

■ ■ Índice

A estação do sol vem acompanhada de riscos para a saúde

Além da proteção da pele, o verão exige mais cuidados com todo o organismo

Páginas 10 e 11

A saúde da mulher pode melhorar com o uso de probióticos

Especialistas confirmam os benefícios da ingestão de alimentos com microrganismos

Páginas 12 e 13

Estudos indicam benefícios de L. casei Shirota contra câncer

Experimento foi feito durante nove anos com pacientes portadores de câncer de cólon

Páginas 14 e 15

Mamógrafos ajudam a prevenir e tratar o câncer de mama

A doença ainda é a que mais mata mulheres, inclusive no Brasil, mas pode ser tratada

Páginas 16 e 17

Dança garante boa saúde mental e física para todas as idades

Atividade é considerada uma das melhores maneiras de mexer o corpo sem impacto

Páginas 24 e 25



Fernando de Noronha

Um paraíso que fica no Estado de Pernambuco e atrai visitantes do mundo inteiro em busca das belezas naturais

Páginas 28 e 29

Saúde

Apesar da falta de consenso científico, especialistas afirmam que as vitaminas são importantes para a manutenção da saúde

Páginas 7 a 9



Especial
Imunologista desenvolveu vacina para tratamento de câncer, mas afirma que o sistema imune ainda é um segredo

Páginas 18 a 22



Matéria de capa
Síndrome do Intestino Irritável prejudica a vida social dos portadores e atinge 20% da população ocidental

Páginas 4 a 6

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,
Leny Fonseca, Martha Alves, Rosângela
Rosendo e Simone Pereira

Editoração eletrônica

Juliana Valezin e Rinaldo Oliveira

Fotografia

Arquivo Yakult, Ilton Barbosa, Geraldo
Stanzani Jr. e Ana Dalborgo (Turismo)

Capa: Keystone.

Impressão e fotolitos

Vox Editora - Telefone (11) 3611-6277

Cartas e contatos

Yakult SA Indústria e Comércio

Rua Porangaba, 170

Bosque da Saúde

São Paulo - CEP 04136-020

Telefone (11) 5584-4700

Fax (11) 5584-4727

www.yakult.com.br

Cartas para a Redação

Rua Álvares de Azevedo, 210 - Sala 61

Centro - Santo André - SP - CEP 09020-140

Telefone (11) 4432-4000

...Capa

Síndrome do Intestino Irritável

Problema atinge 20% da população ocidental e causa desconforto social

Por Rosângela Rosendo

Existe um consenso entre gastroenterologistas do mundo inteiro de que não há causa genética definitivamente reconhecida ou anatômica que justifique, ainda, a ocorrência da Síndrome do Intestino Irritável. Responsável por grande número das consultas aos especialistas, a síndrome é caracterizada por distúrbios funcionais gastrintestinais, com alteração do trânsito intestinal por obstipação ou diarreia (ou alternância das duas), dor ou desconforto abdominais, flatulência e sensação de evacuação incompleta. A desordem atinge cerca de 20% da população ocidental, apesar de vários estudos epidemiológicos apontarem que a prevalência do distúrbio varia de 3% a 70% conforme a região. No Brasil, estima-se

que a prevalência da síndrome acometa de 10% a 20% da população. Nos Estados Unidos, as doenças funcionais abrangem em torno de 50% dos diagnósticos e apenas 20% dos pacientes com a síndrome procuram os especialistas. O problema é considerado a segunda maior causa de falta ao trabalho naquele país, depois da gripe, com gasto anual estimado em US\$ 25 bilhões para realização de consultas médicas, prescrições e procedimentos diagnósticos. Embora seja um distúrbio de funcionamento intestinal, a síndrome pode ser comparada a outros problemas importantes, como hipertensão, diabetes e asma. Uma das mais sérias consequências do distúrbio é a queda de qualidade de vida dos pacientes.

De acordo com o



gastroenterologista Sender Jankiel Miszputen, chefe da disciplina de Gastroenterologia do Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), a síndrome acomete predominantemente o sexo feminino na proporção de três mulheres para cada homem. “No Ocidente, pode ser que esta relação se justifique, pois a mulher parece ser mais

liberada, preocupada com a saúde e consulta o médico sempre”, analisa. O médico diz que, no Oriente, ocorre o contrário, pois, provavelmente, grande parte das mulheres, não procura assistência médica com a mesma frequência, seja por implicações sociais ou tabus. A confirmação do diagnóstico do distúrbio não é tarefa fácil, segundo o professor associado da disciplina de Cirurgia do Aparelho Digestivo



do Departamento de Gastroenterologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP), Dan L. Waitzberg. O diagnóstico da síndrome é aceito por dados clínicos e ausência de alteração nos exames complementares, já que não há mudança anatômica nos intestinos. Queixas de dor e/ou distensão abdominal e mudança no hábito intestinal são os sintomas predominantes. “A diarreia e a

obstipação chamam muito a atenção durante a anamnese”, diz Dan Waitzberg, também diretor do Grupo de Nutrição Humana (Ganep).

Vários fatores influenciam a diversidade dos sintomas da síndrome. “Alguns têm a ver com aspectos emocionais, outros são relativos à função visceral e sensações”, argumenta Dan Waitzberg. O especialista acrescenta que há, em certo grau, associação da síndrome com algum distúrbio de comunicação entre

o intestino e o cérebro, que envolva as vias nervosas entre os dois órgãos. “Muitas pessoas contam que os sintomas começaram durante períodos de muito estresse, como em situações de divórcio ou de exames escolares. Outros dizem que surgiram durante ou após a recuperação de infecção gastrointestinal e cirurgias digestivas”, exemplifica. Sender Miszputen acrescenta que alguns fatores genéticos e ambientais podem agir como precipitantes da síndrome.

“Fatores hormonais também parecem ser desencadeantes. Em 20% das mulheres com a síndrome, os sintomas tendem a se acentuar no período pré-menstrual”, destaca.

Diagnóstico - Em 1978, o uso dos critérios de Manning e colaboradores (grupo inglês formado por médicos) para a síndrome facilitou o diagnóstico. “Foram identificados seis

sintomas para diferenciar clinicamente a síndrome de outras doenças, que são mudança das evacuações na frequência e consistência, dor abdominal e sua melhora com a evacuação, distensão abdominal, sensação de evacuação incompleta e eliminação de muco pelo reto”,



Sender Jankiel Miszputen

explica Dan Waitzberg. Em 1999, foram estabelecidos os critérios de Roma II, consenso científico que atribui um período mínimo de três meses de sintomas, não

necessariamente consecutivos nos últimos 12 meses, para o diagnóstico.

Os médicos alertam que é preciso avaliar muito bem o paciente. Maria de Lourdes Teixeira da Silva, especialista em Nutrição Enteral e Parenteral, mestre em



Dan L. Waitzberg

Gastroenterologia do Instituto de Cirurgia do Aparelho Digestivo do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, adverte que, mesmo sem suspeita de doença funcional, alguns

exames podem ser úteis para reforçar o diagnóstico. “São meios de o diagnóstico não ser subjetivo. Com pesquisa inadequada, o médico pode tratar de modo incorreto a síndrome, quando, na verdade, é outra doença”, ressalta. Sender Miszputen diz que são menos frequentes casos da síndrome em crianças e idosos. “Mas, por questão de segurança, deve ser feita investigação, pois a incidência de doenças sérias nos idosos é mais alta”, alerta.

Problema altera o ritmo de vida

A Síndrome do Intestino Irritável é uma condição de saúde que altera a rotina das pessoas. Mas a percepção de qualidade de vida dos pacientes com a síndrome é pior quando comparada a doenças como refluxo gastroesofágico ou diabetes. Dan Waitzberg afirma que, além das alterações do hábito intestinal e a presença de dor, há modificações psicossociais. “Perda do sono e de energia, alterações da libido, dores de cabeça, bexiga irritável e fadiga crônica são descritas ocasionalmente em pacientes com a síndrome”, enumera.

Sender Miszputen conta que, no modelo diarreico, uma das queixas é a necessidade de evacuar várias vezes, em curto intervalo de tempo, até que o doente tenha sensação de evacuação completa. “Como os estímulos têm caráter de urgência, a tendência é ficar em casa”, diz. Segundo Eduardo Antonio André, diretor da Gastroenterologia do Hospital do Servidor Público do Estado de São Paulo, os pacientes, às vezes, são comparados a hipocondríacos, pois não se satisfazem com as respostas dos médicos sobre a síndrome não ser uma doença orgânica. “É um grupo com depreciação de qualidade de vida e restrição de participação social. Há casos em que as pessoas deixam empregos, onde viagens e atividades em grupo são comuns, o que pode até desencadear quadros de depressão”, informa.

Fibras ajudam a aliviar sintomas

De acordo com o médico Dan Waitzberg, o tratamento da Síndrome do Intestino Irritável se baseia na intensidade e natureza dos sintomas individuais e no efeito dos fatores psicossociais. A terapia deve ser individualizada e incluir mudanças no estilo de vida, tratamento farmacológico e psicológico. Para aliviar os sintomas de constipação, alguns médicos indicam a ingestão de alimentos ricos em fibras, que constituem as partes não-digeridas de vegetais e, apesar de não fornecerem nutrientes, desempenham importantes funções como reguladores do funcionamento intestinal. Dan Waitzberg comenta que 13 estudos foram feitos para avaliar o uso de fibras em portadores da síndrome e pelo menos quatro encontraram benefícios. “O uso de fibras suplementares contribuiu para acelerar o trânsito colônico e oro-anal, e a constipação melhorou quando fibras foram ingeridas na quantidade de 20 a 30 gramas por dia. Mas o consumo de fibras também esteve associado à produção de gases e de dor, o que nos orienta para iniciar a oferta de fibras lentamente”, explica.

A gastroenterologista Maria de Lourdes Teixeira da Silva relata que as fibras podem auxiliar como componente terapêutico da síndrome, mais particularmente em casos de obstipação. “Mas a modificação alimentar com a fibra não é simples, porque há as fibras solúveis, mais indicadas em casos de diarreia, e as insolúveis, usadas para casos de obstipação. Em geral, os alimentos têm de 60% a 70% de fibras insolúveis”, informa.

A especialista diz, ainda, que pode ser vantajosa a restrição de certos alimentos com fibra que produzem gases, um dos sintomas desconfortáveis da síndrome. “É preciso ficar atento ao tipo de fibra que se ingere”, alerta. Maria de Lourdes informa que a ingestão de fibra exige o aumento do consumo de água para a formação do bolo fecal. “A média ideal do consumo de água por dia é de 1,5 a 2 litros. Já as recomendações de fibras variam de 20g a 30g/dia, quantidade difícil de atingir no nosso meio, razão pela qual suplementos com fibra podem ser recomendados”, indica.

Tratamentos - Para o tratamento da síndrome são utilizados antiespasmódicos, antiflatulentos, antidiarréicos, agentes procinéticos, antidepressivos tricíclicos ou inibidores de recaptção da serotonina, relaxantes de musculatura lisa e laxativos. Como a síndrome tem uma série de manifestações, várias pesquisas buscam novas propostas para o tratamento. Uma das novidades é a relação que a serotonina ou 5-hidroxitriptamina (5-HT) teria com o problema. A serotonina é uma substância produzida, em sua grande parte, pelas células intestinais, responsável pelo controle da motilidade e sensibilidade

intestinal. “Entre 14 tipos de receptores, dois são mais importantes (5-HT3 e 5-HT4) que, quando estimulados, promovem o aumento da motilidade e da secreção de água e eletrólitos, além de diminuir a sensibilidade visceral”, explica Eduardo André. O médico afirma que as pesquisas se concentram no desenvolvimento de drogas

que possam agir diretamente nos receptores da serotonina e reduzir os sintomas. “Apesar de não haver disponível, ainda, uma droga que atue no quadro diarréico, hoje o mercado

nacional oferece a substância tegaserode, indicada para pessoas constipadas”, orienta.

A abordagem psicológica também pode ser feita de diferentes maneiras. “Em geral, o tratamento se inicia com aconselhamento dietético e pode seguir com terapia com drogas, de modo gradual, pois visa melhorar os sintomas”,

explica Dan Waitzberg. O especialista Sender Miszputen acredita que mudanças no estilo de vida também ajudam a melhorar os sintomas. “Como a tensão do

trabalho parece ser um fator desencadeante para um grupo de pessoas, é recomendável manter alguns períodos de lazer e descanso para tentar minimizar as crises”, sugere.



Maria de Lourdes Teixeira



Eduardo Antonio André

Qual é o poder das vitaminas?

Por Martha Alves

A ciência ainda tem muito a descobrir antes de dar o veredicto de que o uso de suplementos vitamínicos e sais minerais pode causar danos à saúde ou tem um poder preventivo valioso. A falta de consenso científico alimenta o ceticismo de alguns especialistas, que deixam de indicar uma suplementação vitamínica com a alegação de que pessoas que mantêm uma alimentação saudável não precisam tomar nada. Por outro lado, os profissionais que seguem a terapia ortomolecular defendem o poder das vitaminas e dos sais minerais, mas sugerem que os pacientes tenham cautela no uso. No campo das certezas

está a Finlândia, que adotou desde a década de 90 a reposição de ácido fólico como medida de saúde pública e reduziu o número de problemas neurológicos em recém-nascidos. Nos Estados Unidos, desde 98 existe uma lei que obriga a indústria alimentícia a aditar os alimentos com o nutriente.

Cientistas da Fundação do Câncer do Oeste da Austrália constataram que, além de prevenir malformações fetais, o ácido fólico e o ferro reduzem o risco

de leucemia nas crianças. Segundo o estudo, as mulheres que tomam estes nutrientes estão 60% menos propensas a ter filhos que irão desenvolver a doença. Os dois nutrientes

ajudam a formar células sanguíneas de excelente qualidade. Segundo Dinah Ribeiro de Paula, especialista em Nutrologia pela Associação Médica Brasileira e médica diplomada pela Academia Americana de Medicina Avançada, as taxas de defeitos do tubo neural são bem menores entre as mulheres que utilizaram o ácido fólico durante a gravidez. “Existem trabalhos que mostram que a suplementação com ácido fólico deve começar até um pouco antes de a mulher engravidar”, explica.

