



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
Divisão Publicações

Editora responsável

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

Reportagens

Adenilde Bringel, Françoise Terzian,
Martha Alves, Rosângela Rosendo
e Simone Pereira

Editoração eletrônica

Reginaldo Oliveira

Fotografia

Arquivo Yakult, Ilton Barbosa,
e Divulgação (Turismo).

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

Cartas para a Redação

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

Índice

Estudantes da USP desenvolvem queijo Minas probiótico

Especialista confirma benefícios para o equilíbrio da microbiota intestinal

Páginas 11 e 12

Yakult desenvolveu medicamento para combate ao câncer

Camptosar® é usado em vários países e é considerado inovador contra a doença

Páginas 13 e 14

Pesquisa inédita no Brasil estuda o perfil dos chocólatras

Estudo demonstrou que os solitários e depressivos estão entre os que adoram chocolate

Página 15

Tecnologia aumenta cura de pacientes com câncer no Brasil

Hospital do Câncer A. C. Camargo inaugura nova ala para tratar de crianças

Páginas 16 e 17

Terapias corporais ajudam a aliviar dores do dia-a-dia

Técnicas colaboram para melhorar o nível cerebral e a circulação, e aliviar o estresse

Páginas 22 e 23



Saúde

Frutas são verdadeiras fontes de prevenção contra várias doenças, além de serem um fator importante para viver por mais tempo com saúde

Páginas 8 a 10

Matéria de capa

Cerca de 20 milhões de brasileiros têm hipertensão arterial, doença que pode provocar AVC, infarto e paralisção dos rins

Páginas 4 a 7



Vida Saudável

Yôga, atividade que tem 5 mil anos, mistura técnicas corporais com meditação e promete qualidade de vida

Páginas 24 e 25



Especial

Para ter o intestino saudável é fundamental boa alimentação, qualidade de vida e cabeça em ordem

Páginas 18 a 21

Cataratas de Foz do Iguaçu

O parque é composto de 275 quedas-d'água, com mais de 70 metros de altura, e de 19 grandes cascatas

Páginas 30 e 31



Hipertensão

Doença é crônica e pode provocar sérios problemas

Por Adenilde Bringel



Se sua pressão anda alta, cuidado. Você pode ser um dos cerca de 20 milhões de brasileiros hipertensos e compor uma estatística alarmante. Hoje, média de 25% da população mundial acima dos 18 anos está hipertensa e o número sobe para 50% nas pessoas com mais de 50 anos. A previsão da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de 225% de crescimento da população idosa até 2025, em todo planeta, e com isto a ocorrência da doença deve ficar ainda mais acentuada. Estes hipertensos correm sério risco de ter Acidente Vascular Cerebral (AVC) - conhecido popularmente como derrame -, infarto do miocárdio, angina, esclerose renal e doença vascular periférica. A hipertensão é a principal causa de AVC e a segunda causa de infarto do

miocárdio no mundo. No Brasil, 46% das mortes por doenças cardiovasculares são provocadas pela hipertensão arterial. Nos Estados Unidos, atualmente, 40 milhões de pessoas são hipertensas, principalmente por causa da

obesidade (em 2025, 100% dos norte-americanos deverão estar obesos), e no Norte do Japão há alta incidência da doença, em especial porque a população local consome muito sal.

De acordo com especialistas, a hipertensão é assintomática e, por isso, portadores da doença têm grande dificuldade de aderir ao tratamento. “A hipertensão é conhecida como assassina silenciosa”, define

Oswaldo Kohlmann Jr, presidente da Sociedade Brasileira de Hipertensão e vice-presidente da Sociedade Internacional de Hipertensão. O médico destaca que a detecção precoce da doença é fundamental para evitar as

complicações que podem ocorrer, em especial entre os idosos. “O correto é todo adulto acima de 20 anos medir a pressão arterial, pelo menos uma vez por ano”,

orienta. O especialista ressalta que em 90% dos casos a doença tem causa genética, não tem cura e precisa ser controlada por toda a vida. “Hoje, a hipertensão atinge 8% das pessoas com até 30 anos; mais de 70% dos idosos



com mais de 70 anos e mais de 80% dos que têm mais de 80 anos”, enumera. As mulheres costumam desenvolver a doença depois da menopausa ou durante a gestação e, por isso, o acompanhamento pré-natal é fundamental. Apesar desta predisposição feminina, em homens a doença também se acentua com a idade.

“Além de ser assintomática, as complicações da hipertensão podem surgir, por exemplo, depois de 20 anos da instalação da doença no organismo. Quando a pessoa vai sentir alguma coisa, já é tarde”, reforça o nefrologista chefe da Unidade de Hipertensão do Hospital das Clínicas (HC) e professor livre-docente da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP), Décio Mion Júnior. O médico lembra que, embora o diagnóstico da doença seja simples, existe a falsa hipertensão, que leva muitos pacientes aos consultórios. “A hipertensão do avental branco, por exemplo, é aquela em que o paciente tem a pressão elevada só quando está no consultório. Longe do médico, a pressão se normaliza”, explica.

Mion afirma que alguns pacientes chegam ao consultório com a pressão alterada, mas nem sempre são portadores da doença. Para identificar precisamente qual é a pressão arterial do paciente, tem sido muito utilizado um aparelho que faz a monitorização ambulatorial. “Uma pressão mais moderada é a que fica entre 109 e 119mmHg. Acima de 119mmHg já é considerada

grave”, alerta. Segundo o médico, o tratamento da hipertensão é muito eficaz, quando feito corretamente, e as drogas, cada vez mais modernas, têm poucos efeitos colaterais. Em geral, a doença é controlada com inibidores de receptores da angiotensina, bloqueadores dos canais de cálcio, inibidores das enzimas de conversão, betabloqueadores e diuréticos. “Infelizmente, cerca de 40% dos pacientes abandonam o tratamento”, lamenta Mion.

Deteccão - Embora os Estados Unidos tenham um número expressivo de hipertensos, o país faz pesquisa periódica para detecção da doença e consegue manter algum controle sobre a hipertensão. “A última pesquisa apontou que cerca de 80% dos casos nos Estados Unidos já estão detectados e, destes, um pouco mais de 50% dos pacientes estão em tratamento, mas menos de 30% têm a pressão controlada. Este é um exemplo do problema da adesão ao tratamento”, observa Kohlmann Jr. No Brasil, entretanto, não há estatísticas sobre o número

de hipertensos e o País está abaixo dos 30% de detecção da doença. De acordo com o médico, não há um grande estudo nacional, nem em cidades como São Paulo. “Pelos informações das indústrias de medicamentos, relativas às vendas de remédios para hipertensos, chegamos a menos de 3 milhões de doentes tratados. Isto está muito aquém do ideal”, afirma.



Excesso de sal é fator de risco

Embora seja uma doença com prevalência genética, alguns fatores podem desencadear ou agravar os quadros de hipertensão arterial. O sal é um deles, de acordo com os especialistas. “Na verdade, o excesso de sal é o maior problema para os hipertensos, porque tudo na dieta tem sal”, informa Agostinho Tavares, professor adjunto da disciplina de Nefrologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). O médico orienta os pacientes hipertensos a mudarem o hábito alimentar e tentarem se adaptar aos sais *lights* que, apesar do gosto mais ‘azedinho’ são menos prejudiciais à saúde. “É só questão de adaptação”, afirma Tavares. O médico Décio Mion Júnior, da FM-USP, explica que o sal é um problema para o hipertenso porque retém líquido no organismo e, conseqüentemente, pode levar a um aumento de sangue nos vasos e no coração e ao aumento da pressão arterial.

“O que se sabe é que algumas pessoas são mais sensíveis ao sal que as outras”, explica.

Outro fator de risco relacionado à alimentação é a baixa ingestão de potássio e o excesso de gordura e de carboidratos, que facilitam a lesão vascular. “O hipertenso deve comer bem, com mais qualidade que quantidade, e pode abusar do consumo de frutas e verduras”, enfatiza Tavares. O sedentarismo é mais um agravante para a hipertensão e acaba por provocar obesidade - 60% dos hipertensos têm algum grau de sobrepeso ou obesidade. O médico diz, ainda, que o hipertenso só deve fazer exercícios leves e moderados, porque exercícios com trabalho cardíaco muito intenso também provocam alta da pressão. “Tenha um cachorro só para poder andar”, aconselha. O diabetes também é um grande fator de risco para a hipertensão, e o estresse, embora possa provocar alta da pressão momentânea, não desencadeia a doença.

Médicos são fundamentais para adesão ao tratamento

Um dos maiores problemas relacionados à hipertensão arterial é a adesão dos pacientes ao tratamento. Por ser assintomática, a doença não causa problemas aparentes nos estágios iniciais e, por isso, a maioria dos pacientes tem grande resistência à utilização de medicamentos, nem sempre inócuos. Como é uma doença crônica, os portadores precisam conhecer a patologia, controlar a pressão regularmente, tomar os medicamentos indicados, conversar com seus médicos, manter alimentação saudável e mudar o estilo de vida.

Agostinho Tavares, da Unifesp-EPM, reforça que boa parcela dos médicos esquece dos benefícios do tratamento da hipertensão, em especial no caso de idosos, que podem ganhar expectativa de vida de 20% se forem tratados da forma adequada. “Os idosos

são os maiores beneficiados pelo tratamento, até porque têm muitos fatores de risco”, enfatiza. O professor assegura que são os médicos os elementos mais

importantes nesta questão, e devem conhecer a hipertensão como conhecem asma, diabetes e outras doenças prevalentes. “Os médicos devem ter interesse nas informações sobre a doença, para atender e orientar adequadamente os pacientes. A primeira atitude deve ser a leitura da 4ª Diretriz Brasileira de Hipertensão, que já foi publicada (está no site www.sbh.org.br) e todos os médicos deveriam ler”, orienta.



Além disso, o professor insiste na necessidade de os médicos se reciclarem continuamente. “Sabemos que todos trabalham muito, mas é preciso buscar formas de estar sempre atualizado”, defende.

O médico informa que as sociedades brasileiras de Hipertensão, Cardiologia e Nefrologia firmaram convênio com o Ministério da Saúde para reciclagem de médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais ligados à área, para buscar a orientação correta dos pacientes em suas próprias comunidades. “Se o

trabalho for feito na base, vamos economizar nas complicações futuras. Reduzindo um pouco a hipertensão, vamos diminuir muito as complicações de AVC. Nos Estados Unidos, o AVC mata pouco porque a doença está controlada”, reitera. Tavares diz, ainda, que

uma diminuição de 6mm de mercúrio, em média, da pressão arterial diastólica, vai reduzir em 44% a incidência de AVC.

A dificuldade de adesão dos pacientes é tanta que, mesmo no setor de Nefrologia

da EPM, com toda estrutura de orientação dietética, apoio psicológico e distribuição de parte da medicação, só 20% dos casos de hipertensão estão controlados. De acordo com Tavares, isto acontece por uma série de fatores: falta de dinheiro, conceito errado da doença para a população, difícil adesão ao tratamento, distância do hospital, demora no atendimento e muitos outros. “Mas, se o médico



orientar bem o paciente e mudar os conceitos errôneos sobre a doença, acredito que isto possa mudar para melhor”, ressalta. Para o médico, o caminho para esta mudança passa, invariavelmente, pelos consultórios. “Caso os médicos consigam orientar o doente a medir a pressão, sem paranóia, pelo menos duas vezes por semana, nos primeiros meses do tratamento ou até a pressão arterial ficar estável, já estará bom, porque eles vão aprender a medir a pressão fora da situação especial”, ensina.

Responsabilidade -

Agostinho Tavares também acredita que repassar parte da responsabilidade do tratamento para o doente é outro fator importante de adesão e controle da hipertensão. Segundo o médico, isto é fundamental porque o paciente vai entender que ‘dor de cabeça’ não é decorrente de pressão alta e

que não é preciso deixar de tomar o remédio só porque vai tomar uma cerveja. “O remédio não sofre efeito do álcool e não vai atrapalhar em nada a vida do paciente. Ele tem de tomar o remédio diariamente como faz a barba, penteia o cabelo ou passa batom”, insiste.

Para Tavares, este índice pode melhorar se o atendimento tiver diagnóstico correto, baseado no conhecimento da técnica de medição da pressão arterial; controle de fatores de risco e avaliação precisa de possíveis complicações no organismo. “Estes são os três pilares do bom atendimento”, define. O professor lembra, ainda, que a soma de fatores de risco aumenta a chance de doença cardiovascular. Por isso, o diagnóstico deve ser feito com bom senso, direcionado para o paciente em particular, com avaliação de cada caso isoladamente. “O médico tem de observar tudo”, enfatiza.



