afirma que uma destas formas é conseguida através do relacionamento com outras pessoas. A médica cita, como exemplo, pacientes que, apesar de não terem nenhum problema orgânico de saúde, procuram atendimento médico. “Só o fato de receberem atenção e terem alguém que os escute durante a consulta já faz com que se sintam bem. É uma troca

positiva de energia”, observa.

Outras formas de auto-ajuda podem ser obtidas por meio de palestras ministradas por

profissionais especializados em terapia do riso. Leila Navarro utiliza exercícios inspirados na filosofia oriental Seicho No Ie, que os especialistas afirmam ter sido uma das precursoras da terapia do riso no Brasil. Para Leila Navarro, ensinar as pessoas a dar risadas é fazer com que conheçam um novo mundo. A conferencista conta que, nas palestras, frequentemente encontra pessoas apreensivas, retraídas, inseguras e com medo, mas que aos poucos se soltam e percebem que rir não é sinônimo de fraqueza, mas sim de inteligência. “A inteligência é sinal de humor”, resume.



Onde encontrar

Antônio Jayro da Fonseca Motta Fagundes - 11 - 270-9135
Cristina Miuki Abe Jacob - 11 - 3069-8531 ou 3064-6483
Leila Navarro - 11 - 3313-4744 ou 3661-4787

...Beleza

Pele e cabelos sofrem com o sol



Com a chegada da primavera, começam também os dias ensolarados e mais longos, que são um verdadeiro convite à exposição ao sol. Mas é nesta estação que os cuidados com a pele e com os cabelos precisam ficar mais intensos, porque os raios solares, indiscutivelmente necessários à vida, também podem causar sérios problemas.

Sol, roupas leves e cabelos ao vento. O quadro de filme hollywoodiano pode ser muito agradável, mas também é extremamente perigoso. Com a chegada da primavera, é preciso ficar ainda mais atento com os cuidados com a pele do rosto e do corpo e com os cabelos, porque ambos podem sofrer pela exposição excessiva ao sol. A luz solar é composta de muitos comprimentos de onda espalhados pelo espectro eletromagnético, e quando a radiação solar atravessa a atmosfera da Terra, alguns destes comprimentos de onda são filtrados e a radiação que resta atinge a Terra como luz ultravioleta ou infravermelha. A luz ultravioleta é a mais perigosa porque pode interagir com as células da pele e causar vários danos.

Composta pelas categorias UVC, UVB e UVA, esta luz tem diferentes comprimentos e, conseqüentemente, ação diferenciada sobre o organismo humano. Os comprimentos de onda mais curtos são os raios UVC e quase toda luz desta gama é filtrada pela atmosfera, enquanto os raios UVB e UVA chegam à superfície da Terra e afetam os tecidos vivos. Segundo a professora de Cosmetologia Maria Valéria R. Velasco, da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP), os raios UVB, presentes entre 10h e 16h, são os responsáveis pela maioria das queimaduras solares quando o corpo fica exposto sem proteção, mas, como provocam vermelhidão na pele, as pessoas acabam

se protegendo neste horário, o que evita maiores problemas. “O pior é a exposição dos raios UVA, que estão presentes o dia inteiro e, ao penetrar nas estruturas da pele, causam lesões aos seus componentes, como o colágeno e fibras de elastina”, afirma. A professora Valéria Velasco ressalta que são os raios UVA que bronzeiam e, por isso, as pessoas ficam com a sensação de que não queimam a pele. “Mas o processo degenerativo dos raios UVA é gradativo e cumulativo e os problemas



podem surgir somente na velhice”, explica, ao emendar que o menor problema causado pelo excesso de exposição ao sol é o envelhecimento precoce. “O pior, entretanto, é o perigoso câncer de pele”, lamenta. A professora destaca, ainda, a importância da proteção labial. “A mucosa labial é muito exposta ao sol e pode rachar, facilitando a entrada de microrganismos que levam à infecção”, acrescenta.

Existem basicamente dois tipos de agentes para filtrar a radiação solar, que são os filtros físicos e químicos, cujas principais ações são absorver e refletir a luz. Os filtros físicos

mais comumente utilizados são o dióxido de titânio e o óxido de zinco, enquanto entre os químicos estão muitos compostos, com destaque para o octil metoxicinamato, salicilatos, benzofenonas e derivados da cânfora.