Apesar das comprovações, ainda há quem não concorde totalmente com os efeitos benéficos do ácido fólico. Cientistas suecos fizeram um

levantamento com 2.569 gestantes que utilizaram doses extras do nutriente e descobriram que 2,8% tiveram gêmeos, quase o dobro das que abriram mão dos suplementos (1,5%). Segundo os cientistas, gêmeos têm mais chance de nascer prematuros. A FDA, agência governamental

que regula a indicação de suplementos nos Estados Unidos, reagiu com uma nota lembrando que, no país, a adição obrigatória de ácido fólico em certos alimentos muito consumidos

pelas mulheres reduziu em 19% a incidência de problemas gravíssimos, como a espinha bífida. “Se a grávida tem deficiência de algum nutriente, isso vai interferir no



Dinah Ribeiro de Paula



Silvia Cozzolino

desenvolvimento da criança, mas um profissional é quem vai identificar, a partir do conhecimento da ingestão alimentar e de acordo com as necessidades nutricionais, o uso ou não dos suplementos”, defende Silvia Cozzolino, nutricionista e professora titular da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (FCF-USP).

Para o doutor em Fisiologia José de Felipe Junior, presidente do Departamento de Medicina Biomolecular da Associação Paulista de Medicina e especialista em Nutrologia e Medicina Intensiva, os profissionais da área de saúde não dão a devida importância para a suplementação de



José de Felipe Junior

nutrientes por falta de conhecimento dos conceitos de bioquímica. O médico afirma que existem 45 nutrientes essenciais ao organismo humano - os sais minerais, aminoácidos e ácido linoléico - que servirão como matéria-prima para a fabricação de hormônios, células, anticorpos e para a produção de energia, e que nem sempre as pessoas conseguem obtê-los por meio da alimentação. O especialista

ressalta, ainda, a importância do sistema digestivo para a absorção de nutrientes, que deve estar saudável para que todo o organismo funcione bem. “Se o organismo está com os 45 nutrientes em ordem, as chances de ter uma doença são menores, aumenta a eficácia terapêutica da

medicina alopática e outras estratégias como homeopatia e acupuntura, além de aumentar a expectativa de vida”, acredita.

Complexos vitamínicos e sais minerais também são bem-vindos na terceira idade, segundo estudo da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). Os pesquisadores descobriram que, apesar de os idosos consumirem uma dieta rica, só depois da ingestão dos suplementos

é que as quantidades destes nutrientes alcançam bons níveis no sangue. O trabalho foi realizado com 98 pessoas, com idade média de 73 anos, que passaram por testes antes

e depois de um período tomando selênio, betacaroteno, vitaminas C e E. Segundo Felipe Junior, depois dos 40 anos diminui a produção de ácido clorídrico no estômago e, conseqüentemente, a digestão e absorção de



Nelson Lucif Junior

nutrientes, sais minerais e vitaminas. “O idoso tem uma capacidade 40% menor para absorver nutrientes e merece receber a suplementação vitamínica”,

defende Dinah de Paula.

Outra descoberta que tem chamado a atenção da comunidade científica vem dos Estados Unidos. Um estudo realizado pela Universidade da Califórnia revelou que consumir vitaminas C e E pode ser uma maneira eficiente de combater a



hipertensão. Os pesquisadores descobriram que os radicais livres diminuem a quantidade de ácido nítrico no organismo, o que eleva a pressão. Para a nutróloga Dinah de Paula, os médicos ainda têm muito preconceito em prescrever suplementos vitamínicos. “Agora é que os colegas estão começando a prescrever a vitamina E porque foi publicado, em

grandes revistas científicas, que protege o endotélio vascular. Os neurologistas também começaram a utilizar a vitamina para prevenir a esclerose múltipla e o Mal de Parkinson”, explica.

Na opinião do fisiologista Turibio Leite de Barros Neto, chefe do Centro de Medicina

da Atividade Física e do Esporte da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), é necessário cautela no uso das vitaminas porque podem ser prejudiciais



Turibio Leite de Barros Neto

tanto pelo excesso como pela falta. Segundo o especialista, o organismo não faz estoque de vitaminas e a grande dúvida é se a dieta que os usuários de polivitamínicos

fazem vai de encontro à necessidade diária de nutrientes. “A questão é que nem tudo que se consome será absorvido pelo organismo, mas para cada vitamina absorvida em excesso o indivíduo pode ter uma hipervitaminose”, alerta o fisiologista.

Yakult tem multivitamínicos para homens e mulheres

Segundo o especialista em Geriatria e Nutrologia, Nelson Lucif Junior, o uso prolongado e indiscriminado de altas doses de vitaminas, como as lipossolúveis, pode trazer consequências danosas para o organismo. O médico alerta que a vitamina A em grandes doses pode provocar intoxicação aguda com hipertensão intracraniana e necrose hepatocelular, e até as chamadas hidrossolúveis, que são de fácil eliminação, quando utilizadas em excesso provocam efeitos colaterais. Para Lucif, o uso de vitaminas pode ser útil na prevenção de doenças específicas, como a osteoporose, degeneração macular senil ou má formação fetal. “Para fazer uso de suplementos vitamínicos é necessário tomar algumas cautelas, e a orientação segura de um especialista é fundamental para que a pessoa não seja prejudicada na tentativa de se tornar saudável”, adverte.

O consenso entre os especialistas é que a população deve se esforçar ao máximo para manter uma dieta balanceada e precisa praticar atividades físicas constantes como alternativa ao uso de polivitamínicos. Se as pessoas tiverem dificuldades de conciliar a vida agitada com uma alimentação correta, sobrecarga de trabalho e emocional ou doenças que não permitam a absorção de todos os nutrientes - além de gravidez -, os especialistas são unânimes em indicar uma suplementação com vitaminas e minerais, mas com a orientação de um profissional que possa avaliar estas necessidades. “Nada supera uma alimentação equilibrada acompanhada da prática de atividade física”, reforça Silvia Cozzolino.

A constante preocupação da Yakult em produzir alimentos que possibilitem às pessoas viver melhor levou a empresa a criar dois suplementos de vitaminas e minerais que têm a função de auxiliar homens e mulheres a terem uma vida mais saudável. O HiLine, lançado em 2000, é o primeiro alimento líquido especialmente desenvolvido para mulheres no Brasil. O produto ganhou, em 2001, o prêmio de Alimento Inovador da Food Ingredients South America e concorreu com outras 50 empresas de alimentos. O produto é uma forma de as mulheres suprirem algumas deficiências nutricionais diárias, principalmente em função do estresse causado pela jornada de trabalho e pelas responsabilidades familiares, que produzem desgaste físico, mental e psicológico; e da alimentação nem sempre rica em verduras, legumes e frutas.

Composto de fibras solúveis que ajudam na digestão e na eliminação de substâncias não-aproveitadas pelo organismo, o HiLine também contém vitaminas A, B6, C, E e ácido pantotênico, além de ser rico em minerais como o ferro, necessário para reposição das perdas durante o



período menstrual e fundamental para o transporte de oxigênio.

O ingrediente mais inovador do produto é a polidextrose como fonte de fibras solúveis e a Yakult é a primeira empresa no Brasil a usar o ingrediente. A polidextrose foi aprovada como aditivo alimentar em 46 países e reconhecida pela FAO/WHO Expert Committee on Food Additives e pelo

European Commission Scientific Committee for Foods como substância segura para consumo humano. No Japão, foi aprovada como ingrediente funcional que ativa as funções intestinais.

Homens - O suplemento vitamínico Taffman-E derivou da palavra Tough, de origem inglesa e que significa forte, robusto, ou, na linguagem mais popular, Duro-na-Queda. Por isso, o Taffman-E é indicado para ajudar os homens adultos saudáveis a terem uma boa saúde física através da reposição dos nutrientes perdidos no dia-a-dia. A ideia original veio do Japão, mas a fórmula foi adequada aos padrões das necessidades nutricionais e do paladar dos brasileiros. Assim como o HiLine, o Taffman-E é um suplemento alimentar à base de vitaminas, cujo principal ingrediente é a vitamina E, um antioxidante que contribui para o rejuvenescimento. O produto, que foi lançado em 1982 no Brasil, também contém carboidratos, proteínas, cálcio, ferro, sódio e vitaminas C, B6, B2, B1, A e B12.



O verão pode ser

Por Rosângela Rosendo

Quando o fim do ano se aproxima, as pessoas aguardam ansiosas para deixar o trabalho e a escola para sair de férias. O objetivo é o mesmo: descansar e aproveitar o verão. E opções

para se divertir na estação mais quente do ano não faltam: sol, praia, areia, pele bronzeada, uns goles a mais de cerveja ou de caipirinha. O cenário seria o ideal para dias

de folga perfeitos, caso não fosse importante seguir algumas recomendações para evitar uma série de problemas de saúde. De modo geral, o calor excessivo gera desconforto, cansaço e indisposição. Situações mais sérias no verão também são comuns dentro dos ambulatórios médicos, como queimaduras, micoses, desidratação e aumento da incidência de diarreia, principalmente em crianças e idosos. Às vezes, devido à mudança rápida de clima e de temperatura, doenças respiratórias também podem piorar. Portanto, os médicos orientam que, antes de se aventurarem no verão, as pessoas devem conhecer certas medidas preventivas para que os passeios não se tornem pesadelos e acabem mais cedo.

Para Antonio Carlos Lopes,

professor titular de Clínica Médica da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), não dá para generalizar os cuidados com a saúde no

verão. “É preciso separar os indivíduos doentes dos saudáveis e os jovens dos idosos”, informa. De acordo com o clínico, pessoas com hipertensão, doença

cardiovascular ou neurológica têm necessidades próprias, principalmente para manter o equilíbrio hídrico do organismo. “Estes indivíduos apresentam muitas alterações de volume de água no corpo durante o calor, principalmente pelo suor excessivo e habitualmente menor ingestão de líquido”, explica. O processo pode piorar com a ingestão de remédios que, muitas vezes, são diuréticos. “Neste caso, o médico deve ajustar a dose do remédio para as condições climáticas do ano”, diz.

O idoso também merece atenção especial nesta época, pois o organismo não tem tanta capacidade de adaptação às mudanças de temperatura. “O idoso perde muito líquido pela pele, por isso precisa evitar calor forte e deve beber muita água”, orienta Antonio Lopes. Ao sair do sol, o idoso deve repousar em local fresco, pois

o calor em demasia sobrecarrega o organismo. “Para o organismo voltar às condições normais é preciso descansar. A ventilação do ambiente deve ser natural ou gerada por circulador de ar, nunca por ar-condicionado”, alerta. O chefe do ambulatório de Clínica Geral do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FM-USP), José Antonio Atta, informa que, além de apresentar maior sensibilidade ao calor, os idosos podem apresentar confusão mental e queda de pressão do fluxo do sangue que passa pela cabeça. “Há casos em que o calor e a perda de líquido levam o idoso à morte, como já aconteceu na Grécia e nos Estados Unidos”, ressalta.

Os médicos advertem, ainda, sobre frequentar locais fechados no verão, como danceterias. Segundo Antonio Lopes, nestes ambientes o calor é grande, as pessoas suam muito e o ar-condicionado eleva a poluição do ar. “Doenças como asma, enfisema, rinite, bronquite e conjuntivite, transmitidas pelo ar, costumam piorar”, informa o clínico. Os cuidados com a exposição solar prolongada entre 10h e 16h também são reforçados pelos especialistas. “As pessoas devem evitar a exposição nesses horários, pois é um período em que os raios solares penetram menos na pele e queimam muito mais”, ressalta. José Atta destaca que as queimaduras aumentam as chances de desenvolvimento



Antonio Carlos Lopes



um perigo!

de câncer de pele, responsável por cerca de 25% dos tumores malignos registrados no Brasil. “Portanto, é fundamental que qualquer pessoa, antes de sair de casa, mesmo com o dia nublado, aplique protetor solar adequado à pele”, ensina.

Deixar de tomar aquela cerveja gelada ou caipirinha também é uma atitude saudável. Segundo José Atta, o consumo excessivo de álcool pode inibir a produção do hormônio antidiurético do organismo e aumentar a diurese. “Além de ser motivo de ressaca, o álcool faz a pessoa urinar mais do que deveria e leva à desidratação”, enfatiza o médico. Antonio Lopes diz, ainda, que as bebidas alcoólicas deixam qualquer pessoa mais

sensível. “Quando alguém bebe muito álcool é comum dormir na praia e esquecer de aplicar o protetor solar. Com isto, acaba tendo queimaduras de maior repercussão”, justifica.

No verão também é comum o aumento de micose, provocada por fungos entre os dedos dos pés, nas axilas, nos ombros, nas costas e na região inguinal de pessoas que entram no mar e em piscinas e ficam com a roupa molhada ou com areia. “Por isso, muitas mulheres têm prurido vaginal e corrimento. Ao sair da água, o ideal é tomar banho, se secar

corretamente e vestir roupas secas. Além disso, no verão é bom usar roupas claras, leves e folgadas, que absorvem menos calor, até para praticar esportes”, orienta Antonio Lopes.



José Antonio Atta

Contaminação - A atenção ao que se consome também é um alerta dos médicos para evitar danos à saúde. “Ingerir água contaminada por protozoários, como a ameba,

pode levar uma pessoa a ter diarreia com sangue. Para tratar, só com medicação específica”, informa José Atta. O médico ressalta que, no caso da cólera, causada pelo consumo de água, alimentos e, principalmente, peixe contaminados com o vibrião colérico, o problema é mais grave. “A diarreia pode ser tão brutal que uma pessoa chega a perder litros de água. Em alguns casos, pode morrer em poucas horas”, alerta. Para evitar o problema, o ideal é não ingerir água ou gelo de procedência desconhecida, nem alimentos crus. “Sashimi na praia, nem pensar!”, adverte José Atta. Alimentação contaminada pode provocar, ainda, gastrite, que dá diarreia, febre e vômitos. “A alimentação deve ser leve, à base de frutas, legumes e carnes grelhadas”, diz Antonio Lopes.

O corpo pede água



Embora as pessoas esqueçam de consumir diariamente, a água é vital para o ser humano. O bom funcionamento dos órgãos depende do bem-estar das células, que necessitam de vitaminas, minerais, açúcar e proteínas. E é a água que leva estes nutrientes para as células e possibilita a maior parte das reações químicas que mantêm a vida. Um dos mais evidentes mecanismos de defesa do corpo é a sede. O corpo pede água quando precisa. Os clínicos alertam que o ideal é beber de um a dois litros de água por dia para hidratar o organismo, no máximo 50% gelada. “Chupar gelo não resolve, pois a quantidade de líquido é pequena para suprir a necessidade do corpo”, explica Antonio Lopes. Antes de praticar esporte também é bom beber água para que o corpo não se ressinta da falta de líquido. Água de coco e sucos em geral podem ser consumidos sem restrição.