Crianças devem ser avaliadas a partir dos 3 anos

Quem acredita que só os adultos estão sujeitos aos sérios problemas ocasionados pela hipertensão arterial está enganado. Profissionais da unidade de Nefrologia do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo (ICriança-HC-FM-USP) estão preocupados com a evolução da doença entre o público infantil e desenvolvem, desde abril, avaliação com crianças de creches e escolas da Capital de São Paulo. O objetivo do trabalho é diagnosticar a doença antes que se manifeste e já tenha causado lesão em algum órgão. Diferente do adulto, portador de hipertensão, em geral, por causas ligadas a herança familiar, na hipertensão infantil são fatores importantes as malformações vasculares, dos rins e das vias urinárias, além de doenças renais e tumores. Para evitar problemas

futuros, a pressão das crianças deve ser medida a partir dos 3 anos, anualmente. No caso de bebês que tiveram problemas neonatais, filhos de pais e/ou com familiares hipertensos, com históricos de infarto ou AVC, o acompanhamento deve ser a partir do primeiro ano de vida.

Segundo Vera Koch, médica responsável pela unidade de Nefrologia do ICriança-HC, mais de 70% dos casos de hipertensão infantil estão ligados a causas renais. Por isso, devem receber especial atenção as crianças que têm infecção urinária, doença associada frequentemente a malformações das vias urinárias, que pode deixar uma cicatriz renal após

o tratamento. Os dois fatores são relacionados à hipertensão. “Através da hipertensão

infantil, podemos diagnosticar doenças mais graves, de forma precoce”, explica. A médica diz que os pais podem desconfiar da hipertensão se as crianças



demonstrarem cansaço excessivo, ganho de peso e crescimento inadequados, irritabilidade, dificuldade para fazer esforços e, às vezes, dores de cabeça e abdominais. “Mas, o aconselhável é que os pediatras verifiquem com frequência a pressão das crianças, porque quando os pais desconfiarem dos sintomas já pode ser tarde”, argumenta.

A médica enfatiza que a prática ainda é pouco utilizada

pelos pediatras porque o conhecimento da hipertensão em pediatria é novo. “No adulto, a hipertensão começou a ser investigada em 1920/30, por uma exigência das seguradoras. Na criança, o conhecimento tem cerca de 20 anos”, explica. Por isso, o HC começa a orientar os pediatras a aplicar a técnica para evitar doenças mais sérias. Segundo pesquisa, de 2% a 13% da população infantil mundial estudada é hipertensa e, entre os adolescentes nos Estados Unidos, o número sobe para 17%, principalmente por causa da ‘epidemia’ de obesidade que atinge o país. “Mas estes índices não foram confirmados com medidas de 24 horas”, explica a especialista. Os interessados na avaliação dos profissionais do ICriança podem entrar em contato pelo telefone 3069-8531.

Que delícia de saúde!

Por Martha Alves

Os pesquisadores têm comprovado, através de estudos ao longo dos anos, que as frutas são verdadeiras fontes de prevenção contra várias doenças, além de serem um fator importante para se chegar a uma idade avançada.

Inúmeros estudos de pesquisadores americanos confirmam que determinadas frutas possuem componentes como flavonóides, tanino, ácido fítico, carotenóides e antioxidantes, que ajudam a proteger o organismo. Estudo realizado pelo Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos revelou que se cada pessoa consumisse de três a quatro porções de frutas diferentes por dia, seria possível reduzir de 3,5 a 4

milhões de casos de câncer ao ano no mundo. Os poderes de prevenção de doenças também foram comprovados pelos pesquisadores da Universidade de Ohio. Na pesquisa, foi demonstrado que a framboesa reduz o



risco de tumores no esôfago devido aos efeitos das antocianinas, que são pigmentos azulados presentes tanto na framboesa quanto em outros frutos silvestres, como

a groselha e a amora.

De acordo com os pesquisadores, as antocianinas desaceleram a multiplicação das células cancerosas. Entre as pesquisas também se destaca a coordenada pela americana Najla Guthrie, que aponta a eficácia dos

flavonóides - substâncias naturais encontradas nas frutas cítricas - na prevenção de vários tipos de câncer.

A equipe de pesquisadores examinou 22 tipos de flavonóides e concluiu que os da laranja e da tangerina

são os que apresentam melhores resultados. “Algumas frutas têm uma concentração de flavonóides que pode contribuir para

evitar doenças”, reforça Anita Sachs, professora doutora da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM).

Outra descoberta que

tem chamado a atenção da comunidade científica é a de que comer maçã todos os dias pode ser um fator importante para se chegar à idade avançada. Pesquisadores da Pontifícia Universidade Católica (PUC) do Rio

Grande do Sul descobriram que uma substância chamada quercetina, encontrada na fruta, tem ação antioxidante e retarda o envelhecimento das células. Para

a equipe de pesquisadores que estuda desde 1994 os hábitos de uma comunidade de Veranópolis, no Rio Grande do Sul, o consumo da fruta foi fundamental para que os moradores da cidade atingissem a maior expectativa de vida do País. Segundo as pesquisas, os



prevenir vários tipos de câncer. O abacate também é rico em potássio - quase igual à banana - e fornece muita vitamina E. Já a gordura presente na fruta é a que faz bem para as artérias e colabora para eliminar o LDL-colesterol. “O abacate é uma das frutas mais extraordinárias que existem e, misturado com óleo de amêndoas e mel, pode ser tornar uma ótima máscara de beleza, evitando rugas e deixando a pele mais aveludada”, ensina.

Também fazem parte da lista de frutas ricas em nutrientes e de efeitos profiláticos as nordestinas, ainda um pouco esquecidas porque são difíceis de serem encontradas *in natura*. Frutas típicas do Nordeste, como a graviola e o cajá, estão entre as que possuem mais fibras e vitamina C. Já a pitanga é a campeã quando se trata de fonte natural de licopeno, antioxidante presente nas frutas vermelhas e que é capaz de controlar a ação destruidora dos radicais livres. Segundo Jorge Mancini Filho, professor titular da disciplina de Lípidos



Alimentares da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP), hoje, a comunidade científica discute muito os

problemas causados pelos radicais livres e o que pode ser feito para evitar que prejudiquem a saúde. “O ideal é incluir no cardápio frutas que apresentam compostos que bloqueiam os radicais livres, como a acerola e o cajá”, explica Mancini.

Na opinião de Rebeca Carlota de Angelis, professora associada do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo, não adianta esperar a doença chegar para começar a ter uma alimentação rica em frutas e verduras. “É preciso começar cedo, de preferência já no desmame da criança”, orienta.



Apesar disso, a professora diz que nunca é tarde para incluir frutas nas refeições do dia-a-dia. Segundo seus estudos, cada indivíduo deve comer de três a quatro porções de fruta por dia e a escolha deve ser variada. A professora titular de Nutrição da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queirós (Esalq), da Universidade de São Paulo, Jocelim Mastrodi Salgado, alerta que não é possível encontrar todas as vitaminas em uma única fruta. “As frutas não são remédios e não



devem ser usadas na cura de doenças. Elas devem fazer parte do cardápio, com objetivo de prevenir doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares”, ressalta.

Apesar de não serem contraindicadas, as frutas devem ser consumidas com moderação e, nos casos de pessoas com certas disfunções orgânicas, como o diabetes ou a insuficiência renal, o ideal é pedir orientação ao médico ou ao nutricionista. O alerta é o resultado de estudo realizado por pesquisadores da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade

de São Paulo. Em seis anos de pesquisas, os cientistas descobriram que uma substância que, na natureza, serve para proteger a fruta contra ataques de insetos, é capaz de causar convulsões em pessoas com rins debilitados. “Não adianta exagerar no consumo de frutas por dia porque, ao invés dos efeitos benéficos, pode ocorrer o contrário. Tudo está na moderação e na adoção de hábitos saudáveis”, enfatiza Rebeca de Angelis.

Sucos - Para usufruir ainda mais das propriedades benéficas das frutas, Lobo Franco aconselha a introdução de sucos naturais na dieta alimentar. O fitologista destaca que, ao tomar sucos, as pessoas conseguem consumir uma quantidade bem maior de nutrientes e de vitaminas. Apesar disso, um dos

sucos mais poderosos, na opinião de Lobo Franco, é a água de coco. “Contém mais de oito minerais diferentes que ajudam a fortalecer os ossos e protegem contra a anemia. Além disso, tem potássio, que ajuda na contração muscular e evita câibras”, garante. Em contrapartida, a nutricionista Anita Sachs afirma que a introdução de sucos na dieta exige atenção. “O suco de laranja, por exemplo, deve ser preparado e consumido em meia hora, no máximo, para não perder a vitamina C”, ensina.

veranenses vivem 10 anos mais que a média nacional, que é de 68 anos. “Se o brasileiro tivesse o hábito de consumir mais frutas, poderia viver tranquilamente até os 85 anos. Precisamos começar a utilizar os alimentos a nosso favor”, enfatiza o químico e fitologista Lelington Lobo Franco, autor do livro *As incríveis 50 frutas com poderes medicinais*.

Segundo Lobo Franco, entre as frutas com efeitos protetores está até o abacate, desprezado por muitas pessoas que têm medo de engordar devido ao alto valor calórico, de 162 calorias em apenas 100 gramas de polpa. A fruta é uma das maiores fontes de glutathionina, um antioxidante conhecido por

Pesquisas confirmam benefícios da maçã

A macieira é cultivada há milênios nas regiões temperadas e a estimativa dos produtores é de que existam entre 5 e 20 mil variedades de maçã no planeta. Destas, de 3 a 4 mil são cultivadas em todo mundo. No Brasil, até os anos 60 a fruta era rara, mas, hoje, a maçã é amplamente

cultivada, em especial nos estados de Santa Catarina, Rio Grande do Sul, São Paulo e Paraná. Rica em pectina e potássio, a maçã tem sido intensamente estudada nos últimos anos, e algumas destas pesquisas têm comprovado que a freqüente ingestão da fruta pode ajudar a diminuir a taxa de LDL-

colesterol e a combater o câncer. Pesquisadores europeus estudam as propriedades antioxidantes e anticancerígenas da fruta, que também contém polifenóis e flavonóides, substâncias que podem ajudar a retardar o envelhecimento porque preservam as células.

Nos Estados Unidos, cientistas da Universidade de Cornell estudaram a casca e a polpa da maçã e descobriram que 100 gramas da fruta fresca têm a mesma ação benéfica de 1.500 miligramas de vitamina C, considerada saudável por seus efeitos antioxidantes. Além disso, a maçã está sendo vinculada a uma melhor função pulmonar por pesquisadores do Hospital St. George's, em Londres, que realizaram estudo com 2,5 mil homens entre 45 e 59 anos. Os homens foram monitorados durante cinco anos e, de acordo com o resultado divulgado, os que comiam maçã regularmente conseguiram exalar, em testes específicos, 138 milímetros a mais de ar que os demais.

A fruta também está sendo considerada grande aliada contra o Acidente Vascular Cerebral (AVC). Segundo pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde

Pública de Helsinque, na Finlândia, a ingestão diária de uma maçã ou de um copo de suco de maçã é suficiente para diminuir o risco de ter o problema. Os cientistas acreditam que o efeito benéfico esteja nos ácidos fenólicos presentes na fruta, que destroem os radicais livres. A maçã é indicada, ainda, contra diarreia e constipação, porque a pectina ajuda a regularizar as funções intestinais. A polpa, a casca e o suco (mesmo pasteurizado) contêm substâncias que, em testes, destruíram

vários tipos de enterovírus, como o da meningite.

A Yakult produz o suco de maçã natural desde 1983, com produção anual de 3,6 mil toneladas de suco integral. As maçãs são cultivadas em duas fazendas da empresa, localizadas em São Joaquim e Lages, no Estado de Santa Catarina, onde existem cerca de 89 mil macieiras. O suco é embalado na fábrica de Lorena, no interior de São Paulo. O suco da maçã é extraído com a mais alta tecnologia, o que preserva as qualidades nutricionais e o sabor natural da fruta; não contém conservantes, açúcar ou adoçante. Cada caixa de 200ml contém carboidratos, proteínas, fibra alimentar, cálcio, ferro e sódio.





Bactérias probióticas ajudam a manter o organismo saudável

Que a base da saúde está na escolha correta dos alimentos é consenso entre pesquisadores, médicos e nutricionistas há muito tempo. Mas há uma classe de alimentos que começou a ser estudada intensamente há poucos anos e que pode ajudar a manter o organismo ainda mais saudável: os alimentos funcionais. Pesquisadores afirmam que, além de fornecerem a nutrição básica ao organismo, estes alimentos ajudam a promover a saúde por meio de mecanismos não previstos pela nutrição

convencional. Entre os funcionais estão os alimentos com microrganismos vivos - os probióticos - como o leite fermentado Yakult, que têm sido base de inúmeros estudos científicos. Um dos objetivos destas pesquisas é encontrar novas formas de utilizar os microrganismos vivos - além do leite fermentado - e oferecer mais opções de ingestão de alimentos probióticos à população.



