



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

Coordenação geral
Shigeki Wakabayashi

Edição e produção
Companhia de Imprensa
Divisão Publicações

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

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

Editoração eletrônica
Reginaldo Oliveira

Fotografia
Arquivo Yakult e Ilton Barbosa,
Capa: Opção Brasil.

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

Índice

O cigarro contribui para aumentar o risco de infarto

Pesquisa do Instituto Dante Pazzanese avaliou mais de 2,5 mil pessoas em 2002

Página 9

Consumidora afirma que vida melhorou com Yakult 40

Obstipação e incômodos acabaram com o uso do leite fermentado diariamente

Página 12

Pesquisadores têm primeiros resultados de estudo com RI

Regulador Intestinal ajudou pacientes com constipação crônica a ter vida normal

Página 13

Probióticos podem auxiliar idosos a ter vida mais saudável

A ingestão de alimentos com microrganismos vivos ajuda no funcionamento do intestino

Páginas 14 e 15

Especialistas destacam qualidades dos alimentos orgânicos

Produtos sem agrotóxicos podem ser mais benéficos para adultos e crianças

Páginas 24 e 25

Matéria de capa

As doenças reumáticas atingem milhões de pessoas em todo planeta e precisam ser bem diagnosticadas para garantir melhor qualidade de vida aos pacientes

Páginas 4 a 8



Especial
Um dos maiores especialistas em Medicina do Sono garante que dormir bem é fundamental para manter a saúde

Páginas 18 a 21

Saúde

O avanço da Medicina permite diagnosticar precocemente a maioria das doenças, por meio de exames periódicos

Páginas 10 e 11

Medicina

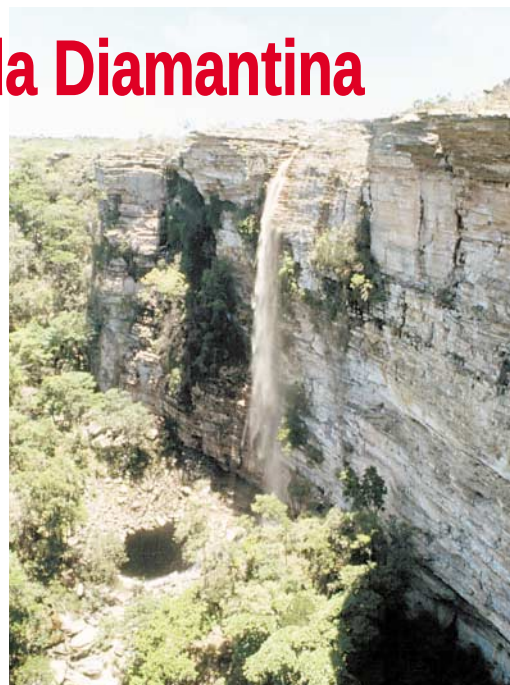
A hepatite C é uma doença perigosa e silenciosa, e, das 170 milhões de pessoas infectadas, 80% evolui para a fase crônica assintomática

Páginas 22 e 23

Chapada Diamantina

O visitante encontra, neste pedaço de Brasil localizado no Estado da Bahia, grutas, cachoeiras e mata nativa que deslumbram turistas do mundo inteiro, em especial os adeptos do turismo ecológico

Páginas 28 e 29



Doenças reumáticas

Cerca de 10% da população tem algum problema

Por Adenilde Bringel

Milhões de pessoas em todo mundo sofrem de doenças reumáticas e, de acordo com especialistas, 80% da população mundial terá uma lombalgia em algum momento da vida. Destes, 20% vão ter de conviver com uma doença crônica que pode, até, causar limitação de movimentos. Considerada um grave problema de saúde pública, em função dos custos sociais que gera, a lombalgia é apenas uma das 106 doenças reumáticas catalogadas que podem acometer o aparelho locomotor. A estimativa dos órgãos internacionais de saúde é de

que cerca de 10% dos habitantes do planeta sofram de alguma doença reumática e, com o aumento da população idosa, o número tende a crescer ainda mais. No Brasil, 15 milhões de pessoas têm doenças nos ossos e nas articulações e, segundo o Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), essas enfermidades são a segunda maior causa de afastamento do trabalho e o terceiro principal motivo de aposentadoria precoce por invalidez permanente no País.

Preocupada com o alto

custo social que essas doenças podem causar, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elegeu o decênio 2000-2010 como a Década dos Ossos e das Articulações. O principal objetivo é promover ações educacionais, preventivas e terapêuticas para reduzir em 25% os custos com as doenças reumáticas. Apesar de serem diferentes em muitos aspectos, todas as enfermidades que atingem o aparelho locomotor acabam por prejudicar a qualidade de vida dos pacientes e podem se tornar um transtorno crônico e perigoso. Embora muitas

doenças atinjam principalmente os idosos, os especialistas garantem que algumas enfermidades – como a febre reumática e a artrite reumatóide juvenil – podem

surgir ainda na infância e que a atenção do profissional de saúde para o problema e a precisão no diagnóstico médico podem fazer a diferença entre a solução ou a complicação da doença.

“Historicamente, se mede a saúde pela mortalidade e, por isso, há poucos investimentos voltados para a prevenção

de doenças do aparelho locomotor”, lamenta o médico reumatologista Jamil Natour, presidente da Sociedade Paulista de Reumatologia e professor da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). Segundo o especialista, as doenças reumáticas têm baixa mortalidade, mas o índice de morbidade é alto, já que comprometem (e muito) a qualidade de vida de seus portadores. “Por isso a OMS quis voltar os olhos para essas doenças e chamar a atenção, inclusive, dos profissionais de saúde”, defende. Jamil Natour explica que algumas doenças – como o lúpus – não podem ser evitadas, mas o diagnóstico precoce é importante para controlar a evolução, que neste caso pode levar à morte.

“Todas as doenças reumáticas têm tratamento, a maioria com grande chance de controle de sua evolução”, garante.

Uma das doenças mais frequentes é a artrose ou osteoartrose, que atinge pessoas a partir de 50 anos e ocorre pelo desgaste da cartilagem articular que recobre a extremidade do osso

na articulação. A cartilagem é uma estrutura viva, e quando tem sua capacidade de regeneração reduzida acaba diminuindo de tamanho e de espessura. Com isso, o osso pode ficar exposto, o que provoca uma esclerose do osso abaixo da cartilagem e o surgimento de osteófitos – popularmente conhecido como bico-de-papagaio. “Alguns indivíduos podem não sentir nada e outros têm dores, limitação de movimentos e até deformidades com perdas funcionais”, alerta o médico. A doença afeta, normalmente, dedos, joelhos e quadris, e

pode acontecer devido a um trauma. “Em alguns casos, é necessário utilizar tratamento cirúrgico para corrigir a deformidade, e até uma prótese”, ressalta Jamil

Natour. Pesquisa do Centro para Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos confirmou que a artrose começa a se instalar no organismo a partir dos 20 anos. Segundo o estudo, o processo tem início sem sinais externos e, quando aparece a inflamação, por volta de 50 anos, a doença já está em estágio avançado.



Jamil Natour



Flávio M. de Barros Maciel

“Artrose não é doença de velho, não é necessariamente progressiva e tem tratamento”, garante o reumatologista Flávio Monteiro de Barros Maciel, professor assistente doutor de Imunologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP). O especialista afirma que existem muitos pacientes jovens com artrose no punho e no cotovelo pelo uso inadequado, por exemplo, de raquetes de tênis. “Uma paciente minha tinha o problema porque tocava violino com o punho na posição errada. Isso é muito comum. Na Inglaterra existe até uma escola para os violinistas aprenderem a maneira correta de segurar o instrumento”, argumenta. Para o médico, um dos agravantes deste tipo de doença é que os portadores demoram a procurar um especialista e, muitas vezes, não recebem o diagnóstico correto. “Quando a doença é diagnosticada precocemente, o médico consegue preservar a qualidade de vida do paciente”, assegura. Os reumatologistas orientam as pessoas com dores ou aumento no volume da articulação a desconfiar que têm a doença e procurar um especialista. “Um diagnóstico precoce pode retardar o processo”, garante Flávio Maciel. Nos casos extremos, em que a articulação fica totalmente destruída, o recurso é a colocação de próteses. “Mas a melhor prótese é sempre pior que a articulação original”, acentua o médico.

Perigo - Das enfermidades músculo-esqueléticas, a artrite reumatóide é uma das que merecem especial atenção. Doença inflamatória articular, a artrite reumatóide acomete grandes e pequenas articulações

de forma simétrica e crônica, além de atingir a membrana sinovial (que recobre as articulações). Hoje, 1% da população mundial é afetada pela artrite reumatóide, o que a torna um problema de saúde pública. “É uma doença auto-imune e o indivíduo produz anticorpos que acabam causando a inflamação. Com a membrana inflamada, o organismo acaba produzindo substâncias que degradam a articulação”, explica o reumatologista Jamil Natour. Embora existam as artrites mais e menos agressivas, os especialistas afirmam que é uma doença grave que pode levar o paciente à cadeira de rodas. “A artrite reumatóide costuma atingir pessoas a partir de 40 anos e é muito mais agressiva nos primeiros anos, quando faz 80% dos estragos”, adverte o médico.

Diferentemente da artrose, cuja dor acontece quando se movimenta a articulação, a artrite reumatóide dói constantemente, atinge várias articulações ao mesmo tempo e pode causar deformidades. De acordo com Jamil Natour, ainda não se sabe precisamente os motivos da doença, mas há possibilidade de que seja desencadeada por inflamação viral e fatores hormonais, além de predisposição genética. “A Medicina busca respostas o tempo todo para essas doenças, que têm causas multifatoriais diferentes de indivíduo para indivíduo. E novas drogas surgem a cada ano para diminuir os sintomas e melhorar os tratamentos”, diz. O médico lembra que, há alguns anos, o tratamento era feito depois que as lesões já estavam instaladas e causando problemas; hoje, acontece o inverso. “Antes do estrago, damos o remédio”, enfatiza.



Reumatismo de partes moles

Uma doença reumática que virou notícia recentemente é a bursite, porque acomete o presidente Luiz Inácio Lula da Silva. A bursite é uma inflamação na bursa, membrana que envolve todas as articulações, e é uma das enfermidades que atingem as partes moles e que geralmente são causadas por traumas e movimentos repetidos e inadequados. “Nestes casos, o nome mais adequado seria síndrome do impacto, ocorrendo devido ao impacto de forte intensidade ou repetitivo dos tendões do manguito dos rotadores no acrômio, levando à tendinite, que é o problema mais grave, e à bursite”, orienta o médico Jamil Natour.

O reumatologista adianta que, como acontece com a maioria dos reumatismos de partes moles, as enfermidades podem causar dores e limitação de movimentos para os pacientes, embora não sejam consideradas graves. Para o especialista, boa parte das doenças relacionadas ao trabalho é de partes moles e, embora sejam enfermidades diferentes, acabam sendo diagnosticadas apenas como LER e DORT. “Esta denominação é muito vaga. O pior é que, muitas vezes, estas doenças são tratadas da forma errada por receberem denominação de LER/DORT”, avisa. O especialista informa que, freqüentemente, as doenças são mal diagnosticadas e há excesso de exames. “É importante lembrar que muitos exames de imagens levam a falsos diagnósticos”, acrescenta.



Mulheres são principais vítimas

Uma das mais sérias doenças músculo-esqueléticas é o lúpus eritematoso sistêmico, doença auto-imune que atinge principalmente as mulheres em idade fértil - dos 20 aos 40 anos. O distúrbio agride as articulações e a pele e pode atingir rins, pulmões, pleura, coração e vasos. “A doença pode causar isquemia do local afetado, com necrose do tecido, e 90% dos portadores de lúpus têm artrite”, adverte Jamil Natour. O médico afirma que, atualmente, as mortes diminuíram com o uso de imunossuppressores, mas estas drogas deixam o paciente mais exposto a infecções. “É uma doença multifatorial que envolve causas genéticas e ambientais”, explica.

Outra enfermidade que acomete mais as mulheres é a fibromialgia. Segundo

estatística dos Estados Unidos, 5% da população feminina do país tem a doença. No Brasil não há dados, mas os números devem ser semelhantes. A fibromialgia é uma síndrome dolorosa que teve os critérios definidos pelo Colégio Americano de Reumatologia e consiste em dor difusa pelo corpo, durante pelo menos três meses, e pontos pré-definidos dolorosos à palpação. Além disso, o indivíduo pode ter sono que não descansa, dores de cabeça, cansaço, formigamentos e cólicas intestinais. “Só agora a Medicina começa a conhecer melhor a doença que, apesar de atingir mais as mulheres entre 40 e 50 anos, também pode acometer crianças e idosos”, enfatiza Jamil Natour. Como provoca dor crônica, 30% dos portadores têm depressão. O reumatologista lembra aos

médicos que atendem casos da doença para investigarem a co-morbidade. “É fundamental verificar a presença de outras moléstias que impeçam a melhora da fibromialgia”, diz.

Das doenças músculo-esqueléticas que atingem as mulheres, a osteoporose é a mais conhecida. O problema acomete o osso, um tecido vivo que, quando tem uma reabsorção de cálcio menor que a deposição, pode diminuir de densidade e ficar frágil. A osteoporose é assintomática e, muitas vezes, o indivíduo só descobre a doença quando acontece uma fratura. Já quando atinge a coluna causa alta morbidade, porque há perda na qualidade de vida. “Se o médico não colocar logo o doente em pé, ele pode morrer por complicações, geralmente trombose e infecções”, alerta.

Prevenção depende do diagnóstico correto

Os especialistas fazem coro ao afirmar que as doenças ósseas e das articulações geralmente são crônicas, e quanto mais precocemente for feito o diagnóstico melhor será a convivência do paciente com o problema e menores serão as consequências.

Segundo esses médicos, a preocupação da OMS em alertar a população e profissionais de saúde para o problema se justifica pela desinformação generalizada sobre as doenças reumáticas, o que geralmente piora o quadro. De acordo com o reumatologista e professor de Imunologia do HC-FMUSP, Flávio Monteiro de Barros Maciel, para melhorar o diagnóstico das doenças osteoarticulares é necessário fazer um trabalho educativo que deve envolver médicos e pacientes.

