



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

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 e Fabiana Sudré

Fotografia
Arquivo Yakult, Ilton Barbosa,
Valdir Mamédio, e Divulgação (Turismo).
Capa: Anselmo Viana Nascimento

Impressão e fotolitos
Vox Editora - Telefone 3611-6277

Cartas e contatos
Yakult SA Indústria e Comércio
Rua Porangaba, 170
Bosque da Saúde
São Paulo - CEP 04136-020
Telefone (11) 5584-4700
Fax (11) 5584-4727
www.yakult.com.br

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

Índice

Mel e própolis têm propriedades comprovadas

A Yakult desenvolveu uma própolis solúvel que é mais fácil de ser utilizada

Páginas 7 a 9

Cura para a temida e incômoda enxaqueca ainda não existe

Especialista garante que tem fórmula de bebida à base de leite fermentado que alivia a dor

Páginas 12 e 13

Probióticos são usados por pediatra contra diarreia aguda

Pesquisadora uruguaia utiliza alimentos também para prevenir doenças intestinais

Páginas 14 e 15

Yakult participa de dois encontros técnicos no Uruguai

Empresa atua há três anos no país, onde comercializa o leite fermentado com sucesso

Página 16

Meia hora de caminhada por dia garante vida saudável

A atividade é considerada democrática porque pode ser praticada por todas as idades

Páginas 24 e 25

Materia de capa
O inverno é a estação mais propícia para doenças do aparelho respiratório, que podem, inclusive, ter complicações sérias

Páginas 4 a 6



Medicina

A acupuntura, reconhecida como especialidade médica no Brasil desde 1995, é aceita pelas duas maiores escolas de Medicina do País

Páginas 10 e 11



Especial

Para viver bem com o diabetes é preciso ter consciência sobre os riscos da doença

Páginas 18 a 21



São Joaquim

Neve e frio abaixo de zero no extremo Sul do Brasil atraem milhares de turistas

Páginas 26 e 27



...Capa

Doenças de inverno estão no ar

Por Rosângela Rosendo

As doenças campeãs de mortalidade, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) são as patologias cardiovasculares, seguidas das cerebrovasculares e do câncer. Mas, no outono/inverno, quando há mudança súbita de temperatura, normalmente logo após o primeiro trimestre do ano, esta classificação se altera de modo considerável e torna os males do trato respiratório os principais fatores de morte. De acordo com a OMS, a gripe causada pelo vírus *Influenza* é responsável por cerca de 1,5 milhão de óbitos ao ano, no mundo todo. No Brasil, a doença mata de 10 mil a 15 mil pessoas anualmente. Mas, não menos importantes, outras patologias têm grande incidência no inverno, entre elas resfriado, sinusite, bronquite, rinite e algumas alergias. Devido à sensibilidade do sistema imunológico, crianças e idosos são as principais vítimas das doenças.

A infectologista e chefe do Pronto-Socorro Pediátrico da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM), Sandra de Oliveira Campos, explica que a mucosa

respiratória tem o papel de aquecer, umidificar e filtrar o ar que entra pelo nariz. Após este processo, o muco existente no nariz, que contém substâncias bacteriostáticas, impede a multiplicação bacteriana nas vias aéreas. “Por meio da atividade ciliar, o muco é varrido e colocado pelo trato respiratório para fora”, explica Sandra. Mas, devido ao contato com agentes químicos (poluição, fumo etc), físicos (frio e baixa umidade) e biológicos (vírus, bactérias, fungos e parasitas) no ar, a quantidade de muco pode aumentar e dificultar a atividade ciliar para sua remoção. “Isto provoca um desequilíbrio entre agressão e defesa nas vias superiores e favorece o surgimento de doenças”, acrescenta a médica. Além disso, no inverno o organismo consome mais energia, o que pode enfraquecer a imunidade e, desta forma, reduzir as defesas respiratórias, principalmente se associado ao estresse.

Para o geriatra e pesquisador da disciplina de

Geriatria da Unifesp-EPM, João Toniolo Neto, a gripe é o problema mais evidente nesta estação. “Pelo menos 15% da

população no mundo - cerca de 700 milhões de pessoas - tem um episódio de gripe no ano. Só no Brasil, o problema chega a acometer de 10% a 15% da população,

ou seja, média de 15 milhões de pessoas”, destaca. Mas o especialista alerta para a necessidade de distinguir resfriado e gripe. O resfriado pode ocorrer todo ano, com início insidioso, acompanhado de sintomas como coriza, dor de cabeça e febre baixa sem complicação. Já a gripe surge abruptamente, provoca febre alta, calafrios, mal-estar, dores

musculares, tosse e dor de garganta, e dura média de sete dias. “Na presença de todos estes sintomas, o índice de acerto de diagnóstico clínico é de 70%”, informa o geriatra.

Para inibir a liberação de partículas virais e diminuir o potencial de infecção, antivirais são muito utilizados nas primeiras 48 horas do início dos sintomas. Mas, atualmente, para se proteger do vírus *Influenza*, a vacina é a arma mais eficaz para adultos, crianças e idosos. Toniolo afirma que crianças acima de seis meses já podem tomar a vacina e pessoas com mais de 60 anos, obrigatoriamente, devem repetir a dose todos os anos. “A eficácia da vacina é de 75% e não deve ser substituída por nenhum outro recurso de prevenção, como vitaminas e chás”, orienta.





Crianças - Está comprovado que a transmissão das doenças de inverno ocorre por via respiratória, de pessoa a pessoa e em ambientes fechados. Mas as crianças possuem sistema imunológico menos desenvolvido que os adultos, o que facilita o primeiro contato com agentes infecciosos. Outro fator que favorece a transmissão é o convívio com outras crianças nas escolas e creches. De acordo com a doutora Sandra, a transmissão nas crianças pode ocorrer no período de algumas horas a dois dias, antes do início dos sintomas. No inverno, as crianças podem ter inflamação nos seios da



face (sinusite), no ouvido (otite), na amígdala (amigdalite), na laringe (laringite), na traquéia (traqueíte) e nos brônquios (bronquite). “Em alguns casos, neste período a inflamação pode até atingir vários órgãos de modo progressivo, como em uma laringotraqueíte”, explica Sandra. Segundo a médica, também é comum as crianças ficarem resfriadas. Sandra conta que há mais de 100 tipos de *Rinovírus* além do *Adenovírus* e do *Parainfluenza*, que podem causar resfriado. “Normalmente, até os dois anos, a criança pode apresentar de seis a 10 quadros de resfriado por ano. Mas, depois dos quatro anos,

este número diminui”, informa. No caso de uma gripe, os sintomas são os mesmos que ocorrem nos adultos, ou seja, febre, mal-estar, mialgia, artralgia (dor articular), secreção nasal e tosse.

Mutação - Todo ano, existe a chance de o vírus sofrer algum tipo de mutação, o que exige dos órgãos de saúde acompanhamento rigoroso da sua circulação, para que vacinas específicas sejam produzidas. Para isto, a Unifesp-EPM, por meio do Projeto VigiGripe, coordena a vigilância da gripe no País desde 1995, com destaque para as regiões Sul e Sudeste. “O projeto inclui o envolvimento de centenas de profissionais em universidades, centros de saúde e hospitais, entre outras instituições ligadas à saúde pública”, conta Toniolo.

A Unifesp-EPM faz vigilância laboratorial com a coleta de amostras em diversos pontos e tem o apoio do Instituto Adolfo Lutz para identificação viral. A partir da detecção dos vírus circulantes, os dados coletados são enviados à OMS para a recomendação de composição das próximas vacinas. “Devido às campanhas de vacinação, o Brasil tem participado efetivamente deste *pool* contra a gripe e já conseguiu atingir cerca de 75% da população”, enfatiza o geriatra. Para ajudar nesta luta contra as doenças respiratórias de inverno, a universidade e o Governo do Estado também farão a otimização do trabalho de vacinação contra a pneumonia em todos os centros de saúde de São Paulo.