Radicais livres - Uma das grandes causas do processo degenerativo provocado pelos raios UVA é a formação de radicais livres, que desestabilizam as moléculas do corpo humano. Esta desestabilização traz efeitos danosos e cumulativos, e pode acarretar doenças muito sérias. Para combater os radicais livres existem agentes antioxidantes como as vitaminas E e C, e o

exclusivo Complexo SE da Yakult, que neutralizam a ação dos radicais livres.

Cabelos - Quando ficam muito expostos ao sol, os cabelos também sofrem danos que podem provocar perda da cistina, um aminoácido natural. A perda desta substância pode provocar a diminuição da resistência dos fios e aumento da porosidade do cabelo. Com a superfície da cutícula mais áspera, fica mais difícil o ato de pentear e os cabelos se tornam mais suscetíveis ao descoloramento. Cabelos castanhos fotodegradados tendem a desbotar e os loiros ou ruivos costumam amarelar.

Biotecnologia da Yakult Cosmetics ajuda a evitar danos

Para manter a pele sempre protegida e hidratada é preciso usar fotoprotetores diariamente. A biotecnologia da Yakult Cosmetics, que trabalha com componentes muito próximos aos da pele, neutraliza os danos causados pelo sol através do Complexo SE, um potente neutralizador de radicais livres. A Yakult Cosmetics possui diversos produtos para o tratamento da pele do rosto e do corpo, para a proteção dos cabelos e, também, uma linha de maquiagem com filtro solar, que complementa a ação do Complexo SE. Os produtos da Yakult Cosmetics possibilitam um tratamento completo antienvelhecimento e, para manter a pele sempre hidratada e protegida, possui a loção cremosa diurna com fator de proteção solar 13, da

linha *Revecy*, que também previne o envelhecimento graças à ação anti-radical livre; o hidratante corporal desodorante da linha *L’Infini*, com fator de proteção solar 10; e o creme para mãos e unhas da linha *Corpus* que, além de hidratar, ajuda a prevenir o aparecimento de manchas senis.

A maquiagem também pode ser uma aliada na proteção solar. Os cosméticos da linha *Cincilla*, da Yakult Cosmetics, incluem bases líquidas e batons, com fator de proteção solar 15. Para os cabelos, a empresa mantém a linha *Vitaluminous*,



composta de xampu nutrihidratante para cabelos danificados, condicionador de tratamento intensivo e gel reparador de pontas.

Uma virada de su

Maria das Dores comercializa 7,5 mil frascos de leite fe a estratégia de vendas é deixar claro qual é o compromi

Uma verdadeira transformação. Este foi o resultado que o trabalho como Comerciante Autônoma (CA) da Yakult proporcionou a Maria das Dores Brito, que começou a vender os produtos como uma experiência que deveria ser por apenas três anos, mas já dura 13. A virada teve início graças à vontade que Maria das Dores tinha de superar os problemas que enfrentava na época, em especial uma depressão que tomava conta de sua vida. Hoje, feliz, realizada e curada, Maria das Dores se orgulha ao dizer que comercializa cerca de 7,5 mil frascos de Yakult por mês e é considerada uma das CAs mais disciplinadas e produtivas da área onde trabalha: a Vila Luzita, em Santo André.

A comerciante conta que tomou a iniciativa de trabalhar com a Yakult após algumas conversas com uma CA que, na época, comercializava os produtos na região. “Isso foi em 1988 e já fazia cinco anos que tinha sido demitida da Volkswagen, onde trabalhei como costureira”, lembra. Embora estivesse bastante deprimida e sem um objetivo na vida, Maria das Dores procurou os responsáveis da Yakult pela área, que deram o suporte e acompanhamento que ela precisava para atuar como CA. A revendedora confessa, porém, que no primeiro mês pensou em desistir, pois nunca havia vendido nada antes e achava a tarefa de acertar o pagamento complicada. “Ainda não sabia como anotar as contas

e as datas de pagamento num caderno. Mas um funcionário da Yakult me explicou como fazer tudo direitinho e aí ficou mais fácil”, enfatiza. Maria das Dores só lamenta que, na ocasião, o marido Osmar ficou um pouco receoso com o novo trabalho. “Mas, na minha cabeça, sabia que precisava começar de alguma forma para descobrir como era”, lembra.