“O médico precisa saber quando enviar um paciente ao especialista, porque é o diagnóstico preciso e precoce que vai ajudar a melhorar os sintomas dessas doenças”, argumenta. Segundo o reumatologista, as pessoas demoram a procurar um médico quando sentem dores articulares e, geralmente, não sabem a que especialista recorrer quando resolvem buscar ajuda. “Para fazer um diagnóstico preciso o médico deve ver o paciente como um todo, porque muitas doenças podem estar ligadas ao problema articular”, orienta. Flávio Maciel enfatiza que, no Brasil, ainda há muitas deficiências no diagnóstico, o que acaba por agravar o quadro até que não se tenha mais o que fazer. “O segredo

é o diagnóstico precoce, o tratamento eficaz e a prevenção da lesão. Mas é preciso que haja um melhor diagnóstico por parte dos médicos”, reitera.

Segundo Fernando Appel, co-autor do livro *Coluna Vertebral Conhecimentos Básicos*, organizado por reumatologistas do Comitê da Coluna Vertebral da Sociedade Brasileira de



Fernando Appel

Reumatologia, a maioria dos pacientes desconhece o reumatismo e, quando se trata

de osso, fica na dúvida sobre qual profissional procurar. “É confuso mesmo o espaço de cada profissional, por isso o paciente precisa ser bem orientado”, acredita. No livro, dirigido a

médicos de várias especialidades, os autores transmitem conhecimentos básicos sobre a coluna vertebral, com uma

abordagem clínica. “O livro é científico e o público alvo são os médicos clínicos, que devem ser os orientadores dos pacientes. Nossa maior preocupação é que o clínico possa ajudar o paciente a chegar no especialista, sempre que não puder solucionar o problema”, argumenta, ao ressaltar que o clínico com boa formação e atualizado tem de saber quando a dor não é reumática. “É preciso individualizar o diagnóstico. A classificação da doença nos deixa mais próximos da solução”, sentencia.

Formação - Com a autoridade de quem ajuda a formar médicos em uma das mais conceituadas faculdades brasileiras, Flávio Maciel lamenta que a tendência da superespecialização faça com que os estudantes não se dediquem às matérias do curso de graduação como deveriam. Para o professor, o médico deve fazer residência geral e só depois optar pela especialização. “É preciso que o médico tenha formação generalista para poder se interessar pelo paciente como um todo”, sentencia. O reumatologista afirma que faltam informações aos pacientes e reforça que são os médicos que têm condições de evitar que as doenças se agravem. “A população precisa de mais informação sobre as enfermidades e deve desconfiar quando tem uma dor articular crônica e prolongada e quando o tratamento inicial não resolve. O paciente deve exigir que o médico oriente sua conduta”, enfatiza.



Hábitos saudáveis evitam lombalgia

Os médicos advertem: uma simples dor nas costas pode esconder uma doença grave e, por causa disso, o problema deve ser investigado por um especialista. Do total da população que algum dia terá uma lombalgia, 20% deverá desenvolver uma doença crônica que poderá ter os sintomas diminuídos com tratamento correto. Segundo o médico Fernando Appel, a lombalgia é considerada crônica quando ocorre há mais de três meses e está, muitas vezes, associada a fatores anatômicos ou posturais, além da obesidade e do sedentarismo. A lombalgia é chamada de aguda quando ocorre por período de até um mês. Para o especialista, é o médico quem deve avaliar os hábitos do paciente para saber se isto interfere na doença. “É preciso investigar se o

paciente usa a cadeira correta, como dorme, se vê televisão deitado, se lê na cama e outros hábitos que interferem na postura, como a altura da bancada de trabalho” esclarece. Uma vez corrigido o erro postural, a tendência da dor aguda é diminuir ou desaparecer. Nos casos crônicos, embora a doença continue a existir, as dores são sensivelmente diminuídas.

Jamil Natour, da Unifesp-EPM, ressalta que em 30% dos casos de lombalgia é impossível ter certeza absoluta das causas do problema, mas adverte que, das doenças reumáticas, a dor nas costas é a que mais tem condições de ser prevenida. “Em 80% dos casos a dor regride em seis semanas”, explica. Para a prevenção, a atividade física é um dos principais fatores,

aliada à boa postura. E é neste sentido que a Escola de Postura da Divisão de Medicina de Reabilitação do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP atua. Formada por equipe composta de médico, assistente social, psicólogo, nutricionista, enfermeira, professor de educação física, fisioterapeuta e terapeuta ocupacional, a Escola de Postura tem como principal objetivo dar uma nova visão de tratamento a portadores de lombalgia e, com isso, acaba melhorando a vida de pacientes com outras doenças, como diabetes e hipertensão.

“As pessoas com dor nas costas devem ser analisadas como um todo”, frisa o médico fisiatra Carlos Alexandrino de Brito Jr., coordenador da Escola. O especialista ressalta que o programa da equipe multidisciplinar é baseado na premissa da educação para a prevenção e para a redução de futuros episódios de dor. “O paciente deve receber do médico a mesma atenção que daria a si mesmo”, enfatiza. Outra finalidade da Escola de Postura é servir de modelo para outras unidades do gênero que começam a ser instaladas no Brasil. “A dor nas costas é a que mais afasta as pessoas das

atividades normais. Apesar de não ser letal, é grande a morbidade e é alto o custo social e econômico que gera para o País”, acentua.

Embora não existam dados epidemiológicos no Brasil, o fisiatra destaca que os números

são muito próximos dos Estados Unidos, onde a dor lombar apresentou crescimento 14 vezes maior que o crescimento da população em 20 anos (1979/1990) e onde o custo com a doença atinge a

cifra de US\$ 23,5 bilhões de dólares. “É comum a classe médica não avaliar quanto o paciente melhorou com o tratamento, e a grande maioria destas pessoas já está na fase crônica da doença”, lamenta. A Escola de Postura da USP atende a pacientes de 16 a 70 anos.

Prevenção - O fisiatra Brito Jr. destaca que as pessoas que não têm dores nas costas devem ser orientadas pelos médicos a manter uma vida ativa, praticar atividade física compatível com a idade, fazer alongamentos diários, manter alimentação balanceada e viver mais feliz. “Otimismo é fundamental. Uma pessoa infeliz anda cabisbaixa, curvada. Quem tem problemas emocionais importantes terá problemas posturais importantes”, garante. Além disso, o médico destaca que não há ‘receita de bolo’ para curar ou tratar as pessoas e que o diagnóstico competente e a orientação correta são fundamentais.



Carlos Alexandrino de Brito Jr.



...Pesquisa

Cigarro

potencializa risco de infarto

Indivíduos com hábito de fumar têm cerca de cinco vezes mais chance de ter um infarto do miocárdio do que alguém que não fuma. Esta conclusão é resultado do Afimar (Avaliação dos Fatores de Risco para Infarto Agudo de Miocárdio no Brasil) projeto concluído e coordenado pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia (IDPC), de São Paulo. Com investimento de R\$ 9 mil e apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa de São Paulo (Fapesp), o estudo visou determinar e classificar comportamentos e parâmetros clínicos que aumentam ou reduzem os riscos

de um brasileiro sofrer infarto do miocárdio. Por ano, o infarto mata cerca de 60 mil pessoas no País e é uma das principais causas de óbito no mundo. O problema ocorre devido ao excesso de gordura e formação de coágulos na artéria coronária, responsável por levar sangue ao coração. Em geral, ocorre dor súbita e intensa na região do peito, que pode se estender ao pescoço e aos braços.



Leopoldo Soares Piegas

Com base na pesquisa, o coordenador do projeto Afimar, Leopoldo Soares Piegas, cardiologista e diretor clínico do IDPC e professor livre-docente da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), alerta que fumar mais de cinco cigarros diariamente quase quintuplica a probabilidade de um indivíduo ter infarto do miocárdio. O estudo ressalta, ainda, que

peças com mais de um hábito ou parâmetro clínico devem multiplicar o risco relativo atribuído a este indicador. Risco relativo é o valor numérico que indica quantas vezes um fator eleva a chance de ocorrer infarto em determinada população. Com relação ao tabagismo, o risco relativo entre os brasileiros é de 4,9. Portanto, uma pessoa que reúne três indicadores de risco, seja fumo, diabetes (risco relativo de 2,8) e excesso de gordura abdominal (risco relativo de 2,4), por exemplo, tem 32,8 vezes mais chance de ser alvo do



problema. “Não procuramos fazer comparação de como se comporta a população do Norte ou Sudeste, mas sim avaliamos a força dos fatores de risco de infarto em cada uma”, ressalta Leopoldo Piegas.

Para o cardiologista, fumo, diabetes e obesidade podem ser evitados, controlados e atenuados com medidas simples, diagnóstico precoce e informação. “Com certeza, é muito mais fácil prevenir do que tratar”, destaca. O médico orienta que o ideal para evitar o infarto do miocárdio é deixar de fumar e não simplesmente reduzir o número de cigarros, pois fumar menos de cinco cigarros por dia já dobra o risco de ataque cardíaco. “Divulgar é importante porque, assim, as pessoas têm acesso a estas informações. Além disso, são dados que incentivam os órgãos do governo a reforçarem campanhas de orientação e prevenção”, destaca o pesquisador.

Proteção - O diretor clínico afirma que a Sociedade Brasileira de Cardiologia não recomenda a ingestão de bebida alcoólica para manter uma vida saudável, pois causa dependência, aumento de pressão arterial e dos níveis de triglicérides, fatores que contribuem para a ocorrência de infarto. Mas o projeto Afimar revelou que o consumo de álcool se destaca entre os fatores de proteção contra o ataque cardíaco. O estudo constatou que pessoas que ingerem algum tipo de bebida alcoólica, pelo menos três vezes por semana, têm 40% menos chance de ser vítimas do problema. Piegas enfatiza que este efeito de proteção só é válido para o consumo moderado de álcool, embora o tipo de bebida e a quantidade ingerida ainda sejam desconhecidos. “Por isso, antes de indicar alguma bebida o médico deve ter critérios, além de conhecer o perfil psicológico do paciente”, orienta.

Prevenção ajuda a salvar vidas

Por Rosângela Rosendo

Embora antigo, o ditado 'prevenir é melhor que remediar' continua atual. Pelo menos é isso que muitos médicos afirmam ser a melhor

conduta para evitar o surgimento de várias doenças. Logo após o nascimento, a prevenção começa com a imunização das crianças por meio de vacinas. Ao longo da vida, a

adoção de hábitos saudáveis colabora para a promoção da saúde. Mas o rastreamento de doenças por meio de exames clínicos, laboratoriais e complementares também funciona como ferramenta de prevenção. Para os especialistas, quando bem indicadas e

baseadas em evidências epidemiológicas, fatores de riscos e antecedentes familiares, as avaliações periódicas ajudam na detecção precoce de enfermidades de progressão silenciosa, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, entre outras.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), a prevenção permite reduzir em 70% os índices de mortalidade por câncer de colo do útero.

Para se proteger da neoplasia, os médicos aconselham que a mulher, a partir do início da vida sexual, consulte o ginecologista anualmente e faça o exame *Papanicolaou*. Estudos do Inca informam ainda que,

em 90% dos casos, qualquer alteração na mama pode ser detectada através do exame clínico. Entretanto, acima dos 40 anos a mulher também deve fazer a mamografia em períodos que variam de um a três anos. Já para evitar o surgimento do câncer colo-

retal é aconselhável o exame de detecção de sangue oculto a partir dos 50 anos. "Pesquisas indicam que a prevenção promove ganhos à saúde e que a probabilidade de morrer precocemente devido ao tumor

diminui para as pessoas que fazem o exame", ressalta Mário Ferreira Júnior, coordenador do Centro de



Mário Ferreira Júnior



Raul D. Santos





Promoção à Saúde do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP). Em 2002, as estimativas do Inca apontavam a morte de pelo menos 9,1 mil homens e 9,8 mil mulheres pelo câncer colo-retal.

Maior causa de mortalidade no mundo, as doenças cardiovasculares, em geral provocadas pelas altas taxas de colesterol no sangue, são grande preocupação das autoridades médicas. “Hoje, há uma maior conscientização sobre a prevenção. A Associação Americana do Coração (AHA), por exemplo, já aconselha pessoas com mais de 20 anos a dosar as taxas de colesterol total e frações a cada cinco anos”, informa o cardiologista Raul D. Santos, do Centro de Medicina Preventiva da Sociedade Beneficente Israelita Hospital Albert Einstein, de São Paulo. Segundo o médico, quando a pessoa apresenta fator de risco, como tabagismo ou predisposição, a AHA indica o exame a cada dois anos. “É mais eficaz prevenir do que tratar o problema. Quando você previne, tem condições de bloquear o curso de um futuro infarto”, explica.

O coordenador médico do Centro de Medicina Preventiva do Albert Einstein, José Antônio Maluf de Carvalho, destaca que, por meio do diagnóstico precoce, é possível implementar condutas clínicas mais cedo, aumentar as chances de mudar a história de algumas doenças e melhorar, assim, a qualidade

de vida das pessoas. O médico informa que, ao indicar um exame, as sociedades médicas se baseiam em protocolos documentados na literatura.



José Antônio Maluf de Carvalho

“A partir destas informações, o paciente é orientado sobre a prevenção, os riscos da doença e a forma mais adequada de tratar”, explica. Colega de equipe, o endocrinologista Daniel Lerário

concorda que é fundamental a base científica ser agregada aos exames, visando a avaliação adequada do paciente. “Hoje, há grande preocupação com o crescimento desordenado da obesidade no mundo porque pode causar, entre outras, o diabetes, além de aumentar em duas vezes o risco de doença coronariana”, destaca. No entanto, o médico diz que o problema pode ser prevenido, muitas vezes, apenas com mudança de estilo de vida e alimentação saudável.

“É ótimo que existam estudos que determinem alguns padrões de normalidade do organismo”, admite o professor

titular de Homeopatia do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia e professor visitante da Disciplina de

Clínica Médica da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), Flávio Dantas. Mas o



Flávio Dantas

médico comenta que alguns exames ainda causam polêmica, como o teste de dosagem do antígeno prostático (PSA), usado para identificar câncer de próstata, a segunda neoplasia mais comum entre os homens. “O exame pode apresentar alguma alteração, o que não significa a existência de um câncer. Por isso, o especialista deve tranquilizar o paciente e esclarecer o assunto, para não gerar problemas emocionais”, adverte. O clínico do HC, Mário Ferreira, diz que, embora o PSA seja largamente estudado no mundo, nenhuma pesquisa provou que o exame ajuda a reduzir a mortalidade. “Somente dentro de alguns anos haverá resultados mais concretos sobre isso”, adianta.