Risco de pandemia?

Embora o Brasil seja o País que mais pratica a vacinação antigripal no mundo, o que preocupa os especialistas é a possibilidade de a Nação passar por uma pandemia de gripe, ainda mais grave que a Gripe Espanhola que, em 1918, matou mais de 20 milhões de pessoas. Em seu livro *A História da Gripe - A Influenza em todos os tempos e agora...*, o geriatra João Toniolo Neto cita que, no início do século XX, o vírus *Influenza* demorava média de quatro meses para circular pelo mundo. “Mas, com o grande avanço dos meios de transporte, esta circulação se dá em menos de quatro dias, o que dificulta o controle da doença”, informa. Por este motivo, Toniolo alerta para o risco de o Brasil viver uma pandemia ainda neste novo século.

O especialista explica que quando a mutação do *Influenza* é lenta e apresenta pouca variação, a vacina consegue manter a eficácia. “Mas, no caso de uma pandemia, que normalmente ocorre em intervalos entre 20 e 40 anos, o vírus pode sofrer uma mutação total, dificultando a identificação pela vacina e pelo sistema imunológico”, explica. Entretanto, o geriatra afirma que, em grande parte do mundo, planos pré-pandêmicos estão sendo elaborados para evitar este mal. “Se fosse hoje, a pandemia poderia matar cerca de 60 milhões de pessoas no planeta”, alerta.

Quadro pode ter complicações sérias

Além dos problemas que costumam causar, as doenças de inverno podem evoluir para complicações se não forem tratadas corretamente. “A gripe, por exemplo, pode gerar uma sinusite, uma bronquite e até mesmo uma faringite. A pneumonia pode ser desencadeada pela gripe e, ainda, agravar quadros já existentes, como a meningite”, diz Péricles Alves Nogueira, pneumologista e professor-assistente do Departamento de Epidemiologia da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Em mais de 50% dos casos, a pneumonia é causada pela bactéria pneumococo, transmitida pelo contato com pessoas infectadas e por secreção. Em geral, nos quatro ou cinco meses mais frios do ano, a saúde pública realiza campanha de vacinação pneumocócica. Pessoas acima de 60 anos com problemas crônicos, como hipertensão, diabetes e enfisema pulmonar, e pacientes que receberam alta, têm recomendação absoluta para receber a vacina.

“Indivíduos imunodeficientes ou portadores do vírus HIV também devem ser vacinados contra a pneumonia” orienta o geriatra João Toniolo Neto. O médico da Unifesp-EPM complementa, ainda, que a dose deve ser repetida a cada cinco anos. “Por meio da vacinação, é possível reduzir o número de internações e de mortalidade em mais de 50%”, garante.

No inverno, a tuberculose também é um sério problema. Dados da Secretaria de Saúde de São Paulo informam que um terço da população mundial - 1,9 bilhão de pessoas - está

atualmente infectada pelo bacilo da tuberculose. O professor Péricles comenta que 4 mil pessoas morrem de tuberculose no Brasil e, só em São Paulo, ocorrem 1,5 mil mortes ao ano. “Na cidade de São Paulo há muita aglomeração de pessoas e grande quantidade de bolsões de miséria, sem ventilação adequada, que favorecem a transmissão de doenças. Neste locais, as condições de vida são ruins, as pessoas não se alimentam direito e ficam com a resistência baixa”, descreve o médico especialista da USP.

Disseminada pelo ar, a

doença é causada pelo bacilo *Mycobacterium tuberculosis*, lançado através de pessoas contaminadas por meio de tosses, espirros ou enquanto falam, cantam ou escarram. “O bacilo geralmente age quando



o organismo não está em equilíbrio e há uma queda de imunidade”, explica Nogueira. Os sintomas da doença incluem tosse, que pode durar várias

semanas, perda de peso, dor no tórax, febre e suores noturnos. Apesar de ser uma doença que mata, a tuberculose tem cura. “O tratamento dura seis meses e deve ser feito com o uso de três tipos de antibiótico.

O paciente deve ficar em repouso, ser bem alimentado e hidratado”, enfatiza Nogueira.

Prevenção - O geriatra João Toniolo Neto comenta que não há dados que comprovem de fato a eficácia da Vitamina C, muito utilizada pelas pessoas no tratamento de algumas doenças de inverno. “Teoricamente, o que se estuda é a possibilidade de esta vitamina melhorar o sistema imunológico”, diz. O especialista também afirma que a utilização dos chás caseiros, diante destes problemas, diminui os sintomas porque o líquido quente, seja qual for, melhora a fluidificação das secreções, hidrata, e o vapor funciona como uma inalação que ajuda a expectorar. “Apenas isto”, ressalta.

De qualquer maneira, os especialistas recomendam algumas medidas essenciais para prevenir as doenças de inverno. Para auxiliar no aumento das defesas do organismo o ideal é manter alimentação saudável, com todos os grupos de nutrientes (leite, carne, cereais, frutas e legumes). Para evitar o acúmulo de secreções, os médicos aconselham fazer a higiene nasal com uso do soro fisiológico, que também ajuda na função respiratória. Também é importante evitar a automedicação, principalmente para crianças, pois o uso indiscriminado de antibióticos não modifica os quadros virais e, por outro lado, a falta de medicação adequada para uma infecção mais grave pode colocar em risco a vida da criança. A casa deve estar arejada e limpa para não haver acúmulo de pó, fungos e ácaros.





Mel e própolis ajudam na cura

Embora os especialistas afirmem que para tratar doenças de inverno não há nada mais eficiente que vacinas e antivirais, grande parte da população não abre mão do uso do mel e da própolis para reduzir os sintomas destes males.

E, de acordo com pesquisadores, estes produtos podem mesmo auxiliar no tratamento destas doenças. Ao fabricar o mel e a própolis, as abelhas conseguem

transmitir para estes produtos naturais os princípios ativos contidos nos vegetais, que possuem efeitos terapêuticos benéficos para a saúde do ser humano e são importantes para o equilíbrio biológico do organismo.

Produzido a partir do néctar das flores para alimentar

as larvas da colméia, o mel é um alimento milenar de fácil digestão e que constitui importante fonte de energia, composta de água (20%), proteínas (0,3%), açúcares (70%), vitaminas, sais minerais e substâncias bactericidas. Já a própolis é

produzida pelas abelhas com a resina coletada de brotos de plantas para, entre outras funções, forrar a câmara onde a abelha rainha deposita os ovos e vedar a colméia.

Em sua composição se destacam os ácidos fenólicos, flavonóides, terpenos, hidrocarbonetos e aminoácidos. Por causa desta composição, os estudiosos lembram que os efeitos terapêuticos do mel e da própolis vão refletir a variedade de vegetação próxima à colméia e, neste caso,

o Brasil possui verdadeiros santuários ecológicos.

“Durante o tratamento de gripe e resfriados, estes produtos podem ajudar como expectorantes ou em alguns casos de infecções causadas por microrganismos sensíveis aos princípios ativos”, informa

Osmar Malaspina, professor do Centro de Estudos de Insetos Sociais do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (Unesp), de Rio Claro. Na opinião de Malaspina, o mel tem pouco efeito terapêutico e deve ser tratado como alimento de alto valor energético de fácil degradação. “Em alguns casos, ajuda na cicatrização de infecções”, acrescenta o professor.