Apesar do interesse dos pesquisadores em nível mundial, ainda são poucos os probióticos existentes no mercado, mesmo em países da Europa e nos Estados Unidos. A Yakult foi a primeira empresa do mundo a se preocupar com a ingestão de alimentos que ajudassem a prevenir doenças e, por isso, os estudos realizados pelo Instituto Central de Pesquisas

Microbiológicas da empresa, no Japão, ainda são os mais avançados. No Brasil, alunos de pós-graduação do Programa de Pós-Graduação em Tecnologia Bioquímico-Farmacêutica da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP) desenvolvem um queijo Minas frescal com lactobacilos vivos e, até agora, têm obtido conclusões positivas. Segundo Susana Marta Isay Saad, professora doutora do Departamento de Tecnologia Bioquímico-Farmacêutica da instituição e

Probióticos

orientadora da pesquisa, a hipótese ainda não testada é com relação ao nível digestivo, para verificar a proteção das cepas na passagem pelo estômago e pela bile. “Este é o próximo passo para complementar a pesquisa”, informa a professora.

A vantagem, segundo Susana, é que na fabricação do queijo se forma uma rede de proteínas (caseínas), e as bactérias probióticas devem ficar presas nesta rede e, conseqüentemente, ser protegidas da agressão do suco gástrico. “Mas isto, por enquanto, é uma hipótese”, ressalta. De acordo com a Comissão Tecnocientífica de Assessoramento em Alimentos Funcionais e Novos Alimentos, instituída junto à Câmara Técnica de Alimentos, um alimento funcional probiótico deve apresentar concentração mínima de 10^6 UFC/g ou ml (unidades formadoras de colônias/grama ou ml) de alimentos. “Só assim as bactérias probióticas poderão chegar em bom número e vivas ao intestino”, explica a professora.

Benefícios - Susana Saad reforça a afirmação de inúmeros especialistas de que os alimentos probióticos ajudam a promover o equilíbrio na microbiota intestinal e, desta forma, protegem o organismo da ação de bactérias patogênicas. “Se um indivíduo, por exemplo, ingerir um alimento contaminado, mas estiver protegido, dificilmente terá problemas sérios”, afirma. A professora informa, ainda, que as bactérias probióticas



influenciam na resposta imunológica geral do organismo e fazem com que fique mais resistente a doenças de maneira geral. “Várias pesquisas no exterior tentam comprovar a ação dos probióticos na proteção contra o câncer”, reforça.

A professora Susana enfatiza que os cientistas acreditam que as bactérias probióticas degradam os compostos que poderiam causar o câncer, que é uma célula defeituosa de várias origens (genética, virótica, causada por agentes mutagênicos etc) que se multiplica desordenadamente,

causando o tumor. “A imunidade baixa pode ‘despertar’ a célula, principalmente no caso de tumores de origem viral, se for provocada”, argumenta. No entanto, a professora alerta que não adianta ingerir alimentos probióticos e viver de forma pouco saudável, porque os microrganismos benéficos são apenas um dos fatores para manter a saúde em ordem. “Tudo interage para o equilíbrio da microbiota: dieta, estresse, uso de drogas, infecções microbianas, atividade física e, até, clima e temperatura”, esclarece a especialista.

Leite fermentado - O primeiro alimento probiótico produzido no mundo foi o leite fermentado com *Lactobacillus casei Shirota*, criado em 1935 pelo médico microbiologista Minoru Shirota, fundador da Yakult no Japão. O leite fermentado Yakult, hoje, tem consumo de 25 milhões de frascos por dia no mundo inteiro. O produto foi reconhecido, em 2001, pela Comissão Técnica da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), do Ministério da Saúde, como alimento com alegações de propriedades funcionais e/ou de saúde. Para atender ao público adulto, que tem a flora microbiana mais prejudicada por inúmeros fatores, a Yakult lançou, em outubro de 2001, o Yakult 40, que contém 40 bilhões de lactobacilos vivos em um frasco de 80 gramas.

Especialistas em sistema digestivo e pesquisadores insistem na importância de manter o intestino saudável, porque as bactérias da flora microbiana auxiliam no metabolismo de substâncias e ajudam o organismo a absorver os nutrientes necessários à saúde. Quando bactérias probióticas - como os *Lactobacillus casei Shirota* e as bifidobactérias - são ingeridas, atingem o intestino grosso vivas e liberam ácido láctico e ácido acético. Estes ácidos têm propriedades de melhorar a atividade intestinal e de facilitar a digestão dos alimentos. O aumento dos movimentos intestinais também contribui para melhorar as propriedades fecais. Os microrganismos probióticos inibem, ainda, as bactérias nocivas à saúde intestinal e ajudam a prevenir infecções.

...Lactobacillus casei Shirota Yakult desenvolveu droga contra o câncer



A filosofia do fundador da Yakult, o pesquisador Minoru Shirota, de preservar a vida através da prevenção da doença, acompanha até hoje os profissionais da empresa, que investe pesadamente em pesquisas como meio de desenvolver medicamentos e alimentos que possam ajudar a preservar a saúde. O Instituto Central de Pesquisas Microbiológicas da Yakult, no Japão, realiza há anos inúmeras pesquisas com a cepa *Lactobacillus casei Shirota*, microrganismos benéficos ao organismo humano, sempre com objetivo de contribuir para um intestino saudável e uma vida longa. O que começou com a preocupação em prevenir doenças, em 1930, há alguns anos está voltado, também, para a medicina curativa, com o desenvolvimento de medicamentos que já são usados em vários países.

Uma destas drogas é o Camptosar®, injeção para tratamento de câncer utilizada

como linha de frente em mais de 40 países, de todos os continentes, inclusive o Brasil. O medicamento tem o endosso da Food and Drug Administration (FDA), o organismo responsável pela aprovação de medicamentos e alimentos nos Estados Unidos, e a recomendação do New Drug Investigation Committee. Usado em tratamentos quimioterápicos, o Camptosar® (cloridrato de irinotecano) foi totalmente desenvolvido pela Yakult no Japão,

na década de 80. Desde abril de 1994, o medicamento vem sendo utilizado nos principais hospitais japoneses e é produzido por companhias farmacêuticas como a Aventis Pharma (uma fusão da Rhone-Poulenc Roller com a Hoescht Marion Roussel), com sede na Europa, e a Pharmacia, com matriz nos Estados Unidos, sob licença da Yakult. No

Brasil, o medicamento é empregado desde 1998 para o tratamento de câncer colorretal. O Camptosar®, que há anos é considerado inovador na primeira fase da quimioterapia para combate ao câncer do cólon, em que o tratamento convencional oferece pouco benefício aos



pacientes, este ano foi aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) também como componente de tratamento de primeira linha do câncer colorretal metastático. Além disso, o medicamento foi aprovado pela Anvisa para o tratamento de câncer de pulmão, ovário, estômago e colo de útero.

Derivado semi-sintético adquirido a partir do substrato extraído da planta *Camptotheca acuminata*, o Camptosar® tem atividade inibidora sobre a topoisomerase, enzima que introduz clivagens reversíveis

em uma dupla hélice de DNA e tem objetivo de distorcer ou desenrolar dobramentos ou torções excessivas. “O medicamento atua sobre a ação reparadora de DNA da topoisomerase e, com isto, há melhora no decréscimo do tumor”, diz Waldec Jorge David Filho, oncologista clínico do Hospital do Câncer A. C. Camargo, de São Paulo. A partir desta propriedade, o Camptosar® tem promovido respostas significativas no tratamento de pacientes com metástases de câncer de cólon e de reto, terceira causa mais comum de morte por câncer no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca).

O câncer colorretal compreende tumores que atacam o cólon (intestino grosso) e o reto, e é o terceiro tipo de tumor mais comum entre as mulheres e o quarto entre os homens. A maior incidência deste tipo de câncer ocorre em pessoas na faixa etária entre 50 e 70 anos,

apesar de as possibilidades de desenvolvimento do problema, de acordo com o Inca, ser maior a partir dos 40 anos. Na opinião do médico David Filho, o irinotecano chegou como uma nova alternativa para o tratamento de câncer de cólon e de reto. “Mas é importante lembrar que não é uma droga milagrosa”, enfatiza.

Combinado a outras drogas, como o fluorouracil e o ácido folínico, o Camptosar® tem conseguido resultados animadores nos tratamentos de câncer de cólon e de reto. “Os protocolos antigos indicavam resposta de 30%; já o irinotecano tem promovido resposta da ordem de 50%. Para nós, isto é um

grande avanço técnico”, ressalta o oncologista. Administrado por via indovenosa, o tratamento quimioterápico com Camptosar® utiliza doses específicas para cada caso. Segundo David Filho, as sessões de quimioterapia com o medicamento duram em média 90 minutos e podem ser feitas semanalmente ou a cada três ou quatro semanas. “A droga já vem sendo utilizada para o tratamento de câncer de pulmão e estômago, entre outros”, lembra o médico.

Alerta - Segundo as Estimativas de Incidência e Mortalidade por Câncer no Brasil, publicadas pelo Inca, o número de casos novos de



câncer de cólon e de reto previstos para este ano é de 9,2 mil entre homens e de 9,8 mil entre mulheres. De acordo com informações do Inca, o câncer de cólon e de reto, em estágio inicial, não tem sintomas e, quando há algum sinal, dificilmente é associado ao diagnóstico do tumor.

Alguns dos sintomas mais comuns são mudança do hábito intestinal como diarreia ou prisão de ventre, gases, dor na região do abdome, náuseas, vômitos e emagrecimento. Também é muito comum a perda de sangue pelas fezes, que pode levar à anemia e à fraqueza.

Regulador Intestinal também tem bons resultados

Além do Camptosar®, a Yakult desenvolve outros medicamentos, como o Yakult RI - Regulador Intestinal, recomendado para combater a diarreia, a flatulência e a constipação intestinal, e a Calorian L. Series, com alimentos líquidos nutricionais utilizados em hospitais e que também podem ser usados na alimentação de pacientes tratados em casa. O Yakult RI é eficaz no controle da diarreia, doença que mata, no planeta, uma pessoa a cada 10 segundos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). O medicamento tem alta concentração de bactérias lácticas - *Lactobacillus casei* e *Streptococcus faecalis* - encontradas na flora microbiana de todos os indivíduos, ajuda a melhorar



os sintomas patológicos que ocorrem na flora e colabora para o reequilíbrio intestinal. As cepas utilizadas para a produção do medicamento são altamente resistentes ao meio ácido, ao suco gástrico e à bile, agem com rapidez e têm excelente aderência na mucosa intestinal. Por isso, possibilitam que as funções da flora microbiana sejam

restabelecidas em curto espaço de tempo. Com a ação do medicamento, as bactérias patogênicas presentes no intestino, que são sensíveis à diminuição do pH intestinal, são eliminadas.

Pesquisadores do Centro Avançado de Medicina Preventiva (Camp), em parceria com a Fundação

Noguchi Medical Research Institute, com sede na Filadélfia, Estados Unidos, desenvolvem desde o ano passado um estudo com o uso do Yakult RI em pacientes voluntários portadores de constipação crônica há mais de 18 meses. Os resultados da primeira fase do estudo foram considerados satisfatórios pelos coordenadores da pesquisa, porque houve melhora, em apenas um mês de administração do RI, na consistência das fezes, na dificuldade de evacuação e no inchaço abdominal que a maioria dos pacientes apresentava regularmente. O estudo está na fase de acompanhamento dos pacientes, para verificar se os resultados atingidos continuam.

...Pesquisa

Loucos por chocolate

O Projeto de Atendimento ao Obeso (Prato), do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FM-USP), iniciou em junho uma pesquisa inédita no Brasil. O objetivo do estudo é traçar o perfil dos consumidores de chocolate e identificar características sobre consumo, nutrição, crenças, valores e comportamentos dos 'chocolatras'. Na primeira etapa da pesquisa ficou constatado que pessoas solitárias tendem a comer mais chocolate, consumidores

compulsivos não aceitam qualquer marca e muitos dos entrevistados apresentam quadro de depressão. Embora estas análises fossem esperadas, os responsáveis pelo

estudo ficaram surpresos com alguns resultados, como as frases elaboradas pelos entrevistados ao fim de cada sessão, quando surgiram afirmações como *chocolate eu te amo* ou *eu era ateu até conhecer o chocolate*.

"Entrevistados contaram que saem de madrugada para comprar chocolate, mantêm esconderijos pela casa e têm o

hábito de comer escondido só para não dividir ou por medo de serem criticados", conta o psiquiatra Arthur Kaufman, professor de Psicologia da FM-USP e coordenador do Prato. "As pessoas são viciadas no que proporciona prazer, por isso, a compulsão é a necessidade de ter determinada coisa sem controle. Mas tudo o que é demais acaba sendo droga", alerta. O psiquiatra destaca que o chocolate tem uma contribuição afetiva muito forte no imaginário das pessoas, porque é um

alimento popular que está presente em todas as festas, comemorações e momentos de aconchego. "Todos gostam de chocolate quente no inverno", exemplifica.