Probióticos ajudam a proteger saúde da mulher

Por Adenilde Bringel

Embora as mulheres não sejam mais suscetíveis a desenvolver doenças que os homens, é consenso entre especialistas em Medicina que a saúde feminina tem períodos mais frágeis que merecem atenção especial. Depois que saíram para trabalhar - no começo do século 20 - e deixaram os afazeres da casa (ou acumularam estas tarefas), as mulheres conquistaram muitos espaços e, também, alguns novos problemas de saúde. O infarto, que até

meados do século 20 atingia praticamente só os homens, passou a ser uma nova preocupação do sexo feminino, graças ao estresse e ao sedentarismo. Além disso, por terem menos filhos - associado a outros fatores - as mulheres passaram a desenvolver mais câncer de mama e de útero. Mas o estresse e a falta de exercícios, aliados à má alimentação e à constipação intestinal - muitas vezes provocada pela dificuldade de evacuar fora de

casa, reclamação comum entre as mulheres - levam a um outro problema, também muito sério: a disbiose intestinal.

Uma causa importante de a disbiose atingir mais as mulheres é anatômica. A superfície do intestino é muito extensa e, no corpo da mulher, está muito próxima dos órgãos genitais. No intestino, há uma flora natural composta por 100 trilhões de bactérias que trabalham em harmonia e equilíbrio no organismo. Mas, se esta flora

estiver anormal, toda função digestiva será prejudicada e, a partir daí, passam a crescer microrganismos patogênicos que causam doenças localizadas e sistêmicas, além de infecções de repetição, entre elas a candidíase. Os bilhões de lactobacilos vivos presentes nos alimentos probióticos - como o leite fermentado Yakult - que são capazes de atravessar a barreira do estômago, passar pela bile e chegar vivos ao intestino, ajudam a restabelecer o

equilíbrio da flora intestinal graças à produção de ácido láctico, que age de maneira estimulante sobre o peristaltismo. Com isso, o organismo reduz o trânsito intestinal e há uma melhora da constipação e da flatulência, problemas comuns entre a população feminina.

Uma das principais queixas das mulheres nos consultórios de ginecologia, a candidíase acontece quando os lactobacilos presentes na flora estão em menor quantidade em relação à *Cândida Albicans*, bactéria que circula pelo sangue de todas as pessoas mas que, em excesso, pode ser altamente patogênica. “A mulher sofre mais com a cândida por causa da conexão intestino/genital. O intestino possui a maior quantidade de mucosas do organismo e esta mucosa tem funções específicas para absorção de nutrientes e para

proteger o sistema imunológico. Estresse, alimentação errada e uso frequente de antibióticos e corticóides podem ‘limpar’ a flora e esterilizar os microrganismos

bons, deixando que os patógenos se proliferem”, explica a médica Carmela Maria Vieira Pedalino, quinta mestre em Homeopatia do mundo pela Faculdade das Ciências da Saúde de São Paulo (Facis) e pelo Instituto Brasileiro de Estudos Homeopáticos. A especialista lembra que é responsabilidade dos médicos orientar as pacientes a não fazer uso de antibióticos em situações desnecessárias para evitar o problema. Quando preciso, o repovoamento da flora

intestinal deve ser feito com probióticos. “Para a mulher, os probióticos são um recurso muito saudável e deveriam fazer parte da rotina alimentar desde a infância”, argumenta.

“A cândida é a grande vilã para a saúde da mulher”, diz a bioquímica Catarina Brasay Santana, especialista em probióticos e alimentos funcionais. A bioquímica lembra que o organismo feminino possui uma flora vaginal composta de microrganismos de natureza bacteriana, com destaque para os estafilococos, estreptococos, difteroides e bacteróides - que convivem em harmonia com os bacilos de Döderlein, bactéria que tem a função de manter o pH da vagina num nível de acidez saudável - e o mesmo fenômeno que ocorre no intestino ocorre na vagina. “Se a flora intestinal não estiver equilibrada, pode haver passagem de cândida

para o sangue, e se a imunidade estiver baixa, o fungo pode se proliferar e causar descontrole hormonal, tendência de inchaço, vontade compulsiva de comer doces, dores musculares e

reumáticas e, até, a depressão”, esclarece. Por isso, Catarina Santana acredita que, sempre que a mulher precisar tomar um medicamento, deve ingerir probióticos para repovoar a flora intestinal. Além de evitar a candidíase de repetição, a flora vaginal povoada de microrganismos benéficos é, segundo a especialista, uma proteção contra o vírus HPV, causador do câncer de útero. “Nos Estados Unidos, já existem cremes vaginais com lactobacilos vivos para repovoamento da flora”, conta.



Carmela Maria V. Pedalino

Conjunto - Catarina Santana enfatiza, ainda, que os probióticos ajudam a melhorar o processo digestivo da mulher com a produção de enzimas proteolíticas e lipolíticas, que favorecem a digestão de protídeos, lipídeos e, em especial, da lactose. “A digestão feminina é mais complicada que a do homem”, ressalta. Com a melhora do movimento peristáltico há a eliminação de toxinas que costumam causar dores de cabeça, mal-estar, constipação, barriga inchada e enxaqueca. Os probióticos também dificultam a passagem de macromoléculas através da parede intestinal para a corrente sanguínea, o que evita o desencadeamento de reações alérgicas e auto-imunes (intolerância à lactose). “Estudos também comprovam que o aumento da absorção de minerais como cálcio, magnésio e zinco são otimizadas

pela produção do meio ácido, principalmente em pessoas com hipocloridria”, reitera. A especialista destaca, ainda, que estudos indicam que os probióticos promovem um

sensível aumento de produção de ácido fólico e vitamina B12. “Com isso, pele, unhas e cabelos ficam mais bonitos”, assegura.

Carmela Pedalino orienta que, assim como a alimentação, o uso de probióticos também deve ser de acordo com a situação e a idade da mulher. “Não podemos esquecer que a mulher tem várias ‘idades’ e não pode haver um protocolo básico de alimentação. Os médicos devem levar isto em conta inclusive na hora de prescrever a dieta”, reforça.



Catarina Brasay Santana

Para a especialista, a mulher adulta não deve ingerir muita carne, especialmente a vermelha, porque é um alimento que demora a ser digerido, principalmente em intestinos constipados. “Neste caso, há mais incidência de germes e a cadaverina - enzima da carne degradada - atrai bactérias que podem se tornar patogênicas. Por isso, muitas pessoas reclamam de fezes escuras e de mau cheiro”, orienta. Outra recomendação é que as mulheres não podem ser ‘companheiras na alimentação’ dos homens, porque isso também pode prejudicar o organismo e a flora femininas. “Os homens precisam de maior quantidade de alimentos”, esclarece.

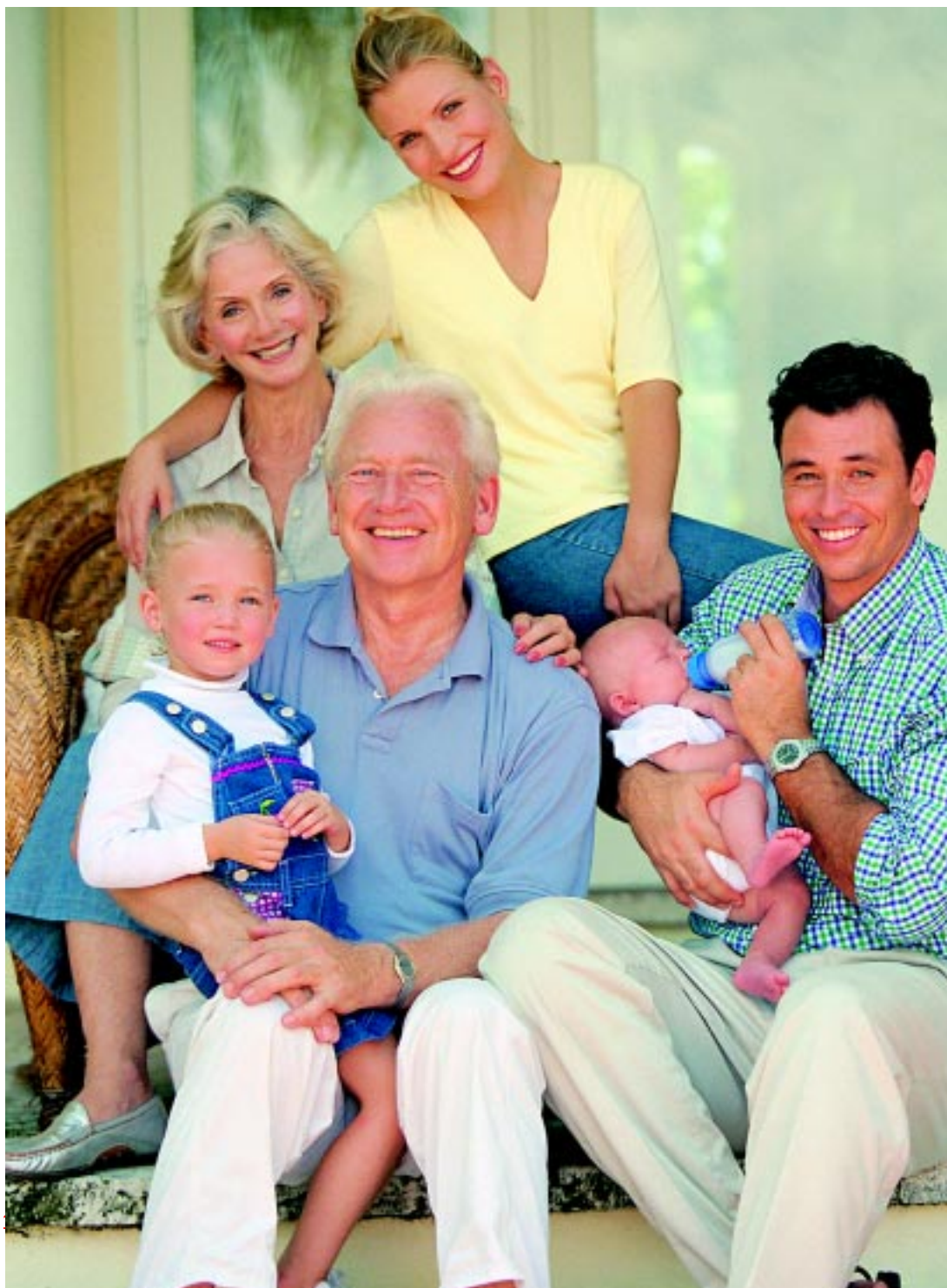
A médica ressalta, porém, que não é só a alimentação e o uso de probióticos que ajudam a manter a saúde da mulher em ordem. “A função

do intestino envolve vários fatores e, nas mulheres, a influência do eixo psico-neuro-endócrino-imunológico está sendo cada vez mais explicado”, analisa. Carmela Pedalino ressalta

que o ser humano é formado de corpo, mente, espírito e emoções e que esses fatores exercem grande influência no corpo. “A mulher é mais sensível e, dependendo da emoção e dos conflitos, poderá ter mais ou menos repercussões em nível corporal, em especial na função intestinal”, explica. A médica reitera a necessidade de uma alimentação rica em fibras, da boa ingestão de água, da mastigação correta e da prática de exercícios. “É o conjunto de fatores que vai garantir uma boa saúde”, define.

...Lactobacillus

Estudo demonstra que *Lactobacillus casei* Shirota inibem cânc



Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), do Ministério da Saúde, o câncer de cólon e reto deverá ser o sexto tipo de neoplasia mais incidente em homens e mulheres no Brasil neste ano, e a quinta e terceira causa de morte pela doença, respectivamente. No Japão, especialistas acreditam que até 2015 a doença seja a de maior incidência entre a população, superando o câncer estomacal, atual campeão no país. Preocupado com a evolução da doença, o Ministério do Trabalho e Bem Estar Social do Japão desenvolveu, junto com o Centro de Doenças do Adulto da província de Osaka, o “Experimento de prevenção da reincidência de câncer de cólon junto ao grupo de alto risco”. Os tumores de intestino tendem a reaparecer, mesmo depois de serem extirpados, com probabilidade de 60% num prazo de dois anos. Por isso, o estudo envolveu 400 pacientes que manifestaram mais de dois tumores do intestino grosso, acompanhados durante nove anos.

Os pesquisadores usaram *Lactobacillus casei* Shirota no estudo e os resultados foram considerados significativos, já que os pacientes que

actobacillus cer de cólon

ingeriram a cepa tiveram redução de 2/3 na evolução do estado pré-cancerígeno de tumores de alta malignidade. “Acreditamos que o fato de se conseguir controlar a incidência de adenomas de alta malignidade em mais da metade dos casos se deva à fixação de lactobacilos ingeridos, que passaram a produzir ácido láctico no intestino grosso”, descreve o professor Hideki Ishikawa, da Faculdade de Medicina de Hyôgo, principal coordenador do experimento em grande escala. O professor destaca que é importante ressaltar que as cepas de *Lactobacillus casei Shirota* utilizadas no experimento são lactobacilos que vivem no intestino humano, ao contrário das encontradas nos alimentos e bebidas comercializados, normalmente oriundas de leite de animais. “Supomos que os lactobacilos de vacas não produzam os mesmos efeitos. Mesmo os outros lactobacilos provenientes do intestino humano podem não ter o mesmo efeito”, diz.

O resultado da utilização da cepa durante o período do experimento só se manifestou a partir do segundo ano de uso, enquanto que no quarto ano o efeito se tornou definitivo. A equipe de pesquisas deverá

examinar a relação entre as alterações do estilo de vida e carcinomas dos pacientes e, se ficar comprovado que se pode prevenir o câncer do cólon utilizando lactobacilos de fácil acesso, a sua repercussão deverá ser muito grande. “Aqueles que apresentaram polipos de tumor, como por exemplo os adenomas, têm facilidade de formar câncer do cólon. Por isso, recomendamos a ingestão de lactobacilos como medida preventiva”, orienta o professor Ishikawa. O pesquisador acredita que a ingestão diária de uma bebida à base de lactobacilos originários do ser humano pode resultar numa medida preventiva bastante econômica.