A professora doutora em Química pela Universidade de Campinas (Unicamp) e professora titular de Química Geral e Inorgânica do curso de Farmácia da Universidade Bandeirante de São Paulo (Uniban), Maria Cristina Marcucci Ribeiro, comenta que o mel não é um antibiótico, mas é natural e tem efeito menos agressivo no organismo que os medicamentos. “Ditos populares mostram que o mel, principalmente de jataí, além de apresentar atividade antiparasitária, também é empregado no tratamento de doenças nos olhos, como conjuntivite e catarata”, acrescenta.

Variedade e pureza - A variedade do mel depende da procedência vegetal, e entre os mais comuns estão os de flor de laranjeira, flor de eucalipto, flor de maçã, flor de assa-peixe e flor de caju. Hoje, a Europa é o maior consumidor do mel brasileiro, produzido principalmente pela abelha *Apis mellifera*, espécie que surgiu de acidente ocorrido no apiário do cientista Warwick Kerr, em Rio Claro,

um dos maiores amantes de abelhas do mundo. Em 1956, várias rainhas *Apis mellifera scutellata*, conhecidas como abelhas africanas, escaparam do

laboratório de Kerr e cruzaram com outras raças de *Apis mellifera* existentes no País e que tinham vindo da Europa. Graças a este cruzamento nasceu uma abelha híbrida, muito mais robusta e resistente a doenças, que se reproduz com facilidade e produz mais mel e própolis.



O Brasil é um dos poucos países entre os grandes produtores de mel que está livre da loque americana, doença que ataca as larvas das abelhas e exige uso de antibiótico. “No mel brasileiro não se encontra antibióticos devido à ausência desta doença no País, graças à resistência das nossas abelhas”, acrescenta a professora da Uniban.

O mel maduro, com condições de ser consumido, deve conter no máximo 20% de umidade, conforme legislação. Durante a fabricação, as abelhas ingerem o néctar e, em seguida, regurgitam nos favos. “Desta maneira, alcançam nível ideal de água e, por meio de enzimas, convertem a sacarose existente nesta mistura em dois monossacarídeos livres (glicose e frutose)”, explica Maria Cristina. Em geral, o mel é consumido em estado líquido, puro, com frutas, chás, sucos ou em doces. Entretanto, ao contrário do que se acredita, a cristalização homogênea é um indicativo de pureza do produto. “No frio, a glicose é responsável pelo início da cristalização por ser um açúcar menos solúvel em água, formando uma massa opaca, facilmente liquefeita quando aquecida em banho-maria”, alerta Maria Cristina, ao acrescentar que o mel nunca deve ser fervido para não perder suas valiosas propriedades.

Própolis - Não foi à toa que recebeu o nome de própolis a substância, de cor e consistência variadas, feita a partir da mistura de resinas e ceras que as abelhas retiram de brotos de plantas, árvores e arbustos, misturando a elas a sua saliva, e que carregam



alto índice de substâncias antioxidantes e antibacterianas. De origem grega, a palavra significa ‘em defesa da cidade’ - pro (defesa) + polis (cidade). Além de envornizar os favos de cria antes de a rainha colocar os ovos para obter assepsia dos ninhos, as pequenas obreiras fabricam a própolis para calafetar o interior da colméia e evitar a entrada de corrente de ar ou

frio, desinfetar e proteger o ambiente de fungos e microrganismos e embalsamar os cadáveres dos inimigos, evitando a decomposição. Segundo os pesquisadores, todo este poder é conferido à própolis graças à sua composição química que, entre outros elementos, contém flavonóides e ácidos fenólicos que desempenham importante papel para a saúde humana.

“Já foram descritas muitas atividades biológicas da própolis, como, por exemplo, atividades antimicrobianas, cicatrizantes e antioxidantes”, comenta o professor da Unesp, Osmar Malaspina. Maria Cristina Marcucci, que há 12 anos estuda própolis, acrescenta que, na maioria das vezes, o produto é utilizado em caso de gripe e resfriado. “Mas, nestes últimos anos, a própolis tem sido reconhecida como um produto natural que pode curar várias doenças, desde pequenos cortes na pele até úlceras, infecções de ouvido, garganta, tosse, além de aftas e herpes”, enfatiza.

Segundo a pesquisadora, as amostras brasileiras de própolis têm composição bastante distinta das encontradas no resto do mundo e isto gera um grande interesse no comércio da resina, especialmente por países do Oriente. “Para ter uma idéia, assim que houve a explosão de informações sobre a própolis, o Japão conseguiu isolar mais de 30 compostos do produto brasileiro e patentear as atividades terapêuticas encontradas, entre elas a propriedade antiúlcera provocada pela bactéria *Helicobacter pylori*”, informa Maria Cristina. A professora diz, ainda, que o Japão também tem utilizado a própolis para melhorar o sistema imunológico e que há pesquisas sobre a atividade antitumoral da própolis, contra bactérias cariogênicas e sua ação como filtro de raios ultravioleta tipo B. Embora seja uma resina, a própolis é vendida no mercado em forma de extrato, em solução alcoólica, mas também é encontrada em formulações terapêuticas, com mel ou agrião.

Yakult desenvolve própolis solúvel

Vários estudos e trabalhos científicos já publicados no mundo todo atestam que o uso regular da própolis melhora e mantém o corpo saudável. Com base nas características já comprovadas da própolis e empenhada em desenvolver e oferecer produtos que contribuam para a saúde e bem-estar de pessoas de todas as idades, a Yakult lançou o Extrato de Própolis, que se mistura mais facilmente na água e garante um melhor aproveitamento dos princípios ativos da própolis, pois não gruda no copo. Além desta vantagem, a Yakult conseguiu desenvolver um produto com coloração mais clara, rico em compostos fenólicos, menor teor de álcool e menos substâncias alergênicas.



O produto foi desenvolvido no Departamento de Suplemento de Bragança Paulista, com o auxílio do Laboratório de Pesquisa e Desenvolvimento de São Paulo.

De um modo geral, a própolis produzida pelas abelhas possui resinas e ceras, que não têm tanta função para a saúde. Quando gotejada em um copo com água, estas substâncias formam resíduos que aderem ao copo e grande quantidade de compostos fenólicos se perde durante o processo. Mas, devido a modernas técnicas de extração e purificação, sem necessidade de uso de produtos químicos, a Yakult separou as resinas e as ceras contidas na própolis. “Depois de análise de

aproveitamento com o Extrato de Própolis Yakult, verificamos que o produto manteve de 90% a 92% de seus princípios ativos. Os outros produtos existentes conseguem um aproveitamento de 65% a 75%”, destaca Kuniharu Tada, gerente do Departamento de Suplemento.

As resinas e as ceras também dão volume e cor escura à própolis. Mas, graças ao processo de alta tecnologia utilizado pela Yakult, o novo extrato tem coloração mais clara. “Além disso, reduzimos de 20% a 30% o teor de álcool do produto”, acrescenta Tada. Com a separação das ceras e resinas, também houve a redução em 80% da quantidade de ácido caféico, substância responsável por reações alérgicas na pele. “Desta forma, o produto se torna mais seguro para pessoas mais sensíveis”, complementa



Haruki Nagata, biólogo do Laboratório de Pesquisas e Desenvolvimento da Yakult.

Para alcançar estas características, a Yakult fez análise de algumas amostras e estudou a composição química da própolis. “Para obter a solubilidade ideal do produto com alto teor de princípios ativos, foram realizados vários testes e análises”, conta Nagata. A qualidade da própolis está diretamente associada à espécie e às variedades de vegetação local onde as abelhas são criadas, entre outras condições e, por este motivo, segundo Nagata, a empresa realizou estudos para selecionar fornecedores de própolis bruto de alguns estados do País. A matéria-prima do Extrato de Própolis Yakult provém principalmente de eucaliptos, além de outras espécies vegetais de Minas Gerais, que passam por rigoroso controle de qualidade. Atualmente, a Yakult produz cinco mil frascos de 30 ml do Extrato de Própolis por mês. Além de ser facilmente misturado em água, o produto também pode ser consumido com sucos ou leite.