De fato, as primeiras vendas foram difíceis, mas o resultado superou todas as expectativas. “Se tirasse um salário mínimo já estava muito bom, mas a surpresa é que consegui vender 1,2 mil frascos e retirar três salários no primeiro mês”, comemora. Atualmente, Maria das Dores mantém cerca de 300 clientes, dos quais 70% são fiéis. “Muitos são cotistas e, por

dia, chego a vender de 300 a 800 frascos de leite fermentado, que é o preferido dos clientes, mas vendo muito bem o Tonyu, Taffman-E, Yodel e Hi Line também”, acrescenta. Maria das Dores trabalha de segunda-feira a sábado, das 9h às 14h, e nem o mal tempo faz com que deixe de visitar os clientes. “Às vezes, em dias de chuva, vendo mais que nos dias ensolarados”, diz.

Com o trabalho, Maria das Dores está conseguindo ajudar o marido, que é azulejista autônomo, e tem conquistado muitas coisas. “Já comprei dois terrenos no interior, reformei minha casa, troquei alguns móveis e objetos. Além disso, em 1996 tirei um carro zero num consórcio, com todos os acessórios que tinha direito, e outro para meu filho mais

Conversa estreita relacionamento com o cliente

Para Maria das Dores, a estratégia de vendas dos produtos Yakult não tem segredo. Antes de começar sua rotina, a CA faz um mapa para saber exatamente onde irá primeiro. Segundo ela, deixar claro para o cliente qual o compromisso dos produtos da

Yakult e como é o sistema de pagamento é fundamental. “Quando há um morador novo na região, ofereço algumas vezes. Caso não queira experimentar, digo que são bons para prevenir doenças, como o câncer de intestino, e diminuir o colesterol”, explica.

Durante o trabalho, Maria das Dores confessa que, às vezes, atua até como psicóloga, pois tenta entender e ajudar nos problemas de cada cliente. “Nós não estamos presentes apenas nas horas boas”, relata. A CA também afirma que muitas pessoas se

tornaram clientes e passaram a comprar os produtos da Yakult com ela por recomendação médica. Quando o cliente não pode receber os produtos, a CA não tem o costume de deixar na porta ou com vizinhos. “São produtos perecíveis que exigem cuidado

cesso

mentado por mês e diz que
so da Yakult com os clientes

velho”, enumera Maria das
Dores. Mas a CA tem o pé
no chão e diz que tudo o que
adquiriu foi muito bem
calculado. “Faço dívidas
conforme posso. Por isso,
minha meta é não deixar cair
as vendas mas, até o fim do
ano, aumentar em 20%”,
informa a revendedora, que
ainda sonha em construir ou
comprar uma chácara para
descansar, além de colocar o
filho mais velho, Pablo, na
faculdade. “Depois será a vez
do mais novo”, garante. Maria
das Dores assegura que, o
melhor de tudo, é ter conseguido,
através do trabalho, superar a
depressão. “Tomava cerca de
seis caixas de remédio por mês.
Mas o contato com as pessoas e
as novas amizades ajudaram a
me curar”, comemora.

e não podem tomar sol. Então,
quando o cliente não está,
passo no outro dia e deixo a
cota dobrada”, explica. No
período das festas de fim de
ano, a CA deixa uma cota de
produtos para o mês. “Assim,
o cliente não fica sem receber
o Yakult”, justifica.



Graças à dedicação e ao desempenho, Maria das Dores é, hoje, uma das melhores comerciantes autônomas da sua região. A CA já participou de diversas campanhas realizadas pela Yakult de incentivo às vendas, das quais ganhou sete vezes consecutivas, acumulou 16 diplomas e recebeu vários prêmios. Também graças ao seu empenho,

Maria das Dores participou da inauguração da fábrica do Taffman-E, em São Bernardo. “Neste dia, uma comitiva da Yakult do Japão veio ao Brasil especialmente para a ocasião”, lembra. Para completar o sucesso, Maria das Dores foi, este ano, uma das candidatas que concorreram a uma visita à fábrica da Yakult no Japão.