O experimento clínico é um dos projetos existentes no Japão com objetivo de prevenir o câncer de cólon. Para este estudo, os cientistas dividiram os pacientes em grupos e utilizaram farelo de trigo, fibra vegetal e *Lactobacillus casei Shirota*. Um dos grupos ingeriu apenas o farelo de trigo; outro tomou apenas lactobacilos; o terceiro ingeriu os dois produtos e o quarto foi acompanhado com dieta alimentar. A cada dois anos, os pacientes eram submetidos à colonoscopia para verificar a presença de tumores.

Cepa é igual à do leite fermentado

A cepa *Shirota* utilizada no experimento é a mesma variedade presente no leite fermentado comercializado pela Yakult em 22 países, de todos os continentes, e que nos hospitais do Japão é utilizada como regulador intestinal sob o nome comercial de *Biolactis*. Quando o cientista Minoru Shirota começou a pesquisar a importância dos lactobacilos para manutenção e equilíbrio da microflora intestinal, descobriu que o intestino é o centro difusor de saúde do organismo humano. Isto aconteceu em 1930, no Japão. Depois da descoberta, o pesquisador passou a estudar uma maneira de as pessoas ingerirem os lactobacilos em grande quantidade, para ajudar as bactérias benéficas presentes no intestino a resistirem aos microrganismos patogênicos.

Após muitas pesquisas, Minoru Shirota conseguiu isolar a cepa que chamou *Lactobacillus casei Shirota*, que se mostrou resistente à passagem pelo sistema digestório, em especial o suco gástrico e a bile.

A partir daí, o cientista desenvolveu o leite fermentado Yakult. As propriedades do leite fermentado foram comprovadas em 2001, quando o

produto foi considerado ‘alimento com alegações funcionais’ pela Comissão Técnica da Agência Nacional de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde. Os alimentos só são considerados funcionais quando demonstram potencialidades baseadas em informações científicas de que podem ajudar a prevenir doenças.

Para que um organismo seja resistente às doenças é fundamental que as bactérias presentes no intestino - cerca de 100 trilhões, que compõem a flora microbiana - estejam em maior quantidade que as bactérias patogênicas. O cientista Minoru Shirota afirmou, na década de 30, que ‘o intestino saudável conduz à longevidade’ e esta afirmação ganha eco de centenas de especialistas em saúde no mundo inteiro. Hoje, muitos profissionais de saúde orientam seus pacientes a ingerir lactobacilos diariamente, como forma de manter a flora rígida e resistente à ação de bactérias patogênicas. A Yakult produz o leite fermentado com 8 bilhões de lactobacilos vivos - destinado principalmente

às crianças e jovens -, e o Yakult 40, com 40 bilhões de lactobacilos vivos, formulado para ajudar a estabilizar a flora de adultos e idosos.



Mamó diagn

Por Leny Fonseca

Acompanhar a evolução tecnológica é fundamental para os hospitais que fazem prevenção e tratamento do câncer de mama, principalmente no Brasil, onde a doença é a principal causa de morte entre as mulheres que têm algum tipo de tumor. A estatística mais recente do Instituto Nacional do Câncer (Inca), vinculado ao Ministério da Saúde, registra 8.104 mortes por causa da doença em 1999. A previsão para 2002 é que, entre os 337.535 novos casos de câncer, 36 mil sejam de mama. Somente no Estado de São Paulo, de cada 100 mil mulheres, de 45 a 88 desenvolvem câncer de mama. No Hospital do Câncer A. C. Camargo, em São Paulo, dois mamógrafos de última geração recém-adquiridos colaboram para o diagnóstico mais preciso e precoce da doença.

Segundo Elvira Marques, radiologista chefe do Setor de Mamografia do Departamento de Imagem do hospital, os equipamentos têm o mesmo padrão de qualidade e detectam lesões a partir de 3 milímetros. Para a especialista, é um diagnóstico mais que precoce nestes casos, com um ganho imensurável para a paciente, que terá como eliminar o tumor

A woman with short brown hair, wearing a white lab coat over a red shirt, stands next to a large, white Siemens mammography machine. She is holding a blue tube connected to the machine. The machine has a large, adjustable arm with a detector and a control panel. The Siemens logo is visible on the machine. The background is a plain, light-colored wall.

Elvira Marques

grafos possibilitam óstico mais preciso

conservando a mama. Para quem faz os exames de rotina dentro do padrão recomendado, que é a mamografia anual a partir dos 40 anos, há baixa probabilidade de que a lesão evolua significativamente sem ser detectada pela mamografia. “O crescimento de uma lesão é, em geral, muito lento. Não dá para precisar em quanto tempo algo de 3 milímetros ou menos evolua até se tornar palpável; pode levar anos. Por isso, os exames periódicos são fundamentais”, afirma a médica. O diagnóstico precoce é a maior arma da mulher contra o câncer de mama, e, além da mamografia, o auto-exame das mamas também é fundamental e deve ser feito mensalmente após o período menstrual.

A radiologista avalia que não há muita diferença em termos de resultado final na análise feita por mamógrafos digitais, que estão sendo usados em outros centros de tratamento no Brasil. “A vantagem dos digitais é que existe contraste e resolução maiores que evitam complementações. Mas esse benefício não justifica a diferença tão grande no preço”, afirma. Para Elvira Marques, tão importante quanto ter equipamentos de alta tecnologia é a capacitação. “Não adianta

só possuir o equipamento de última geração; é preciso o bom posicionamento da paciente na hora do exame, boa compressão da mama, qualidade na revelação do filme e equipe bem treinada”, diz.

Na mamografia são feitas quatro incidências básicas para análise, duas chamadas de crânio caudal, onde a mama é vista de cima para baixo, e duas laterais oblíquas. Desta forma, é possível observar 100% da mama. Porém, com frequência são necessárias incidências adicionais complementares para esclarecer certas imagens. Há alguns casos em que o exame é dificultado, por exemplo, em mulheres que colocam prótese de silicone anterior ao músculo peitoral. “Nestes casos, a prótese limita a visualização em cerca de 50%”, afirma a especialista. Em mamas muito pequenas ou muito volumosas, os exames são mais difíceis quanto ao posicionamento. “Em termos de diagnóstico não altera em nada. Só dão um pouco mais de trabalho para os técnicos na execução”, afirma.

Há situações em que o diagnóstico exige margem maior de segurança, quando são mamas muito densas, ou seja, com muito tecido glandular. “Nestes casos, fica

mais difícil visualizar lesões muito pequenas”, explica. Quando isto acontece, são feitos exames complementares como ultra-som e ressonância magnética. Em todos os exames é necessária a compressão da mama, processo que costuma trazer certo desconforto à paciente. “Mas elas devem saber que o benefício compensa qualquer desconforto”, sentencia a médica. Dois tipos de análise são feitos nas mamografias realizadas no hospital. Na mamografia diagnóstica é feita busca com base em queixa da paciente, como dor, algum nódulo observado, secreção mamilar ou outro fator. Já a de rastreamento é preventiva e deve ser feita quando a lesão, se existir, está clinicamente oculta, não-palpável e sem sintomas. “As lesões pequenas são detectadas no rastreamento. Existem casos, também, em que o nódulo está em região de difícil acesso ou na periferia da mama, o que exige posicionamento totalmente diferente. Para este exame, o acompanhamento médico é fundamental”, orienta.

O Setor de Imagem também usa os mamógrafos para realizar dois procedimentos pré-operatórios: de localização com agulha e de localização

Roll (sigla inglesa que significa Localização Radioguiada de Lesão Oculta). No primeiro método, um fio de aço flexível - não-desconfortável para a paciente - é colocado na mama e serve como guia para o médico saber a localização exata do tumor. No Roll é injetada substância radioativa na lesão e, no momento da cirurgia, é utilizada uma sonda chamada Probe, que localiza a lesão por sinais sonoros. Um dos avanços nos novos mamógrafos é o acessório de estereotaxia, um equipamento utilizado para realização de biópsia com agulha. Quando se detecta a alteração na mamografia, fragmentos da lesão são retirados e enviados ao laboratório de patologia. “Após esta análise, o médico decide o método que vai utilizar para o tratamento ou o acompanhamento da paciente, quando a biópsia é negativa”, acrescenta Elvira Marques. Outra forma de fazer a biópsia com agulha é o sistema a vácuo (Mamotomia), aparelho que traz o tecido mamário para dentro da agulha. No método convencional, é feito um disparo e a agulha corta o tecido. O Hospital do Câncer, fundado em 1953, atende convênios, particulares e SUS.

Sistema imune ainda

Por Adenilde Bringel

Um dos maiores desafios da Medicina é encontrar a cura para o câncer, doença que instiga pesquisadores do mundo inteiro. Um grupo de profissionais brasileiros, entre patologistas, biólogos moleculares, oncologistas e estudantes de pós-graduação, sob a coordenação do imunologista José Alexandre M. Barbuto, desenvolveu uma vacina que já está dando os primeiros resultados para casos de câncer de rim e melanoma. Entretanto, para encontrar a cura do câncer e de várias outras doenças, os imunologistas precisam desvendar os inúmeros segredos do sistema imune, um mundo complexo que, a cada nova descoberta, demanda mais uma série de interrogações.

Sabemos que o sistema imune é fundamental para a vida. Mas como ele funciona?

Assim como o sistema nervoso, o sistema imune também é um sistema de reconhecimento, mas a função de reconhecimento é muito diferente. A função óbvia do sistema imune é proteger de infecções. Quem não tem sistema imune funcionando, tem infecção. Mas, provavelmente, o sistema tenha também outras funções menos conhecidas, mais de manutenção de equilíbrio, que a gente não conhece. De qualquer modo, o sistema imune está em todas,

porque nós estamos imersos num mundo estranho e, portanto, o sistema está o tempo todo reagindo com alguma coisa. O grande truque do sistema é saber contra o que reagir e contra o que não reagir. Porque se eu for reagir, gastar energia e montar uma resposta completa contra tudo que eu como - porque é tudo estranho - vou exaurir meu sistema imune. Uma das primeiras perguntas a serem respondidas é contra o que reajo e contra o que não reajo. 'Se o sistema resolveu reagir, como vai reagir?' Existem várias opções, vários mecanismos de eliminação daquilo que ele reconheceu. Como ele escolhe o mecanismo? A gente também tem algumas idéias e uma série de dúvidas.

O sistema protege o organismo contra o câncer?

Isto é muito discutido. Há uma teoria já antiga, da vigilância imunológica, segundo a qual o sistema imune vigiaria o organismo contra o aparecimento de células alteradas que poderiam dar origem ao câncer. Mas não podemos responder com certeza.

Quer dizer que há muitas perguntas sem resposta?

Isto é o que torna o estudo da Imunologia interessante. A gente tem muitas perguntas e respostas cada vez mais elaboradas e complexas, mas que apenas jogam nossas perguntas ainda mais para trás.

Quando comecei, as perguntas cruciais eram 'como o sistema imune gera receptores específicos para tudo que ele reconhece?' "Cabe" no genoma um receptor para cada uma das coisas que o sistema imune enxerga?' Havia gente que respondia que caberia, outros, que não caberia, porque seria preciso "gastar" 80% do DNA só para fazer receptores do sistema imune... E daí, acabou se descobrindo mecanismos absolutamente novos, os de recombinação somática, responsáveis pela geração da diversidade destes receptores. Quando se fala de clonagem, por exemplo, de que qualquer célula do organismo daria origem a um outro indivíduo igual ao doador desta célula, é preciso lembrar que isso não é absolutamente verdade para uma célula do sistema imune. Porque para fazer seu receptor específico, a célula do sistema imune (o linfócito) "pica" e descarta algumas seqüências do seu DNA. Ele joga fora uns segmentos e junta outros para fazer seu receptor. Portanto, um linfócito não é igual a outro no seu código genético; é um "pedacinho" diferente.

A cada dia surgem novas descobertas?

Sem dúvida. É quase impossível acompanhar todas as descobertas que surgem sobre o sistema imune no mundo. Na verdade, tem muita coisa sendo estudada,

pesquisada e descoberta, e cada descoberta gera outras tantas perguntas. Hoje, a gente começa a conseguir entender um pouco disso para interferir. Na verdade, se começou a interferir com o sistema imune antes de se saber que ele existia. A vacina contra varíola, que é um grande sucesso porque erradicou a doença, foi um tratamento descoberto antes de se saber que existia o sistema imune. Na verdade, foi pura observação. Um médico inglês viu que quem tratava de vacas e pegava a varíola da vaca - a vaccinia - tinha uma doença mais localizada, e não tinha a varíola. Então, ele começou a pegar material da lesão da vaca e riscar nas pessoas para protegê-las. Foi assim que começou a vacina, por volta de 1700-1800. Pura observação.

Ninguém imaginava que havia um sistema imune?

Isto era absolutamente desconhecido. Não sei a data precisa, mas talvez o começo da Imunologia tenha sido no fim do século 19. Quando se começou a estudar, um pesquisador chamado Metchnikoff percebeu que algumas células "comiam" outras, e pensou que este deveria ser um mecanismo de defesa. Ainda não era Imunologia. Logo começou uma das grandes "brigas": o que é importante na defesa do organismo? Ele descreveu a fagocitose, que é um fenômeno

é um mistério

lindo; mas um outro grupo havia descrito fatores no soro, fatores humorais que protegiam e também tinham efeitos sobre as bactérias. Foi uma grande briga para saber o que (ou quem) era mais importante: a célula, o fagócito ou os fatores humorais. Ganharam, inicialmente, os fatores humorais. Portanto, a Imunologia começou como Sorologia. Eram os anticorpos que reagiam e matavam bactérias. Aí surgiu a pergunta 'quem faz o anticorpo?' É a célula. Então voltamos para a célula. E como o anticorpo "funciona"? Depende de células também... Houve uma época em que os anticorpos perderam "ibope" entre os imunologistas. Agora, há uma situação de integração, onde se reconhece que a resposta imune, na maior parte das vezes, envolve anticorpos e células.

Como pode ser definido, então, o sistema imune?