O chocolate tem proteína, carboidrato e gordura e é composto por ácidos esteáricos e oléicos, potássio, magnésio, antioxidante (flavonóide) e vitaminas do Complexo B, além de substâncias tônicas (triptofano, teobromina e xantina). "O alimento ativa as substâncias tônicas, neutraliza os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce e



previne o aumento de LDL-colesterol, através dos ácidos esteáricos e oléicos", explica Cristiane Ruiz Durante, nutricionista do Prato. De acordo com a especialista, se consumido moderadamente, o chocolate não engorda. "Mas, se consumido com exagero, pode acarretar aumento de peso, entre outros danos. O consumo tolerável é de

30 gramas/dia para um adulto sadio, mas a quantidade varia de acordo com a pessoa", diz.

Na primeira fase do estudo participaram 73 voluntários - 64 mulheres e nove homens -, de 15 a 70 anos, a maioria com nível superior e sem excesso de peso. Os voluntários foram entrevistados em grupos de aproximadamente 15 pessoas, e todos tiveram a

liberdade de contar sobre os hábitos em relação ao alimento. Para deixar o encontro mais agradável, havia chocolate à vontade. As entrevistas evidenciaram que 48% das pessoas apresentam traços

de consumo abusivo do chocolate, principalmente os puros; 63% se referiu ao doce como droga, dependência, vício ou compulsão; 22% associou o consumo ao prazer sexual; e 26% se sente muito

culpado depois que come o doce. Cerca de 70% destes entrevistados consomem mais de 100 gramas de chocolate por dia e, nos momentos de compulsão, chegam a ingerir até 1 quilo. A segunda fase da pesquisa trabalha com grupos de apenas oito pessoas e visa estudar mais profundamente, durante dois meses, a compulsão pelo alimento.



Acelerador linear no combate ao câncer

Nova ala do Hospital do Câncer A.C. Camargo permitirá a criação do principal centro integrado de tratamento de câncer infantil da América Latina

A partir de um tratamento multidisciplinar que reúne oncologia, cirurgia, quimioterapia, radioterapia e serviços de apoio como banco de sangue e UTI, o Hospital do Câncer A.C. Camargo, instituição filantrópica de São Paulo, vem obtendo resultados importantes no combate ao câncer, principalmente em crianças. Dados do setor de Pediatria da instituição, que realiza 14,4 mil atendimentos por ano, confirmam um aumento de até 10 vezes nos índices de cura dos anos 70 até os dias atuais. Os tumores de Wilms (no rim), por exemplo, antes eliminados em 8% das crianças, hoje têm cura em cerca de 85% dos pacientes. No caso de leucemias, um dos cânceres mais comuns, a relação deu um salto de 15% a 20% para 80%. A cura para os tumores de gânglios linfáticos (linfomas) pulou de 30% para 80%. Também se nota resultado expressivo com relação à cura dos tumores de cabeça que, de menos de 5%,

atualmente alcança êxito em 40% dos casos.

Estes resultados foram mais efetivos graças à utilização de modernos equipamentos, desenvolvidos com tecnologia de ponta. A mais recente novidade do Hospital do Câncer, que já está em funcionamento, é o acelerador linear 2.100C, equipamento cedido à instituição em comodato pelo Ministério da Saúde. O acelerador, avaliado em US\$ 1,2 milhão, é um dos recursos mais modernos dentro da oncologia e provém de colimador em multifolhas, que 'modela' os feixes de radiação no formato exato do tumor a ser tratado, preservando tecidos sadios. O hospital também concluiu as obras de nova ala que permitirá a criação do principal centro integrado de tratamento de câncer infantil da América Latina.

O Centro de Alta Complexidade em Oncologia Pediátrica (Cacop) vai dispor de equipamentos radiológicos de extrema precisão, que vão

contribuir para tornar a terapêutica contra o câncer ainda mais eficaz e reduzir os efeitos colaterais aos pacientes. Uma área de 3,5 mil m², distribuída em três andares recém-construídos, abrigará a nova estrutura tecnológica da Radioterapia, Laboratório Clínico e Imagem no Hospital do Câncer. Para a construção desta ala e também para a aquisição de alguns equipamentos, a instituição recebeu doações, em grande parte do Grupo Votorantin e de outras 15 empresas. "Parte dos equipamentos também foi fornecida pelo Programa de Modernização Gerencial e de Reequipamento Hospitalar do Ministério da Saúde", acrescenta o rádio-oncologista e diretor da Radioterapia do hospital, João Victor Salvajoli.

O Projeto Cepid - Centros de Pesquisa Informação e Difusão, da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), também destinou recursos para que o Hospital do



Câncer adquirisse outros equipamentos de última geração. Do total estimado para este projeto - cerca de R\$ 10 milhões -, faltam pouco mais de R\$ 3 milhões para que o centro passe a funcionar integralmente. "Para completar o avanço técnico, este valor se destina à aquisição de software e colimadores especiais", informa Salvajoli. A partir destes recursos, o Cacop terá condições de realizar radioterapia-estereotáxica (indicada para tumores do sistema nervoso central com uma única dose de radiação), radioterapia intraoperatória (aplicações de radiação



dentro do corpo do paciente) e, ainda, radioterapia com modelação da intensidade do feixe de radiação. Na opinião do oncologista, a radioterapia é uma especialidade muito importante dentro da oncologia, principalmente associada à cirurgia e à quimioterapia. “Pelo menos 60% dos tumores utilizam esta tecnologia e, com os novos aparelhos, poderemos melhorar o potencial terapêutico. Quanto maior a dose de radiação aplicada ao tumor, maior a chance de promover o controle local, menor a chance de surgir metástase e maior a possibilidade de cura”,

destaca o médico. De acordo com Salvajoli, ainda há poucos centros no mundo com esta estrutura, mas o Hospital do Câncer está caminhando para se tornar um centro de referência para tratamentos de lesões complexas e casos específicos.

Com a precisão no combate aos tumores, o que ajuda a evitar o surgimento de seqüelas, as crianças serão as maiores beneficiadas com os serviços do Cacop. “As crianças possuem tecidos nobres e em desenvolvimento que serão preservados com os novos recursos”, informa o médico. Além das crianças, também poderão utilizar os novos

serviços pacientes de todas as idades e classes sociais, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS) e de convênios. Anualmente, o Hospital do Câncer recebe dois mil novos casos e, por dia, passam pelo hospital 200 pacientes em tratamento na radioterapia. “Com as melhorias no hospital e a introdução de novas modalidades, queremos aumentar em 25% a 30% a capacidade de atendimento”, ressalta. Salvajoli informa, ainda, que mais de 60% dos pacientes do Hospital do Câncer são atendidos pelo sistema SUS e quase metade vem do interior de São Paulo e de outros estados.

Solidariedade

Uma grande ação solidária foi movida, a partir de 27 de junho, para arrecadar fundos para a conclusão da nova ala, ampliação de serviços e compra de equipamentos para o Hospital do Câncer A.C. Camargo. Pelé foi o personagem da Campanha pela Vida. Ainda é possível contribuir. Basta acessar a página do Hospital do Câncer (www.hcanc.org.br) ou depositar qualquer quantia no Banco Itaú, agência 2276, conta 03333-5.

Saúde mental interfere no funcionamento do intestino

Por Adenilde Bringel

O gastroenterologista Heitor Rosa, professor titular e chefe do Departamento de Clínica Médica da Universidade Federal de Goiás, e presidente da Federação Brasileira de Gastroenterologia, afirma que a saúde do intestino depende da saúde mental, porque o órgão, assim como o estômago, pode ser um verdadeiro pára-raio de problemas emocionais. O médico lamenta que, com o avanço da civilização, as pessoas tenham perdido o hábito de se alimentar com calma e de forma saudável, e condena o estímulo das farmácias à automedicação, que pode mascarar doenças sérias, inclusive o câncer.

Nós ouvimos muito dos especialistas que o intestino saudável é fundamental para a saúde do organismo. Isto é verdade?

O aparelho digestivo tem de funcionar de uma maneira harmônica e todos os órgãos que o compõem são interdependentes. Desta forma, o que se chama de bom funcionamento do intestino é o fato de que ele cumpra exatamente suas funções de absorção dos nutrientes e de excreção do material

inaproveitável. Muitas doenças ocorrem por um intestino que não tem uma função adequada, e estas alterações tanto podem ser de natureza orgânica pura como funcional. Mas o intestino também é um órgão extremamente dependente da saúde mental. Ele pode funcionar como um verdadeiro termômetro ou um pára-raios das situações de ansiedade, de angústia, de estresse; nestas condições, o intestino sofre uma série de alterações relacionadas ao seu funcionamento, assim como algumas doenças que modificam a qualidade de vida das pessoas. Portanto, uma boa saúde mental é muito importante para uma saúde intestinal.

E o hábito alimentar?

É outro elemento fundamental para a saúde do intestino. A civilização moderna paga um tributo muito alto porque não fornece ao intestino uma alimentação adequada. Podemos dizer que o homem, hoje, tem de reaprender a se alimentar e a ter mais cuidado com a alimentação. O mau hábito na alimentação produz distúrbios funcionais do intestino, como também doenças mais graves, mais sérias e que exigem uma intervenção médica efetiva.

Que doenças são essas?

A doença diverticular e a chamada síndrome do intestino irritável são doenças que têm uma íntima relação com o hábito alimentar e também com a saúde mental. A natureza e a qualidade do alimento são fatores que contribuem para o aparecimento do câncer intestinal.

A saúde mental influencia no desenvolvimento do câncer?

Não diretamente. No câncer, a saúde mental pode ser um co-fator, não o fator principal. Estas doenças geralmente são multifatoriais e tudo influencia: hábito de vida, alimentação, saúde mental, além da predisposição genética, evidentemente. As pessoas que não têm um bom hábito intestinal, geralmente não têm uma qualidade de vida ideal.

Como o intestino deve funcionar? Existe uma regra?

Não, é uma idéia errônea achar que o intestino tem de ser relógio. Este é um conceito que o leigo tem e que muitas vezes o neurotiza, porque ele acha que o intestino tem de funcionar todo dia, na hora certa. O primeiro conceito é que o intestino não é relógio. Há pessoas que têm funcionamento

intestinal diário, outras de três em três dias e isto pode ser considerado normal. O que importa é que o intestino funcione com uma frequência regular e que o volume das fezes seja satisfatório. A evacuação deve ser suave, sem dor e com a consistência adequada. Enfim, a pessoa deve ter prazer na evacuação. Quem não tem uma evacuação satisfatória, nem regularidade intestinal, pode queixar-se de sensação de distensão do intestino, aumento do volume da barriga e gases, com incapacidade de eliminá-los adequadamente. É freqüente que tais pessoas apresentem uma alternância entre a diarreia e a dificuldade de evacuar, dores intestinais e desconforto intestinal, chegando a relacionar tais sintomas com algum tipo de alimento.

Isto é sintoma de doença?

Isto não define, necessariamente, nenhuma doença em especial, podendo corresponder à doença funcional ou orgânica, mas indica que alguma coisa não vai bem com o intestino e serve de alerta para que não se faça autodiagnóstico, nem tome uma medida inadequada ou use medicamentos sem orientação médica.

no stino

Nem mesmo para combater a flatulência?

Não. Porque normalmente você está combatendo um sintoma e nem sempre de forma adequada. Hoje, temos uma verdadeira confusão com o grande número de prescrições alimentares. Cada dia você encontra nas revistas, na televisão ou nos jornais um novo tipo de tratamento à base de alimentos. O homem civilizado está submetido, dia-a-dia, a modismos, que aparecem com frequência e passam com rapidez muito grande. A todo momento é proposta uma dieta com tais legumes, tais vegetais, tais volumes de calorias. O número de informações que chega ao leigo é desorientador. O que a gente observa são pessoas que se informam de maneira inadequada sobre sua nutrição. Além destas dietas, tem o 'balconismo', que é o ato de vender remédios à vontade. As farmácias têm gôndolas como supermercados; esta forma de venda excita a imaginação do consumidor compulsivo de remédios, dos hipocôndricos, das pessoas com personalidade farmacológica e que se sentem maravilhadas com aquelas gôndolas cheias de remédios à mão. A quantidade é tal que

desorienta, e, neste ponto, aparece o vendedor, que não titubeia em recomendar e orientar. Isto é um erro brutal. E isto contribui muito para a automedicação, errada na maioria das vezes, e também para retardar o diagnóstico de um câncer do intestino ou de uma doença diverticular.

Estas são as doenças mais perigosas?

Cada setor do aparelho digestivo tem suas próprias doenças e não precisa ser, necessariamente, câncer. Estômago, esôfago, duodeno, intestino delgado, grosso, fígado, pâncreas.... Todos têm suas doenças, leves ou graves, que devem ser diagnosticadas com tempo hábil.

Todas estas doenças, se diagnosticadas de forma precoce, têm cura?