Manaus

Mistérios e aventura na floresta tropical

Por Nadine Genies

Um rio que mais parece mar, uma floresta densa e sombria praticamente inexplorada, histórias sobre botos que se transformam em atraentes rapazes e mulheres que viram flores. As lendas e o desconhecido sempre provocaram a curiosidade das pessoas e qualquer curioso que se preze não pode deixar de visitar Manaus. Cercada de florestas e banhada pelo imenso rio Negro, a cidade de Manaus é a principal porta de entrada para quem deseja conhecer duas grandezas: a maior reserva ecológica do planeta - a Floresta Amazônica - e o rio com o maior volume de água do mundo - o Amazonas.

Com cerca de 1 milhão e 400 mil habitantes, Manaus, a capital do Estado do Amazonas, nasceu como Forte São José da Barra do Rio Negro, construído especialmente para combater

invasores holandeses vindos do Suriname. Foi o mais importante pólo brasileiro de exploração de borracha e, por causa do freqüente contato com estrangeiros, no final do século 19, grande parte da arquitetura da capital veio da Europa. Contam os historiadores que o prédio da Alfândega e o Teatro Amazonas vieram desmontados da Inglaterra e que, no caso do teatro, mesmo a madeira usada no piso, que é brasileira, foi enviada para a Europa para corte. Outro patrimônio histórico é o Mercado Adolpho Lisboa, uma cópia fiel, em miniatura, do extinto Mercado Le Halle, de Paris.

Mas o principal atrativo de Manaus é a beleza natural. A Floresta Amazônica concentra 1/3 do total de florestas tropicais do mundo, e todas as espécies de

animais, microrganismos e plantas. É na Amazônia, por exemplo, que existe a maior flor do planeta - a vitória-régia, de até 2 metros de diâmetro - e o menor macaco do mundo - o sauímeleãozinho, de apenas 20 centímetros. O acesso à floresta é feito principalmente por via fluvial, com canoas que navegam através dos igapós, locais que ficam permanentemente inundados, e raízes sempre aparentes. Neste espetacular cenário é possível ver cobras como sucuri, coral e surucucu, jacarés e inúmeros sapos.

As agências levam os turistas a uma visita no interior da floresta, por meio de passarelas, onde a aparição de animais é freqüente. Iguanas, preguiças, macacos e muitos pássaros podem ser observados, assim como a



exótica vitória-régia. Por só abrir à noite, a flor é cercada de histórias. Uma lenda conta que jovens índias eram tão fascinadas pela lua e pelas estrelas que um dia decidiram tocá-las. Acreditavam que, se fizessem isso, poderiam se tornar uma delas. Decidiram, então, subir uma montanha, mas não deu certo. Persistentes, a cada noite as índias procuravam sempre os lugares mais altos, mas o céu continuava distante. A índia mais sonhadora estava tão desiludida que, uma noite, ao ver a lua refletida no lago, mergulhou, sem hesitação, nas águas profundas e desapareceu. A lua, comovida com o gesto, decidiu transformar a jovem índia numa grande e perfumada flor - a vitória-régia.

Hotéis são espetáculos à parte

Os hotéis flutuantes, localizados nos arredores de Manaus, são espetáculos que valem uma hospedagem ou, pelo menos, uma visita.

Alguns como o Acajatuba Jungle Lodge (foto) e o Ariaú Amazon Tower são

construídos em cima da água, com material rústico e arquitetura nativa. A idéia é fazer com que o turista se sinta em uma aldeia do futuro.

O Acajatuba oferece contato freqüente com a fauna e a flora da Amazônia. Por estar dentro da floresta, os turistas podem ouvir,

de qualquer um dos 40 apartamentos, o som de animais. No pacote de cinco dias estão previstos a focagem de jacarés e botos, pescaria de piranhas e passeio pela vila de índios. Outro hotel inusitado é o Ariaú Amazon Tower.