O poder das agulhas

Por Adenilde Bringel

Depois de muitos anos de resistência e, até, de acusações de curandeirismo e de charlatanismo, a Medicina ocidental se rendeu às evidências dos benefícios da acupuntura que, hoje, é considerada especialidade médica pelo Conselho Federal de Medicina e pela Associação Médica Brasileira e já faz parte do currículo de milhares de médicos em todo mundo.

Parte da Medicina Tradicional Chinesa, a acupuntura só foi reconhecida no Brasil em 1995 como especialidade médica, depois de pesquisas e estudos comprovarem que as agulhas têm o poder de harmonizar a energia vital do organismo, chamada pelos chineses de Qi. Segundo a Medicina Chinesa, a parte energética

do organismo humano desregula mais precocemente do que as alterações orgânicas e, num corpo com distúrbios energéticos, as doenças vão surgir com mais facilidade.

Para que esta energia vital circule pelo corpo, é preciso estimular as terminações nervosas, que fazem parte do sistema nervoso periférico. É aí que entram as agulhas de acupuntura: quando estimulados, os pontos de acupuntura induzem à liberação de neurotransmissores como a

encefalina, a beta-endorfina, a dinorfina e a serotonina, substâncias reconhecidas pela Medicina ocidental como importantes fatores no mecanismo de analgesia.

“Estas substâncias, além de atuarem nas vias que combatem as dores, também estão envolvidas no mecanismo de harmonização das funções viscerais e psicológicas, estabelecendo uma homeostase geral que se reflete em um equilíbrio geral do indivíduo”, explica a professora adjunta doutora do Setor de Medicina Chinesa-Acupuntura da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM),

Angela Tabosa. Segundo a médica, as medicinas chinesa e ocidental são complementares e devem caminhar juntas para benefício dos pacientes. A especialista reforça a importância de as pessoas procurarem

acupunturistas médicos para aplicação da terapia. “O maior problema dos não-médicos é que não estão capacitados para fazer diagnósticos diferenciais e, com isso, doenças graves podem ser mascaradas ou não-tratadas”, ressalta.

Entre as afecções orgânicas desenvolvidas, em geral por

distúrbios energéticos prévios, estão doenças psicossomáticas, disfunções gastrintestinais como dores gástricas, náuseas e vômitos, doenças emocionais, alterações hormonais, tensões musculares, dores de cabeça, diarreias, constipações, distúrbios menstruais, tensão pré-menstrual, depressão e, até, hipertensão arterial. “A maioria destes problemas tem grande componente no plano energético e pode ser tratada com grande eficácia pela acupuntura”, assegura a especialista.

A Unifesp-EPM desenvolve vários estudos clínicos e experimentais para investigar os mecanismos neurofisiológicos da ação da acupuntura também na área comportamental e gastrintestinal. A universidade, que foi pioneira em ministrar cursos de especialização em acupuntura dentro das universidades brasileiras, luta para que a técnica se transforme em disciplina no curso de Medicina.

Outra instituição de ensino da Medicina a tratar a acupuntura como especialidade é a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP), onde, a partir do segundo semestre deste ano, as aulas de acupuntura farão parte do currículo da graduação,

embora de forma optativa, para alunos a partir do quarto ano. Mas nem sempre a aceitação na USP foi assim. “Já fui considerado a vergonha da classe médica por utilizar a acupuntura”, lembra Hong Jin Pai, primeiro médico brasileiro a estudar a acupuntura como auxiliar da Medicina ocidental. “Na época, era chamado de charlatão pelos colegas, porque estudei a acupuntura e passei a usar em pacientes no Brasil”, reforça o orientador do curso de acupuntura da FM-USP e especialista do Instituto de Ortopedia e Traumatologia e do Centro da Dor do Hospital das Clínicas de São Paulo (HC). Hong Jin conta que, hoje, muitos dos colegas que o criticavam se tratam com as agulhas de acupuntura.

O médico informa que algumas dúvidas em relação à acupuntura ainda precisam ser esclarecidas, entre elas identificar até que ponto as

agulhas funcionam para determinados tipos de patologia e como selecionar o conceito científico para uso da acupuntura e eliminar o conceito místico. “Os conceitos místicos, como diagnosticar pela língua ou pelo pulso, é que devem ser abolidos”, acredita o especialista.



has



Acupuntura no combate à dor

Um dos principais objetivos da Medicina é combater a dor e fazer com que a qualidade de vida de pacientes e portadores de doenças crônicas seja a melhor possível. Para isso, os médicos têm uma parceira poderosa: as agulhas de acupuntura. No Hospital das Clínicas de São Paulo (HC), a acupuntura é utilizada na Liga da Dor e na Liga da Cefaléia, contra dores gerais; no Departamento de Odontologia, para combater dores orofaciais e distúrbios da articulação temporomandibular; no Instituto da Criança, para tratar dores de cabeça e fibromialgia; na Clínica Médica, onde há pesquisa com portadores de asma; e no Centro de Saúde Pública, contra todo tipo de

dor, além de estresse, ansiedade, depressão, distúrbios respiratórios, climatério e dores músculo-esqueléticas.

Já o Hospital São Paulo, da Unifesp-EPM, mantém um setor de pronto-atendimento



em acupuntura para combater todo tipo de dor, com resposta de 70% no alívio pleno da dor com apenas uma aplicação, em um ponto específico do corpo. “Isto não é milagre. É

acupuntura”, sentencia o médico chefe do pronto-atendimento, Arnaldo Marques Filho, professor e membro da Associação Médica Brasileira em Acupuntura (Amba). O acupunturista enfatiza que a dor surge quando há bloqueio de energia no organismo,

causado por fatores emocionais e pela energia perversa (frio). “Quando há desequilíbrio, todo tipo de doença pode surgir: da unha encravada ao câncer”, diz.

No HC, a eletroacupuntura também é usada como terapia



complementar aos tratamentos convencionais para ajudar pacientes com dor crônica, em especial os portadores de artrose no joelho e de doenças degenerativas da coluna. Com a terapia, os pacientes conseguem ter mobilidade e motivação para continuar o tratamento. O estímulo com as agulhas induz à liberação de neurotransmissores do eixo hipotálamo e hipofisário, responsáveis pela liberação de beta-endorfina, um agente natural endógeno

produzido pelo organismo para supressão da dor. “A vantagem é que é uma morfina endógena, que já existe no organismo”,

destaca a fisiatra Marta

Imamura, da Divisão de Medicina Física do Instituto

de Ortopedia e Traumatologia do HC. A médica diz que a abordagem no hospital é neurofisiológica, com avaliação segundo as regras da Medicina alopática, e a

acupuntura é usada como complemento do tratamento. Entretanto, em casos de disfunção neurovegetativa, as agulhas podem ser curativas. “O ponto de acupuntura é a área mais rica de terminações nervosas livres do organismo, e, por isso, acontece a analgesia”, define a médica.



Enxaqueca tem cura?