Pelo menos facilita o tratamento, atenua algumas doenças e evita complicações. Às vezes, você não evita o aparecimento de uma doença de estigma genético, mas contribui para a qualidade de vida do paciente, para diminuir as complicações. Com cirurgias ou tratamentos clínicos adequados, muitas coisas podem ser feitas e curadas.



Entrevista do Mês

Existe um órgão mais importante no aparelho digestivo?

Não, todos são importantes e funcionam como uma equipe. Se um falhar, todos falham. É claro que o organismo pode funcionar na ausência de alguns deles. Você pode sobreviver tirando todo o intestino ou o intestino grosso, por exemplo, com uma certa qualidade de vida. São estruturas que não são vitais. Mas ninguém pode viver sem o fígado. Os tubos - esôfago, estômago e intestino - podem ser retirados sem que isto seja fatal para o paciente. Outros órgãos, como o pâncreas, não. De maneira geral, a importância deles não pode ser medida numericamente ou quantitativamente. É uma equipe que tem de funcionar de forma harmônica.

Como viver bem com o estômago?

O estômago, como o intestino, pode ser um órgão de choque. O estômago também sofre influências da saúde mental e da saúde alimentar. Quando se tem uma doença funcional, a própria personalidade 'escolhe' um órgão de choque. Há pessoas cujo órgão de choque é o coração, e, assim, as manifestações emocionais como ansiedade, angústia e estresse se manifestam sobre ele, com manifestações cardíacas funcionais, como taquicardia, dor etc. Outras pessoas têm o estômago como órgão de choque, e sentem dor, náuseas, vômitos. Para outras, é o intestino. Enfim, o organismo é muito misterioso e caprichoso. Cada pessoa pode ter seu

órgão 'confidente', talvez aquela parte do organismo que dá o alarme de que alguma coisa não vai bem. Por outro lado, o estômago pode sofrer com o mau hábito alimentar, tanto em quantidade como em qualidade. Existem indivíduos que têm um apetite voraz, às vezes insaciável, e que só param de se alimentar quando o estômago está lotado. Este não é um bom hábito. Outros não têm qualidade na alimentação. Não é só a quantidade que interfere no órgão, mas a qualidade também.

Por que é importante comer devagar?

O estômago, para se esvaziar, faz movimentos de contração e propulsão e isto acontece em um ritmo fixo por minuto. Não adianta ingerir o alimento numa velocidade muito maior do que o estômago pode trabalhar. Por isso vem a sensação de desconforto e algumas pessoas dizem que tudo que comem faz mal; porque estão se alimentando de forma inadequada, depressa e sem mastigar corretamente.

O ambiente também faz a diferença?

Muita diferença. O ideal seria que todos pudessem comer sentados, como se tivessem todo tempo do mundo. Por causa da pressa, as pessoas comem em pé ou dentro do próprio carro. Estes modos perturbam a fisiologia do estômago.

Todos os problemas do aparelho digestivo começam pela boca?

Não se pode simplificar

tanto. Não é só o que comemos, mas o que pensamos e como agimos também. A boca pode ser um espelho da mente. Muitas vezes, come-se desta ou daquela forma errada porque a cabeça não está bem. São variáveis interdependentes: a saúde psíquica e a disciplina alimentar.

Em função disso tudo, as doenças do aparelho digestivo têm aumentado?

Algumas sim. Quando a gente fala em aumento, isto tem de ser analisado ao longo dos anos. Muitas vezes, o que pensamos que aumentou, na verdade está sendo mais ou melhor diagnosticado. Algumas doenças, realmente, têm relação com a época e a civilização. Quando o homem começou a comer coisas industrializadas, como açúcar refinado, alimentação sem fibras etc, passou a ter doenças intestinais próprias. As doenças podem relacionar-se com a evolução ou o comportamento da humanidade. Mas algumas realmente aumentaram, como a diverticulose e o câncer de estômago; outras são novas, como a AIDS; e outras regrediram, como a varíola. As hepatites virais, hoje, ocupam lugar de muito destaque. O câncer de fígado acontece mais freqüentemente por causa da incidência da cirrose e dos diversos tipos de vírus. O vírus B e o vírus C, que levam às formas crônicas da hepatite, podem evoluir para a cirrose, facilitando o aparecimento do câncer do fígado.

O álcool também ajuda?

Sim. Como o alcoolismo tem

aumentado, o aparecimento de doenças hepáticas, pancreáticas ou gástricas pelo álcool também aumentou. O câncer de intestino também tem aumentado, tanto pelos fatores coadjuvantes como por meios de diagnóstico e conscientização. As doenças funcionais têm se multiplicado. Nelas, geralmente não se encontra uma lesão anatômica, e nem têm uma alteração laboratorial padrão. Alguns meios de diagnóstico como a radiologia, endoscopia ou manometria, podem ajudar a estabelecer a natureza da doença. São doenças do próprio funcionamento do órgão, secundárias às situações da vida moderna, de estresse e de ansiedade, que provocam estas irritações do intestino ou perturbações da digestão.

A úlcera também?

Não, embora a ansiedade e a personalidade possam contribuir para o aparecimento da úlcera, a doença, hoje, tem uma causa bem definida. Já identificamos uma bactéria chamada *Helicobacter pylori*, que está associada ao aparecimento da úlcera de duodeno, e, antes de falar de uma 'úlcera nervosa', temos de provar que o paciente não tem esta bactéria.

Como é transmitida?

A bactéria provavelmente está no meio ambiente e talvez seja transmitida de pessoa a pessoa, ou através de alimentos. Mas é uma bactéria que, seguramente, está relacionada aos níveis de higiene e de avanço da civilização. Por isso, é muito mais prevalente em países pobres ou emergentes.



É correto que 70% da população mundial pode ter esta bactéria?

Isto depende do país. Nos países como o nosso, por exemplo, é possível que entre 70% a 80% da população tenha a bactéria, mas não quer dizer, necessariamente, que vá desenvolver a doença.

Outras bactérias como esta podem estar em outros órgãos do aparelho digestivo?

Outras bactérias, que não a *Helicobacter*, estão presentes no aparelho digestivo, mas são bactérias simbióticas. O processo de fermentação intestinal é um processo químico do qual participam as bactérias não-patogênicas que formam a flora. Mas não é comum ter bactérias em outros setores do aparelho digestivo, porque haveria uma infecção.

Qual sua opinião sobre os alimentos probióticos?

É preciso diferenciar bem entre impressão e convicção. A Medicina, para ter uma opinião sobre este ou aquele alimento ou medicamento, exige estudos controlados. E estudos bem controlados, o que não é fácil de se fazer. Às vezes, a simples observação não é suficiente. Os probióticos parecem ser extremamente saudáveis, embora devam ser ingeridos em grande quantidade para que possam fazer algum efeito, e suas ações imunogênicas ainda estão em estudo. De qualquer forma, não parece haver contra-indicações sobre o uso de probióticos na dieta normal.

O que é uma alimentação saudável?

A alimentação deve ser adequada à pessoa. Você não

pode querer que todos calcem sapatos de um mesmo número. Uma alimentação saudável é aquela que não contém excessos, é moderada, tem uma quantidade equilibrada de carboidratos, de gorduras, de proteínas, de vitaminas, de fibras, e tudo isso não tem muito segredo. Por exemplo, um desjejum saudável é à base de fruta, leite, pão e um pouco de cereal. Dependendo do perfil da pessoa, pode haver uma maior ou menor quantidade de proteína, como um ovo ou carnes frias. Isto deve ser acompanhado por uma ingestão tranqüila. A primeira coisa importante na hora da alimentação é o tempo. Além disso, a refeição equilibrada deve conter verduras frescas e legumes, porque isto garante a ingestão de fibras, vitaminas, oligo-elementos etc.

E a carne vermelha?

Acho que deve ser ingerida numa quantidade parcimoniosa. De preferência carnes magras, sem muita gordura.

A carne é o vilão do aparelho digestivo?

Não. O problema com a carne é que as pessoas comem em excesso, e o grande vilão é o excesso. As pessoas não sabem comer, não só qualitativa, mas quantitativamente. Então, você tem uma glotonaria universal. O volume é muito importante, além de outros hábitos, como excesso de álcool, de líquido e de gorduras durante as refeições, que são prejudiciais. Portanto, a dieta saudável é aquela que tem equilíbrio entre a quantidade e a qualidade, e não vejo

nenhuma receita especial para isto. É obrigatória a presença de verduras frescas, legumes, carboidratos e proteínas. Isto nunca fez mal e mantém um fornecimento normal de cálcio, ferro e fósforo ao organismo. Comer com moderação é um fator cultural.

Dizem que o leite ajuda a aliviar a dor de estômago. É verdade ou folclore?

O caso é que o leite é uma substância neutralizadora. Naquelas situações em que há dores gástricas, e na úlcera mesmo, onde há maior produção de ácido, o leite temporariamente neutraliza e alivia a dor. Até os cáusticos podem ser neutralizados com leite. O leite é um alimento ambivalente ou anfótero, com efeito neutralizante para os ácidos e alcalinos. Entretanto, não se deve fazer dele um tratamento.

Seguindo estas orientações, é possível ter mais saúde?

Sim, e os elementos são uma boa saúde psíquica, uma boa higiene no dia-a-dia, um bom hábito de trabalho, um bom hábito do que alimentar, de como se alimentar e de quando se alimentar, e uma alimentação mais natural possível: tudo isto contribui para uma boa saúde. As coisas têm de ser adaptadas, personalizadas. Não adianta a gente querer generalizar sugestões e conselhos para todo mundo, porque nem sempre você pode mudar seu estilo de vida. Cada um tem de encontrar o seu caminho e a sua fórmula para viver melhor e, com uma orientação experiente, melhor ainda.

Terapias corporais

Técnicas e massagens ajudam a viver melhor

Por Rosângela Rosendo

Em busca de mais disposição para enfrentar as dificuldades do dia-a-dia, melhorar o nível cerebral e a circulação, aliviar o estresse e, principalmente, obter qualidade de vida, muitas pessoas se tornam cada vez mais adeptas de terapias corporais, que envolvem massagens e manipulação de tecidos.

Hoje, é comum encontrar terapeutas em empresas, contratados com a única função de aplicar massagens nos ombros, braços e região cervical de funcionários durante o horário

do expediente. Na verdade, muitos empresários notaram que houve aumento na produtividade após o trabalho de relaxamento. Mas, além de relaxar, os terapeutas afirmam que técnicas corporais podem funcionar como verdadeiras formas de prevenção de uma série de problemas posturais, além de contribuir para o autoconhecimento corporal.

A fisiatra **Júlia Maria D'Andrea Greve**, diretora da Divisão de Medicina Física e de Reabilitação do Instituto de Ortopedia e Traumatologia (IOT) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da

Universidade de São Paulo (HC-FM-USP), afirma que massagens de relaxamento são mais passivas, mas têm servido como coadjuvantes no alívio de dores. “Tanto funcionam, que todo estímulo de superfície, por contato ou por eletricidade, estimula o sistema nervoso central. Neste caso, a estimulação periférica vai



atuar na medula e consegue inibir a sensação de dor”, explica. A fisiatra resalta, também, que as terapias corporais ajudam no processo de autoconhecimento corporal. “Uma

pessoa pode ter uma dor lombar durante 15 anos e, como defesa, adotar uma postura inadequada e, assim, provocar um esquema corporal. Com a ajuda das terapias, o indivíduo percebe como se comporta, muda seus hábitos e passa a conviver com o problema”, reafirma.

Em trabalho de mestrado em Ciências da Fisiopatologia Experimental, apresentado na USP, o terapeuta corporal **René Victor Lenard** quis destacar a importância de técnicas que buscam desenvolver a consciência corporal por meio de um estudo com pacientes com fibromialgia. Para isto,

Lenard aplicou um programa de Educação Somática, com duração de quatro meses, a um grupo de 21 mulheres com fibromialgia, que foi comparado a um grupo controle tratado apenas com medicamentos. “O estabelecimento de conexão do cérebro com o corpo aumenta as chances de controle sobre este. Isto acontece quando a pessoa presta atenção nas sensações somáticas que acompanham os movimentos e as posturas”, explica o terapeuta. Segundo Lenard, as pacientes que tiveram

frequência superior a 50% ao programa aumentaram de forma significativa a capacidade muscular flexora

e extensora, apresentaram impacto geral da síndrome reduzido,

principalmente nos aspectos de dor, rigidez e bem-estar, e declararam melhora na capacidade funcional.

Segundo **César Dan Mabe**, fisioterapeuta da Clínica Mabe e especialista em acupuntura e massagens orientais da Escola Oriental de Massagem e Acupuntura de São Paulo, lesões corporais não ocorrem de um dia para o outro e nem atingem apenas uma faixa

etária. Muitas vezes, as dores do corpo são causadas por má postura e por movimento, como é o caso das Lesões por Esforços Repetitivos (LER), e também por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). “Aos poucos, as pessoas têm adquirido consciência corporal e percebido a importância da massagem para aliviar dores agudas. As técnicas corporais ajudam a prevenir problemas anatômicos e ortopédicos e auxiliam no tratamento de

lesões musculares de ordem psicossomática, como o estresse”, destaca. Para oferecer algum tipo de benefício, as massagens, em geral, constituem a relação de ações

mecânica, humoral e reflexa. “Por meio do atrito, a ação mecânica provoca calor, que gera a vasodilatação e um aumento da circulação. A ação humoral tem relação com os hormônios que geram sensação de bem-estar; e a reflexa atua diretamente sobre o sistema nervoso central”, explica Mabe.