Daniel Lerário

Conversa - Na opinião de Flávio Dantas, toda consulta deveria ser encarada como um primeiro check-up, durante o qual o médico deve ter visão global do paciente e perceber fatores de risco que

possam condicionar a uma doença. O professor diz que o clínico deve considerar a história, o comportamento, os hábitos e as atividades que o paciente tem. “É o momento ideal para prevenir problemas e intervir sobre o estilo de vida da pessoa, orientando a praticar esportes e a manter uma alimentação saudável. Tudo serve como mecanismo de proteção”, explica. Mário Ferreira diz, ainda, que é preciso conquistar a confiança e a credibilidade junto ao paciente. “Isto é importante pois, se a pessoa fuma e tem risco de ter infarto, não adianta nada o médico pedir que pare de fumar com um maço de cigarros no bolso”, exemplifica.

Yakult 40 mudou vida de consumidora

Problemas de obstipação fazem parte do passado da vida da costureira Lourdes Miguel Roque, de 62 anos, desde que passou a consumir diariamente o leite fermentado Yakult 40. Tudo começou quando Lourdes recebeu um convite da Comerciante Autônoma (CA) Marizete, do Departamento Jabaquara, para participar de uma palestra sobre o produto, em abril de 2002. Durante o encontro, a costureira recebeu orientação sobre os benefícios proporcionados pelo Yakult 40 e aproveitou para comprar 12 frascos. Na primeira semana de consumo, Lourdes percebeu que seu intestino passou a funcionar com regularidade, o que antes não acontecia. “Ficava até quatro dias sem evacuar, o que dava uma grande sensação de desconforto, como se a barriga estivesse sempre estufada. Agora, sei a hora que preciso ir ao banheiro e até evito sair de casa neste horário”, comemora. Lourdes apresentava, ainda, problemas de gastrite por causa da ingestão constante de medicamentos, mas, depois de um mês de

consumo do leite fermentado, as dores de estômago também desapareceram. A mudança se refletiu até no humor da costureira. “Quando alguma coisa está me incomodando é praticamente impossível ficar bem-humorada”, reforça.

Nas aulas de hidroginástica, as amigas perceberam as mudanças físicas de Lourdes e perguntaram o que fez, já que estava mais magra e com a pele mais bonita. “Fui logo dizendo que foi por causa do Yakult 40 e divulguei todos os benefícios do produto na academia”, garante. Embora não goste de ir ao médico, Lourdes passou por exames de rotina recentemente e



afirma que a osteoporose está controlada e que não apresenta nenhum outro problema de saúde. “Acho muito importante a Yakult realizar palestras para falar sobre o Yakult 40, porque é excelente”, destaca. Em dezembro do ano passado, a costureira aproveitou o período de festas para visitar alguns parentes em Londrina, no Paraná. Para não correr o risco de ficar sem Yakult 40, Lourdes calculou quantos dias ficaria fora e levou os frascos que precisava. “Minha cunhada perguntou o que estava acontecendo que a cada dia eu

estava mais bonita e feliz. Eu disse que estou me amando”, brinca. Com a correria por causa do trabalho, nem sempre Lourdes consegue se alimentar bem e no horário. “A única coisa positiva é que não costumo comer fora de casa e nem qualquer coisa; prefiro comida caseira e fresquinha”, acentua. À tarde, a costureira não dispensa chá ou alguma fruta, sem contar que também passou a consumir outros produtos da Yakult, como o Tonyu. “Recomendo para todos o Yakult 40, porque tem bons resultados”, enfatiza.

Leite fermentado é indicado para adultos e idosos

O leite fermentado Yakult 40 tem cinco vezes mais *Lactobacillus casei Shirota* que o produto tradicional - 40 bilhões - e é indicado para beneficiar adultos e idosos. O organismo adulto, mesmo saudável, está mais colonizado com bactérias patogênicas por causa da ingestão de medicamentos, de álcool, da vida agitada, do estresse e do envelhecimento. Para ‘rejuvenescer’ esta flora, é importante a ingestão de alimentos com microrganismos vivos em grande quantidade, pois ajudam a promover o aumento das bactérias benéficas e inibir a ação das patogênicas. A quantidade de lactobacilos presente no Yakult 40 supera em 50 vezes o padrão estabelecido pelo Koseicho, órgão equivalente ao Ministério da Saúde do Japão, e a ação benéfica é potencializada quando o alimento é ingerido diariamente, já que os lactobacilos são transitórios e permanecem de 24 a 48 horas no intestino.

■ Lactobacillus casei Shirota

Pesquisa aponta benefícios de RI



Os primeiros resultados conclusivos da pesquisa que envolve o uso do Yakult RI – Regulador Intestinal por pacientes com constipação crônica foram considerados positivos pelos pesquisadores do Centro Avançado de Medicina Preventiva (Camp). Dos 80 pacientes voluntários que fazem parte do estudo, 15 já completaram um ano pós-tratamento. O melhor resultado para estes pacientes está relacionado à frequência das evacuações que, mesmo sem o medicamento, continua normal. A dificuldade de evacuar era a maior queixa dos pacientes incluídos no estudo, desenvolvido em parceria com a Fundação Noguchi Medical Resourch Institute, com sede na Filadélfia, nos Estados Unidos, e que teve início em outubro de 2001.

Os voluntários – com idade entre 20 e 74 anos – tomaram o RI durante três meses, e logo nos primeiros 10 dias do tratamento foi observada melhora expressiva de algumas características da constipação, como frequência das evacuações e consistência das fezes. “Desde o início do tratamento, os pacientes foram orientados

a manter uma alimentação mais saudável, embora não tenha havido mudança radical no padrão alimentar dos voluntários”, explica a nutricionista Claudia Missae Kunieda, coordenadora do projeto. Segundo a pesquisadora, o Yakult RI ajuda a restabelecer a microflora intestinal e, depois de três meses de uso, a eficácia é muito boa. “Qualquer pessoa pode ter constipação, mas a constipação crônica leva a problemas físicos, como hemorroidas e fissuras anais, além de interferir no lado psicológico e social”, observa.

A coordenadora lembra que a maioria dos pacientes já havia passado por inúmeros tratamentos, com vários especialistas, sem resultado efetivo, e alguns sofriam de constipação há mais de 10 anos. “O tratamento melhorou a

qualidade de vida dos pacientes, que hoje não sofrem mais para evacuar”, acentua. Entre os itens avaliados estão consistência das fezes, frequência da evacuação, distensão abdominal, dores ao evacuar, uso de laxativos e sensação de evacuação incompleta. “A manutenção da frequência das evacuações

e a consistência das fezes mesmo após o tratamento é um bom sinal”, assegura.

Incentivo - A Yakult está incentivando novos estudos com o Yakult RI, que poderiam considerar a utilização do produto por períodos de uso menores e manutenção do hábito intestinal com o uso diário do Yakult 40 - leite fermentado com 40 bilhões de *Lactobacillus casei Shirota*. “Este estudo preliminar mostra claramente a eficácia do uso do Yakult RI, e seria interessante que novos estudos pudessem aprimorar seu uso”, adianta o médico e epidemiologista Gerson Hamada, um dos coordenadores do Camp.

A Yakult convida profissionais de saúde para discutirem esse tópico e para fazerem parte do grupo que está interessado em desenvolver protocolos de pesquisa com pacientes constipados. “Podemos utilizar este estudo inicial como piloto. A idéia de desenvolver um estudo maior, abrangendo outras instituições, é bastante importante, pois trará mais subsídios para uma análise mais consistente da eficácia do RI, numa população mais abrangente”, explica Gerson Hamada. Os interessados podem contatar a Divisão de Farmácia da Yakult pelo telefone 5584-4833.

■ Fique sabendo...

A partir da cepa *Lactobacillus casei Shirota*, descoberta em 1930 pelo médico Minoru Shirota, a matriz da Yakult no Japão desenvolveu o RI – Regulador Intestinal, medicamento com alta concentração de bactérias lácticas, que são *Lactobacillus casei* e *Streptococcus faecalis*, encontrados na flora intestinal humana. O medicamento visa melhorar os sintomas patológicos que ocorrem na flora e auxiliar no reequilíbrio intestinal, além de ser indicado para reversão de quadros de diarreia. As cepas têm alta resistência ao meio ácido, ao suco gástrico e à bile, ação rápida e excelente aderência na mucosa intestinal. Por serem ácido-resistentes, atravessam o sistema digestivo e chegam vivas ao intestino, e como são lactose-fermentativas, produzem ácido lático com efeito bactericida e bacteriostático. No Instituto Central de Pesquisas da Yakult, inúmeros estudos têm sido desenvolvidos com a cepa *Lactobacillus casei Shirota* e têm demonstrado importante ação na preservação da saúde, até mesmo para a prevenção de câncer do cólon e na reincidência de câncer de bexiga.



Claudia Missae Kunieda

..Microorganismos

Probióticos reforçam imunidade dos idosos

Por Adenilde Bringel

Todos os seres vivos, independente de cor, sexo ou padrão social, começam a envelhecer no momento do nascimento. Apesar das inúmeras promessas da eterna juventude, não é possível retardar completamente a ação do tempo, em especial nos órgãos internos, que não podem ser submetidos a sessões de 'Botox' ou qualquer outra substância que prometa diminuir a idade física. Com o passar dos anos, também estão envelhecendo todas as células, órgãos e tecidos do organismo humano. Apesar de alguns órgãos e células envelhecerem mais rápido – como rins e células ósseas e da retina – são os órgãos que passam por processos permanentes de proliferação e regeneração que mais rápido sentem o passar dos anos. Entre estes órgãos estão também a pele – por ser o maior e o mais exposto do corpo – e o intestino.

“O intestino merece cuidado especial porque é muito exigido. O que se deve fazer para evitar o envelhecimento com problemas é manter uma

alimentação mais saudável para evitar que o órgão tenha de enfrentar infecções”, destaca a médica especialista em Nutrologia, membro da Associação Médica Brasileira e da Academia de Ciências de Nova Iorque, Jane Corona. A médica explica que, com o avanço da idade, é preciso ter ainda mais preocupações, porque o intestino já não se refaz tão rapidamente como quando era jovem. “A partir dos 35 anos começa a fase mais lenta de regeneração celular, há diminuição na absorção e podem ocorrer mais erros na hora de refazer o epitélio intestinal”, descreve, ao explicar que, por causa disso,

é comum a população idosa desenvolver problemas como colites e divertículos.

Jane Corona alerta que a alimentação saudável durante a maior parte da vida – o ideal é que isto ocorra desde a infância – é importante porque os alimentos fazem a ‘limpeza’ do intestino e, desta forma, há menos possibilidade de

desenvolvimento de um processo inflamatório. “A fibra é fundamental”, sentencia. A especialista ressalta que as fibras – solúveis e insolúveis – servem como alimento para as bactérias intestinais e são necessárias para o processo de limpeza intestinal. “As bactérias que habitam o intestino são as responsáveis pela nossa imunidade. Quanto mais rica e bem alimentada estiver a flora, melhor estará o epitélio intestinal e menos propício a qualquer tipo de doença”, reforça.

A médica enfatiza que a maioria das doenças começa pelo intestino, porque no órgão está o maior número de células responsáveis pela imunidade. Por estar em constante exposição a uma enorme quantidade de substâncias estranhas, a especialista recomenda o uso de probióticos – alimentos com microrganismos vivos – para ajudar a manter a flora intestinal mais saudável, principalmente para os idosos. “O pH do estômago do idoso é diferente do jovem; tem menos ácido clorídrico e, com isso, não esteriliza bem os alimentos”, explica. Além disso, o estômago mais velho



Jane Corona





produz menos enzimas e, por isso, os alimentos não são digeridos de maneira eficaz. “Com o alimento mal-digerido e não esterilizado, o idoso fica propenso a adquirir bactérias não comuns no intestino, que vão ter ação patogênica e provocar doenças”, orienta Jane Corona.

Com a ingestão dos alimentos probióticos, a flora fica reforçada por bactérias benéficas e em condições de competir com as exógenas que contaminam os alimentos. “O probiótico é uma arma a mais para combater as bactérias patogênicas que alteram a imunidade intestinal”, detalha. Segundo a médica, o melhor microrganismo para esta ação protetora é o lactobacilo, encontrado em alimentos probióticos como o leite fermentado Yakult. Para Jane Corona, esta é a forma mais fácil, simples e prática de ingerir os microrganismos. “Quem não se adaptar a alimentos doces pode utilizar o *Lactobacillus acidophilus* encapsulado”, sugere. A médica informa que, com o intestino limpo, a ação destas bactérias benéficas é facilitada e, graças à temperatura do intestino, a proliferação das bactérias acontece rapidamente.

Alimentação - A especialista em Nutrologia não é favorável à ingestão de muito leite pelos idosos, porque o alimento costuma fermentar e provocar excesso de gases. Segundo Jane Corona, é um erro dos médicos afirmar que o leite é bom por causa do cálcio, pois, com a fermentação, o cálcio se perde pelas fezes. “É preciso ter cuidado ao prescrever laticínios antes de ver como o leite se comporta

no organismo do paciente”, adverte. A médica indica, nestes casos, leite de soja ou leites com baixo teor de lactose. Além disso, a nutróloga orienta os idosos a evitar o açúcar, porque é altamente fermentativo e descalcifica; as farinhas (de trigo processada e farináceos brancos refinados), que têm valor nutritivo mínimo; as gorduras e frituras; e o excesso de proteínas. “O ideal é optar pelo peixe, pelo menos três vezes por semana, porque é rico em cálcio e em ácidos graxos essenciais, além de ser de fácil digestão”, resume. De acordo com a médica, o peixe promove a saúde intestinal, aumenta a fixação de cálcio e a imunidade do organismo, porque é rico em Ômega-3.