Pode ser definido de várias maneiras, inclusive de sistema de defesa. Parece meio bélico, mas o define bem. É um sistema de reconhecimento e, depois deste reconhecimento, pode ocorrer a eliminação do que foi reconhecido ou não. Existem células especializadas em fazer isto, que são os linfócitos. E estes linfócitos estão espalhados pelo corpo todo; não são fixos. Esta é outra característica importante do sistema imune em relação aos

outros sistemas. Os linfócitos ficam percorrendo o organismo: circulam pelo sangue, saem nos tecidos e voltam para o sangue. Realmente é um patrulhamento. Por isso se diz que há vigilância imunológica. Os linfócitos estariam procurando no organismo onde tem algo de errado para agir em defesa.

Seria como um soldado?

Não, seria mais um espião. É um reconhecedor. Só que o linfócito é muito perigoso. Quando ativado, pode fazer coisas muito perigosas. No caso de um transplante, por exemplo, o sistema imune pode não reconhecer o órgão transplantado e rejeitá-lo.

O linfócito tem um potencial muito grande de destruição e isto precisa ser muito bem controlado. Existem dois tipos de linfócitos: o B e o T. O B reconhece qualquer coisa; ele tem, na membrana, um receptor que reage contra qualquer coisa. Podem ser substâncias estranhas ou próprias. Mas só



Entrevista do mês

ele enxergar não é suficiente. Ele precisa receber um estímulo do linfócito T para agir. O receptor, de novo, é gerado aleatoriamente. Mas, antes de ele sair do timo para funcionar, passa por umas etapas de seleção em que células que não olham para o próprio organismo não prestam. Se o linfócito fez um receptor que não olha para minhas células, ele não serve. Esta seleção é chamada de positiva: todas as células que olham, sobrevivem. Mas, se o linfócito olhar para minha célula e resolver brigar contra ela, terei uma doença auto-imune. Então, tem uma outra etapa de seleção, que é a negativa. Se o linfócito olhar para minha célula e reagir demais, ele não serve e deve ser eliminado.

E por que ele tem de olhar para a célula?

Para que seja concentrado o reconhecimento em células. Não é qualquer coisa que está circulando que é visível. O linfócito T só enxerga alguma coisa que uma célula apresenta para ele. Daí, entra um outro componente do sistema imune: a célula apresentadora de antígenos. E daí o sistema fica bem mais controlado. O linfócito T enxergando, vai pôr o B para funcionar. Existem especializações dos linfócitos T que também têm funções efetoras, que vão fazer alguma coisa. O linfócito T seria uma célula reguladora, mas, além de regular a função das outras, ele também trabalha. Alguns linfócitos reconhecem uma célula estranha e a destroem, por exemplo.

Este sistema imune tem o poder de destruir até o quê?

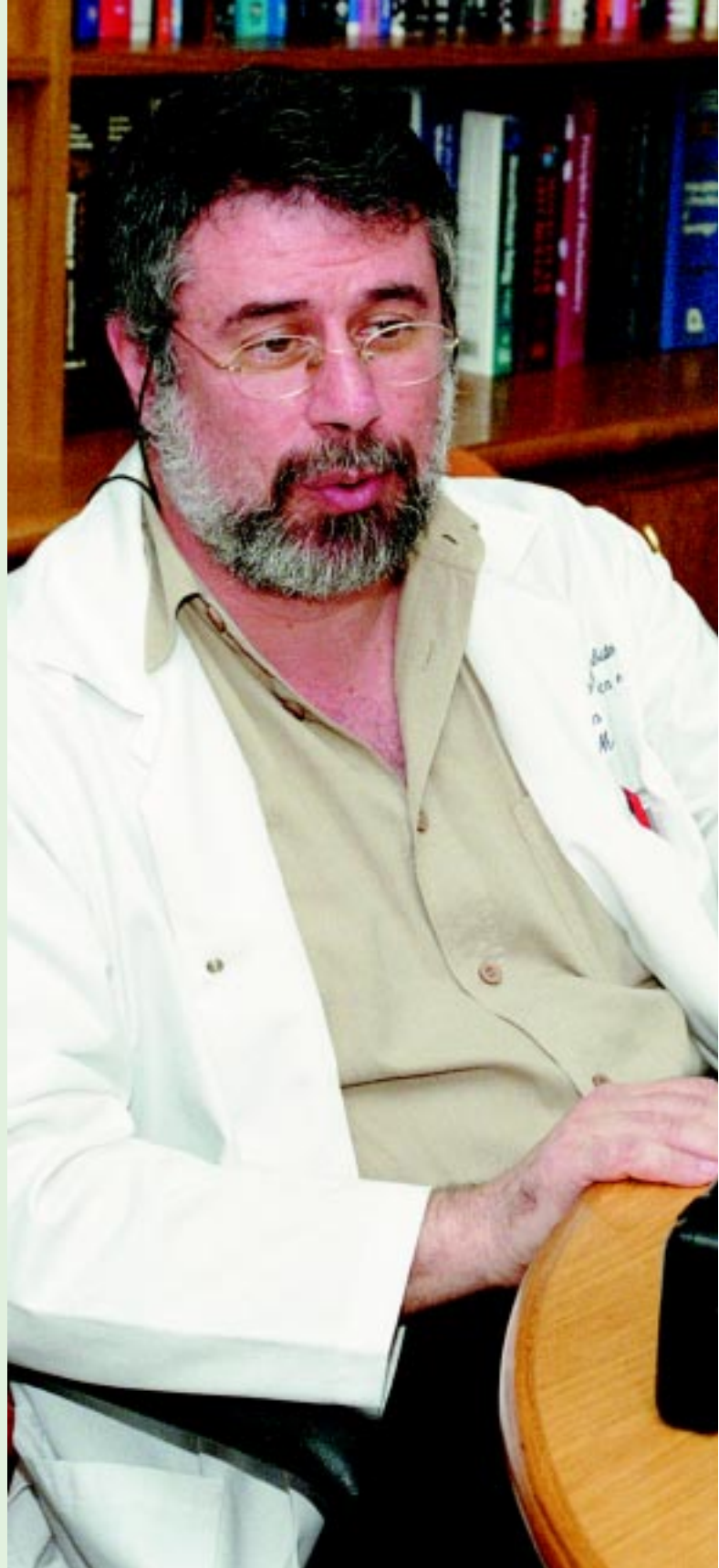
Teoricamente, o sistema imune tem o poder de destruir qualquer célula. O equilíbrio entre o que destruir e não destruir é que é preciso definir precisamente. Uma das formas deste controle pode ser vista logo no início da resposta. É preciso que a célula apresentadora diga para o linfócito 'vá para frente'. E daí dá para controlar a função da célula apresentadora, que está em todos os tecidos e é chamada de dendrítica. É a célula apresentadora "controladora". Há outras células que têm esta função de apresentação, mas não são tão eficientes quanto a dendrítica. A célula dendrítica está o tempo todo amostrando o ambiente, mas na maior parte do tempo ela processa, apresenta e joga fora os antígenos deste ambiente. Assim, expõe por muito pouco tempo os antígenos para o reconhecimento pelos linfócitos. Além do mais, ela fica no tecido, aonde não vai o linfócito. Quando acontece alguma coisa errada no tecido onde está a célula dendrítica - e ela reconhece o perigo - muda a função. Para de amostrar o ambiente e como que congela a membrana. Daí, ela sai do tecido e migra pela circulação linfática para um órgão do sistema imune que está cheio de linfócitos. Aí começa a resposta imune, se o linfócito enxergar.

E se ele não enxergar?

Se for uma doença, evolui.

Como manter o sistema imune funcionando bem?

Nós conseguimos interferir



muito pouco. Como já falei, se começou a mexer nele sem saber como funcionava. Hoje, até se sabe muito de como funciona, mas a complexidade é tão grande que é difícil dizer 'se fizer isto, tenho aquilo'. A vacina é bastante controlada,

mas ainda funciona porque o sistema quer que ela funcione. Mas têm coisas genéricas: quem se expõe demais a substâncias alergênicas está maltratando o sistema imune, quem fuma muito e ingere muita bebida alcoólica maltrata o sistema...

E a alimentação?

Pode ter efeito, mas é difícil correlacionar. Deficiências nutricionais específicas têm efeito sobre o sistema imune, sem dúvida. A deficiência de zinco, por exemplo, provoca falha na imunidade celular. Mas, se eu comer mais zinco vai melhorar meu sistema imune? Provavelmente não.

O sistema digestivo é importante?

Este é outro ponto muito interessante. A maioria dos imunologistas estuda o sistema imune avaliando os gânglios, o baço e o sangue, porque é o mais acessível. Mas se a gente for olhar para o organismo todo, a maior parte do sistema imune está nas mucosas, está no intestino e no pulmão. O maior número de linfócitos, o maior dispêndio de energia, acontece nas mucosas, porque é a maior superfície do corpo frente ao meio exterior. É ali que você tem interação. Está cheio de bactérias e cheio de comida, e é aí que o sistema imune tem de funcionar. Mas a grande pergunta é: como é que o sistema imune da mucosa sabe que com 900 proteínas não tenho de me preocupar, mas com a proteína que tem o vibrião colérico sim e é preciso montar uma resposta contra ela? Pode ser o sinal de perigo: a célula dendrítica reconhece o perigo no vibrião colérico e sabe que comida não tem perigo, porque tem padrões moleculares diferentes... Mas é verdade que o intestino é um órgão de interface com o meio exterior muito importante e que o sistema imune está muito representado ali.

A flora saudável vai fazer o sistema imune mais eficaz?

Pode ser que sim e pode ser que não. Sem dúvida, uma

flora equilibrada é mais uma barreira contra as infecções. Ela está ali para atraparlar as bactérias patogênicas.

Que são imunomodulares?

São substâncias que modificam a função do sistema imune. Há mais de 100 anos vêm sendo observados, mais especificamente no câncer. O câncer é uma doença para a qual temos evidência de que o sistema imune pode dar conta. Há casos, por exemplo, de indivíduos com câncer de pulmão que pegaram uma pneumonia e sararam do câncer. É muito raro, mas há observações divulgadas. Por volta de 1900, um pesquisador observou casos semelhantes e resolveu tratar câncer com toxinas bacterianas. Claro que isto não funciona assim tão facilmente, mas daí começaram as tentativas de modular a função do sistema imune. Assim, se existir uma doença auto-imune, vou tentar breçar o sistema imune; se for uma falha do sistema, como imaginamos possa ocorrer no câncer, vamos dar uma substância que estimule. Por muito tempo foram feitas experiências com substâncias que tinham esta ação.

Quais substâncias?

Um dos mais eficientes moduladores do sistema imune são as micobactérias. Você não vai usar a Mycobacterium tuberculosis, porque você vai causar a doença, mas existe a vacina contra a tuberculose - o BCG, que é um bacilo atenuado, supermodulador da função do sistema imune. É tão eficiente que, em determinados modelos, se você injetar o BCG num tumor, o tumor regride. Ele ativa muito o sistema imune. Até hoje é usado para tratar câncer superficial de bexiga.

Neste caso, o epitélio da bexiga urinária está defeituoso e aparecem vários tumores superficiais, que, se não retirarmos, vão invadir a bexiga. Posso tirar, mas terei de tirar o tempo todo porque o sistema está com defeito. Mas, se lavarmos a bexiga com BCG, num determinado protocolo prolongado, dá para curar o tumor e, depois de retirado, evitar que volte. Isto funciona em cerca de 80% dos casos e é tratamento estabelecido para a doença, chamado de BCG intravesical. Existem muitas outras drogas que modulam a função do sistema imune.

Há novidades nesta área?

Começamos a entender melhor como o sistema funciona, e deu para saber o que o linfócito T “fala” para o linfócito B, por exemplo. Ele produz certas substâncias - as citocinas - que interagem com receptores da outra célula e provocam determinadas respostas. E o melhor é que já podemos fazer as citocinas em laboratório, com a biologia molecular. Agora, temos o vocabulário do sistema imune e começamos a usá-lo. É a era das citocinas! Em vez de usar um imunomodulador, usamos a citocina. As citocinas são produzidas no organismo em doses muito pequenas e localmente; no local onde está havendo interação, uma célula está produzindo citocina que age na célula do lado. Quando usamos citocinas como imunomoduladores, damos uma dose sistêmica muito maior do que o sistema imune produziria na vida toda da pessoa. Óbvio, que isto é muito tóxico, mas funciona.

Contra o câncer?

Exatamente. A história da imunoterapia contra o câncer

começou com a toxina de Coley, o BCG... Aí fomos para as citocinas, e várias citocinas foram muito atraentes. Uma delas foi chamada de ‘fator de necrose tumoral’ porque curou o câncer no camundongo; mas, infelizmente, o câncer não foi curado nas pessoas.... Outra citocina interessante é o Interferon, usado para tratar alguns tipos de câncer, com algumas boas respostas. O Interferon é uma citocina com efeito direto sobre o tumor. É um breque na divisão do tumor. Outra observação interessante é que, se pegarmos linfócitos de sangue de qualquer pessoa e pusermos na presença de altas concentrações de Interleucina 2, que foi descrito como Fator de Proliferação do Linfócito T, aparece uma subpopulação de linfócitos no sangue desta pessoa, que se chamou de células LAK (Lymphokine Activated Killer). E as células LAK matam qualquer tumor em laboratório. Quem descobriu isto foi o cirurgião Steven Rosenberg, um norte-americano que publica trabalhos muito interessantes sobre imunoterapia de câncer. Isto foi há 20 anos.

E porque não deu certo?

O primeiro problema foi que a LAK funciona enquanto tiver Interleucina 2 do lado dela. Se eu faço a LAK e injeto em paciente sem Interleucina 2, não funciona. A saída foi dar Interleucina 2 para o paciente. Mas ficou tóxico demais e os pacientes passaram muito mal. Se curasse, não teria problemas. Mas a LAK funciona bem só para alguns pacientes com melanoma e câncer de rim. E dá resultado em cerca de 20% destes pacientes. Nos outros tumores não funciona. E todas as experiências com citocinas deram resultados parecidos.

Entrevista do mês

O grande desafio dos imunologistas é fazer o sistema imune funcionar como poderia?

Exatamente. A grande vantagem é que hoje podemos fazer muitas coisas no laboratório. Uma das descobertas que animou muito a imunoterapia foi a célula dendrítica. Há 20 anos sabe-se que é a 'superapresentadora' de antígenos. Com as citocinas, hoje, é possível 'fazer' células dendríticas no laboratório.

O senhor está estudando uma vacina com célula dendrítica. Qual o princípio?