Opções - Atualmente, há uma série de técnicas corporais.





Entre elas se destaca a massagem clássica (sueca), que consiste em várias manobras, fricção, vibração, deslizamentos, amassamento e percussão sobre a superfície corpórea, ideais para o relaxamento muscular. A drenagem linfática, além de ser usada com fim estético, funciona como reabilitadora no pós-cirúrgico de mastectomia, pois aumenta o retorno linfático e gera a diminuição da retenção de líquidos no corpo. Para aliviar a dor gerada por má postura, que pode levar a

uma escoliose, a Reeducação Postural Global (RPG) é uma técnica utilizada para reestruturar o local afetado. Já a massagem indiana

ayurvédica ativa

a energia vital do corpo e gera o realinhamento postural, por meio de profunda estimulação do tecido corpóreo, além de fazer trabalho específico na coluna vertebral e em toda parte circulatória e respiratória.

Reconhecido como terapia

há cerca de 70 anos, o shiatsu é uma forma de manipulação feita apenas com as mãos para restabelecer o fluxo energético normal e corrigir disfunções internas do organismo. “Com as manobras, há uma intensa estimulação proprioceptiva que age sobre o sistema nervoso. O shiatsu cria um estado de homeostase no organismo, que pode gerar um processo de autocura”, explica Mabe. A técnica é utilizada para tratar os processos que precisam de aumento da corrente

circulatória, mas não é indicada para portadores de patologias em fase aguda, doenças infecto-contagiosas, ulcerações, processos erosivos e febris, além de mulheres grávidas até o

terceiro mês ou pessoas com osteoporose e artrose em fase aguda. “Qualquer técnica está proibida para pessoas com tumores, porque o aumento da circulação durante a massagem pode levar a metástases”, ressalta Mabe.



Rolfing® trabalha todas as partes do corpo

Um sistema de reestruturação corporal e educação do movimento, no qual o especialista manipula as fáscias, tecido conjuntivo que envolve e conecta os músculos e os ossos. Esta é a base do Rolfing®, criado pela cientista norte-americana Ida P. Rolf, PhD em Bioquímica pela Universidade de Columbia, que em 50 anos de estudos e prática

descobriu que o tecido conjuntivo tem plasticidade, o que permite harmonizar as relações entre os diferentes segmentos corporais em qualquer época da vida. A técnica é composta de manobras precisas e específicas com as mãos, que ajudam a devolver o movimento correto ao corpo.

Luiz Fernando Bertolucci, fisiatra e rolfista

há 12 anos e professor da Associação Brasileira de Rolfing®, afirma que a técnica libera as tensões em segmentos corporais como pés, pernas, quadris, cabeça, pescoço e tórax, realinhando o corpo à

gravidade. “O desalinhamento causa tensões crônicas, mau funcionamento do organismo, desconforto físico e até emocional. O Rolfing® ajuda a mudar a



amplitude do movimento das articulações. Com a técnica, a pessoa altera o modo como se comporta, fazendo com que o movimento correto se torne terapêutico por si só”, informa o fisiatra. Bertolucci diz que o Rolfing® é indicado, ainda, para quem tem dificuldade de movimentos, traumas físicos ou se submete a estados de tensão e estresse no dia-a-dia.

... Vida Saudável

Criação milenar



Em tempos de muito estresse e alta ansiedade, o homem do século 21 tem recorrido, cada vez mais, a uma criação milenar para atingir o total equilíbrio entre o corpo e a mente. Batizado de *yôga*, o termo nascido há mais de cinco mil anos na Índia tem origem do sânscrito e significa união, integração de corpo, mente e espírito.

Praticado por celebridades como Sting e Madonna - a cantora chega a chamar seu professor de um país para o outro só para não ficar sem as aulas diárias -, o *yôga* mistura técnicas corporais e meditação com a promessa de levar mais qualidade de vida a seus praticantes. Para ajudar as pessoas a viverem melhor, o *yôga* trabalha em cima de três conceitos: exercício físico, respiração e meditação.

Segundo o Mestre DeRose, autor do livro *Faça Yôga Antes que Você Precise*, existem diversas formas de *yôga*. As quatro principais são a *raja yôga* (ciência da mente e arte da meditação), *bhakti yôga* (ciência do coração e arte da devoção), *karma yôga* (ciência da ação e arte do dever) e *jnana yôga* (ciência da inteligência e arte do conhecimento), todos meios diferentes de se chegar à integração do Ser Humano com o Ser Essencial. DeRose lembra que, no Ocidente, os mais populares são o *hatha yôga*, o *yôga físico* - baseado na prática de *asanas* (posturas) - e o *pranayama* (controle da

r para o equilíbrio total

Por Françoise Terzian

respiração). O power yôga, por sua vez, é um estilo de hatha yôga, mas reúne também, em essência, elementos dos outros sistemas.

“O yôga é um caminho espiritual no qual os exercícios físicos e respiratórios são apenas a ponta do *iceberg*. Por trabalhar a ética, o comportamento e toda uma filosofia de vida, o yôga acaba sendo uma religião”, analisa a professora Tania Sturzenegger, ao lembrar que, ao invés de trabalhar com a vaidade, o yôga tem como missão ensinar o desapareço e a humildade às pessoas. “Ele limpa e destrói a imagem egocêntrica”, afirma a professora, que se formou pela União Nacional de Yôga, em São Paulo. Independentemente da crença, a prática do yôga é recomendada a qualquer um, já que pode trazer resultados surpreendentes aos mais variados perfis de pessoas. “Mexendo o tempo todo com os ossos, tendões e músculos, o yôga trabalha a circulação, melhora o humor e o sono, reduz o estresse e a ansiedade, além de ajudar as pessoas que estão acima ou abaixo do peso a entrarem no eixo”, garante Tania.

Primeira técnica corporal a dar início à dança, o yôga é tão generoso, segundo a professora, que ensina o indivíduo a se conhecer de forma detalhada, além de respirar melhor, relaxar, se concentrar e trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas e órgãos

internos. “São exercícios de purificação que ajudam a fazer uma limpeza corporal, eliminando as toxinas e ativando tanto o sistema endócrino quanto o respiratório”, afirma. Como é impossível um ocidental se transformar, de uma hora para outra, em um indiano, Tania lembra que, para obter os resultados da técnica proposta, é necessário ter muita disciplina. Especialistas recomendam o yôga por, pelo menos, três vezes por semana. Um mês e meio depois de iniciada a prática, os benefícios começam a aparecer.

Power yôga - Famoso por ter se difundido em uma dezena de técnicas e estilos, o yôga tem feito muito sucesso, no Brasil e nos Estados Unidos, graças ao dinamismo do power yôga. Por conta de uma técnica vigorosa que combina movimentos fortes a uma respiração dinâmica, o power yôga tem atraído pessoas que já praticam outras atividades físicas - como atletas e bailarinos - e buscam fortalecer a musculatura sem deixar de lado a flexibilidade. “O

power yôga dá a sensação de poder ao praticante”, explica Anderson Allegro, professor há mais de 15 anos e diretor da Aruna Power Yôga e da Aliança do Yôga. “O resultado do trabalho é um corpo bem

trabalhado, forte, mas sem excessos”, explica. Allegro lembra que, ao contrário da musculação, o power yôga proporciona ao aluno não só ganho de tônus, mas também muita flexibilidade. “É um exercício dinâmico, no qual as pessoas ficam suadas e já vêem os benefícios no primeiro mês”, assegura. Entre os resultados estão melhora na qualidade do sono e aumento de energia e de disposição.

O desafio é outro ponto alto do power yôga, que geralmente impõe exercícios nos quais o aluno tem de se superar. “A superação é da pessoa com ela mesma e não com os outros, já que o yôga desestimula a competitividade”, ensina Allegro. Mais vigoroso que o yôga tradicional, o power

yôga utiliza movimentos extras e respiração profunda para gerar uma grande quantidade de calor corporal. Segundo Allegro, este calor promove a transpiração

que desintoxica o corpo e ajuda a manter os músculos e articulações aquecidas, permitindo maior alongamento e flexibilidade. Chamada de ‘prática’, a aula dura entre uma hora e uma hora e meia e pode

ser feita por pessoas de qualquer idade, com exceção de idosos, portadores de problemas cardíacos e hérnia de disco, pois os exercícios costumam ser muito vigorosos e intensos.

De acordo com Júlio Fernandes, *personal trainer* e professor de yôga e esportes do Sesc-Consolação, vale lembrar que pessoas com este tipo de problema ou sedentárias devem iniciar a prática pelo Hatha Yôga estilo Iyengar. “Esta técnica voltada aos ocidentais trabalha a precisão

do movimento, a anatomia e a fisiologia”, explica. A tônica deste estilo de yôga é aumentar a concentração, trabalhar o equilíbrio psíquico e orgânico, a capacidade respiratória e a conscientização corporal. É só depois de desenvolver bem a técnica de Iyengar que o aluno deve passar para o power yôga. “Não adianta querer começar com o power, porque o praticante poderá se machucar”, alerta. Por ser uma técnica que exige maior fluidez do exercício, o aluno já precisa dominar os movimentos. Independentemente do estilo praticado, Fernandes diz que o yôga é uma ferramenta que ajuda os indivíduos a descobrirem as diferentes partes do corpo. “Ao descobrir estas diferenças, você passa a entender melhor não só o corpo, mas também a mente. E esta é a base do yôga”, define.



...Destaque

Afinidade com públ

Comerciante Autônoma da Yakult quer dobr



Ser atendente de enfermagem em uma clínica no Pacaembu era uma atividade bastante gratificante para Lindalva Maria Pereira, já que tinha oportunidade de ajudar muitas pessoas. Mas o período das 22h às 7h não era um dos horários mais satisfatórios para trabalhar e, para driblar esta dificuldade, em 1984 Lindalva resolveu ouvir os conselhos da filha Marli, com 10 anos na época, e procurar o departamento Conceição da Yakult para ser uma Comerciante Autônoma (CA). O objetivo de Lindalva era ajudar o marido Manuel, que estava desempregado, a reforçar o orçamento familiar e sair do aluguel. Com seis filhos pequenos (Mércia, Meire, Maurício, Marli, Simone e Anderson), Lindalva se dispôs a encarar o desafio e foi em busca de sua meta. Graças a este esforço, a CA, que nunca havia comercializado qualquer tipo de produto, resolveu deixar o trabalho noturno que fazia há 10 anos.

No primeiro mês, Lindalva conseguiu distribuir quatro mil frascos de leite fermentado e fez boa comercialização de produtos como Tonyu, Taffman-E e Suco de Maçã, o que lhe conferiu a oportunidade de atuar em um setor próprio - setor 8

Como facilita trabalho

para atingir a meta dos negócios e aumentar o lucro

do Departamento Vila Santa Catarina. Por causa desta iniciativa, a vida de Lindalva deu uma grande virada. Nestes 18 anos em que tem realizado negócios com os produtos da Yakult, a CA alcançou a marca de oito mil unidades de leite fermentado comercializadas por mês, além de sair do aluguel e conseguir criar, educar e ajudar todos os filhos.

Segundo Lindalva, além do auxílio, orientação e acompanhamento do pessoal da Yakult, a afinidade com o público facilitou a aproximação dos primeiros clientes. “Como atendente, tive muito contato com as pessoas, por isso, peguei rapidinho o jeito do negócio”, comenta a CA. Lindalva afirma que foi muito bem aceita pelos clientes e nunca teve reclamação. A CA, que mantém uma carteira de pelo menos 350 clientes, garante que 50% são fiéis. Além da boa margem de lucro que mantém com o leite fermentado, graças à conquista de confiança dos clientes, a CA comercializa, ainda, mais de 550 unidades de Yakult 40, cinco caixas de Tonyu, uma caixa e meia de Taffman-E e uma caixa de Hi Line por mês. “Para os próximos anos, minha meta é dobrar esta média e aumentar meu lucro”, planeja.

Para realizar os negócios, Lindalva costuma ser muito organizada. “Procuro atuar com sistema de cotas, mas também entrego os produtos da Yakult uma ou duas vezes por semana para alguns clientes”, explica. Quando alguém resolve não adquirir, a CA não desanima. “Acho que a Comerciante Autônoma que estiver começando não deve desistir quando levar um não. Se isto me acontece, não esmoreço”, destaca. Na opinião de Lindalva, a CA tem de oferecer o produto e persistir, porque às vezes tem a sorte de um cliente em potencial adquirir os produtos. Para facilitar ainda mais, além de combinar a quantidade dos produtos, Lindalva procura acertar os prazos de pagamento de acordo com a necessidade dos clientes. “Discuto a melhor data para cada um”, ensina.