Jane Corona destaca, ainda, que há uma série de alimentos funcionais benéficos para a saúde e ideais para todas as idades, em especial para os idosos. Entre os alimentos, a nutróloga cita as frutas vermelhas, ricas em substâncias antioxidantes e excelentes para a proteção dos vasos sanguíneos; as verduras verdes (brócolis, rúcula, couve-flor, acelga e couve, entre outras), fontes de cálcio e fibras e ricas em enxofre, substância que protege o epitélio intestinal, principalmente do câncer; os grãos em geral (feijões, aveia, soja etc); as sementes (linhaça, girassol etc), que contêm ácidos graxos essenciais Ômega 3 e 6; e as nozes, que não contêm colesterol, embora tenham caloria. “Não podemos esquecer o azeite de oliva, a cebola e o alho, ricos em compostos de enxofre”, ressalta a especialista.

Novidades em fisioterapia aceleram a recuperação

Por Martha Alves

Para uma legião de mais de três milhões de brasileiros, que tentam driblar limitações físicas ou recuperar funções em cansativas e repetitivas sessões de fisioterapia, os novos aparelhos existentes na área – capazes de medir com precisão matemática o déficit de força de um músculo lesado e recuperar 10 vezes mais rápido que as técnicas convencionais – abrem novas possibilidades de qualidade de vida e até de completa recuperação. A certeza dos especialistas é reafirmada a cada ano diante de casos como o do ator Flávio Silvino que, desenganado pelos médicos depois de um acidente automobilístico, voltou a andar graças a dezenas de horas de sessões de fisioterapia. Outro caso não menos dramático é o do jogador de futebol Ronaldinho que, após um problema no joelho, correu o risco de nunca mais jogar. A recuperação do ‘fenômeno’ se deve, também, a muitas horas de exercícios de fisioterapia e, especialmente, a um moderno aparelho – o Biodex. Mas o avanço da tecnologia não se restringe à reabilitação e tem revolucionado principalmente a área de diagnóstico, que passou a utilizar aparelhos que permitem quantificar e qualificar qualquer tipo de

deficiência e definir com maior eficiência o tratamento mais adequado. Já na área do esporte de alta competitividade, os aparelhos possibilitam melhorar resultados e prevenir lesões por esforços repetitivos.

Com objetivo de oferecer as novas tecnologias para a recuperação dos pacientes, os principais centros hospitalares investem, cada vez mais, altas cifras para incrementar os setores de fisioterapia, com aquisição de aparelhos ultramodernos. O caso mais recente foi o do Hospital Sírio Libanês, que investiu R\$ 1,25 milhão na criação do Centro de Medicina do Esporte e Fisioterapia (CMEF), onde o usuário pode desfrutar da estrutura física e de recursos humanos do hospital, em uma área de 700m². O espaço reúne uma estrutura completa com mais de 20 equipamentos de última geração, como sistema de suspensão pneumática para esteira, aparelho para medição de função muscular de pressão arterial, bicicletas ergométricas, analisador metabólico de gases e eletrocardiógrafo.

Segundo Paulo Zogaib, médico fisiologista e coordenador do CMEF, a missão é proporcionar, na área da Medicina Esportiva, o acesso à avaliação física especializada,

orientação e supervisão de programas de tratamento e condicionamento, além de melhorar o estado de saúde de pacientes antes de serem submetidos a uma cirurgia ou no pós-operatório. “A idéia é usar a atividade física para promover a saúde do paciente, seja alguém saudável ou em

tratamento, e o serviço dá suporte a todas as especialidades do hospital”, explica Paulo Zogaib. O CMEF também trabalha com reabilitação de lesões ocorridas durante a prática de esporte ou atividade física, além de fazer avaliação e dar orientação nutricional. Para estas atividades, recebe



Paulo Zogaib



suporte de uma equipe multidisciplinar que alia tecnologia aplicada à Medicina do Esporte e Fisioterapia.

O centro oferece, ainda, suporte a outras unidades do hospital e aos médicos do corpo clínico nas diversas especialidades, recebendo pacientes com hipertensão, diabetes, obesidade e internados em programas de reabilitação. Além disso, dispõe de estrutura e consultoria para academia, *personal trainers*, clubes, consultórios médicos e empresas, e presta serviço de reabilitação ortopédica, neurológica, reumatológica e respiratória, tratamento pré e pós-cirúrgico. “Os médicos precisam saber que o Centro funciona como uma extensão do consultório. Se mandarem a prescrição, nós executamos; e se quiserem acompanhar o paciente, também podem vir”, enfatiza Paulo Zogaib.

De ponta - De todos os equipamentos que integram o CMEF, o que mais chama a atenção é o Biodex, um dos mais sofisticados do mundo e que oferece recursos para reabilitação física e prevenção de lesões. Com design modular, o Biodex é um sistema de múltiplos testes de reabilitação com uma cadeira motorizada com cinto e ajuste dinamômetro. O aparelho também possui uma estação de controle com CPU, monitor colorido no padrão SVGA e impressora para obtenção dos resultados imediatamente após o exame. “O Biodex faz a contração isocinética controlando a carga e mantendo a força muscular constante, além de permitir um diagnóstico muito mais preciso”, explica Paulo Zogaib.

Outro equipamento avançado que se destaca no Centro é o Pneuweight, uma espécie de balança eletrônica

que permite, com o auxílio de um colete, que o paciente fique suspenso, retirando a carga do peso do corpo. O equipamento é indicado especialmente para pacientes muito obesos ou com lesão medular, porque permite que façam exercícios sem sentir a carga do corpo. A principal vantagem do Pneuweight é que possui um suporte com rodas que possibilita sua utilização em diferentes aparelhos, de acordo com a necessidade do paciente. “Esse tipo de aparelho causa pouco impacto articular e as cargas ficam bem distribuídas. A biomecânica é feita de acordo com o peso do corpo do paciente”, justifica o fisiologista.

No analisador de gases, o paciente respira com uma máscara enquanto faz o exercício, o que permite aos médicos medir diretamente o consumo de oxigênio. De acordo com o fisiologista

Paulo Zogaib, o equipamento analisa a fração de oxigênio e gás carbônico, permitindo fazer a contagem de quanto oxigênio o paciente está consumindo e quanto está expelindo de gás carbônico. “Este aparelho avalia a capacidade aeróbica e determina as cargas individuais e ideais de treinamento, evitando o desgaste desnecessário do paciente”, explica.

Também são destaque no CMEF aparelhos como o Lactímetro, que determina a dose de ácido láctico produzida pelo organismo durante a atividade física. O aparelho permite saber o grau de condicionamento e a carga ideal de treinamento. Já uma bicicleta alemã da marca Monark, uma das únicas existentes no Brasil, tem uma interface que torna possível fazer testes além dos aeróbicos, como os de velocidade, potência e explosão.



O sono é fu

Por Adenilde Bringel

Quem pensa que dormir é apenas deitar e descansar está muito enganado. O sono é uma das mais importantes necessidades do organismo e, para dormir bem, é preciso entrar em várias fases e sonhar. Só assim o ser humano poderá se sentir disposto e saudável para as tarefas diárias. O médico Sérgio Tufik, diretor do Instituto do Sono do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM) e um dos maiores especialistas em Medicina do Sono do País, garante que dormir é fundamental para uma existência com mais saúde. E adverte: quem dorme mal fica neurastênico e tem péssima qualidade de vida.

Por que o sono é tão importante?

Existem muitos ritmos na natureza humana e o maior ritmo é o sono-vigília. A gente passa um tempo acordado com inúmeras atividades e uma parte dormindo. E a qualidade de vida depende completamente do sono. Os animais, por exemplo, se ficarem 20 dias sem dormir, morrem. Com 10 dias começam a morrer alguns e todos morrem aos 20 dias. E se os animais ficarem sem uma fase do sono – a REM, por exemplo – durante 20 dias, também morrem. Então, veja, uma fase do sono só já é muito importante.

O sono tem várias fases?

Tem. O sono é fundamental à vida e à existência, e fases do sono são muito importantes. Se o indivíduo dormir apenas partes do sono, ele vive muito mal também. Dividimos o sono em duas grandes partes: o sono paradoxal, que é o dos sonhos, e o ortodoxal, dividido em estágios de 1 a 4, conforme vai aprofundando o sono. Se você dormir a noite inteira só em 1 e 2, que são fases ortodoxais, você acorda arrebatado no dia seguinte. O álcool, por exemplo, bloqueia especificamente o sono paradoxal e o sujeito que dorme muito alcoolizado não sonha nada e acorda mal porque não teve esta fase do sono, que é muito importante. Dorme mal porque o álcool bloqueou todo sono REM, que é a fase dos sonhos.

Quando não se sonha não se chegou nesta fase?

Não dá para saber se você sonhou; você só sabe se sonhou quando acorda sonhando. Do contrário, vai achar que não sonhou, e não é verdade; você sonhou a noite inteira, mas não acordou. O seu consciente só sabe que sonhou se as duas consciências se encontrarem no mesmo momento e você vir o sonho acontecendo. Dormir é uma troca de consciências: existe a consciência da vigília, acordado; e tem a consciência do 'dormindo'. Tem uma hora que você acorda sonhando e é

ndamental para a vida

quando se pega em flagrante a sua outra consciência funcionando. Em geral, fica só um restinho do sonho, mas às vezes o sonho é tão emocional, tão forte, que parece realidade e você tem até de confirmar se aconteceu tudo aquilo. Mas, de qualquer forma, você só sabe que sonhou se acordar sonhando. Algumas pessoas dizem que ‘faz muito tempo que não sonham’, mas não é verdade. Todo mundo sonha, todas as noites, em torno de 90 minutos, de quatro a cinco vezes.

O que é o sonho?

Na verdade, conhecemos pouco sobre isso. Os psiquiatras gostam muito desta parte para descobrir os problemas das pessoas. Quem trabalha, por exemplo, com a teoria freudiana, dividida em consciente e inconsciente, gosta muito do sonho, porque ele acontece nesta última fase. É muito importante até para entender a personalidade das pessoas e seus problemas. Existem muitos problemas que as pessoas desconhecem, que vêm de conflitos que estão no subconsciente ou no inconsciente e que o sonho revela, muitas vezes.

Sono agitado ou pesadelo significam algo...

Tem um significado, sem dúvida. Em geral, a gente sonha com o que viveu no dia anterior. Tenho vários trabalhos publicados que demonstram

que o sonho faz parte da consolidação da memória. O que você vive no dia anterior, você repete durante o sonho e isto fixa e dá uma memória de longo prazo. Em geral, você sonha com acontecimentos do dia anterior. É lógico que também existem sonhos bizarros, pesadelos, e aí depende da situação social. Fizemos duas pesquisas na cidade de São Paulo – uma em 1986 e outra em 1995. Uma logo depois da desgraça do plano cruzado, quando o número de pesadelos e terror noturno era enorme. A outra um ano após o sucesso do plano real. Caiu para 1/3 o número de pesadelos e de terror noturno. Então, o sonho está muito relacionado com a situação social e com o psicológico do indivíduo.

Os ratos morrem se ficarem 20 dias sem dormir. E o homem?

Não temos nenhum relato sobre isso. Não é verdade quando algumas pessoas falam que nunca dormem. Alguns indivíduos dormem duas ou três horas por noite. Pode não ser aquele sono maravilhoso, mas nunca encontrei alguém que não dormisse nada todas as noites.

Como medir a qualidade do sono?

Eu diria que qualidade não passa tanto pela quantidade, mas sim pelas fases que ele

realiza. Na divisão de fases, as 3 e 4 da ortodoxal, e o sono REM, o sono paradoxal, são os sonos mais importantes; que a gente chama de fase reparadora. Se você ficar muito tempo em 3 e 4 e REM, você descansa muito. Se você ficar uma noite sem dormir, e dormir na noite seguinte, estas duas fases são aumentadas na outra noite, que é o que a gente chama de rebote. Daí você vai dormir pesado, gostoso, e acordar muito bem. Uma noite bem dormida recupera a noite perdida. O organismo tem boa estrutura para recuperar perdas de sono.

Quem tem mais problemas: homens ou mulheres?

As mulheres são as que mais têm insônia: 32%; enquanto o outro grupo, 68%, dorme muito. As 32% com insônia dormem muito mal, se queixam demais, acordam no meio da noite ou dormem pouco e acordam cansadas no dia seguinte. Muitas mulheres apelam para remédios para dormir, mas isso não é bom. O remédio é importante, tem sua utilidade, mas não é bom ficar se automedicando, porque acaba provocando dependência. O melhor a fazer é procurar um médico e tratar direitinho.

E os homens?

No homem, o maior problema é respiratório. Começa com o ronco, depois parte para as paradas

respiratórias, a chamada apnéia, que começa leve e vai aumentando. Existem pessoas que têm 80 paradas respiratórias por hora. E cada vez que param de respirar, superficializam o sono ou acordam para voltar a respirar. Com isso, o sono é interrompido 80 vezes por hora e estes indivíduos só fazem fases 1 e 2. São pessoas que nunca dormem direito e, por isso, vivem com sono, vivem cochilando. Este é o maior problema que acontece com os homens. Eles têm quantidade menor de insônia, e as mulheres têm menos problemas respiratórios. Mas, quando as mulheres entram em menopausa, o problema fica igual ao do homem, e é quando elas também passam a ter ronco e apnéia, porque são os hormônios que protegem as mulheres destes problemas.

A idade influencia muito na qualidade do sono?

O distúrbio de sono piora com a idade. Você nasce dormindo 16 horas por dia. Depois vai decaindo, decaindo, decaindo... e passa a dormir cinco ou seis horas. O idoso tem o problema mais grave, porque nem fica bem acordado, porque ‘pesca’ o dia inteiro, e à noite não dorme nadinha. E a melatonina caiu muito nos idosos, porque a melatonina dá muito este ritmo do ciclo-vigília. Quando estamos acordados, temos bloqueio na melatonina, que está quase a zero, e ficamos

Entrevista do Mês

superdespertos. Quando cai a luz, a melatonina sobe e induz o sono. Mas, hoje, com o mundo artificial, não cai mais a luz. Hoje, temos uma sociedade privada de sono. Com isso, todo mundo vive muito mal.

Que problemas são gerados pela falta de sono?

Sono é fundamental para a saúde. Privação de sono vai danificando o organismo, provoca estresse e aumenta a chance de úlcera e o risco de imunossupressão. Muitos problemas cardíacos e digestivos também podem ser provocados por falta de sono.

E o estresse e a vida agitada provocam distúrbios?