Por Martha Alves

Curar é um verbo de difícil conjugação entre os especialistas que tratam enxaqueca e não está claro, na literatura médica, se alguém conseguiu, um dia, se livrar da doença. O certo é que as opiniões sobre a cura da enxaqueca dividem até mesmo os especialistas. A maioria dos médicos sustenta que a enxaqueca, a sétima maior causa de consulta ao médico no Brasil, passa por fases de remissão e não tem cura. Por outro lado, alguns especialistas afirmam que, com tratamentos prolongados, é possível que o doente nunca mais tenha dor. Pesquisas indicam que nove entre 10 pessoas já tiveram pelo menos uma dor de cabeça na vida e a mais temida é a enxaqueca, que atinge 35 milhões de brasileiros. Mas a doença não se restringe apenas à dor. A enxaqueca se caracteriza por um conjunto de sintomas, como náuseas, vômitos e tonturas, que podem vir

acompanhados ou não de dor de cabeça. Existem pessoas que, além dos sintomas, têm o que se chama 'visão da aura da enxaqueca', uma espécie de premonição da doença. Nestes casos, os doentes têm uma fase que precede a enxaqueca, caracterizada por visão embaçada, zumbidos nos ouvidos e formigamentos na metade do corpo, um aviso de que a crise está chegando.

Com tantos sintomas, diagnosticar a doença da maneira correta tem sido um dos principais desafios para a Medicina. Muitas vezes, os médicos não conseguem detectar a enxaqueca em pacientes que não têm a 'visão da aura' e estes são a maioria. Um estudo da Universidade Federal de Santa Catarina feito para traçar o perfil das

pessoas que têm dor de cabeça apontou que, antes de conseguir reduzir as crises, os pacientes são obrigados a passar por uma série de tratamentos sem resultados. "A enxaqueca ainda é uma doença subdiagnosticada e muitas pessoas são acometidas e não sabem. Por isso, a maioria dos enxaquecosos não recebe

o tratamento adequado", explica Mário Peres, professor de Neurologia da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). Por melhor que seja o neurologista, nem todos conseguem acertar o diagnóstico da dor de cabeça na primeira consulta, e uma parcela da culpa é do próprio paciente, que não leva muitos dados ao especialista. Informações como horário ou situação em

que a dor costuma surgir, o que estava fazendo, o que comeu e como dormiu são importantes e podem servir de pista para um diagnóstico correto e para a indicação de um medicamento adequado.

A enxaqueca pode ter centenas de origens, de um simples resfriado, uma sinusite ou óculos errados até problemas sérios como um derrame ou um tumor. Outra dificuldade é que não existe um exame específico para diagnosticar a enxaqueca, ainda que a doença costume ocorrer em famílias específicas. Segundo Peres, foi encontrado o gene apenas da enxaqueca tipo hemiplégica, causada por uma mutação no cromossomo 19 e que se caracteriza por debilitação de um lado do corpo durante os ataques. "A enxaqueca não aparece nos exames", alerta o clínico geral e criador do site www.enxaqueca.com.br,



Alexandre Feldman. O problema também pode ser desencadeado por vários fatores, desde comidas ‘inocentes’, ciclo menstrual, intolerância à luz em dias muito claros e barulho. Mas é o estresse um dos principais gatilhos para as dores de cabeça, fator comprovado no estudo da Universidade Federal de Santa Catarina, que acusou uma alta predominância de enxaqueca em pessoas separadas, viúvas ou, ainda, com problemas de dinheiro. “Mudanças hormonais e no ritmo de vida podem fazer a

enxaqueca sofrer uma remissão, mas basta um problema para as crises voltarem”, afirma o neurologista Getúlio Daré Rabello, do Hospital das Clínicas de São Paulo (HC).

O excesso de analgésicos também pode desencadear uma crise. Quem tem enxaqueca costuma fazer uso de um analgésico nos momentos de dor, mas, em alguns casos, a necessidade de tomar o remédio pode ir aumentando e a pessoa nem percebe. O doente passa a ter dores de cabeça todos os dias e toma analgésicos, também, diariamente. “O paciente vai precisar de quantidades cada vez maiores de analgésicos para aliviar as dores”, afirma o doutor Feldman. As alterações hormonais no período menstrual e da ovulação são outros fatores que propiciam enxaquecas em mulheres, que têm três vezes mais probabilidade de sofrer da doença em comparação aos homens. De acordo com Mário Peres, as crises de enxaqueca estão

ligadas ao período menstrual em 60% dos casos, e ocorrem exclusivamente neste período em 14% das pacientes, devido à queda de níveis de estrógeno. “Os contraceptivos orais e a terapia de reposição hormonal podem tornar mais intensas as crises de enxaqueca”, explica Peres. Já a chegada da terceira idade contribui para reduzir as crises, mas, na menopausa, pode ocorrer uma piora.



Como tratar - Os tratamentos comuns costumam se basear em restrições a certos grupos de alimentos que, de uma forma ou de outra, provocam alguma sobrecarga

no organismo. Muitos médicos pedem, inclusive, que os pacientes façam um diário das crises de enxaqueca, listando os alimentos que ingerem. Em pouco tempo, as pessoas descobrem o que evitar no cardápio. De qualquer forma, a maioria dos especialistas é unânime ao afirmar que um tratamento de resultado tem de ser personalizado e se basear em dieta alimentar aliada a medicamentos preventivos e, principalmente, em mudança do estilo de vida.

Dormir em horários regulares, saber administrar o estresse e praticar atividades físicas, entre outras medidas, costumam ser altamente eficazes. Alguns tratamentos incluem, ainda, uma abordagem psicológica com técnicas de diminuição de estresse e relaxamento. “O tratamento, para dar resultado, deve ser individualizado”, explica Rabello.

O especialista do HC ressalta que atividades físicas, muitas vezes, contribuem para reduzir a frequência das crises de enxaqueca, mas é enfático ao afirmar que a doença não tem cura. Segundo o médico, a aeróbica apenas contribui para um aumento da quantidade de endorfina que bloqueia e inibe fenômenos dolorosos. “A doença pode ter uma remissão, desaparecer por um tempo ou completamente, mas, de repente, retorna”, explica Rabello.

Em contrapartida, Feldman assegura ter desenvolvido a receita de uma bebida à base de leite fermentado que, aliada a um tratamento, pode ajudar na prevenção e, até, na redução das crises de enxaqueca. Uma das ações



da bebida é que as bactérias probióticas favorecem a produção e a presença no organismo de uma substância denominada triptofano, precursora da serotonina. “Recomendo a receita para toda a vida”, reforça o médico. A bebida deve substituir o café da manhã e, logo após a ingestão, a pessoa deve tomar de um a dois copos de água.

Vale lembrar que apenas tomar a bebida não reduz as crises de enxaqueca e o tratamento deve vir acompanhado de mudanças no estilo de vida. “A Medicina não tem a cura para a enxaqueca, mas a doença tem cura”, assegura.

Receita - 1 copo de leite fermentado Yakult; 3 colheres (sopa) de germen de trigo cru; 1 colher (sopa) de aveia em flocos, uma ou mais frutas (não utilizar aquelas que provocam a enxaqueca).

Preparo - Bater no liquidificador o leite fermentado, o germen de trigo, a aveia e a fruta. Tomar a bebida no café da manhã e, em seguida, beber de um a dois copos de água.

Como acontece o problema

O cérebro de quem tem enxaqueca não é igual ao das demais pessoas. Produz níveis anormais de serotonina, um neurotransmissor que atua de maneira decisiva na liberação dos analgésicos naturais do organismo. Com a produção anormal de serotonina, o cérebro fica mais sensível a estímulos

externos (luz, cheiros, alimentos e sons) e internos, como estresse e alterações do sono. Isto atinge o nervo trigêmeo, responsável pela sensibilidade da cabeça e da face que, então, libera substâncias irritantes que inflamam os vasos das meninges, membranas que revestem a massa cinzenta.

Este estrago é percebido pelo próprio nervo, que informa ao cérebro. Neste momento, começa a dor. Em algumas pessoas com enxaqueca, pode ocorrer uma queda da atividade cerebral, provocando sintomas como formigamentos e alucinações visuais, a chamada ‘aura’.