Construído na copa das árvores, o hotel possui 271 apartamentos, torres de observação e um complexo de passarelas de mais de oito quilômetros. O Ariaú oferece aos hóspedes passeios de reconhecimento pelas matas e de canoa, caminhadas na selva e passeios noturnos para observação de animais.



Encontro das águas encanta e surpreende

A água está sempre presente na vida dos moradores do Amazonas e o rio Negro é a principal fonte de renda da população, já que boa parte vive da pesca - há cerca de 40 mil barcos registrados - e do turismo. Mas o rio, que banha Manaus de ponta a ponta, possui mais de 8 quilômetros de largura e impressiona pela magnitude, oferece um outro espetáculo que deixa os turistas

surpresos e encantados. Ao se encontrar com as águas barrentas do rio Solimões, as águas escuras do rio Negro não se misturam e percorrem 10 quilômetros juntas, até desembocar no rio Amazonas. O fenômeno se explica pelas diferenças da velocidade, densidade e temperatura das águas, e a navegação no local é escolha certa de passeio na capital do Amazonas.

Culinária à base de peixes e delícias

A culinária de Manaus começa a atrair os turistas desde o café da manhã. Composto de suco de frutas (cupuaçu, mangaba e açaí, entre outros), tucumã, pupunha, bolo de macaxeira (mandioca), tapioca, mingau de banana, mungunzá (mingau preparado com milho branco) e pamonha, entre muitas outras delícias que agradam aos paladares mais exigentes, o café da manhã é saboroso e muito nutritivo. A hora do almoço também reserva momentos de prazer gastronômico e é baseada principalmente nos peixes. Tambaqui, matrinxã, jaraqui, sardinha, pacu, pirarucu, tucunaré e milhares de outras espécies - são mais de 2 mil na região -, ganham sabor especial graças ao tempero com sal, limão,

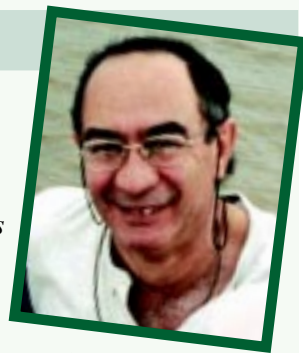
cheiro-verde, cebolinha e coentro. Além disso, o turista pode provar o tradicional tucupi. As frutas regionais como cupuaçu, graviola, buriti, araçá,



taperebá e abacaba também merecem ser saboreadas, tanto naturais quanto em sucos, doces e sorvetes. Outro prato típico é o tacacá, espécie de sopa servida em cuias e preparada com tucupi, camarão seco, goma de macaxeira e folhas de jambu (erva que causa leve sensação de adormecimento nos lábios).

Estive lá e adorei

“Não conheci meu avô, que era manauense e, por isso, sempre tive o sonho de conhecer Manaus. Imaginava uma cidade diferente das tradicionais, e não me enganei. Apesar da aparente pobreza e da decadência da Zona Franca, a cidade deve ser vista com olhos do passado. A arquitetura é extraordinária e é maravilhoso apreciar a construção do Mercado Municipal, do Teatro Amazonas e da Alfândega. Indescritível também é o encontro das águas do rio Solimões com o Negro. Fico imaginando até hoje um mergulho nestas águas pois, no local do encontro, eles possuem 90 metros de profundidade e ainda assim continuam separados. A imagem me fascinou, assim como a floresta e o contato próximo com os animais. Com certeza é um lugar para se voltar, principalmente porque é uma cidade brasileira”.



Jorge dos Santos é supervisor de ferramentaria de uma empresa em São Caetano do Sul.

Rumo à Rota 66

“Sempre fui apaixonado por moto. Minha primeira foi uma cinquentinha, que ganhei do meu pai aos 14 anos. Mas ganhei com a condição de que só usaria na praia. Na época, meu pai deixou claro que não tinha condições de comprar uma moto maior. Acho que não gostava de falar sobre o assunto por medo de me machucar. Mas perguntei depois se, com 18 anos, me daria uma moto grande. Meu pai disse que daria um carro. Tudo bem, pensei, em seguida poderia vender o carro e comprar uma moto. De fato, com o maior esforço, meu pai me deu um Passat, afinal tinha entrado na Faculdade de Medicina, em 1976. Não dava mais para usar a cinquentinha, até porque era ridículo um homem mais velho com uma moto pequena. Resultado: não vendi o carro, pois com ele ia e voltava para a faculdade, em Mogi das Cruzes.