Lógico. Se você tiver estresse durante o dia, dorme mal à noite; e, se não dorme à noite, fica mais estressado de dia. Isto vira um círculo vicioso e o indivíduo fica 'zumbeta'. Para fugir disso, muitas pessoas tomam remédio e ficam viciadas. Muitas mulheres têm insônia por abuso de hipnóticos. Porque tomam tanto que dá tolerância. Então, não funciona mais e, se tirar, piora. É preciso saber tomar remédio na medida certa, no momento exato, não se pode ficar muito tempo com a medicação e é preciso ter prescrição médica. Existem drogas maravilhosas que não dão tanta dependência e induzem a uma noite normal de sono, mas ninguém deve abusar.

Como diagnosticar distúrbios do sono?

Com a polissonografia, que é o monitoramento do sono em laboratório. A polissonografia foi uma grande revolução

porque permitiu que as pessoas conhecessem o sono. O exame, em geral, permite medir tudo... As fases do sono, se teve atonia muscular, quanto teve de REM e de delta, como respirou, se as pernas pularam, se teve apnéia... As pessoas dormem no laboratório e saem com um laudo sabendo tudo que acontece com seu sono.

Este estudo é recente?

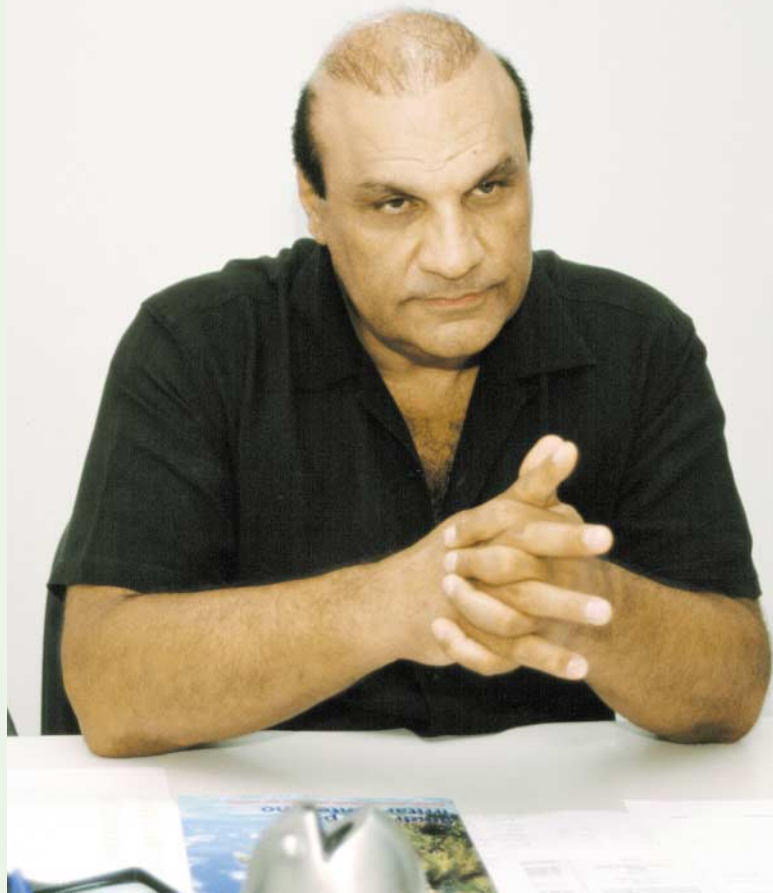
Nós começamos na década de 80, experimentalmente. Os outros laboratórios no País surgiram na década de 90. Mas o estudo do sono, no mundo, teve a primeira organização em 79. É tudo muito recente. A descoberta da apnéia é muito recente. Ninguém sabia que havia pessoas que paravam de respirar durante a noite. Sabíamos que crianças morriam durante a noite, mas não sabíamos nada sobre a parada respiratória, a morte súbita. Hoje, o estudo está muito adiantado, as doenças estão classificadas e temos grandes possibilidades de diagnosticar e tratar os distúrbios do sono.

Como ocorre a apnéia?

Há um amolecimento muscular dos tecidos ou da língua e o canal, que já é estreito, fecha e não passa o ar. E isso só acontece à noite.

E a pessoa pode morrer?

Não, com adultos isso não acontece. Isso pode acontecer com crianças, que é a morte súbita, porque a criança demora a despertar. Com os adultos, este parar de respirar toda hora faz baixar a oximetria, o que vai bombardeando o



coração. Porque, à noite, o coração tem de bater pouco e descansar. Mas, se não entra oxigênio, ele tem de bater muito para esparramar um pouquinho do oxigênio que tem. Daí, o indivíduo vai ter hipertensão, problemas de ritmo cardíaco e, depois, infarto. Se você estudar os homens que roncam, boa parte morre aos 60, 70 anos. Isto já está muito claro. Tendo ronco pode ter apnéia.

A apnéia pode ser curada?

Tem cura total. Com o CPAP, que é um aparelho colocado no nariz para abrir as vias aéreas, a pessoa respira bem e passa uma noite maravilhosa. Outro recurso é um aparelho que puxa a mandíbula para frente e libera a respiração.

O que provoca insônia?

O estresse é o mais importante de todos os motivos. Como as mulheres têm o ciclo menstrual e os hormônios variam muito, isso altera muito

a sensibilidade e, por isso, as mulheres têm mais problemas de insônia. Mas também existe a insônia por álcool, por dificuldades respiratórias e por outros fatores.

Como saber se a falta de sono é insônia?

Existem três tipos de insônia: têm aquelas pessoas que não conseguem iniciar o sono e, para estas, o melhor a fazer é evitar comer antes de dormir, fumar, tomar café, trabalhar no quarto etc. Quem tem insônia tem de associar cama e quarto com sono; precisa tomar alguns cuidados, criar monotonia, baixar a luz, para a melatonina subir e induzir o sono. Também existem aquelas que não têm problema de iniciar o sono, mas acordam no meio da noite e não conseguem dormir mais; e o terceiro tipo é o que dorme pouco e acorda sempre cansado no dia seguinte. Os três tipos são distribuídos igualmente pela população.

Quais são os distúrbios mais perigosos?

A apnéia é muito perigosa, porque vai bombardear o sistema cardíaco. Na criança, o mais grave é a morte súbita. O movimento de perna, a mioclonia, também atrapalha a qualidade de vida.

O que é mioclonia?

Os músculos ficam pulando. As criancinhas têm, em geral, no começo da vida, porque o sistema nervoso central ainda não está bem formado. Se continuar pela vida inteira, o indivíduo faz só a fase 1 e 2 do sono porque os músculos começam a se contrair e ele não consegue chegar à 3 e 4, não aprofunda e não faz uma boa noite de sono. Uma boa noite de sono é quando se tem todas as fases no tempo adequado. Quem tiver uma boa quantidade de delta e uma boa quantidade de REM está bem.

Algumas pessoas sentem sono pela manhã, outras acordam muito cedo e no começo da noite já estão cansadas. O que acontece?

Existem dois grandes blocos na sociedade. Um é formado por indivíduos que acordam às 5 horas da manhã bem dispostos, mas quando vai chegando o fim da tarde já estão com sono. Estes são os matutinos. Outros vão dormir 3 horas da manhã, acordam meio-dia, vão acelerando, e no fim da tarde e à noite estão com a corda toda. Estes são os vespertinos. O inteligente socialmente seria colocar vespertinos para trabalhos noturnos e matutinos para trabalhos diurnos, cada um adequado ao ritmo biológico. O que não deveria ser feito é pegar uma pessoa matutina e fazer trabalhar à noite e nem pegar um indivíduo vespertino para acordar às 6 da manhã.

E as crianças, que acordam cedo para ir para a escola?

Não pode! Na puberdade, está muito claro que o ritmo biológico faz com que acordem mais tarde. Tirar a criança da cama às 6 da manhã prejudica o aprendizado. Há trabalhos muito claros provando isso. É importante lembrar que a criança privada de sono todo dia acaba prejudicada e não terá o aprendizado e a qualidade de vida que deveria. Estamos fazendo algo errado.

Qualidade de vida interfere no sono?

Sem dúvida. Tanto seu dia define sua noite como sua noite define seu dia. Se os dois estiverem bem, você vai de vento em popa. Se começar a ter problemas com um dos dois, vira uma bola de neve.

Exercícios ajudam?

Em muitos casos, a gente indica exercícios. Às vezes, as pessoas que ficam muito paradas não conseguem um cansaço que estimule um sono adequado. Muitas vezes, o exercício, com a liberação de endorfinas, acaba produzindo boa qualidade de sono.

Qualquer distúrbio de sono tem tratamento?

A grande maioria, hoje, tem tratamento. O que não tem tratamento, ainda, é a narcolepsia, uma doença genética em que o indivíduo cai dormindo de repente e entra em REM direto, já com o desmonte dos músculos. Porque durante o REM há um bloqueio dos músculos, para que você não faça o que está sonhando. Se der um erro e não bloquear, dá uma doença comportamental do sono REM e a pessoa começa a fazer o que está sonhando. E também existe o contrário:

o bloqueio dos músculos quando a pessoa está acordada. Mais de 10% da população tem isso. A pessoa acorda e não consegue se movimentar, não consegue mexer os braços e os pés.

E por que acontece isso?

Chama-se paralisia familiar no sono. Em vez de dar o bloqueio muscular durante o sono REM, acontece quando a pessoa está acordada. Mas passa, leva um ou dois minutos.

A narcolepsia é muito mais grave...

Claro! Você sabe que dormir na direção é um dos maiores problemas de acidentes no País. Eu diria que os grandes acidentes foram causados por causa de motoristas que dormiram na direção. Continuo insistindo que é fundamental fazer a polissonografia para averiguar se o indivíduo tem apnéia ou narcolepsia. O Denatran deveria fazer este exame, pelo menos para motoristas profissionais. Os acidentes de trânsito no Brasil causam mais mortes do que muitas guerras.

O que devemos fazer ao sentir sono ao volante?

Não podemos espantar o sono. Porque o sono, quando vem a primeira vez, avisa. Se a pessoa ficar abrindo janela, ouvindo música, lavando o rosto, vai jogando o sono para frente e, aí, ele vem com mais pressão e não avisa mais. Aí, a pessoa apaga. O melhor a fazer quando sentir sono ao volante é parar e dormir meia hora.

Esta meia hora também é importante no meio do dia?

A necessidade do sono na hora do almoço é fisiológica. Nós nascemos com sono polifásico, e a criancinha dorme picadinho, como muitos animais. Depois, ficamos

monofásicos, mas sempre sobra este pedacinho da hora do almoço. E isto fica pela vida inteira. Algumas sociedades contemplam o sono da hora do almoço e fazem sua siesta. E têm sociedades que resolveram que não querem este sono, e fazem todo mundo trabalhar.

Este sono é importante?

Não é tão importante, porque é superficial. Mas ajuda. Para as crianças, que têm este problema de acordar cedo, eu recomendo que durmam um pouco à tarde. É uma saída para este problema do horário da escola e a criança estará recuperando o que perdeu de manhã.

O sono ajuda a manter a saúde?

Claro! O sono é reparador e reforça o sistema imunológico. Quem dorme bem tem uma ótima qualidade de vida, produz muito bem, tem um sistema cognitivo muito bom, aprende bem e tudo funciona muito bem. Quem dorme mal fica neurastênico, agressivo, irritado e tem má qualidade de vida. É fundamental dormir bem.

Como é o trabalho do Instituto do Sono?

Temos muitos leitos para fazer diagnóstico com polissonografia e médicos de todas as especialidades, porque o sono é multidisciplinar. Hoje estamos com 42 apartamentos, e até o fim do ano teremos 92 apartamentos funcionando para atender a população que precisa saber porquê tem problemas com seu sono. O paciente vem aqui, passa pela polissonografia e sai com um laudo sobre seu sono. Quando há necessidade, o paciente é encaminhado para tratamento.

Hepatite C atinge milhões de pessoas

Por Rosângela Rosendo

Além de ser capaz de se regenerar, o fígado tem várias funções vitais. Entre estas funções está a de receber os nutrientes e as substâncias absorvidas no intestino, alterar a estrutura química de fármacos, armazenar nutrientes como glicose e aminoácidos, e produzir a bile, que auxilia o intestino a digerir as gorduras. Mas esta tarefa pode falhar se o órgão for infectado pelo vírus da hepatite C (VHC), que hoje atinge 170 milhões de pessoas no mundo. Deste total, 80% dos casos evoluem para a fase crônica assintomática. Médicos

afirmam que o vírus C raramente gera sintomas na fase aguda, período que se segue à contaminação. Mas pode persistir no organismo por mais de seis meses, produzindo os quadros de hepatite

crônica. Segundo o Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM/Datasus), média de 100 mil pessoas por ano, entre homens e mulheres de 25 a 44 anos, morrem em decorrência de doenças hepáticas causadas pelo VHC. As principais são a cirrose, mal crônico do fígado

que leva à destruição irreversível das células hepáticas; e o câncer de fígado.

“A hepatite é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, pela magnitude, pela transcendência e pela vulnerabilidade. A maior incidência da doença ocorre em regiões onde há problemas de saúde pública e de higiene precária”, alerta o hepatologista Hoel Sette Júnior, professor doutor da disciplina de Transplante e Cirurgia do Fígado da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Dos casos

de infecção por VHC, 20% curam sozinhos e 80% avançam para a cronicidade. Deste percentual, 25% dos casos se mantêm em fase não-progressiva (inflamação) e o restante pode

evoluir para uma fibrose. “Após 10 anos, o problema chega à cirrose e, mais tarde, para o câncer de fígado, que só o transplante pode resolver”, adverte. O chefe do Ambulatório e Laboratório de Hepatites e professor associado da disciplina de Doenças

Infecciosas e Parasitárias da FMUSP, Antonio Alci Barone, considera a doença uma das maiores epidemias do século XXI e informa que, no Brasil, há média de quatro milhões de pessoas com VHC. “Não chegam a cinco mil as que são tratadas. É a maior causa de transplante de fígado no mundo. Se não houver controle, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos prevê o aumento progressivo de diagnósticos da doença até 2015”, ressalta o médico.

A principal via de transmissão do VHC é o

contato do sangue e secreções infectados com sangue sadio. O uso de drogas inalatórias ou injetáveis com seringas contaminadas e/ou a prática de sexo promíscuo sem proteção são fatores que aumentam o risco de transmissão. Como o vírus sobrevive por horas fora do corpo, os médicos alertam sobre o cuidado com o uso de alicates de unha, lâminas, escovas de dentes e instrumentos odontológicos, materiais facilmente contamináveis.