...Microorganismos

Especialista reforça a a

Os estudos e discussões sobre as propriedades de alimentos probióticos têm sido intensificados em todo mundo, já que os pesquisadores vêm comprovando que a ingestão destes alimentos com microrganismos vivos colabora para a saúde do intestino e, conseqüentemente, de todo organismo. O cientista japonês Minoru Shirota, que isolou a cepa *Lactobacillus casei* Shirota em 1930, foi o precursor desta cultura de prevenção de doenças. Desde então, inúmeros congressos e simpósios têm acontecido para discutir o tema, como o que foi realizado no Japão, em outubro de 2001, que reuniu pesquisadores de vários países. No encontro, foram apresentados resultados de trabalhos científicos sobre as propriedades de alimentos probióticos e prebióticos, com comprovações sobre a eficiência destes produtos para a saúde.

“Da integridade do sistema digestivo vai depender a absorção das substâncias úteis para o organismo e a resistência à penetração de substâncias nocivas, evitando o surgimento de doenças”, afirma a pediatra uruguaia Maria Noel Tanzi, membro da Sociedade Latino-Americana de Gastroenterologia Pediátrica e Nutrição. A médica reforça a importância do uso de probióticos, alimentos compostos de microrganismos vivos capazes de sobreviver à passagem pelo suco gástrico do estômago e à bile. “Há muitos estudos promissores com

relação ao uso de probióticos na prevenção ou tratamento de doença inflamatória intestinal, câncer e fenômenos alérgicos. O simpósio me pareceu

interessante tanto pelos temas abordados como pelos convidados. Em especial, me impressionaram os estudos que estão sendo realizados sobre a prevenção de doenças auto-imunes e câncer, patologias cada vez mais frequentes em nosso país”, ressalta a pediatra.

A especialista reforça que probióticos são organismos

vivos, inócuos ao ser humano, que conseguem chegar em grandes concentrações ao intestino, sobrevivendo à barreira gástrica. “Eles criam

uma verdadeira competição por locais de aderência com seres patogênicos por meio da união com a superfície celular e, assim, bloqueiam os receptores de união para estes microrganismos”, explica Maria Noel. Graças a este importante papel, a médica ressalta que os probióticos

podem ser utilizados para melhorar quadros de diversas doenças, como diarreia aguda infecciosa, devido ao uso de antibióticos e intolerância à digestão da lactose, e diminuição dos níveis de colesterol. A pediatra utiliza os probióticos nos pacientes com diarreia aguda infecciosa, sobretudo provocada por vírus, e em casos de obstipação intestinal. “Há algum tempo, também incentivo meus pacientes saudáveis a utilizarem estes produtos de forma profilática para manter o intestino saudável”, informa.

De acordo com Maria Noel, os problemas



ção dos probióticos

relacionados ao sistema digestivo que mais preocupam as autoridades uruguaias são a diarreia aguda infecciosa infantil, uma das principais causas de morbidade nas crianças, causada pela incidência da desnutrição no país. “Embora médicos e profissionais ligados à saúde estejam envolvidos com a prevenção de doenças, acho que é preciso multiplicar esforços para que nossa população seja mais saudável”, comenta a especialista. Para isto, o Uruguai tem feito estudos sobre a administração de probióticos em pacientes com

problema de diarreia aguda causada por vírus. A pesquisa se baseia na utilização de probióticos dissolvidos em soro de reidratação oral, normalmente oferecido para as crianças. “Por meio de pesquisa, já comprovamos a diminuição dos dias de ocorrência da diarreia, do número de evacuações e, também, da passagem para formas graves”, relata a especialista. Entretanto, Maria Noel lamenta que ainda falte uma consciência clara dos profissionais de saúde sobre a importância do uso de probióticos como preventivo de doenças.

De qualquer maneira, de acordo com a pediatra, a partir dos trabalhos realizados, médicos e pesquisadores uruguaios começaram a ter maior conhecimento sobre a importância dos probióticos nas diferentes doenças. “Estou convencida que estes microrganismos melhoram a saúde por meio da colonização intestinal e que sua utilização diária pode ajudar a combater estas doenças tão frequentes em nosso país”, comenta. Segundo a médica, no Uruguai os pediatras sempre apontam a prevenção como forma de as crianças terem

uma vida mais saudável e para que cresçam saudáveis. “Acho que a ingestão diária de leite fermentado com lactobacilos vivos é altamente benéfica para o organismo, principalmente nas crianças, as maiores vítimas de diarreia aguda infecciosa, de intolerância e alergias alimentares, e de obstipação intestinal”, destaca.

Prebióticos - Maria Noel Tanzi também volta a atenção para os prebióticos, substâncias que compõem os alimentos e que o organismo não consegue digerir, mas que estimulam o crescimento e as atividades das bactérias benéficas. Os prebióticos, encontrados especialmente no leite materno, são substâncias que chegam intactas ao intestino e se unem aos seres patogênicos existentes no local. Deste modo, funcionam como armadilhas para estes microrganismos nocivos e contribuem para sua eliminação. “Como no leite materno existem compostos prebióticos e probióticos juntos (simbióticos), que conseguem formar uma flora intestinal adequada que inibe o crescimento de seres patogênicos, a utilização destes produtos em outras idades também favorecerá a colonização intestinal por bactérias e lactobacilos benéficos para a saúde”, ressalta a médica.



...Lactobacillus casei Shirota Yakult participa de simpósios no Uruguai

Presente em 22 países, de todos os continentes, com o objetivo de oferecer produtos que possam colaborar com a prevenção de doenças, a Yakult tem como meta participar de encontros onde médicos, pesquisadores, nutricionistas e profissionais de saúde discutam as funções de alimentos probióticos e a importância do sistema digestório para a manutenção da saúde do organismo. Por isso, participou em maio e junho de dois simpósios sediados em Montevidéu, no Uruguai, onde a empresa mantém uma filial há três anos. No mês de maio aconteceu o Simposio Internacional de Gastroenterologia, Hepatologia y Nutricion

Pediatrica, quando foram apresentados trabalhos científicos de especialistas de vários países, inclusive o Brasil, sobre temas como Alergia Gastrointestinal (Canadá), Controle de Dieta em Pacientes Celíacos: Nova Geração de Técnicas Analíticas para a Detecção de Glúten nos Alimentos (Espanha), Doença Celíaca em 2002 (Finlândia), Colestase Neonatal (Londres), Obesidade na Infância e Adolescência e Complicações Metabólicas (Argentina), e Transplante Hepático (Brasil), entre vários outros.

No mês de junho, a Yakult participou das Jornadas de Actualización en Medicina Ambulatoria, de Nutricion e de Actualización en Enfermería,

realizadas pelo Centro de Medicina y Especialidades, onde foram discutidos, entre outros temas, Atualização no Tratamento Atual da Obesidade, Bactérias Probióticas, Novos Critérios Terapêuticos para Tratar o Diabetes Tipo II e Atualização: Estudos Diagnósticos Digestivos. A Yakult participou dos dois simpósios como expositora, com destaque para o leite fermentado com *Lactobacillus casei Shirota*, produto muito bem aceito no Uruguai. A empresa também distribuiu material técnico aos participantes sobre as propriedades do *Lactobacillus casei Shirota* para a saúde do intestino.