A idéia toda é fazer o sistema imune enxergar o tumor. De muitos caminhos possíveis, escolhemos fundir a célula tumoral inteira com a célula dendrítica para ter um hibridoma; fundimos as duas células para ser uma célula tumoral com poder de estimulação da célula dendrítica, para ver se isso funciona. No nosso protocolo é para câncer de rim e melanoma.

Como funciona?

Em vez de usar a célula dendrítica do paciente, que sei que não está funcionando direito, uso de uma pessoa sadia. Mas, como o linfócito aprendeu a reconhecer a célula do próprio corpo, fundo a célula do tumor, que é do próprio corpo, e a célula dendrítica, de fora. A célula dendrítica estranha, bota o sistema imune enlouquecido e ele tem de reagir. E daí, a idéia é que ele reaja também contra o tumor. Mesmo que o tumor não seja muito estimulador, porque são pacientes com

tumores avançados e o sistema imune acomodou-se a não fazer nada contra eles.

Como está a pesquisa?

Temos cerca de 30 pacientes vacinados, num trabalho que vem sendo feito há 1 ano e meio. Para fazer a vacina, o paciente tem de ser operado para retirar um pedaço do tumor e ele recebe a vacina a cada 6 semanas, até acabarem as células tumorais obtidas na cirurgia e mantidas congeladas, ou enquanto funciona a vacina. Se o tumor voltar a crescer, não adianta continuar a usar vacina. Destes pacientes, uns quatro ou cinco não se beneficiaram da vacina. Mas a maior parte - mais de 20 - começou a tomar a vacina e o tumor parou de crescer. Em alguns casos por pouco tempo,

e em outros há mais de um ano. Em três ou quatro pacientes, o tumor diminuiu um pouquinho e parou por este mesmo tempo.

Qual a conclusão até agora?

A conclusão segura é que a vacina não faz mal a nenhum paciente; já temos mais de 200 doses aplicadas e nenhum efeito colateral. Além disso, a vacina parece trazer um benefício clínico, ao menos de estabilização da doença na maior parte dos doentes. Não temos dúvida que ela tem de melhorar, porque queremos que a vacina destrua o tumor.

E qual o próximo passo?

É o que estamos estudando. Para melhorar a vacina temos vários caminhos possíveis. Um fator limitante na vacina, no seu formato atual, é o tamanho

do tumor. São necessárias muitas células para preparar as diversas doses da vacina; mas poderemos usar só a informação genética do tumor junto com a célula dendrítica. Outro caminho que queremos explorar é saber se podemos combinar a vacina com mais um imunomodulador. Há, ainda, outros caminhos possíveis.

Como é aplicada a vacina?

No linfonodo, no gânglio, porque assim concentramos mais as células dendríticas no local onde devem "trabalhar". O paciente recebe a injeção e vai para casa no mesmo dia.

Os senhores estão abertos para novos voluntários?

Ainda temos pacientes entrando no protocolo e temos tumores colhidos de mais de 140 pacientes. Quando o paciente vai ser operado, para que possa eventualmente ser incluído no estudo, é preciso guardar o material da maneira correta. Depois disto, é preciso que a doença se encaixe em certos critérios.

A Imunologia pode ajudar a evitar as doenças?

Eu gostaria de dizer que sim. Mas minha dúvida é quanto todo este conhecimento ajudou, na prática, a melhorar a vida das pessoas. Nós conseguimos interferir pouco, em especial nas doenças auto-imunes. Temos muitas perguntas em aberto. Apesar de saber muito sobre o sistema imune, ainda não resolvemos estas doenças como gostaríamos. Acho que a Imunologia ainda deve muito do ponto de vista prático.



Instituto realiza pesquisa na área de biologia molecular



Com investimentos de R\$ 6 milhões, para aquisição de equipamentos e preparo de área física, a Sociedade Beneficente Israelita Hospital Albert Einstein, de São Paulo, inaugurou em setembro o Centro de Pesquisa Clínica e Experimental do Instituto de Ensino e Pesquisa Albert Einstein (IEP). Em 1,5 mil m², as novas instalações do instituto dispõem de moderna infraestrutura e agregam o suporte integrado de três laboratórios (microbiologia molecular, genética e biologia celular). Quarenta profissionais, entre biólogos, biomédicos e médicos, têm se revezado na realização de pesquisas nas áreas de microbiologia e genética, como

a detecção do DNA do vírus da hepatite B. Do total investido no Centro de Pesquisa, o Hospital Albert Einstein recebeu R\$ 200 mil da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), além de outras doações.

Dentro da área de biologia molecular, com o uso do DHPLC, aparelho de cromatografia de fase líquida de DNA, o centro realiza estudo para detectar alteração em moléculas de DNA. “Temos estudado o DNA relacionado ao câncer de mama, para encontrar mutação de genes em pacientes e em familiares, o que pode contribuir para a descoberta de possível

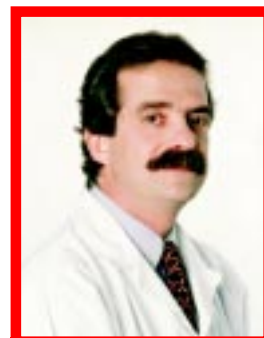
predisposição à doença e, ainda, a variabilidade genética na população”, informa Vanda Dolabela Magalhães, bióloga e coordenadora do Laboratório de Pesquisas do IEP.

O Centro de Pesquisa também tenta marcar o número de patógenos (vírus, fungos ou bactérias) em DNA, por meio do aparelho Real Time PCR (Reação em Cadeia de Polimerase), que também fornece dados sobre tratamento. “É um meio de monitorar doenças como a mononucleose, causada pelo citomegalovírus e comum em 90% da população”, explica. No setor experimental, o centro faz pesquisas nas áreas de Hepatologia e Pediatria sobre o vírus respiratório sincicial (VRS) - responsável por infecções no trato respiratório.

Segundo Nelson Hamerschlag, hematologista e superintendente do IEP, o estudo é feito em parceria com a Fapesp no projeto Rede de Diversidade Genética de Vírus (VGDN). “O projeto visa enfatizar a importância epidemiológica de algumas doenças e capacitar pesquisadores na área de genômica”, destaca o

médico. No setor clínico, o centro busca informar critérios de risco para doenças graves, como infarto agudo do miocárdio, eventos coronários agudos e trombose venosa profunda, entre outras. “Assim, é possível fazer a intersecção da área experimental com a clínica e contribuir para a ampliação do conhecimento científico associado à saúde”, enfatiza o superintendente.

Projetos - Profissionais da área de saúde e pesquisa com interesse em desenvolver projetos no campo da genética, biologia celular e microbiologia molecular podem apresentar as propostas ao IEP para usar a estrutura do Centro de Pesquisa. Os projetos são avaliados por um conselho do instituto, que



Nelson Hamerschlag

em alguns casos financia o trabalho. O instituto também presta consultoria para a apresentação de projetos a outras agências de fomento. O IEP fica na avenida Albert Einstein, 627/701, Morumbi, prédio Joseh Feher (Bloco A), piso Chinuch. O telefone é 3747-1338 e o e-mail é iep@einstein.br.

Dançar ajuda a viver mais e melhor

Por Françoise Terzian

A mais antiga de todas as manifestações artísticas, quem diria, pode ser a salvação para a boa saúde física e mental do homem moderno. Nascida há cerca de 15 mil anos, a dança tem sido apontada por especialistas como uma das prescrições mais acertadas na busca da longevidade e vitalidade. Feliz descoberta do homem pré-histórico, a dança tem acompanhado o ser humano ininterruptamente através da história e em todos os momentos de sua existência. Se para o homem 'das cavernas' a dança ajudava a extravasar emoções reprimidas, para o homem do século 21 a atividade ressurgiu como alternativa perfeita para quem vive reclamando da falta de tempo e ânimo para se exercitar.

Para o fisiologista Raul Santo de Oliveira, professor de Anatomia e Fisiologia Humana na Escola de Educação Física da Polícia Militar e professor mestre pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp-EPM) em cursos como os de Medicina Desportiva e Nutrição Desportiva, o hábito da dança pode, se feito com

freqüência, ajudar a eliminar os perigos da vida sedentária, uma das principais causadoras de doenças coronarianas, diabetes e até câncer. Baseado em dados do American College of Sports Medicine, Oliveira garante que o exercício físico regular e sistematizado é benéfico para a saúde. Assim como a caminhada, a natação e a corrida, a dança traz uma



Raul Santo de Oliveira

série de vantagens aos praticantes. O professor diz que dançar, em geral, melhora a coordenação motora e a resistência cardiorrespiratória, aumenta a flexibilidade e a agilidade, fortalece o sistema imunológico, é motivante e, muitas vezes, não exige domínio total da técnica.

Para quem vive estressado, ansioso, com baixa-estima, problemas para pegar no sono ou com vontade de abandonar o cigarro, o professor garante que a dança também pode trazer excelentes resultados. "Quando uma pessoa participa de uma aula de dança por 30 a 60 minutos, a freqüência cardíaca, dependendo da intensidade da aula, aumenta

três vezes acima da freqüência de repouso, enquanto a ventilação pulmonar pode tornar-se cerca de 20 vezes maior", analisa. Se as sessões forem realizadas continuadas vezes, Oliveira explica que as funções orgânicas começam a se modificar, seja durante o exercício ou em repouso. Depois de uma média de 12 meses de prática da dança - com trabalhos realizados em intensidade leve e moderada, cerca de três vezes por semana -, o resultado promete mudanças morfológicas e funcionais ao praticante. "Os

indivíduos engajados aos exercícios físicos, como a dança, apresentam maior ventilação pulmonar, maior capacidade cardiovascular e melhor estrutura periférica, propiciando uma elevação do consumo máximo de oxigênio (VO2max)", contabiliza.

Como todos os sistemas do corpo humano se comunicam para assegurar uma coordenação precisa da atividade física, quanto mais estes sistemas forem utilizados, mais o exercício se tornará fácil e

prazeroso. Por outro lado, o professor lembra que a falta de movimento poderá acarretar debilidade e má condição orgânica. Para cumprir a sugestão do American College, que aconselha a prática diária de 30 minutos ou mais de exercícios físicos, Oliveira diz que quem não gostar ou não tiver tempo de fazer futebol, vôlei, natação, caminhadas e



Denise Salaro

jogging pode, sem dúvida alguma, substituir por balé, dança do ventre e dança de salão, entre muitas outras. A notícia deverá fazer a alegria de muita gente que, ao contrário de outras atividades,

não vê sacrifício algum em dançar. Apesar de a proposta ser bastante convidativa, Oliveira lembra que o aluno deve levar a atividade a sério. "A dança deve ser praticada de três a cinco dias por semana, com intensidade leve ou moderada e intercalando os dias para haver uma recuperação orgânica entre os dias de atividades", explica. Antes de iniciar um programa de condicionamento físico é necessário fazer avaliação médica.

Terceira idade - A dança é tão saudável e democrática que também é recomendada para pessoas que já chegaram à terceira idade. Segundo Denise Salaro, professora de Educação Física e presidente da Associação das Academias de Dança de Campinas (ACED), quando bem administrada a dança tonifica os músculos, os tendões, as articulações e os ligamentos, aumenta a mobilidade articular e auxilia, muitas vezes, no tratamento da artrite, tendinite e dores na coluna. “Além disso, o exercício da dança melhora a coordenação neuromuscular, oferecendo maior disposição para as tarefas do dia-a-dia e auxiliando no controle de peso”, garante.

Não bastassem as muitas vantagens físicas, a dança ainda proporciona a tão importante socialização, fazendo com que o idoso se sinta integrado. “E os desafios de um novo passo ou de uma nova coreografia fazem com que se sintam atuantes, física e mentalmente, pois o prazer de dançar por si só aumenta a auto-estima”, assegura Denise. Na definição da professora, dança é todo e qualquer movimento do corpo, harmonizado com um ritmo ou melodia. A dança de salão, por exemplo, é uma das mais procuradas pela terceira idade, porque proporciona maior socialização e envolve sempre um parceiro, o que para o idoso é fundamental do ponto de vista afetivo. “A dança é uma das formas de se alcançar a manutenção ou recuperação da vitalidade, permitindo ao indivíduo da terceira idade reapropriar o seu corpo, além de proporcionar benefícios psicológicos, emocionais, sociais e físicos, levando a uma melhor qualidade de vida”, finaliza Denise.

O poder da dança do ventre

Por trás dos mistérios e da sensualidade da dança do ventre, há um conjunto de resultados que prometem cuidar cada vez mais da saúde e da cabeça da mulher, o que inclui desde a melhora no desempenho sexual até a realização de um parto mais tranquilo. Criada a partir da fisiologia do corpo feminino, a dança do ventre também pode ser praticada por homens, apesar de serem poucos os que buscam a técnica. Para desvendar os segredos desta dança milenar, a bailarina profissional e professora de danças orientais Patrícia Bencardini lançou o livro *Dança do Ventre - Ciência e Arte* (editora Texto Novo). Resultado de anos de pesquisa, o livro teve a orientação do professor Raul Santo de Oliveira, da Unifesp-EPM e mostra os 20 benefícios da dança do ventre ao corpo humano, boa parte comprovada cientificamente.

De acordo com a autora, é certo que a dança do ventre ajuda na correção e melhora da postura, no modelamento da cintura, no estímulo das funções ovarianas, na diminuição e alívio das cólicas menstruais, na preparação do corpo da mulher para a gravidez e o parto e num melhor controle sobre os esfíncteres, entre muitas outras vantagens. “O controle sobre os esfíncteres ocorre graças aos exercícios de antroversão e retroversão pélvica, mais conhecidos como ‘movimento do camelo’. Os movimentos estimulam toda a musculatura e sua correspondente inervação na região do períneo e assoalho pélvico, o que ajuda a prevenir problemas de incontinência urinária”, diz.

Patrícia lembra que o bom da dança do ventre é que não está ligada ao estigma do corpo perfeito. “Há diferentes pessoas fazendo. Desde senhoras e crianças até uma mulher mais gordinha”, assegura. A dança do ventre também trabalha a resistência física e, por isso, a professora lembra que portadores de hérnia de disco, gestantes que enfrentam uma gravidez complicada (com deslocamento da placenta,

por exemplo), crianças com menos de 7 anos - período no qual os ossos não estão totalmente calcificados -, pessoas com prótese, artrose no joelho e osteoporose não podem fazer certos exercícios (movimentos) da dança. “Muitas vezes, o exercício pode ser adaptado ao aluno. Em outros, só é possível a prática após um trabalho de reeducação funcional”, aconselha.