“Presidiários, meninos de rua e pessoas que fazem hemodiálise e compartilham materiais contaminados são fortes candidatos a contrair o vírus. É preciso rastrear esta população e fazer programas de esclarecimento sobre a doença”, destaca Sette Júnior. Embora a probabilidade seja menor, a transmissão pode ocorrer, ainda, por transfusão de sangue e derivados contaminados.

“Pessoas que receberam sangue antes dos anos 70 devem fazer o exame do VHC, pois naquela época não havia seringas descartáveis”, orienta o médico.

O professor Alci Barone conta que só em 1975 a Medicina identificou um tipo de vírus não A e não B (outras formas de hepatite) e, em 1989, desenvolveu o exame sorológico

do VHC. “No Brasil, a triagem do doador de sangue passou a ser mais eficaz por volta de 1993”, informa. As chances de transmissão vertical do VHC (de mãe para filho na hora do parto) também são pequenas. “Em 50% dos casos o organismo da criança consegue



Hoel Sette Júnior



Antonio Alci Barone



se livrar do vírus”, comenta o médico Sette Júnior.

Erradicação - O tratamento da hepatite C visa erradicar a infecção, impedir a evolução da doença, reduzir ou eliminar eventuais sintomas – como insuficiência renal e confusão mental – e melhorar a qualidade de vida do paciente. Conforme o caso, a terapia envolve a aplicação de drogas e, até, o transplante hepático. Segundo Fernando Lopes Gonçalves Júnior, professor associado de Infectologia e coordenador do Grupo de Hepatites da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), hoje, a maioria das pessoas com o VHC é tratada clinicamente com Interferon e Ribavirina. “O transplante hepático pode ser indicado em casos de cirrose hepática descompensada, o que ocorre em cerca de 5% dos pacientes após 25 anos de

convívio com doença”, explica. Mas uma nova droga chamada Interferon peguilado, associada à Ribavirina, foi submetida a muitos protocolos, segundo a revista *New England Journal of Medicine*. A droga contém molécula de polietilenoglicol (PEG), que permite a liberação mais lenta do medicamento.

“O Interferon peguilado proporciona concentração sanguínea sustentada, podendo ser usado com intervalo de dose semanal”, explica Sette Júnior, que participou deste estudo internacional como pesquisador do Instituto de Infectologia Emílio Ribas, ao lado de Fernando Gonçalves, pela Unicamp, e Hugo Cheincher, professor da disciplina de Gastroenterologia da Faculdade de Medicina do Rio Grande do Sul. “A previsão é que, ainda neste semestre, o Ministério da Saúde disponibilize a droga para casos mais avançados de hepatite C”, adianta Fernando Gonçalves.

Outros vírus causam a doença

A hepatite pode ser causada por vírus, mas também por diferentes agentes – infecciosos ou não. Além da hepatite C, os cinco tipos clássicos de vírus são A, B, D e E.

Segundo os médicos, a via sexual é a forma mais comum de transmissão do vírus B. Mário Kondo, professor adjunto de Gastroenterologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), diz que o vírus B tem maior prevalência em regiões como o Sudeste da Ásia, o Sul da Europa e a Amazônia. “No mundo, há 350 milhões de pessoas com o vírus B. A transmissão também pode ocorrer via parenteral e, às

vezes, vertical”, ressalta. Para o tratamento da hepatite B, novas drogas têm sido testadas, como a Lamivudina. “Além disso, em 2002 o governo publicou as normas e diretrizes



Mário Kondo

do Programa de Controle das Hepatites, e padronizou o tratamento”, conta Fernando Gonçalves. Já o vírus A causa infecção aguda, mas que se cura espontaneamente

com o tempo. A transmissão se dá, principalmente, via fecal-oral, através da ingestão de água e alimentos contaminados por fezes infectadas com o vírus. “A doença pode ocorrer com mais frequência na primeira infância. Muitas vezes, é confundida com uma gripe”, informa Mário Kondo.

Alimentos orgânicos são mais saudáveis?

Por Françoise Terzian

Especialistas apregoam que a base de uma vida saudável está na alimentação equilibrada, composta por frutas, verduras e legumes. Os alimentos saídos da horta fazem bem,

suprem várias necessidades do organismo e devem ajudar, até, a evitar certas doenças. O problema é que, ultimamente, o consumidor está preocupado e confuso em

relação aos produtos que deve colocar no carrinho. Alimentos orgânicos invadiram feiras, supermercados e quitandas com a promessa de oferecer muita saúde e nenhum agrotóxico ao organismo. Mas, apesar de esse tipo de alimento

ser recomendado com muita frequência por médicos e nutricionistas, o consumidor brasileiro ainda tem dificuldade para encontrar os produtos com variedade, quantidade e preços

capazes de suprir suas necessidades diárias. Diante deste cenário, fica a questão: ‘será que só devemos consumir alimentos orgânicos?’

A chefe-geral da Embrapa Agrobiologia, Maria

Cristina Prata Neves, lembra que o homem não precisa consumir, necessariamente, alimentos orgânicos para obter saúde. “Para uma alimentação saudável é preciso balancear cereais e proteínas com um consumo variado de frutas,

legumes e verduras”, explica. O problema é que, segundo a especialista, muitas vezes há uso indiscriminado de agrotóxicos na produção de alimentos. “Eles apareceram

após a Segunda Guerra Mundial e hoje representam um mercado milionário”, diz. Relatório publicado recentemente pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância

Sanitária) mostrou que 81% das amostras de frutas e legumes analisadas nos estados do Paraná, São Paulo, Minas Gerais e Pernambuco continham resíduos de agrotóxicos, e quase 20% das amostras apresentavam níveis acima do

permitido pela legislação. “O pior é que foram encontrados até resíduos de agrotóxicos não-autorizados”, informa.

Para Maria Cristina, o abuso causa riscos maiores

para os bebês, que são frágeis e têm pequena massa corporal. “Em relação aos adultos, é menor o risco de intoxicação aguda. A preocupação maior é com possíveis efeitos em longo prazo”,

alerta. Por conta destes riscos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) diminui, cada vez mais, os limites para resíduos de agrotóxicos. O objetivo é claro: baixar os riscos de contaminação para a população. Maria Cristina



Érika Suiter



Andrea Bouvier



diz que a agricultura orgânica promove o relacionamento ético do homem para com o homem, demais seres vivos e a natureza, numa busca incessante pela qualidade e pela segurança dos produtos agrícolas, por qualidade ambiental e pela própria qualidade de vida. “A proteção ao meio ambiente é o compromisso maior de todo produtor orgânico”, acredita.

Sobre os preços ‘salgados’ dos orgânicos, Maria Cristina atribui à inexistência de uma oferta adequada de produtos e às grandes dificuldades com distribuição e pontos-de-venda. “Mas, com a expansão dos orgânicos, a tendência é de que os preços caiam”, sinaliza. Se o alimento orgânico é mais caro, por outro lado tende a oferecer mais nutrientes ao organismo. “Como os produtos da agricultura convencional crescem rapidamente por conta de uma oferta muitas vezes exagerada de nitrogênio, fósforo e potássio (aplicados como adubo), eles exploram pouco a terra onde crescem”, explica a técnica. Os orgânicos crescem normalmente explorando amplamente a terra, de onde retiram não apenas

nitrogênio, fósforo e potássio, mas também todos os demais nutrientes. “Por isso, tendem a ser mais completos em termos nutricionais”, argumenta.

Controvérsia - Para Érika Suiter e Andrea Bouvier, nutricionistas da área Clínica do Hospital Sírio Libanês, independentemente de um orgânico ter ou não mais nutrientes que um alimento com agrotóxico – elas informam haver pesquisas



Ciro Yanase

divergentes sobre o assunto –, o valor nutritivo de cada alimento também depende do modo de preparo. “Uma cenoura crua contém mais nutrientes que a que foi levada

ao cozimento, pois estes nutrientes se perdem na água”, explica Érika. Para quem vê as substâncias químicas agrícolas como as grandes vilãs da história, Andrea ressalta que os agrotóxicos são necessários para manter o suprimento alimentar mais seguro e abundante. “O risco pelos resíduos de pesticidas, se houver algum, é minúsculo”, garante, ao afirmar que não se deve evitar frutas e vegetais por medo de pesticidas. “Os

benefícios à saúde oferecidos por esses alimentos superam qualquer possível risco”, indica Érika.

O médico Ciro Yanase, vice-presidente da Associação dos Produtores de Agricultura Natural (Apan) e produtor de uvas e cogumelos shiitake orgânicos, não concorda com a afirmação. “A maioria das pessoas consome alimentos sem a consciência do mal que podem trazer à saúde. Aquela cenoura bonita pode estar

impregnada de resíduos químicos”, adverte. As substâncias tóxicas trazem, segundo Ciro Yanase, prejuízos ao fígado e aos sistemas nervoso e sangüíneo. “Alguns produtos utilizados são

cancerígenos. Por causa de todos estes produtos químicos, o consumidor pode sentir, de imediato, mal-estar, náuseas, dor de cabeça e enjôo”, garante. Em relação ao consumo de muitos anos, o vice-presidente da Apan assegura que o efeito cumulativo de produtos químicos no organismo pode causar hepatite e até câncer. Ciro Yanase recomenda que o consumidor busque alimentos certificados que, geralmente, trazem selo de qualidade.

José Luiz Tomita, coordenador de extensão rural da Fundação Mokiti Okada, também é a favor da agricultura natural. Para o técnico, os agrotóxicos são usados por comodismo dos produtores e só servem para prejudicar a saúde, além de tirar a vida do solo. José Luiz assegura, ainda, que o sabor do alimento natural é muito melhor. “Com um orgânico, você sente o verdadeiro sabor do alimento”, garante. Para Midori Ishii, nutricionista



José Luiz Tomita

aposentada da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), a decisão de consumir ou não produtos orgânicos supera a preocupação com o tema

agrotóxico. “Orgânico é uma filosofia de vida. Mais cedo ou mais tarde, todos farão uma revisão sobre os processos usados e haverá um aumento de orgânicos”, acredita. Midori Ishii diz que o melhor a fazer é perguntar qual a origem da plantação. “Tomo cuidado com produtos procedentes de zonas muito quentes, onde são usados mais agrotóxicos. Lugares mais frios, como serras e montanhas, têm menos pragas e doenças”, ensina.



Destaque

Confiança e credibilidade estimulam comercialização

Comerciante Autônoma da Yakult já conquistou muitos objetivos e se mantém motivada e segue em busca de mais sucesso no

Motivação é o principal fator que mobiliza Maria Aparecida de Souza Castro para sair todas as manhãs e cumprir a missão de comercializar os produtos da Yakult. Há 16 anos no Setor 1 do Departamento Itaim, em São Paulo, a CA comercializa média de 6,5 mil frascos de leite fermentado por mês. Acreditar na sua capacidade e, principalmente, nos produtos que oferece para os clientes, é o maior incentivo para Maria Aparecida. Além disso, a CA estabelece objetivos na vida para garantir ainda mais

disposição durante as entregas. Graças a este grande estímulo, Cida, como é mais conhecida, só fez aumentar sua meta de negócios desde o início, o que já garantiu várias conquistas, que incluem ajudar o marido e as filhas, reformar a casa, comprar uma chácara em Suzano e um terreno em Caraguatatuba.

Tudo começou por causa de um problema de saúde. Em 1973, casada e com as filhas Vera Lúcia e Cleuza ainda pequenas, Cida trabalhava como diarista para ajudar o marido, José, que era

metalúrgico. Depois de uma forte pneumonia, que a deixou internada por vários dias, Cida foi obrigada a abandonar o serviço. Só depois de seis meses pôde voltar à ativa, agora como costureira. “Gostava do que fazia, mas procurava uma atividade que tivesse contato com o público”, lembra. A iniciativa de comercializar os produtos da Yakult partiu da insistência de outra CA. Apesar das dificuldades no início, pois nunca tinha feito nenhum negócio, Cida seguiu em frente. “Tinha vergonha de falar com as pessoas e receber um não.

Mas fui conquistando a confiança dos clientes e consegui. Hoje, faça sol, frio ou chuva, não fico um dia sem levar os produtos aos meus clientes”, garante.

No primeiro mês, a CA comercializou quase quatro mil frascos de leite fermentado. “No terceiro entreguei oito mil unidades e, nos seguintes, esta marca foi aumentando”, conta. Com o que ganhou, a CA reformou o banheiro da casa, que tinha três cômodos e, em seguida, comprou duas geladeiras – para ela e para a filha Cleuza, que ia se casar.

De bem com a vida e com os clientes

Atualmente, a Comerciante Autônoma Maria Aparecida de Souza Castro mantém carteira com cerca de 800 clientes ativos. Para conquistar a clientela, a CA tem uma estratégia simples: muita conversa e insistência. “Lembro de uma senhora que sempre me respondia ‘não’. Mas, perto do Natal, quando me disse que não queria nada, desejei apenas boas festas.

Depois disso, ela se desculpou e passou a comprar comigo”, destaca. Durante as visitas, Cida fala aos clientes sobre a qualidade dos produtos da Yakult e destaca a importância do leite fermentado para a saúde da flora intestinal. “Digo que devemos tomar um frasquinho de leite fermentado por dia e que os lactobacilos da Yakult chegam vivos e em grande quantidade

ao intestino. Eu mesma tinha problemas de intestino preso e melhorei depois que passei a tomar o Yakult”, ressalta.