Segundo Lindalva, deixar os produtos na mão do cliente é sua grande preocupação. “Os produtos da Yakult são indicados para a saúde e, por causa disso, nunca deixo ao sol, em portaria ou com vizinhos”, enfatiza. Para reforçar este cuidado, a comerciante sempre participa das reuniões no departamento, para ter mais informações sobre os produtos. De posse

das informações e de folhetos explicativos, Lindalva repassa aos consumidores dados a respeito dos benefícios proporcionados à saúde e de como são produzidos. “Também comento que já visitei as unidades da Yakult em São Bernardo, em Lorena e em Bragança Paulista. Na maioria das vezes, depois que explico as pessoas resolvem experimentar”, acrescenta.

Para comercializar os produtos da Yakult, Lindalva sai de segunda a sábado, das 9h às 16h. “Pela manhã faço

as entregas e, na parte da tarde, aproveito para sair com outra CA para fazer divulgação dos produtos nas casas de quem ainda não consome Yakult”, conta Lindalva. Durante estes 18 anos, a CA não deixou de entregar os produtos um dia sequer. “Nunca deixei meus clientes na mão”, orgulha-se. A única exceção acontece no fim do ano, quando Lindalva pára 10 dias para descansar. “Neste caso, antecipo as entregas dos clientes, que são bastante compreensivos”, ressalta.

Orgulho e conquistas

Por tudo que já passou na vida, Lindalva se considera uma pessoa feliz e tem orgulho de ter conquistado muitas coisas. Depois de 10 anos de distribuição dos produtos da Yakult, a CA comprou uma casa na Cidade Ademar, e, oito anos depois, uma outra na Vila Joaniza. “Moro com uma filha e minha casa está toda montada, com tudo que quero”, conta. Em 1990, Lindalva se separou do marido e, com sua renda, pagou os estudos dos filhos, que até hoje ajuda. “Todos terminaram o colégio, têm

uma profissão e estão trabalhando. Cinco já estão casados e tenho seis netos”, comemora a CA, que recentemente ajudou um dos filhos a comprar um carro. Além destas conquistas, Lindalva ainda tem o sonho de comprar uma casa na praia ou um sítio. Para isto, não pretende desistir tão cedo do que faz. “Digo às colegas que têm um sonho que sigam em frente também. E, se possível, passem a comercializar os produtos da Yakult”, aconselha.

...Beleza

Maquiagem protetora

De acordo com dados do livro *Beleza do Século*, da Cosac & Naify Edições, que reúne várias jornalistas de revistas internacionais especializadas em beleza e moda, a prática da maquiagem é citada na Bíblia e a existência das primeiras paletas para moer pó colorido tem 10 mil anos. No antigo Egito, as mulheres se maquiavam após longo ritual de higiene com água e carbonato de cal, e aplicavam pasta de argila do rio Nilo para evitar os danos do clima e do sol. Segundo as autoras, a pele recebia um preparado ocre amarelo, que adquiria reflexos dourados à luz, e ocre vermelho para realçar as faces. Nos olhos, os egípcios usavam o pó kajal umedecido, pois acreditavam que protegia das agressões do vento e da areia. As pálpebras superiores eram sombreadas do verde da malaquita triturada e do pó de turquesa.

Milhares de anos depois, outros fatos marcariam a história da maquiagem. Em 1806, na França, tem início a era da cosmética como indústria de beleza. Já em 1920, o batom ganha formato

de bastão e, em 1938, a Food, Drug and Cosmetic Off, organismo que fiscaliza os cosméticos nos Estados Unidos, define que os produtos deveriam ser desenvolvidos com pigmentos inorgânicos e purificados. Até hoje, os cosméticos não podem ser alergênicos, tóxicos ou cancerígenos. Já na década de 40, os rostos maquiados passam a integrar o dia-a-dia das mulheres elegantes. Inevitavelmente, a maquiagem se associa à moda e movimenta a pesquisa e o desenvolvimento de novos produtos. Com a preocupação de prevenir doenças e promover a qualidade de vida, a indústria cosmética passou a desenvolver produtos de maquiagem que, além de tornar a mulher mais bonita, garantem benefícios à saúde da pele durante todo o dia.

“Conceitualmente, a maquiagem foi criada para o embelezamento das mulheres, mas a funcionalidade de



muitos produtos se estende para além da beleza”, ressalta o cosmiatra **Maurício de Maio**, mestre em Cirurgia Plástica e médico assistente da Divisão de Cirurgia Plástica, responsável pelo setor de Medicina Estética



do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FM-USP). De acordo com o especialista, a indústria percebeu que seria bastante

útil criar produtos de maquiagem com ação de fotoproteção e hidratação. “A fotoproteção funciona como um tratamento terapêutico para a pele, principalmente em pessoas com manchas, pois evita a maior penetração de radiação

e, desta forma, que o problema piore”, explica o médico. Além disso, para quem não tem manchas, a fotoproteção tem ação preventiva, já que promove a diminuição do dano solar.

Com relação à hidratação, Maio afirma que a questão não é colocar água na pele, mas evitar a perda de água. “Por causa da queratina, há pessoas que têm tendência a ter a pele mais seca e, por isso, necessita estar hidratada. Com a maquiagem, é possível promover a hidratação da pele”, explica Maio. Para alcançar estes efeitos, o médico informa que já é possível encontrar produtos como pós, bases e batons que dispõem de substâncias com alguma atividade terapêutica, chamados ativos, que podem ser antioxidantes e hidratantes. Segundo Maio, a emoliência



de delineadores e batons, que confere o efeito cosmético ao produto, facilita a colocação destes ativos por meio de microesferas dispersantes de luz.

A dermatologista do Ambulatório de Estética do HC-FM-USP, Ana Paula

Gomes Meski, ressalta que a maquiagem sempre foi usada como um artifício de camuflagem da pele para corrigir imperfeições, disfarçar manchas e acne, além, é



claro, de tornar a pessoa mais bonita. Mas a especialista destaca que, com o tempo, o desenvolvimento de produtos de maquiagem conquistou um refinamento. “Hoje, produtos de marcas conceituadas trazem na composição elementos com alguns

benefícios para a pele”, reforça. Ana Paula lembra que, com a dinâmica do dia-a-dia das pessoas, há algumas décadas produtos de longa duração foram lançados, como os batons 24 horas. “Estes produtos

foram causa de muita alergia, já que continham o máximo de produtos químicos e conservantes”, recorda a médica.

Para evitar este problema, a indústria passou a produzir maquiagens - como sombras, por exemplo -, contendo caolin, talco, cremes de manteiga e coco, lanolina, silicone e vaselina. “São polímeros sintéticos que conseguem, principalmente, conter a oleosidade da pele”, explica Ana Paula. Entre

outros componentes, a médica informa que algumas bases também contêm retinóides, que ajudam a melhorar a hidratação da pele e a síntese do colágeno, que é a camada protéica da epiderme, além de atuar na regularização das divisões celulares. “Alguns produtos ainda adicionam vitamina C para auxiliar na proteção solar, cicatrização e regeneração das células da pele”, explica. Com diferentes fórmulas, as bases atuais podem ser encontradas em versões mais aquosas e hidratantes. As bases *oil free* são indicadas para controlar a oleosidade da pele.

Visando a transformação da menina para mulher, as indústrias de auto-imagem também se voltaram para o aperfeiçoamento dos batons. Segundo a dermatologista, o batom não tem somente o papel de acentuar os traços e deixar a boca mais atraente, mas também de lubrificar, corrigir imperfeições e garantir proteção aos lábios. “Antigamente, o batom era feito de cera de abelhas e pigmentos vermelhos de plantas. Hoje, pode conter ceras de carnaúba e outras ceras sintéticas, além de óleo branco mineral de lanolina, que forma uma barreira hidratante e evita que a pele perca água”, enfatiza a dermatologista. Ana Paula afirma, ainda, que o melhor produto é o que contém fator de proteção solar, pois ajuda a evitar possíveis lesões provocadas pelos raios solares, como a queilite actínica. “Se não for tratada, a lesão pode evoluir para um carcinoma espinocelular; mais tarde para metástases de gânglios e, por fim, levar ao óbito”, alerta Ana Paula.

Linha Cincilla trata a pele

Todos os produtos de maquiagem da Yakult Cosmetics seguem a filosofia da empresa de promover a saúde. A Linha Cincilla, testada dermatologicamente, associa ao maquiar o tratamento da pele com a presença de ativos como o Complexo S. E., exclusivo da Yakult. O Complexo S.E. foi desenvolvido com a tradicional biotecnologia dos *Lactobacillus casei Shirota* e promove hidratação e ação antienvhecimento à pele. Os batons e as bases líquidas oferecem proteção solar FPS 15 através de filtros solares físicos que reduzem o risco de reações alérgicas. Os produtos também são fabricados com tecnologia de ponta em termos de pigmentos, que difundem a luminosidade e resultam em efeitos de total naturalidade da pele, olhos e lábios, realçando a beleza e disfarçando pequenas imperfeições.



Foz do Iguaçu

O mais belo espetáculo das águas

Por Simone Pereira

A exuberância é a maior marca das cataratas de Foz do Iguaçu. O local, que tem uma das mais belas paisagens de águas do mundo, é composto de 275 quedas-d'água, com mais de 70 metros de altura, e de 19 grandes cascatas. Destas, somente três estão localizadas no Brasil - Floriano, Deodoro e Benjamin Constant. Acima das cataratas, o rio Iguaçu mede 1,2 mil metros de largura e vai se estreitando até 65 metros na maior greta de erosão, que forma a Garganta do Diabo, com quase 90 metros de altura. As cataratas são a principal atração do Parque Nacional do Iguaçu, que anualmente atrai cerca de um milhão de pessoas de várias partes do mundo. O panorama das

quedas-d'água pode ser observado tanto do Brasil, de onde a visão é mais completa, quanto do lado argentino, que oferece visão das cachoeiras por vários ângulos. Quando Santos Dumont conheceu as cataratas, em 1916, disse que 'aquela beleza natural deveria ser de todos os brasileiros, e jamais poderia pertencer a um único dono'. Portanto, criado por inspiração do pai da aviação, o Parque Nacional do Iguaçu abriga grandes riquezas da fauna e da flora brasileira, além de proteger a nascente de rios e córregos em toda sua extensão.

Com 185 mil hectares em território brasileiro, e mais 252 mil em terra argentina, a

entrada no Parque Nacional do Iguaçu só é permitida para ônibus exclusivos, único sistema de transporte interno. Outro passeio irrecusável são as aventuras oferecidas pelo

Macuco Safari, onde o turista terá a oportunidade de fazer um passeio de barco e chegar bem perto das cataratas. O cenário e a emoção no Macuco Safari são





inesquecíveis. Com duração de aproximadamente duas horas, a aventura começa com passeios de jipe e caminhadas pela mata que levam até a Cachoeira Salto do Macuco, com cerca de 20 metros de altura, e guias bilíngües contam histórias e curiosidades sobre a fauna e a flora da região. O momento mais emocionante do passeio fica por conta das quedas-d'água Três Mosqueteiros, quando o piloto aproxima o barco das cachoeiras e os visitantes tomam um refrescante e divertido 'banho'. Quem prefere conhecer as cataratas do alto deve optar pelo passeio de helicóptero, com manobras que proporcionam sensações indescritíveis.

O que mais visitar

Parque das Aves

Foz Tropicana - Para apreciar a diversidade de aves bem de perto, o turista não pode deixar de conhecer o parque, que possui aproximadamente 90 aves de 180 espécies. Os visitantes seguem trilhas que levam a vários viveiros - alguns com até 8 metros de altura -, onde o público pode entrar e ficar frente a frente com as aves, como tucanos, araras, periquitos e muitas outras. Para conhecer ainda mais sobre a fauna brasileira, vale a pena visitar o Zoológico Bosque Guarani, onde vivem 683 animais de 49 espécies, como onças, garças, cisnes, emas, macacos e gralhas.

Central Hidrelétrica de

Itaipu - Visitar Itaipu é tão obrigatório quanto conhecer as cataratas. Considerada uma das sete maravilhas do mundo moderno, de acordo com pesquisa da Sociedade Americana de Engenharia Civil - composta por engenheiros de vários países do mundo - a Central Hidrelétrica de Itaipu supera a construção do Eurotúnel



em material e mão-de-obra. Resultado do trabalho de parceria entre o Brasil e o Paraguai, a hidrelétrica binacional começou a ser construída em 17 de outubro de 1974, colocou a 18ª unidade geradora em operação em 1991 e aproveita o potencial hidráulico das águas do rio Paraná, que pertence aos dois países. A usina é a maior hidrelétrica

do mundo e tem capacidade de gerar 12,6 mil MW - atualmente está em construção a hidrelétrica de Três Gargantas, na China,



projetada para gerar 18,2 mil MW. Até 2003, Itaipu terá mais duas unidades geradoras e ampliará a potência para 14 mil MW. Em tupi-guarani, Itaipu significa 'a pedra que canta'.