Destaque

CA d e co

A Comerciante A mas ainda quer

A moradora de Arujá, Neiva Terezinha Lino, nunca havia imaginado ser uma Comerciante Autônoma (CA) dos produtos da Yakult, mas encontrou na comercialização a chance de ter uma renda mais estável, ajudar os cinco filhos e manter uma vida um pouco mais tranquila. Há sete anos como CA, Neiva comercializa de seis a sete mil unidades dos produtos por mês, no setor Jordanópolis, e garante que os cerca de 200 clientes são fiéis. Aos poucos, com a comercialização dos produtos Yakult, Neiva foi conquistando alguns dos seus objetivos. Embora ainda não tenha casa própria, a comerciante afirma que é feliz e que ser uma CA foi a decisão mais sensata de sua vida.

Muitos momentos marcaram a vida de Neiva antes de conhecer o departamento Arujá, onde tudo começou. Divorciada há 16 anos, a comerciante saiu da Vila das Mercês, em São Paulo, e percorreu algumas cidades acompanhada dos filhos Delso William, Marco Antônio,

ribla obstáculos nquista objetivos

utônoma Neiva Terezinha Lino já atingiu algumas metas,
comprar a casa própria com a comercialização dos produtos

Rogério Carlos, Alexandre Fernando e Alexandra Fernanda. “De São Paulo fui para Cabreúva, onde fiquei até 1991. Depois, mudei para Piedade com minha filha, e morei lá até 1994”, lembra. Em Piedade, Neiva fez várias tentativas de trabalho para conseguir alguma renda. “Trabalhei em um salão de beleza, depois me associei à dona do estabelecimento, mas não deu certo. Também vendi lanches num trailer, marmita e congelados. Até veneno contra rato fiz para vender”, relata. Anos depois, Neiva foi convidada pelo filho Rogério para se mudar para Arujá, onde está até hoje.

O contato com a Yakult aconteceu porque sua ex-nora era CA há dois anos. Num dia em que Neiva saiu a campo com a nora, foi convidada a fazer parte do grupo. “Minha ex-nora brincou dizendo que eu não ia agüentar”, comenta. Neiva confessa que não tinha noção do que era comercializar os produtos da Yakult, mas mesmo assim topou o desafio. “Como o

departamento era longe da casa do meu filho, eu tomava ônibus. Não achei difícil, mas as ruas ainda eram de terra e já no primeiro dia derrubei o carrinho com 500 produtos. Mas tive o apoio de uma auxiliar que me acompanhou”, ressalta. A CA lembra que no primeiro mês comercializou pelo menos dois mil frascos de leite fermentado e, no segundo, três mil. “Com o tempo, alcancei a marca de 9,6 mil unidades”, destaca. Além do leite fermentado, a CA entrega pelo menos 500 unidades de Yakult 40 e cerca de 10 caixas de produtos como Tonyu, Taffman-E e HiLine por mês.

Como estratégia, Neiva revela que sempre procura falar que os produtos da Yakult são bons para a saúde de adultos e crianças. Para estar bem informada, a CA também participa das palestras realizadas no departamento sobre as novidades e entrega os folhetos e a revista *Super Saudável* aos clientes. “Consigo fazer negócio todos os dias, mas parece que

nos dias mais quentes os produtos saem mais. De qualquer maneira, sempre falo para os clientes que os produtos da Yakult devem ser consumidos todos os dias, porque nosso organismo funciona diariamente também”, enfatiza.

Na hora de acertar as contas, Neiva conversa com o cliente sobre qual o melhor dia para o pagamento. “Tem clientes que compram cotas e outros preferem cartelas. Quando começo a entregar pouco é porque meus clientes estão atendidos”, argumenta. Neiva sai sempre às 8h e só volta entre 13h e 15h, de segunda a sábado. “Gosto muito do que faço”, garante. No fim do ano, a CA também se programa. “Passo nas casas até o dia 23 de dezembro e abasteco os clientes que costumam viajar. Lá pelo dia 5 de janeiro, passo recebendo”, explica Neiva, que se orgulha de ter firmado com os clientes um verdadeiro círculo de amizades.

Presentes - Depois que se tornou uma Comerciante Autônoma, Neiva admite que não pensa mais em ter salão de beleza ou de fazer qualquer outro tipo de negócio. A boa comercialização dos produtos também já rendeu muitos presentes. “Já ganhei panela de pressão, liquidificador, circulador de ar, edredom e baixela. Acho que estes prêmios são um grande incentivo para a gente continuar atuando cada vez melhor”, afirma, ao acrescentar que, recentemente, foi presenteada com uma batedeira por ser uma das CAs que mais comercializaram produtos no último bimestre. Apesar de ainda estar pagando aluguel, a CA diz que comprou muitas outras coisas. “Depois de dois anos consegui comprar um carro, que já troquei por um mais novo. Além disso, comprei duas televisões, dois celulares e um computador, que está me ajudando a fazer a organização das minhas contas, do que tenho a receber e da relação de clientes”, destaca.

O paraíso fica no Brasil

Por Simone Pereira

Adjetivos não faltam para descrever um dos lugares mais bonitos do País. O arquipélago de Fernando de Noronha, um verdadeiro paraíso cercado pelo imenso azul do Oceano Atlântico, possui uma natureza exuberante e preservada, com praias de areia fina e água cristalina. A ilha de Fernando de Noronha, única habitada no arquipélago, reúne com harmonia, entre mar e terra, golfinhos, tartarugas, peixes, aves, praias, árvores e muito, muito sol e tranquilidade. Primeira capitania hereditária, datada de 1504, a ilha foi um presente da coroa portuguesa ao financiador da viagem -

Fernão de Noronha - que deu origem ao nome da ilha (com o tempo, não se sabe porquê, o nome mudou para Fernando de Noronha). Porém, o nobre português não se interessou pelo agrado real e deixou a ilha abandonada, até que o território passou a ser disputado pela França, Holanda e Portugal.

Mas a história recente deste pedaço de paraíso no Brasil começa em 1737, quando pernambucanos e portugueses construíram igrejas, presídios e fortificações na ilha. Fernando de Noronha serviu de base militar norte-americana durante a Segunda Guerra Mundial e colônia penal no

governo de Getúlio Vargas. O arquipélago era praticamente desconhecido até se tornar, em 1988, distrito de Pernambuco e Parque Nacional Marinho, constituído por 21 ilhas de montanhas vulcânicas, com o objetivo de preservar o ecossistema marinho, proteger as tartarugas e os corais, além de garantir a reprodução e o crescimento dos golfinhos-rotadores.

O arquipélago é o único local do Brasil que tem o número de turistas controlado - cerca de 450 por vez - para manter a preservação do meio ambiente. Para enfatizar ainda mais a preocupação com a natureza, o Ibama realiza diariamente uma palestra para os visitantes, com tema diferente sobre ecologia. Localizada a cerca de 360km de Natal, no Rio Grande do Norte, e 545km de Recife, em Pernambuco, a ilha mantém 16 praias e recebe

a visita de turistas do mundo inteiro. O arquipélago abriga as praias mais bonitas do Brasil, com destaque para a Baía do Sancho, entrada por duas escadas encravadas na falésia (rochas altas e íngremes à beira-mar); dos Porcos, com piscinas naturais modeladas por rochas; e a Praia do Leão, onde, na época da desova das tartarugas, as visitas são proibidas. O turista deve passear de barco e ir até a Baía dos Golfinhos, onde o espetáculo fica por conta dos golfinhos-rotadores, que apresentam um inesquecível show de malabarismo. Também vale a pena visitar o Mirante dos Golfinhos, onde pesquisadores do Projeto Golfinho-Rotador dão informações sobre os animais, além de ser possível avistar golfinhos chegando pela manhã e partindo à tarde.

Fernando de Noronha

Geraldo Stanzani Jr.



Baía dos Porcos /
Praia Cacimba do Padre

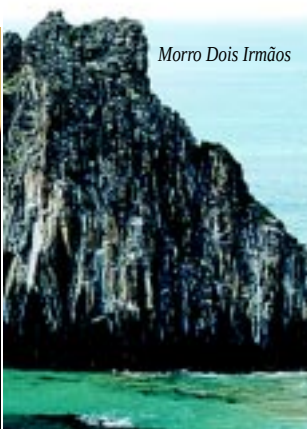


Geraldo Stanzani Jr.



Praia do Americano





Morro Dois Irmãos



Baía do Sancho



Praia do Leão



Palácio São Miguel

Ana Dalborgo

também é ideal para a prática do surf. Esportistas da modalidade aproveitam as ondas, que nos meses de dezembro e março chegam a uma altura média de dois metros e com picos de até cinco metros. As praias mais procuradas para a prática são do Meio, da Conceição, Boldró e Cacimba do Padre. O ponto mais elevado de Fernando de Noronha é o Morro do Pico, com 321 metros de altura, que pode ser avistado de qualquer ponto da ilha. Outro importante símbolo do local é o Morro Dois Irmãos, duas elevações à beira-mar que marcam o início do Parque Nacional. E, no meio de tanta obra-prima da natureza, o turista se depara com a menor estrada do País, a BR-363, com sete quilômetros de extensão.

Na Vila dos Remédios, onde estão localizados os prédios tombados que ajudam

a contar a história da ilha, o visitante vai conhecer a maior fortificação de Fernando de Noronha: o forte Nossa Senhora dos Remédios, construção portuguesa do século XVIII.

O turista também deve visitar a igreja Nossa Senhora dos Remédios, de 1772; o Palácio São Miguel, sede administrativa em estilo colonial, que era a diretoria do presídio em 1737; e o Museu Histórico, que abriga peças como balas de canhão da Segunda Guerra Mundial. Outra maneira divertida de conhecer o arquipélago é de

buggy, com motoristas treinados que percorrem toda a ilha, inclusive as praias e a Vila dos Remédios. Como preservação é regra na ilha, Fernando de Noronha mantém o Projeto Tamar, com Centro de Visitantes, museu sobre as tartarugas-marinhas e palestras sobre ecologia e fauna marinha. O projeto visa a conscientização da população local e de visitantes quanto à preservação da espécie.

Mergulho - Fernando de Noronha também é um paraíso para os aventureiros que apreciam o fundo do mar e, por isso, é um dos destinos mais requisitados

por mergulhadores. A água morna e a transparência de até 40 metros convidam o turista a arriscar um mergulho e nadar no meio de peixes e de arraias coloridas, e até fazer uma pose ao lado de tubarões - a maioria de uma espécie muito dócil, o tubarão-lixo. Mesmo quem nunca mergulhou tem a oportunidade de participar de um curso, com batismo e acompanhamento de instrutor, para não perder a chance de se encantar com as belezas do fundo do mar do arquipélago. Outro tipo de mergulho praticado em Noronha é o planasub, em que o aventureiro segura uma prancha e é rebocado por uma lancha em baixa velocidade.

Estive lá e adorei!

“A cor do mar é linda em Fernando de Noronha. Um dos lugares de que mais gostei na ilha foi a Baía dos Porcos, porque a água é bem azul e parece uma piscina. Na Praia do Atalaia, tive a oportunidade de mergulhar e, apesar de não ter sido no fundo do oceano, já foi possível nadar no meio de peixes coloridos e pude até avistar polvos. O número de turistas é controlado nesta praia para não prejudicar os corais. Todo cuidado é pouco para cuidar e preservar o meio ambiente no arquipélago. Fernando de Noronha é um lugar ideal para relaxar e curtir a natureza, além de o pôr-do-sol ser maravilhoso. Pretendo voltar assim que for possível, apesar de ser um dos passeios mais caros do Brasil”



Ana Cristina Dalborgo é coordenadora de vendas em Ribeirão Pires.

Transpiração saudável

Por Martha Alves

Estudiosos acreditam que, no tempo das cavernas, o cheiro do corpo pode ter sido um meio usado para o reconhecimento das pessoas, e admitem que tenha servido até como estimulante sexual. Na música, na literatura e na história, o suor é símbolo de esforço, dedicação e sacrifício. Mas, para a maioria das pessoas, a transpiração é motivo de desconforto, especialmente se vem acompanhada de odor desagradável, provocado por pequenas quantidades de substâncias orgânicas decompostas pelas bactérias da pele. Quem acredita que o suor é nada mais que uma visita inoportuna precisa saber que transpirar é fundamental para regular a temperatura do organismo, especialmente durante as atividades físicas ou variação de clima. O suor é estimulado, ainda, pela emoção, tensão, nervosismo, fatores hormonais, situações de estresse, roupas de fios sintéticos e algumas doenças, como a hiperidrose, que se caracteriza pelo suor excessivo e atinge 1% da população mundial.

Segundo o dermatologista do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, Leonardo Abrucio Neto, a transpiração é um mecanismo

de controle da temperatura do corpo, que deve ficar em torno de 36,5°C para manter o equilíbrio interno e não prejudicar as funções orgânicas.



Shirlei Schnaider Borelli

Para realizar o trabalho, entram em ação mais de 2 milhões de glândulas - as apócrinas e écrinas - espalhadas por toda a extensão do corpo, que têm a função de levar água à superfície por meio de pequenas aberturas ou poros, invisíveis a olho nu. "A água sobe até a pele e promove uma hidratação junto com o manto lipídico", explica Cristina Abdalla, dermatologista do Hospital Sírio Libanês. Outra função atribuída ao suor é a de atuar como filtro solar. "O suor possui uma substância que atua como filtro solar e é por esse motivo que, se mergulhamos na piscina ou na praia durante o banho de sol, retiramos esta proteção e nos bronzeamos mais ainda", acrescenta Shirlei Schnaider Borelli, dermatologista e membro da American Academy of Dermatology.

As glândulas écrinas são

encontradas em maior quantidade nas palmas das mãos, nas plantas dos pés, no pescoço, na testa, ao redor da boca e nas axilas. O suor normal das glândulas écrinas é composto de 99% de água, por isso é incolor, inodoro e hipotônico, e serve principalmente para regular a temperatura corporal. Já as glândulas apócrinas secretam proteínas, açúcares, aminoácidos, ácidos graxos e toxinas, e ainda não têm uma função muito bem definida. Estas glândulas estão presentes na região púbica, na virilha, perto da mama, nas axilas e na conduta auditiva externa. "Admite-se que as glândulas apócrinas tenham função sexual vestigial", afirma a



Cristina Abdalla

dermatologista Sueli Koga, do Hospital Santa Cruz.