O leite fermentado ganha disparado na preferência dos clientes de Cida. Em seguida, com a marca de 400 unidades por mês, se destaca o Tonyu, e, com 120 unidades mensais, está o Taffman-E. Para que os clientes não corram o risco de ficar sem produto ou de vencer

a validade, a CA aconselha a comprarem apenas o que vão consumir. “Não gosto de empurrar produto para ninguém. Por isso, tranquilizo as pessoas e passo três vezes por semana nas casas. É uma forma de garantir o produto fresquinho todo dia”, explica. Cida enfatiza que ama o que faz e que nunca leva problemas para a rua. “Problemas todos têm, mas quando visito meus clientes

ade zação

v os, mas
s negócios

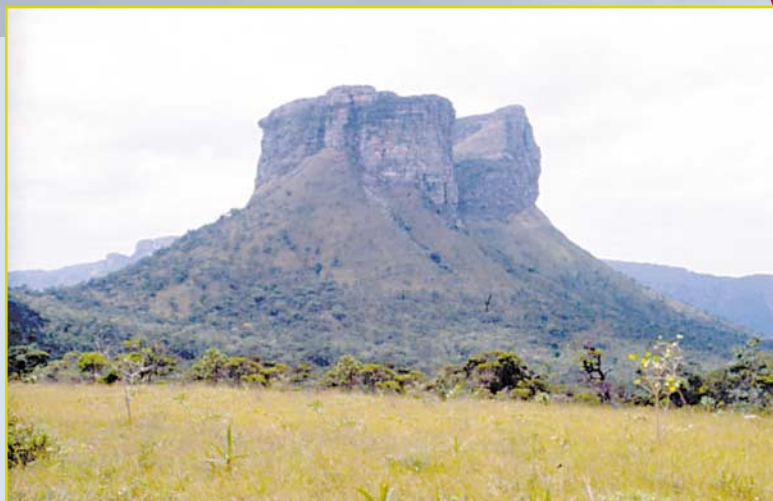
Cida diz que os negócios melhoraram principalmente quando os preços ficaram estabilizados, nos primeiros anos do Plano Real. “Na época, cheguei a entregar 16 mil frascos por mês de leite fermentado”, destaca. Hoje, sua meta é trocar o carro por um zero quilômetro e vender o terreno de Caraguatatuba para comprar uma casa em Bertioga. Além disso, a CA já se matriculou e pretende terminar o segundo grau. “Minha vida deu uma virada de 180 graus e quero aumentar ainda mais minha meta”, acrescenta.

deixo tudo em casa. Desmotivado, ninguém comercializa nada”, ensina. Na hora das contas, a CA é organizada e acerta os prazos de pagamento conforme a necessidade do cliente. “Tem gente, por exemplo, que recebe uma vez por mês. Neste caso, prefiro dar prazo de 30 dias para o cliente pagar. É melhor fazer isso do que deixar de atender”, comenta.



Chapada

Por Simone Pereira



Morro do Camelo



Cachoeira Ferro Doido

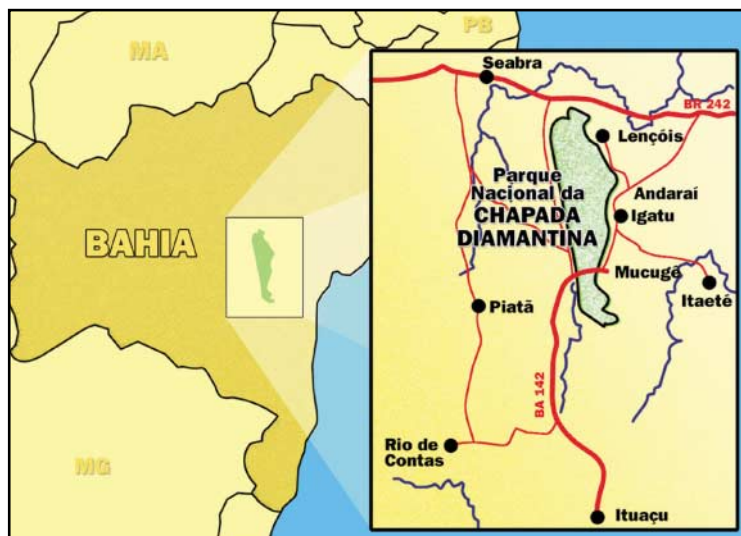
Rios, chapadões, corredeiras, cachoeiras, cavernas e poços de água cristalina compõem a exuberante paisagem da Chapada Diamantina, localizada no coração da Bahia e um dos destinos mais originais do Brasil. A natureza da Chapada se mistura com a história dos garimpos de diamantes no século XIX. Um retrato deste tempo é Lençóis – principal cidade da Chapada Diamantina –, que ainda mantém casarões coloniais e ruas de pedras pavimentadas pelos escravos. Embora o roteiro também compreenda outros municípios, como Andaraí, Palmeiras, Ibicoara e Mucugê, é em Lençóis que o visitante encontra várias opções de hotéis e pequenas pousadas confortáveis, além de restaurantes e agências de turismo. A chapada atrai aventureiros de várias partes do mundo, principalmente os adeptos do turismo ecológico.

Criado em 1985 com a preocupação de preservar toda beleza natural do local, o Parque Nacional da Chapada Diamantina abrange uma área de 152 mil hectares. Cercado por pequenas cidades com até mil metros de altitude, o parque oferece trilhas com vários graus de dificuldade, algumas marcadas pelos escravos e outras por garimpeiros na fase rica de exploração dos diamantes. Durante o percurso, o turista pode aproveitar para admirar a vasta flora do parque, onde os destaques são as bromélias, orquídeas e sempre-vivas, espécie ameaçada de extinção que, mesmo arrancada da terra, continua a reagir à umidade e à temperatura. Outra curiosidade desta planta é que pode durar até 40 anos, além de a flor fechar quando molhada e abrir ao ser exposta ao sol.

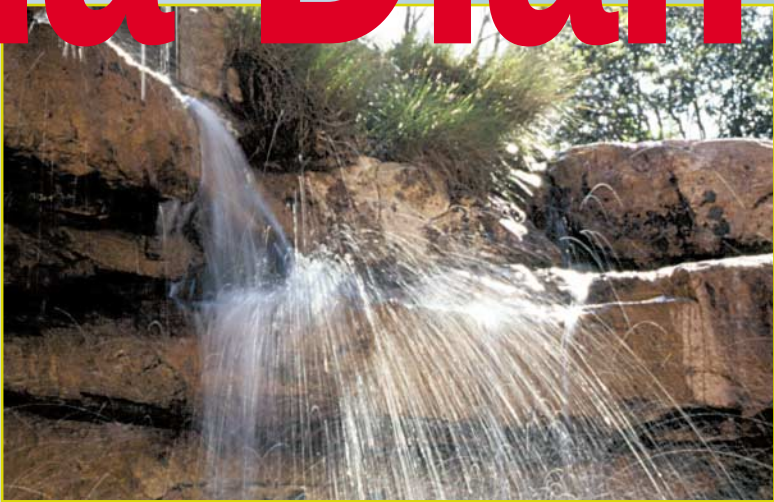
Aos exploradores de cavernas, a Chapada Diamantina traz ainda mais opções de aventura. Visitar o

Poço Encantado – a 150km de Lençóis – é um momento mágico e parada obrigatória no roteiro do viajante. Localizado em uma imensa gruta, o poço é um lago azul com 61 metros de profundidade de onde é possível enxergar o fundo. Este espetáculo fica ainda mais bonito entre os meses de abril e agosto, por causa do raio de sol que entra por uma fresta da gruta. Entre as grutas mais famosas estão, ainda, a Azul e a da Pratinha,

com refrescantes lagos internos. Sem contar a Gruta Torrinha, uma das cavernas mais ricas em formações como a estalactite (formações minerais no teto) com cristal transparente; e a do Lapão, única na região constituída por quartzo. O turista que pretende ter uma vista panorâmica da Chapada Diamantina deve arriscar algumas horas de caminhada até o Morro do Pai Inácio, que possui 1.120 metros de altitude. Segundo a lenda, um escravo de nome Pai Inácio engravidou



Mistérios e encantos na Chapada Diamantina



Cachoeira Rio Preto



Poço Encantado - Fotos: Jotafreitas - Arquivo SCT-Bahiatursa

a filha de um fazendeiro e, para fugir das autoridades, subiu até o morro, pulou com um guarda-chuva aberto e nunca mais foi visto. Outra atração, a cerca de 2km do Pai Inácio, é o Morro do Camelo, com 1.090 metros de altitude.

A natureza foi mais que generosa, também, com as cachoeiras que ajudam a formar a paisagem da Chapada. Com aproximadamente 400 metros de altura, a Cachoeira da Fumaça é considerada uma das mais altas do Brasil. A queda-d'água não chega a tocar o solo e se dispersa no ar como fumaça. Para contemplar este espetáculo

do alto é preciso percorrer uma trilha de 7km, o que corresponde à média de duas horas de caminhada. Para observar por baixo, a dica é fazer um *trekking* de três dias. Outro destaque é a Cachoeira do Sossego que, como o nome indica, é um lugar muito tranquilo em meio às trilhas deixadas pelos garimpeiros no trajeto do rio Ribeirão do Meio. O visitante também ficará encantado com a paisagem da Cachoeira do Ferro Doido. As quedas d'água compõem uma espécie de escada, com 118 metros de altura, e depois formam um imenso *canyon* que segue até encontrar o Rio Jacuípe.

Outras atrações

■ **Mucugê** - O principal passeio na cidade, que fica a 150km de Lençóis, é o cemitério Santa Izabel, em estilo bizantino. Único na América do Sul, o cemitério foi construído no século XIX com mausoléus que lembram igrejas, já que as pessoas deixaram de serem enterradas em uma igreja da cidade, na época, devido a uma epidemia de varíola.

■ **Iguatu** - As ruínas de igrejas e casas construídas de pedras, onde viviam os antigos garimpeiros, também atraem os visitantes. Localizada a 140km de Lençóis, a cidade já chegou a ter nove mil habitantes no período de extração de minérios, mas atualmente tem cerca de 400 moradores.

■ **Marimbus** - Localizado em Andaraí e conhecido como pantanal da Chapada Diamantina, o local é rico pela flora e fauna. Área alagada semelhante ao pantanal mato-grossense, Marimbus oferece passeios de barco e pontos para banho e pesca. A diversidade da vegetação é formada por vitórias-régias, samambaias-d'água (também chamadas de salvinia) e lírio aquático.

Estive lá e adorei!

“Viajei para a Chapada Diamantina no Carnaval do ano passado com um grupo de amigos e com a minha mãe, que sempre gostou de fazer caminhadas. É um dos lugares mais impressionantes onde já estive. Fiquei hospedada em uma pousada muito confortável em Lençóis, na beira de um rio. Apesar da dificuldade da caminhada, gostei muito da Cachoeira do Sossego. Outro lugar que achei maravilhoso foi o Poço Encantado, pois a água é bem azul, muito bonita. Também me chamou atenção a Cachoeira da Fumaça, de cuja queda a água não consegue chegar até o chão de tão alta. Sem contar que a cidade é histórica, por causa do período da extração de diamantes. Gostei muito de um prato típico da região, com refogado de banana verde. A Chapada Diamantina é um lugar maravilhoso”

Clarice Reichstul mora em São Paulo.



Terapias Alternativas

As cores na busca de

Por Martha Alves

O uso da cromoterapia como forma de tratamento de doenças físicas e mentais tem origem na Índia, mas é no Egito que há mais referências sobre sua utilização. Bandagens

feitas de linho tingido com corantes eram utilizadas pelos sacerdotes e médicos egípcios no tratamento de feridas e diversas doenças. Os gregos antigos ‘coloriam’ as bebidas com a

ajuda dos cristais, porque acreditavam que o líquido absorvia suas qualidades e incorporava os efeitos correspondentes. A ametista, cujo nome significa ‘não te embriagues’, era colocada no copo de vinho para evitar a embriaguez. Atualmente, médicos, cientistas e outros

pesquisadores tentam confirmar os benefícios das cores por meio de métodos científicos, mas ainda não existem estudos conclusivos sobre a eficácia da terapia.

Apesar de a comunidade científica ainda não ter comprovado os benefícios da cromoterapia, muitos médicos já fazem uso das cores para auxiliar na melhora física, emocional e mental de pacientes com as mais diversas enfermidades. As formas mais

comuns de aplicação da técnica são a exposição direta do paciente a focos ou feixes luminosos coloridos e a mentalização das cores, de acordo com a doença. Mas a

utilização das cores não se restringe à utilização das luzes. Existem inúmeras outras formas de aplicação, como a ingestão de sucos e líquidos com a coloração desejada,

o uso de vestimentas e, até, o consumo de determinados grupos de alimentos, que possuem classificação própria.

No livro *Alimentos – O melhor remédio para a boa saúde*, Jean Carper, consultora de saúde da rede de televisão CNN, defende que, na hora de escolher frutas e vegetais, as

pessoas devem dar preferência aos mais coloridos, porque quanto mais intensa a cor maior é a quantidade de antioxidantes. Entretanto, para Rebeca Carlota de Angelis, professora

associada do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (USP), a cor não é o mais importante. “As pessoas devem escolher os alimentos pelos valores nutricionais e preventivos. A terapia das

cores não tem bases científicas”, alerta.

O médico clínico geral, homeopata e acupunturista Luiz Razzante Jr. concorda que a cromoterapia não tem comprovação científica e admite que, por isso, ainda seja muito combatida pela Medicina. Entretanto, o homeopata utiliza a terapia durante atendimentos de alguns pacientes de acupuntura e, em alguns casos, recomenda a utilização de lâmpadas coloridas no quarto. Para justificar a eficiência da terapia das cores, o médico cita o caso de um paciente que teve Acidente Vascular Cerebral (AVC) e, depois de uma semana de sessões de acupuntura associadas à cromoterapia, começou a ter de volta os movimentos. “A cromoterapia não tem restrição, basta não exagerar na exposição às luzes”, garante.

Para a fisioterapeuta e doula (a palavra vem do grego e significa ‘mulher que serve’. Nos dias de hoje, aplica-se às mulheres que dão suporte físico e emocional a outras mulheres, durante o trabalho de parto e o parto) Cristina Balzano Guimarães, que utiliza a técnica há mais de 10 anos, especialmente com grávidas em trabalho de parto e problemas de nervo ciático, as cores possuem funções terapêuticas específicas que podem ser utilizadas em pessoas de



Luiz Razzante Jr.



Cristina Balzano Guimarães

uma vida melhor

todas as idades, mas com critério para não provocar desequilíbrios no organismo. Cristina explica que, para obter todos os benefícios da cromoterapia, é necessário associar a um tratamento multidisciplinar, o que inclui diagnóstico de um médico ou fisioterapeuta e acompanhamento de psicólogo ou psiquiatra. “A cromoterapia associada a outros tratamentos pode trazer grandes resultados, inclusive a cura”, assegura.