Marco das Três

Fronteiras - As fronteiras das cidades de Puerto Iguazú, na Argentina, de Puerto Franco, no Paraguai, e de Foz do Iguaçu, no Brasil, são determinadas geograficamente por um obelisco chamado



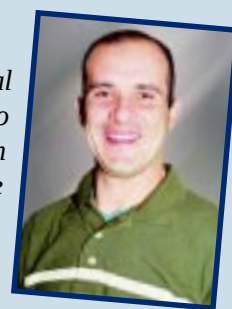
de Marco, que representa a vértice de um triângulo equilátero, símbolo da igualdade e do respeito entre os três países. Cada nação possui o próprio marco

com as respectivas cores nacionais e, do local, é possível observar o encontro das águas do rio Iguaçu com o rio Paraguai. No Marco das Três Fronteiras também está localizado o Espaço das Américas. Idealizado pelo governo do Paraná e com capacidade para 340 pessoas, o local é destinado a exposições, seminários e outros eventos ligados ao Mercosul.

Estive lá e adorei!

“Sem dúvida, o que mais me impressionou foi a beleza natural das cataratas, além da infra-estrutura do local, que é muito limpo e organizado. Era muito legal quando os ônibus do parque paravam para a família de quatis passar. Também achei interessante a trilha que a gente percorre para ver as cataratas. Da próxima vez, quero ver as cataratas de barco, para chegar bem perto das cachoeiras, pois imagino que será muito emocionante. Outra visita que me deixou muito impressionado foi conhecer a Hidrelétrica de Itaipu, por ser uma das maiores construções do mundo, embora esta obra tenha causado impacto ambiental. O passeio foi maravilhoso e aproveitei para fazer umas ‘comprinhas’ no Paraguai”

Lourival Rodrigues Cordeiro é bombeiro em Santo André.



...Parceria

Yakult é homenageada por imunologistas

A preocupação com a construção de uma sociedade sadia sempre foi o maior compromisso da Yakult. Por este motivo, a empresa é uma das maiores incentivadoras de atividades de estudo e pesquisa que contribuam para o desenvolvimento, a especialização e a capacitação de novos profissionais, principalmente da área de Imunologia. A Yakult tem disponibilizado, desde 1986, recursos para a realização de simpósios e cursos na Universidade de São Paulo (USP), com a participação dos melhores imunologistas do mundo. Como forma de agradecimento, no dia 5 de agosto o presidente da Yakult, Masahiko Sadakata, recebeu uma placa de prata como agradecimento pela contribuição da empresa. A homenagem, que aconteceu no Clube dos Professores da USP, foi feita pela Sociedade Brasileira de Imunologia e pelo Departamento de Imunologia da Faculdade de Ciências Biomédicas (ICB) da USP.

O médico Momtchilo Russo, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Imunologia, enfatiza que

qualquer apoio da iniciativa privada para ajudar na formação de profissionais e para o desenvolvimento de pesquisas é muito válido. “Este trabalho promovido pela Yakult é importante porque abre as portas para o intercâmbio de novas informações a respeito de Imunologia”, destaca. O médico ressalta, ainda, que a possibilidade de estudantes participarem de cursos específicos e terem contato com os melhores profissionais da área no mundo contribui muito para o enriquecimento científico. “A homenagem à Yakult foi uma forma de mostrar a gratidão dos imunologistas por este incentivo”, enfatiza Russo.

O professor doutor de Imunologia do Departamento de Imunologia do ICB, Jose Maria Mosig Alvarez, afirma

que a homenagem foi o reconhecimento ao sério trabalho da empresa. “É o agradecimento da sociedade de imunologistas brasileiros por a Yakult estar respaldando esta iniciativa”, destaca. De acordo com o professor,



os simpósios promovidos pela empresa são direcionados a todos os profissionais de Imunologia do País e têm sempre a presença de pesquisadores reconhecidos internacionalmente. Já os cursos são destinados a alunos de pós-graduação na USP, com menos de 35 anos de idade.

Até hoje, já foram realizadas cinco edições do curso da Yakult, com participação de 150 estudantes. “Estes encontros

são altamente proveitosos, pois os alunos têm todo o tempo para discutir com os profissionais sobre suas pesquisas. Além disso, é uma chance de firmarem contato para a realização de um pós-doutorado no

exterior”, comenta Alvarez. Segundo o professor, muitos profissionais que hoje trabalham na USP fizeram o curso promovido pela Yakult. “Quatro alunos ainda estão

terminando seus trabalhos em países como Suécia, Estados Unidos e França. Esta iniciativa é muito boa, porque a boa vontade motiva a Ciência”, ressalta. Na cerimônia,

Antônio Coutinho, professor doutor em Imunologia e diretor do Instituto Gulbenkian de Ciências, em Oeiras, Portugal, também foi homenageado. O professor é um grande colaborador da iniciativa da Yakult.





Brincadeira de infância

“Sempre gostei de atividade física, principalmente de triathlon, que envolve corrida, ciclismo e natação. Mas, por causa da Medicina, tem sido difícil me dedicar a estas atividades ou fazer algum treinamento específico. Tenho muita preocupação com meu bem-estar, por isso, nas horas vagas tento pedalar, correr, jogar tênis e nadar. Esta disposição trago desde a infância. Por volta dos 10, 11 anos, gostava muito de pedalar. Com a bicicleta fiz muita maluquice pelo bairro onde morava e até aproveitava para ir à escola, a 10 quarteirões da minha casa. Lembro bem das minhas primeiras bicicletas - uma Tigrão, uma bicicleta desmontável da Monark e a antiga Caloi 10, que era boa para pedalar. Mas cresci. Aos 19 anos, fui para Botucatu estudar Medicina na Universidade Estadual Paulista (Unesp). Nos primeiros anos, visitava o Centro Acadêmico Pirajá da Silva para jogar futebol. Também aproveitava as oportunidades para nadar

no clube da cidade, correr e andar de bicicleta dentro da faculdade. Para andar de bicicleta, ia para Boituva com os amigos, porque aquela região é ótima para o ciclismo.

No quinto e sexto anos do curso, precisei diminuir o ritmo das atividades. Neste período, os estudantes de Medicina tinham maior contato com o ambiente de hospital e eu devia me preparar para a prova de residência. No penúltimo ano, fiz estágio em uma maternidade em São Paulo, com plantões de 24 horas nos fins de semana. Já no sexto ano, o plantão era um fim de semana por mês. Ao concluir o curso em 1990, me especializei. Fiz um ano de Cirurgia Geral e dois de Ginecologia e Obstetrícia no Hospital Jaraguá, em Moema. A partir de 1994, fui trabalhar como plantonista no Hospital e Maternidade São Luiz e aproveitei para montar meu consultório. Conheci Maria de Fátima, com quem me casei, e esperamos nosso primeiro filho.

Hoje, trabalho todos os dias, das 10h às 20h. Somente

às segundas e quintas-feiras de manhã não atendo no consultório. Quando não tenho cirurgia marcada, vou correr e pedalar no Ibirapuera. Aos sábados e domingos, aproveito para pedalar na USP. Mas, quando não dá mesmo, faço exercícios à noite. Para mim, a atividade física tem tudo a ver com qualquer área, inclusive a Medicina. Para correr, treinar e pedalar, preciso manter a concentração, além de ter perseverança e dedicação. Isto proporciona bem-estar, principalmente porque a Medicina causa muito desgaste. Se pratico exercício, me sinto melhor para operar e mais disposto para atender. Sempre aconselho minhas pacientes a praticar exercícios. Está comprovado que a atividade física é importante para desenvolver o indivíduo, para a longevidade



e para a atividade cardiovascular.

Procuro me exercitar dia sim, dia não. Se não faço, sinto falta. Para praticar o ciclismo tenho duas bicicletas. Com as magrelas, já fui para muitos lugares. O que faço é um hobby. Não dá para ser competitivo. Hoje, pratico o ciclismo somente pensando na qualidade de vida. Para mim, as atividades viraram um vício que me deixa mais disposto, com o corpo legal. Também alivia o estresse, principalmente se saio de cirurgia complicada. Correr e pedalar são atividades que ajudam a liberar a adversidade e qualquer um pode praticar. Quando você corre, acaba se concentrando em outra coisa e esquece um pouco os problemas. Vale a pena”.

Rogério Moreno é ginecologista-obstetra do Hospital e Maternidade São Luiz, de São Paulo.

Cartas

“Parabéns pela brilhante revista da Yakult” - Roselys Alleoni - Piracicaba - SP.

“Tive a oportunidade de conhecer a Revista Super Saudável em um consultório médico e fiquei encantada com os temas abordados” - Ana Clara G. Bretos Lima - SP.

“Tivemos a oportunidade de tomar contato com a edição de maio/junho da Revista Super Saudável e achamos o conteúdo da revista muito interessante, inclusive para nossos pacientes, pois os temas de saúde são abordados de forma clara e objetiva” - Solange Trewikowski Administradora do Depto. de Radioterapia do Hospital do Câncer de São Paulo.

“Sou nutricionista e achei a Revista Super Saudável muito interessante para minha área de atuação. Parabéns!” - Patrícia R. Tavares - SP.

“Sou endocrinologista e achei o conteúdo da Revista Super Saudável muito importante e esclarecedor para mim e meus pacientes” - Gisele Dolores Paschoalin - Itu - SP.

“Sou profissional da área de saúde (Educação Física e Nutrição) e achei a Revista Super Saudável uma fonte muito interessante para que eu possa estar repassando para os alunos” - André Luís de Alvarenga - SP.

“Sou assessora técnica de Enfermagem da Coordenadoria de Saúde de Família e Comunidade da Unifesp-EPM e, ao tomar conhecimento do conteúdo da Revista Super Saudável, interessei-me muito, pois veio de encontro com um de nossos projetos, que pretende fornecer aos professores de duas Escolas Municipais de Ensino Fundamental de Perus, matérias para a construção de uma Biblioteca da Saúde em

conjunto com a comunidade. O conteúdo das três últimas edições está excelente. Parabéns pelas publicações!” - Andréia Luciana S. Silva - SP.

“Sou auxiliar de enfermagem e dou algumas palestras sobre diversos assuntos, que estão correlacionados à sua revista. Meus parabéns por estarem contribuindo para uma saúde melhor” - Mary Dourado Santos São Bernardo - SP.

“A matéria sobre os benefícios da soja para a saúde, publicada na edição março/abril, ficou muito boa. O engenheiro Marcos Mandarino considerou como a melhor matéria sobre este assunto dos últimos tempos” - Lebna Landgraf - Assessoria de Imprensa da Embrapa Paraná.

“Conheci a Revista Super Saudável através de uma amiga e achei interessantíssima e informativa” - Maria José Bosquetti - SP.

“Li a Revista Super Saudável em um consultório médico e achei muito interessantes as matérias e a maneira como são elaboradas” - Rosana Tassoni Neves - SP.

“Gostaria de parabenizar todos os envolvidos pelo grande trabalho da Revista Super Saudável” - Jussara Castelo Branco de Custódio Ibitinga - SP.



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

Endereços

Profissionais entrevistados nesta edição

Hipertensão

Agostinho Tavares
Fone: (11) 5087-8039

Osvaldo Kohlmann Jr.
Fone: (11) 3284-0215

Décio Mion Junior
Fone: (11) 3082-2659

Vera Koch
Fone: (11) 3069-8507

Frutas

Rebeca Carlota de Angelis
Fone: (11) 3064-1445

Jocelim Mastrodi Salgado
Fone: (19) 3422-7615

Jorge Mancini Filho
Fone: (11) 3091-3674

Anita Sachs
Fone: (11) 3866-0824

Lelington Lobo Franco
Fone: (41) 352-4005

Probióticos

Susana Saad
Fone: (11) 3091-3659

Pesquisa

Arthur Kaufman
Fone: (11) 3885-3381

Cristiane Ruiz Durante
Fone: (11) 3891-1949

Tecnologia

João Victor Salvajoli
Fone: (11) 3272-5105

Vida Saudável

Júlio Fernandes
Fone: (11) 9135-4555

Anderson Allegro
Fone: (11) 3051-7233
www.yogasite.com.br

Tania Sturzenegger
Fone: (11) 3083-0475

Terapias corporais

Júlia Maria D'Andrea Greve
Fone: (11) 3069-6041

Luiz Fernando Bertolucci
Fone: (11) 3772-7002

César Dan Mabe
Fone: (11) 5594-0612

René Victor Lenard
Fone: (11) 3666-4670

Beleza

Ana Paula Gomes Meski
Fone: (11) 5052-0618

Maurício de Maio
Fone: (11) 5535-9286

Artigo

Rogério Moreno
Fone: (11) 5543-8744