Quando terminei o curso, em 1981, o carro também ajudou durante a residência em Ginecologia e Obstetrícia no Hospital das Clínicas, em São Paulo. Naquele tempo, dava plantão dia sim, dia não e, às vezes, dormia no HC. Mas fazia o que gostava, a paixão pela Medicina estava sendo reconhecida, e não dava mais para pensar em moto. Aliás, nunca mais havia dirigido uma moto. Quase no fim da residência, quando dava aulas na Universidade de Taubaté e era médico assistente do HC,

conheci Daniela, minha esposa.

Em 1987, veio minha primeira filha, a Fernanda e, em 1988, nasceu a caçula, Débora. Nem pensava em moto, pois tinha outras prioridades. Mas se passasse alguma moto pela rua, principalmente uma Harley Davidson, ficava admirando, porque esta moto tem aquela coisa de rebeldia e liberdade. E não é coisa de gente nova, não. As pessoas que curtem a moto têm 40, 50, 60 anos. São profissionais, empresários, advogados. Não canso de assistir ao filme *Sem Destino* (Easy Rider), com Peter Fonda e Jack Nicholson. Mas na época não tinha dinheiro para comprar.

Só em 1998 surgiu uma oportunidade, fui à loja da Harley e comprei uma Fat Boy 96, de 1300 cilindradas, muito mais confortável que a anterior, claro! Quando pilotava a Harley, me sentia como no filme. Em 2000, comprei uma Road King, de 1470 cilindradas, enorme, mais robusta, com bolsas de couro, pára-brisa e faróis maiores. Para a moto comprei vários acessórios e coloquei dois encostos. Para mim, comprei óculos, camiseta, relógio, bandana, blusão e calça de couro, bota, capacete para a estrada e para a cidade, chaveiro, tudo da Harley. Só não fiz tatuagem ou coloquei piercing. Daniela até diz que compro mais acessórios para a moto que presentes para ela. Por isso, às vezes a gente tem de ser mais comedido com os



gastos. Se bobear, é possível gastar o valor da moto, que custa em média US\$ 30 mil, só com acessórios.

Com a Harley já viajei muitas vezes, ao lado da minha esposa. Durante as viagens, a maioria programada pelo pessoal da loja, conheci muitas pessoas maravilhosas. É um verdadeiro desfile nestes encontros, até as mulheres usam a bolsa da Harley. O legal é que ninguém está interessado em saber quem você é, o que faz, quanto dinheiro tem, se tem posição social. O pessoal quer curtir a natureza e falar da moto. Nestas viagens, procuramos parar nas lojas da Harley e trazer uma lembracinha, como um parafusinho, uma capa para pedal, adesivos, estas coisas. A Harley é como um álbum de figurinhas, você vai comprando e colando.

Às sextas-feiras, como é um dia mais tranquilo, procuro sair com a moto para trabalhar, apesar do medo da violência.

Quando tenho de trabalhar de sábado, vou de moto e acaba sendo uma diversão. Subo na Harley e me sinto como um garoto de 16 anos, que não sabe muito o que quer da vida. Pego a estrada e não penso em responsabilidade, é muito relaxante, é uma terapia. Estou programando com uns amigos viajar, no verão, pela Rota 66, famosa estrada nos Estados Unidos que liga Los Angeles a Chicago, passando pelo deserto Monjave e pelo Grand Canyon. Acho que quando se tem uma paixão como a minha, mas não é possível alcançar, é preciso ter paciência e saber esperar. Na época certa vai se realizar. Ter um hobby e aproveitar com a família é fundamental, porque afinal, estamos aqui para viver.”

José Bento de Souza é ginecologista e obstetra do Hospital Israelita Albert Einstein e do Hospital e Maternidade São Luiz, e consultor de saúde da mulher na Rádio Bandeirantes.