A psicóloga clínica Elaine Marini, autora do livro *Cromoterapia – dicas e orientações de como as cores podem mudar sua vida* (Editora Nova Era), também defende que a técnica deva ser utilizada com critério, porque existem algumas cores fortes – como o laranja e o vermelho – que, se aplicadas em pessoas com alguma infecção, podem contribuir para o agravamento do quadro clínico. Tirando as restrições, a psicóloga garante que a cromoterapia é indicada para a maioria dos casos, desde depressão até problemas de fertilidade. Elaine também utiliza a cromoterapia como auxiliar na psicoterapia, e orienta os pacientes no uso de roupas coloridas, adequando ao estado emocional do momento. Já a cardiologista Maria do Carmo Bezerra Bonadio afirma que as cores entraram na sua vida como um complemento, e quando passou a ver a melhora em si mesma é que começou a usar

com os pacientes. “As cores podem ser utilizadas em uma parede, nas roupas ou por meio da vibração em cada órgão através das lâmpadas. Depende de cada caso; é como um remédio, que deve ser utilizado de acordo com os problemas do paciente”, diz.

A médica assegura ter ajudado uma paciente hipertensa de 35 anos, com obesidade, a realizar o sonho de ser mãe. Segundo Maria do Carmo, o ginecologista afirmou que a mulher não poderia engravidar por causa do risco de morte provocado pela hipertensão. Com técnicas de medicina alternativa, especialmente a cromoterapia, a cardiologista afirma ter conseguido fazer com que a paciente não apresentasse problemas de pressão alta durante os nove meses de gestação e que tivesse a criança de parto normal. Segundo a médica, o ginecologista passou a encaminhar as pacientes mais complicadas para seu consultório. “A Medicina tradicional é muito importante e está muito avançada tecnologicamente, mas não podemos dar somente o diagnóstico do

exame. Temos de ver o paciente como um todo. As pessoas precisam também se amar, mudar de dieta e de estilo de vida para que a cromoterapia e outras terapias

alternativas possam se somar a tudo isso”, enfatiza Maria do Carmo.

Críticas

Mesmo com o relato de experiências bem sucedidas com a técnica, boa

parcela da classe médica critica a cromoterapia sob a justificativa de que não existem estudos que comprovem a eficácia. Renato Sabbatini, neurofisiologista e professor da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (FCM-Unicamp),

diz que as cores influenciam o comportamento e que, por isso, as paredes de hospitais e uniformes de médicos costumam ser azuis, verdes ou brancos, mas os

efeitos se resumem a isso. “A cromoterapia não tem comprovação científica e nem as 200 ou 300 demais terapias alternativas existentes. Nem mesmo a homeopatia e a acupuntura funcionam para tudo”, dispara Sabbatini.



Maria do Carmo Bezerra



Elaine Marini

...Beleza

Cosmética abusa das cores



Foto ilustrativa

Independentemente de comprovações científicas, as cores estão presentes no dia-a-dia de todos os habitantes do planeta e acompanham tendências e padrões voltados à valorização da beleza. A cada nova estação, roupas, calçados, maquiagens e tinturas

são apresentados com novas nuances para que os homens e, especialmente, as mulheres, fiquem ainda mais atraentes. Comprovadamente, as cores dão vivacidade e transmitem diversas emoções, já que costumam exprimir o estado de espírito e, até, o humor dos

indivíduos. Na cosmética, as cores são igualmente importantes e auxiliam as mulheres a valorizar o rosto e deixar a auto-estima sempre em alta.

A Yakult Cosmetics mantém uma grande preocupação com as cores, inclusive nas embalagens dos produtos voltados a tratamentos corporais e faciais, onde a predominância é o branco. O objetivo é transmitir ao consumidor o conceito da biotecnologia na formulação, além dos cuidados especiais e da eficácia de cada produto. Na linha Revecy-N de tratamentos faciais estão presentes o rosa claro e o amarelo, que visam exprimir aconchego e sugerir 'carinho para o rosto'. Já o azul da linha P-Zone reflete os cuidados com as peles delicadas e sensíveis, e as cores especialmente elaboradas das linhas complementares de tratamento indicam a riqueza de ativos presentes em sua composição. Cremes e loções têm tonalidade branca a levemente amarelada, já que são produtos elaborados com ingredientes minuciosamente selecionados e com alto grau de pureza e qualidade.

Na maquiagem, os estojos e cartuchos das linhas da Yakult Cosmetics são em

cinza-chumbo para realçar o conteúdo, e as cores têm a função de atender do gosto clássico ao moderno, tanto em batons como em sombras, além de acompanhar as tendências da moda. Mais do que deixar as mulheres bonitas e sensuais, as maquiagens são fortes aliadas da saúde e, neste caso, as cores ajudam a realçar a expressividade do rosto. Ao usar uma base, além de evidenciar a beleza, a mulher protege a pele contra os efeitos nocivos dos raios solares. É recomendável que a cor escolhida esteja próxima do tom de pele para manter o aspecto saudável. Já o batom, que também tem componentes de proteção, para o dia-a-dia deve ser de tonalidades 'cor-de-boca' e mate, que deixam o rosto com aparência mais sadia. As cores mais fortes – como laranja e vermelho – devem ser usadas à noite, pois remetem à sensualidade. As sombras também são importantes aliadas das mulheres e devem seguir os mesmos critérios. As cores da linha Cincilla são mais ricas e clássicas, enquanto o cintilante e as tonalidades de pêssego da linha Luzes seguem de perto as tendências da moda.



Louco por orquídeas

“Minha mãe sempre gostou de plantas e, por isso, certa vez um amigo da família a presenteou com uma orquídea da espécie *Catleya walkiriana* em flor. Eu tinha 12 anos e morava em Jardinópolis, perto de Ribeirão Preto. Me encantei com o perfume e a beleza da flor. Na época, estudava no grupo escolar e, quando podia, saía para pescar. Durante a pesca, ouvia o canto dos inhambus, fogo-pago e de outras aves, além do coaxar dos sapos. Adorava aquela sinfonia. Mas não esquecia a orquídea. Fui, então, contaminado pelo *orquidiococo* e me tornei um *orquidiota* ou *orquilouco*, como os orquidófilos às vezes se tratam. Comecei minha coleção pegando mudas no mato, o que já faz 58 anos.

Aos poucos, meu conhecimento sobre a planta aumentou. Descobri, na época, que ao tocar a flor do *Catasetum* em determinado lugar, a planta joga uma polínia (bolsa de grãos de

pólen) na ponta do dedo ou no inseto polinizador. Na primeira vez, tomei um baita susto, mas depois fiquei malandrão! Chamava as meninas para ver a descoberta. Quando elas se assustavam, já estava logo atrás para segurá-las. Ganhei muitas namoradinhas assim, outras presenteando com flores de várias espécies. Mais tarde, fui estudar em Ribeirão Preto, onde consegui orquídeas de muitas espécies, que plantava em troncos ou xaxins. Em Jardinópolis, tínhamos uma chácara onde eu enxertava e cultivava plantas. Lá, plantei umas 200 mudas de orquídea. Na verdade, queria ser agrônomo, mas me diziam que era besteira e não compensava como profissão. Como diz o ditado: a raposa perde o pêlo mas não perde o vício. Já em São Paulo, terminei o curso secundário e entrei para a Escola Paulista de Medicina (EPM). Depois de formado, me dediquei por quase 15 anos à cirurgia cardíaca, sem

nunca deixar as orquídeas, até mesmo quando fui trabalhar com hemodinâmica. Mas sempre cuidei dos pacientes como trato as orquídeas, com carinho e dedicação.

Colecionar orquídeas é um hobby espetacular! Na minha área, há procedimentos que duram minutos ou horas. Quando estou com a cabeça fervendo, esqueço os problemas cuidando das minhas orquídeas. Passo horas replantando, adubando ou tirando as cochonilhas das folhas que sugam a planta. Uma das espécies mais bonitas é a *Vanda sanderiana*, das Filipinas, cuja floração dura mais de dois meses, bem ao contrário das *Sobralias*, que duram só um dia. Tenho orquídeas do mundo todo, catalogadas com o nome científico. Consigo muitas espécies durante viagens a congressos, com viveiristas conhecidos ou idôneos, outras ganho ou troco com amigos *orquiloucos*.

No Havaí, conheci o mais premiado cultivador de *Vandas*

do mundo: Roy Fukumura, que morreu com quase 100 anos, fazendo hibridações. Só comprei a planta com autorização do governo local, com todos os certificados exigidos. Ao chegar ao Brasil, a orquídea foi confiscada. Retirei a planta após um mês. Sorte que não morreu. Infelizmente, às vezes, a gente tem de ser desonesto neste país. Depois disso, já trouxe várias mudas escondidas no bolso da calça. Hoje, estou terminando a construção de uma casa em Itu. Em toda a área já plantei uma infinidade de orquídeas. Minha mulher até diz que, se eu cuidasse dela como cuidei das orquídeas, nosso casamento seria muito mais interessante. Mas isso é só conversa, pois ela já está contaminada pelo *orquidiococo* e vive comprando orquídeas para me presentear”.

**Laio Gomes D'Oliveira
é hemodinamicista no
Hospital e Maternidade
São Camilo Santana,
em São Paulo.**

Super Saudável

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

Confirme já!!

Cartas

“Tive a oportunidade de ler a revista Super Saudável durante uma sessão de acupuntura com o professor Odo e teria imenso prazer em poder receber os excelentes exemplares publicados por Vsa.” - **Julio L. Paez - Vargem Grande Paulista - SP.**

“Conheci a revista Super Saudável e gostei muito da qualidade da mesma. Trabalho na área de Saúde, tanto em prevenção como clínica, no Programa Estadual de DST/AIDS da Secretaria de Saúde” - **Anália S. Amorim São Paulo - SP.**

“Venho acompanhando o trabalho de vocês e cada vez mais aprecio as matérias publicadas nessa revista. Sou estudante de Medicina e algumas das matérias têm sido de grande valia para elaboração de trabalhos universitários designados a mim. Utilizo exemplares que chegam ao consultório de meu tio, que também é médico” - **Marco Antonio Cinquetti Junior - São Paulo - SP.**

“Trabalho como Nutricionista em um Centro de Especialidades e, sempre que posso, cedo os exemplares da revista Super Saudável para meus

colegas de trabalho. Gostaria de parabenizar pela riqueza de conteúdo e o cuidado na seleção de assuntos sempre muito interessantes e atualizados. Com esta divulgação no meu trabalho, gostaria de indicar uma colega assistente social que ficou encantada com a revista e adoraria recebê-la também” - **Lúcia Helena Pacheco Ramos Eduardo - Marília - SP.**

“Agradeço as revistas que tenho recebido e estou muito feliz pois são ricas em informações” - **Elisabeth Zanini - Curitiba - PR.**

“Em visita a um consultório médico, li a revista Super Saudável e, como estudante de Nutrição, achei muito interessantes as reportagens e informações constantes desta revista” - **Angela Cardoso Atibaia - SP.**

“Aproveito a oportunidade para parabenizá-los pela revista Super Saudável, que é realmente excelente” - **Edmar A. Campos Porto Ferreira - SP.**

“Estava em um consultório médico e conheci a revista Super Saudável. Mesmo sem conhecer profundamente o leite fermentado Yakult, sempre procurava ter o produto. Depois de ter lido a revista, me interessei mais ainda

em saber como é fabricado e como é bom para a saúde. Agora que conheço, quero saber ainda mais, pois admiro muito a capacidade das pessoas que buscam trazer algo bom para a saúde” - **Lucineide Danta Birigui - SP.**

“Gostei muito de receber a revista Super Saudável e saber sobre os cuidados que devemos ter com a saúde, porque isso faz parte do nosso dia-a-dia. Parabéns pela publicação” - **Mayéli Pereira Domingos Braúna - SP.**

“Tive a oportunidade de ler a revista Super Saudável e adorei (minha mãe trouxe de São Paulo)” - **Lúcia Maria Coelho Araújo - São Luís - MA.**

“Gostaria de elogiar o belo trabalho da publicação da revista Super Saudável. Tive acesso ao nº11 e confesso que li todos os artigos, que foram muito bem estruturados. Sou bibliotecária do Senac e aqui temos vários cursos na área de saúde, por isso, gostaria de pedir, se possível, que vocês nos enviassem um número desta revista sempre que for publicado, pois nossos alunos a usam para apoio nos trabalhos” - **Daniela Assis de Oliveira Senac Florianópolis - SC.**

Profissionais entrevistados nesta edição

Doenças reumáticas

Fernando Appel
Fone: (51) 3222-5366

Flávio Monteiro de Barros Maciel
Fone: (11) 3842-2723

Jamil Natour
Fone: (11) 5082-3834

Carlos Alexandrino de Brito Jr.
Fone: (11) 5549-0111

Pesquisa

Leopoldo Soares Piegas
Fone: (11) 5573-9449

Saúde

Daniel Lerário
José Antônio Maluf de Carvalho
Raul D. Santos
Fone: (11) 3086-0134

Flávio Dantas
Fone: (11) 5573-1433

Mário Ferreira Júnior
Fone: (11) 3088-8937

Lactobacillus casei Shirota

Claudia Missae
Fone: (11) 5081-6985

Probióticos

Jane Corona
Fone: (21) 2496-3768

Tecnologia

Paulo Zogaib
Fone: (11) 3155-1233

Entrevista

Sérgio Tufik
Fone: (11) 5539-0155

Medicina

Antonio Alci Barone
Fone: (11) 3085-1601

Fernando Lopes Gonçalves
Fone: (19) 3289-4513

Hoel Sette Júnior
Fone: (11) 3255-2944

Mário Kondo
Fone: (11) 5576-4050

Vida Saudável

Maria Cristina Prata Neves
Fone: (21) 2682-1166

Érica Suiter e Andréa Bouvier
Fone: (11) 3155-0376

Ciro Yanase
Fone: (11) 9772-8462

José Luiz Tomita
Fone: (11) 5087-5060

Midori Ishii
Fone: (11) 3032-9173

Terapias Alternativas

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

Luiz Razzante Jr.
Fone: (11) 4229-3366

Cristina Balzano Guimarães
Fone: (51) 3233-1643

Elaine Marini
Fone: (11) 6957-9754

Maria do Carmo Bezerra Bonadio
Fone: (11) 6236-0244

Renato Sabbatini
savida@nib.unicamp.br

Beleza

Yakult Cosmetics
Fone: (11) 3285-1205

Artigo

Laio Gomes D'Oliveira
Fone: (11) 6976-8566

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