Microrganismo

As bactérias do ácido láctico, largamente distribuídas na natureza, têm sido utilizadas pelo homem de várias formas, embora o uso mais tradicional seja na produção de leites fermentados e iogurtes. Entre estas bactérias está o *Lactobacillus casei Shirota*, base do leite fermentado Yakult desenvolvido pelo cientista Minoru Shirota, em 1935, no Japão. O pesquisador foi o precursor da era dos probióticos porque acreditava na cultura da prevenção de doenças e na importância da saúde intestinal para a integridade de todo organismo. Inúmeros estudos comprovam, há décadas, que o cientista tinha razão. A ingestão diária de probióticos como o leite fermentado com *Lactobacillus casei Shirota* possibilita a manutenção de uma flora intestinal saudável e resistente à ação de bactérias patogênicas.

Especialistas são unânicos ao afirmar que a saúde





os auxiliam na manutenção da flora intestinal

do organismo depende fundamentalmente do bom funcionamento do sistema digestório. No intestino está a maioria das células responsáveis pela imunidade do organismo e, por isso, o órgão precisa ser protegido da ação de bactérias que podem causar doenças. As bactérias do ácido láctico, descobertas pela primeira vez por Pasteur, em 1857, metabolizam carboidratos para a produção do ácido láctico e, desta forma, o organismo obtém a energia para o crescimento, proliferação e biossíntese das proteínas celulares. O *Lactobacillus casei Shirota* metaboliza a lactose utilizando este mesmo sistema.

Quando bactérias probióticas são fornecidas para indivíduos com a flora intestinal desbalanceada, estes microrganismos atingem o intestino grosso vivos e liberam ácido láctico e ácido acético. Estes ácidos melhoram a atividade intestinal e facilitam a digestão dos alimentos e a

absorção de nutrientes. Um aumento dos movimentos intestinais também ajuda a melhorar as propriedades fecais. As bactérias probióticas que chegam vivas ao intestino reduzem drasticamente a população de microrganismos patogênicos e, desta forma, ajudam a prevenir infecções. Além disso, estas bactérias inibem a produção de substâncias nocivas, adsorvem e eliminam substâncias mutagênicas, e reduzem, assim, o risco de desenvolvimento de câncer e de doenças relacionadas ao estilo de vida.

Segundo o pesquisador sênior do Instituto Central Yakult, Massaki Watanuki, o colesterol dietético é adsorvido pelos elementos das paredes celulares das bactérias probióticas e a absorção de colesterol, é,

desta maneira, inibida. “Isto também contribui para a prevenção de doenças relacionadas ao estilo de vida. Além disso, o lactobacilo mostra um efeito anti-hipertensivo e supõe-se que ele previna o câncer e infecções”, descreve. O pesquisador ressalta que, apesar de nem todos os efeitos

descritos terem sido confirmados e alguns serem baseados em conclusões de estudos pré-clínicos, os cientistas supõem que também ocorram com seres humanos.



Leite fermentado - Cada vez mais preocupada em seguir o conceito do descobridor da cepa *Lactobacillus casei Shirota*, expresso na frase *Kentyou tyouju*, que significa intestino saudável conduz à longevidade, a Yakult trabalha para desenvolver produtos que possam ajudar as pessoas, no mundo inteiro, a viver com mais saúde. Além do tradicional leite

fermentado com 8 bilhões de *Lactobacillus casei Shirota*, comercializado em todo planeta com consumo diário de 25 milhões de frascos, a Yakult lançou, em 2001, o Yakult 40, que contém 40 bilhões de lactobacilos vivos, indicado para o público adulto e idoso, que tem a flora intestinal mais comprometida por bactérias patogênicas. A ingestão de bilhões de lactobacilos vivos por adultos e crianças promove o aumento de microrganismos benéficos no intestino, inibe a proliferação de bactérias nocivas, contribui para o melhor aproveitamento dos alimentos, controla a formação de substâncias tóxicas e regulariza as funções intestinais. A ação dos microrganismos presentes no leite fermentado Yakult e no Yakult 40 será potencializada se os produtos forem ingeridos diariamente, já que os lactobacilos são transitórios e permanecem no intestino de 24 a 48 horas.

Entrevista do Mês

Atenção ao diabe

Por Adenilde Bringel

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2025 o mundo terá 300 milhões de diabéticos. Para o endocrinologista Fadlo Fraige Filho, presidente da Associação Nacional de Assistência ao Diabético (Anad) e da Federação Nacional das Entidades e Associações de Diabetes, a previsão é catastrófica e pode ser diminuída com medidas como rígido controle da glicose, manutenção de peso ideal, atendimento médico regular, alimentação adequada e exercícios, para evitar complicações da doença. O médico defende o atendimento multiprofissional para o diabético e a necessidade de conscientização do portador da doença, que não tem cura, mas pode ser controlada para uma vida mais saudável.

Muitas pessoas têm diabetes e desconhece. O que é, exatamente, a doença?

Diabetes é uma doença de acúmulo de glicose no sangue, caracterizada por falta relativa ou absoluta da insulina. Absoluta, quando há uma lesão no pâncreas, como no diabetes tipo I, e o pâncreas não produz a insulina. Ou quando existe a insulina, mas esta insulina é ineficaz, como no diabetes tipo II, quando existe o fenômeno da resistência à ação da insulina.

Esta produção de insulina é natural no organismo?

É uma produção natural do pâncreas. O pâncreas é um órgão abdominal que tem dupla função: a função digestiva, porque ele produz enzimas que são importantes na digestão das gorduras, e uma função endócrina, que produz os hormônios insulina, glucagon e somatostatina. Na realidade, são três hormônios que estão envolvidos na homeostase, quer dizer, no equilíbrio da glicemia. A glicose, na realidade, é o principal combustível do organismo e o substrato energético principal de todos os tecidos. Ela é importante para o bom funcionamento de todo organismo e, principalmente, do cérebro. No tecido nobre do sistema nervoso central e nas hemáceas, a glicose não necessita do código da insulina para entrar. A insulina como hormônio age como catalisador, interagindo com seus receptores nas membranas celulares, desencadeando uma cascata metabólica enzimática que fará aumentar os transportadores - GLUT 4 - que irão à membrana captar a glicose. Quando existe uma deficiência deste processo, ocorre que menos glicose adentra as células e mais glicose sobra no sangue. O diabetes é exatamente isso: a sobra da glicose no sangue.

Por que razão a doença é tão perigosa?

Porque a hiperglicemia mantida continuamente vai promover uma série de alterações no organismo: a glicolização de proteínas, a oxidação de substâncias que vão estar depositando nos principais órgãos, como a retina e os rins; a deposição de gorduras nos vasos, dando uma aceleração do processo de aterosclerose... Isto tudo, no final, resulta numa série de complicações diabéticas, que é resultante de anos e anos de descontrole ou, pior, de falta de diagnóstico. Porque nós sabemos que metade das pessoas que têm diabetes não sabem que têm a doença. Embora este perfil deva estar mudando depois de tantas campanhas que a gente tem feito e o Ministério da Saúde fez em março de 2001.

E qual o motivo de as pessoas desconhecerem a doença? Os sintomas não são claros?