Segundo os especialistas, em condições normais o suor não tem cheiro e a ação de bactérias como as *corynebacterium* sp, *streptococcus* e *staphylococcus aureus* é que determinam a bromidrose. De acordo com a médica Sueli Koga, o mau cheiro acontece devido à ação das bactérias existentes nas axilas, que atuam sobre a secreção das glândulas sudoríparas, alterando sua composição.

ável



Entre os outros fatores que também podem modificar o odor da transpiração, estão algumas substâncias metabolizadas pelo organismo, como certos alimentos e medicamentos.

Higiene - “As pessoas que suam mais, em especial na virilha e nas axilas, devem ter um cuidado redobrado com a higiene. Algumas bactérias que ficam presentes na região podem dar, além do odor, cor ao suor”, explica Cristina Abdalla. A melhor maneira de prevenir os odores é adotar medidas que reduzam a produção de suor. O médico Abrucio Neto afirma que uma boa higiene nas regiões suscetíveis ao odor, o rodízio de calçados, o uso de roupas de algodão largas e que não retenham o suor, e o uso de antiperspirantes e desodorantes são algumas medidas que ajudam a prevenir a proliferação das bactérias causadoras dos odores. “Algumas substâncias presentes em desodorantes têm ação irritativa e cada pessoa tem uma série de

produtos e concentrações diferentes que pode usar”, explica Cristina Abdalla.

Outro caminho para combater o mau cheiro é

usar desodorantes antiperspirantes, bactericidas ou bacteriostáticos. Os produtos antiperspirantes, popularmente conhecidos como antitranspirantes, contêm substâncias que inibem ou

bloqueiam a secreção das glândulas sudoríparas, impedindo o suor. Os desodorantes bactericidas não interferem na atividade glandular e atuam somente sobre as bactérias causadoras

do mau cheiro. Já os produtos bacteriostáticos inibem a proliferação bacteriana, neutralizando o odor. “Os desodorantes não antiperspirantes podem ser usados

diariamente. Entretanto, os produtos antiperspirantes devem ser utilizados só em situações curtas e emergenciais, para não obstruir a glândula e provocar foliculite, hidrosadenite e infecção”, recomenda a dermatologista Shirlei Borelli.



Sueli Koga



Leonardo Abrucio Neto

Hiperidrose pode provocar isolamento

Dar a mão para alguém, tirar os sapatos quando há muitas pessoas por perto ou levantar os braços no meio de um grupo pode ser uma tortura para quem sofre de hiperidrose, doença que atinge 1% da população mundial e que se caracteriza pelo suor excessivo. Mas a hiperidrose não se restringe ao incômodo do suor; muitos indivíduos podem desenvolver doenças como dermatite, infecções por bactérias e fungos, além de ter sérios problemas psicológicos que acabam levando ao isolamento.

A hiperidrose é causada por um aumento da atividade do sistema nervoso simpático, que é uma parte do sistema

nervoso autônomo. Os sintomas podem ser acentuados devido a situações de estresse ou fortes emoções. A Clínica do Suor, em São Paulo, realizou estudo com 1,8 mil pacientes, dos quais cerca de 500 foram operados. Destes, 48% tinham



José Ribas M. de Campos

parentes próximos com o sintoma, o que indica um traço genético relacionado com a doença. “Algumas famílias sofrem de doenças do coração e outras têm problemas com o suor

excessivo”, explica o cirurgião torácico da Clínica do Suor, José Ribas Milanez de Campos.

Além da doença, o médico ressalta um outro problema ligado à hiperidrose: dos 500 pacientes operados, só 4% foi

encaminhado por médicos. “Isso causa surpresa e demonstra que muitos médicos não valorizam os sintomas da doença”, lamenta. A hiperidrose é mais comum nas mãos, nas axilas, nos pés e na região crânio-facial, e costuma se manifestar nesta ordem de frequência. Os primeiros sintomas podem aparecer ainda na infância, mas a maioria surge na puberdade e/ou adolescência, porque é a época em que as pessoas são obrigadas a enfrentar mais desafios. Além disso, caracteristicamente, o suor das mãos começa na infância, o das axilas na adolescência, e o da região crânio-facial surge na vida adulta.

A doença pode ser tratada de diversas formas, de acordo com a intensidade dos sintomas. As opções vão do controle



com o uso de cosméticos adstringentes, antiperspirantes e medicamentos, a doses de toxina botulínica. Hoje, uma cirurgia simples denominada simpatectomia cérvico-torácica - feita por via endoscópica com duas incisões de 5mm - revolucionou o tratamento da hiperidrose. “Os hiperidrosos vivem certas limitações causadas pelo suor excessivo, e a cirurgia tem uma eficiência que chega a 99%”, enfatiza Ribas Milanez.

Desodorantes oferecem proteção e conforto

A Yakult Cosmetics possui uma linha de desodorantes com baixa irritabilidade que não contêm corantes ou perfumes, além de inibir o crescimento e matar as bactérias oportunistas causadoras do mau cheiro. Os desodorantes, únicos biotecnológicos do mercado, têm na formulação componentes que possuem a capacidade de regular imediatamente o pH da pele, evitando o crescimento bacteriano. Desenvolvidos para dar conforto e proteção aos usuários, os desodorantes da Yakult Cosmetics estão disponíveis nas opções com perfume, sem perfume e antiperspirante.

Quem gosta de proteção com perfume pode optar pelos desodorantes spray Due, H, Foco e Evocation, que ajudam a disfarçar um eventual mau cheiro em sintonia com o ativo antibacteriano. Outra opção são os desodorantes da linha Complexo SE, que reduzem a transpiração por meio de ingredientes ativos especiais, como o tetracloridróxido de alumínio-zircônio-glicina. O diferencial dos produtos Yakult Cosmetics é que o ativo antiperspirante tem menor poder de irritabilidade que o cloridrótico de alumínio, componente presente nos produtos convencionais existentes no mercado.



...Artigo

Unidos no esporte e no consultório

“O esporte está entre Beth e eu desde o momento em que nos conhecemos. Quando soube que ela praticava squash, encontrei a desculpa perfeita para convidá-la para uma partida, ainda em Ribeirão Preto, no interior de São Paulo, onde concluía meu curso de Medicina e ela fazia Residência Médica. Ali começou nossa amizade que, em pouco tempo, resultou em namoro e, mais tarde, em casamento. Quando a chamei para praticar tiro, o esporte que eu preferia na época, obtive minha maior conquista. Naquele dia, eu - que já era hexacampeão paulista de carabina de ar olímpica - acertei no alvo. Começamos a namorar.

A dedicação aos esportes e a descoberta de novas modalidades marcaram nosso namoro. Nos fins de semana e feriados, além da ginástica aeróbica que a Beth praticava diariamente, ela ia comigo para uma represa em São Carlos ou para Ilhabela, no litoral, onde aprendíamos a velejar. Para nos aperfeiçoarmos, fomos em 1992 para Aruba fazer um curso intensivo em windsurf. Os conhecimentos adquiridos foram suficientes para eu participar, já no ano seguinte, da etapa mundial em Aruba. Com muita

perseverança, completando todas as regatas, conquistei um belo 47º lugar entre os 98 competidores.

Como não poderia deixar de ser, nossa lua-de-mel, em 1995, também foi marcada pelos esportes. Fomos para o Havaí, onde passávamos metade do dia velejando. Na Ilha de Maui, considerada a ‘Meca do windsurf’, tivemos nossas melhores experiências. Pegamos o mar com vagalhões (ondas) de até quatro metros e ventos de 70 km/h. Foi lá que aconteceu um dos episódios mais engraçados de nossa carreira de velejadores. Numa bela manhã, encontramos o mar supertranquilo e com quase ninguém na água. Achamos estranho, já que o local era bastante disputado pelos velejadores. Pensando que estávamos no paraíso, entramos no mar sem preocupações.

Só mais tarde soubemos que havia um alerta sobre a presença de tubarões na ilha.

Em todas as nossas férias ou em feriados prolongados, vamos para diversos *resorts* brasileiros. Nos aeroportos, chamamos atenção. Afinal, não é qualquer casal que consegue juntar tanta bagagem. São três sacolas de três metros

Fotos: Lício Chaves - Action Photos



de comprimento cada e 80 quilos só em equipamentos para a prática de windsurf. No início de novembro, participei em Fortaleza da final brasileira de uma competição amadora de windsurf - o Starboard Community Racing - onde fiquei em 15º na classificação geral. Para chegar à final, era necessário estar entre os 10 primeiros das seletivas estaduais, condição conquistada na prova realizada em São Paulo, na represa de Guarapiranga.

Além do windsurf, aprendemos também a esquiar na neve, outro esporte apaixonante, mas que praticamos esporadicamente. No dia-a-dia, não abro mão de minha bicicleta para o deslocamento em distâncias menores no conturbado trânsito de São Paulo, como da clínica para minha casa, na região dos Jardins, em São Paulo. A Beth pratica ginástica em academia e *spinning*

quatro vezes por semana. O *spinning* é feito em bicicletas ergométricas, acompanhado por diferentes ritmos de música. Como médicos, sabemos da importância da prática esportiva para nossa qualidade de vida. Por isso, aproveitamos todo o tempo possível para nos manter em forma. Acreditamos também que servimos como exemplos para nossos pacientes, que encontram em nós - mais do que médicos - pessoas que cuidam da própria saúde.”

Kasuo Miyake é doutor em Angiologia e Cirurgia Vascular pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), vice-presidente da Sociedade Brasileira de Laser em Cirurgia e Medicina (SBLMC) e diretor da Clínica Miyake.

Beth Rondon é médica anesthesiologista da Clínica Miyake e do Hospital das Clínicas de São Paulo, possui título de especialista e título superior em Anesthesiologia pela Sociedade Brasileira de Anesthesiologia.

Cartas

"Gostaríamos de receber sistematicamente a revista Super Saudável na Biblioteca do Campus Saúde da Universidade Católica de Santos, onde funcionam os cursos de Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem e Farmácia, pois achamos seu conteúdo de excelente qualidade e que nos seria de grande utilidade para nossas pesquisas e trabalhos."

Universidade Católica de Santos - Biblioteca da Saúde Santos - SP.

"Estou lendo a revista Super Saudável julho/agosto 2002 e estou maravilhada com tantas informações importantes sobre saúde. Parabéns. Em minha casa não falta Yakult, que minhas filhas e meu marido adoram." - **Nilza Brito Goulart Embrapa Soja - Londrina - PR.**

"Parabéns aos organizadores e colaboradores pela iniciativa da edição da revista Super Saudável. Desejo contínuo êxito nas atividades."

Deputado estadual Antonio Salim Curiati - São Paulo.

"Tenho recebido regularmente a revista Super Saudável e manifesto que os assuntos são de leitura prazerosa, de elevada qualidade e de forma bem compacta. Transmitem muito; escrevendo pouco. Parabéns."
Antônio Teixeira Brandão Médico do Trabalho Caçapava - SP.

"Sou estudante de Nutrição e adorei a matéria sobre hipertensão. Tenho casos na família e a reportagem ajudou muito." - **Mônica Assumpção Tietê - SP.**

"Na minha opinião, a revista Super Saudável é informativa e interessantíssima, trazendo grandes benefícios para os profissionais de saúde e para a população em geral. Os temas são abordados de forma clara e objetiva. Sou enfermeira de Saúde Pública, recebo a revista há mais de um ano e acho maravilhosa." - **Maria Lourenço - São Paulo - SP.**

"Fiquei maravilhada com os perfumes da Yakult Cosmetics que vi na revista Super Saudável" - **Célia Regina Leme de Paula - Campinas - SP.**

"Quero parabenizá-los pelos excelentes artigos da revista Super Saudável" - **Maria de Fátima Campos Perez Penápolis - SP.**



"Sou auxiliar de Enfermagem e atuo no Programa Saúde da Família há cinco anos. Há pouco tempo tive a oportunidade de conhecer a revista Super Saudável e achei interessantíssima."
Fracile Geracino G. Costa Oscar Bressane - SP.

"Parabenizamos a equipe da revista Super Saudável pelos artigos e entrevistas tão bem elaborados e esclarecedores."
Luís Carlos e Ana Heleni Podologia 2000 - Santo André - 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

Contatos

Profissionais entrevistados nesta edição

Capa

Dan L. Waizberg
Fone: (11) 283-3459

Eduardo Antonio André
Fone: (11) 5088-8290

Maria de Lourdes Teixeira da Silva
Fone: (11) 251-3822

Sender Jankiel Miszputen
Fone: (11) 5549-1711

Saúde

Dinah Ribeiro de Paula
Fone: (11) 5572-4382

Turibio Leite de Barros Neto
Fone: (11) 5549-3013

José de Felipe Junior
Fone: (11) 5543-8833

Nelson Lucif Junior
Fone: (16) 9992-4254

Silvia Cozzolino
Fone: (11) 3091-3625

Pesquisa

Nelson Hamerschlak
Fone: (11) 3747-1338

Vanda Dolabela Magalhães
Fone: (11) 3747-1343

Dança

Denise Salario
Fone: (19) 3289-7990

Patrícia Bencardini
Fone: (11) 3865-4937

Raul Santo de Oliveira
Fone: (11) 9829-5057

Medicina

José Antonio Atta
Fone: (11) 3088-1679

Antonio Carlos Lopes
Fone: (11) 3167-4620

Probióticos

Catarina Santana
Fone: (11) 3064-9108

Carmela Maria Vieira Pedalino
Fone: (11) 5062-7806

Entrevista do Mês

José Alexandre Barbuto
Fone: (11) 3091-7375

Tecnologia

Elvira Marques
Fone: (11) 3272-5000

Beleza

Leonardo Abrucio
Fone: (11) 283-3244

Sueli Koga
Fone: (11) 5081-6985

Shirley Schnaider Borelli
Fone: (11) 3704-5500

Cristina Abdalla
Fone: (11) 3255-1093

José Ribas Milanez de Campos
Fone: (11) 3747-3213

Yakult Cosmetics

Fone: (11) 3285-1205

Artigo

Kasuo Miyake/Beth Rondon
Fones: (11) 3266-6609 e 3266-9125