Não. Nos primeiros anos de evolução a doença é assintomática. Os sintomas clássicos descritos do diabetes são muita sede, urinar muito, emagrecimento sem causa aparente, infecções de pele, infecções de urina e infecções gerais. Mas estes sintomas só vão aparecer tardiamente, quando a glicemia está muito

alterada. Para chegar neste ponto, o diabetes tipo II precisa de muito tempo. Estudos já mostraram que entre o início efetivo da doença até o diagnóstico leva em torno de sete até 10 anos. Este tempo é suficiente para as pessoas terem as complicações. É muito comum você ter um paciente com diagnóstico pela primeira vez que já está com uma complicação, como verificada em 52% dos pacientes da rede pública que são diagnosticados da primeira vez já com retinopatia, que é a complicação que existe no fundo de olho. Entre as alterações que ocorrem na retina está a isquemia, que é a deposição da proteína glicolizada; formação de vasos novos e microaneurismas. Eles se rompem, porque são malformados e, nestas rupturas, há micro-hemorragias na retina, que, sendo absorvidas, formam pontos cegos. Com o passar do tempo, vai havendo uma diminuição lenta e progressiva da visão, que pode levar à cegueira. Hoje, o diabetes é a primeira causa de cegueira no mundo. Também pode acontecer a nefropatia, em que há formação daquelas substâncias, que se depositam no glomérulo. Isto vai alterando o funcionamento do rim e aparece a hipertensão arterial; 65% dos pacientes com diabetes têm hipertensão.

tes



Depois da hipertensão, caminha para a insuficiência renal. E depois da insuficiência renal, na fase final, só a hemodiálise. Na hemodiálise, o indivíduo tem praticamente fechada sua perspectiva de vida. Porque um indivíduo que não tem diabetes pode ficar de 10 a 15 anos fazendo hemodiálise, mas o diabético tem uma sobrevida em torno de 50%, de 36 a 48 meses. Com a sobrevida encurtada, só sobra o transplante de rim, aliado ao transplante do pâncreas. O rim corrige a insuficiência renal e o pâncreas corrige o diabetes. Mas isso é só para uma minoria de diabéticos, porque cerca de 10% dos diabéticos são do tipo I. E este é um procedimento só para o diabético tipo I em

insuficiência renal. Não serve para diabetes tipo II.

Qual dos dois tipos é mais perigoso?

O diabetes tipo I é o que complica mais porque as flutuações das glicemias são maiores. Os descontroles são maiores. O tipo II é mais fácil de controlar, porém, pode complicar em pacientes negligentes. É possível ter um tipo I bem controlado que não tenha complicação. Uma coisa que acho importante ressaltar é que esta é uma doença que o portador pode mudar o curso. O doente consegue, com controle, disciplina na alimentação, disciplina na medicação e exercício, fazer controle

restrito da sua glicose no sangue. Com isso, pode ter uma boa perspectiva de vida. Grandes estudos já mostraram isto. Em 1993 teve um grande estudo - DCCT - de aproximadamente 10 anos, nos Estados Unidos, mostrando que com tratamento intensivo e controle da glicemia, as complicações diminuíram de 30% até 80% no tipo I. A mesma coisa se observou no diabetes tipo II. Estudo recente publicado na Inglaterra - UKPDS - mostrou a mesma coisa.

Portanto, está comprovado que tratar adequadamente, fazer controle restrito da glicemia, controle dos lipídios sanguíneos, triglicérides, colesterol e hipertensão pode fazer com que o portador do diabetes viva muito bem.

Segundo a OMS, há uma expectativa de que, até 2025, de 150 milhões de diabéticos no mundo, o número aumente para 300 milhões. A projeção é catastrófica?

Sem dúvida. É epidêmica e catastrófica, porque é uma doença que, infelizmente, pelas características, não é levada a sério nem pelos pacientes, nem pelos profissionais que não conhecem adequadamente, nem pelas autoridades de saúde. Cerca de 75% dos diabéticos são tratados por não-especialistas, que desconhecem os critérios adequados. Por isto, recomendo que o portador de diabetes, ou quem desconfie que tenha a doença, procure um endocrinologista, que é o médico que está treinado, desde a faculdade, para tratar o diabetes.

Quais os maiores erros que ocorrem no tratamento e no encaminhamento do paciente de diabetes?

O erro começa no diagnóstico. Os não-

especialistas acabam não fazendo o diagnóstico precisamente ou, se fazem, não iniciam o tratamento prematuramente. Quando tratam, não tratam de uma forma dentro dos parâmetros internacionais aceitos como controle. Este é o grande problema, porque o bom controle exige tratamento intensivo, exige do paciente uma adesão, disciplina, medicação contínua, esforço na dieta etc.

Deve ser uma dieta rígida?

A dieta tem uma disciplina adaptada para cada caso. A maioria dos pacientes, principalmente os obesos, tem de entender que precisa de uma dieta rígida e que tem de perder peso, o que geralmente não acontece. Entre a negligência do paciente e a convivência do profissional, as coisas vão se levando até que depois de 10, 15 anos nesta flexibilidade de tratamento, aparecem as complicações, na maioria das vezes, irreversíveis.

O doente de diabetes tem uma rejeição à doença?

Na realidade, o que acontece é que existem todas as características de não levar a sério, pois é muito difícil para o paciente acreditar numa coisa quando não sente nada e não vê nada. Eu sempre falo para os pacientes: não espere aviso, esta doença não tem aviso. Quando avisar, já lhe tirou a visão, seu rim, você já teve um infarto ou derrame... Trate de controlar. Não adianta fazer uma consulta a cada seis meses e fazer uma glicose a cada três meses. A glicemia flutua dia a dia. O paciente de diabetes tem de ter seus aparelhos, seu glicosímetro, suas tiras diagnósticas de sangue. O paciente tem de entender a doença, tem de ler,

Entrevista do Mês

tem de estudar, tem de se orientar. Isto é um processo que a gente chama de educação em diabetes. Educação em diabetes permite ao paciente, efetivamente, estar interagindo no dia-a-dia com a doença. Isto vai resultar em excelentes resultados, porque um paciente educado e orientado se interna menos e se complica menos. Há estudos mostrando que a educação é fundamental dentro do tratamento. Não adianta você prescrever uma dieta e uma receita se o indivíduo não sabe o porquê e não vai fazer.

Por que o paciente diabético tem mais complicações cardiovasculares que uma pessoa comum?

É porque este é um processo de aterosclerose acelerado. A hiperglicemia leva a alterações no metabolismo lipídico, a hipertrigliceridemia de origem endógena, de síntese hepática, altera a fração de LDL-colesterol, que se torna pequena e densa, sendo mais aterogênica. Por isso, a aterosclerose é mais acentuada no diabético do que na população em geral. Por esta razão, ele enfarta mais, tem mais acidente vascular cerebral e doença vascular periférica, principalmente nos membros inferiores. A diminuição da circulação nos membros inferiores - pernas e pés - associada à neuropatia, que leva à perda de sensibilidade tátil, térmica e dolorosa, faz com que os diabéticos, ao se machucarem, até sem perceberem, formem ferimentos que não cicatrizam e, às vezes, são negligenciados na limpeza e no tratamento, o

que evolui para a gangrena. Esta é a primeira causa de amputação de membros inferiores no mundo todo, mais do que acidentes. Às vezes, um pé-de-atleta ou um corte de unha malfeito, que são coisas simples, podem evoluir para uma amputação.

Isto é o extremo da doença ou pode acontecer numa fase inicial?

Não, isto geralmente ocorre depois de 10, 15 anos de evolução negativa, em que as pessoas não tratam adequadamente, não fazem controle da glicemia, do colesterol, do triglicérides e da pressão arterial. O diabetes tem de ser tratado por um médico que vê a doença como um todo e não como um tratamento de uma simples dosagem de glicemia.

No caso do diabético, existe uma regra geral para a alimentação?

A regra geral é não comer nada que possa aumentar bruscamente a glicemia. Por exemplo, açúcar, farinha de trigo, pão, macarrão e alguns tubérculos, como a batata. Agora, isto são regras gerais. Cada caso tem de ser individualizado. Para cada paciente tem de ser adequada uma dieta. Ao tratar um paciente com diabetes tipo I, que é uma criança, tem de haver uma adaptação em face do crescimento. É diferente de você estar tratando um diabetes tipo II, quando geralmente o paciente é obeso, já de certa idade, que tem de emagrecer, tem de cuidar do colesterol, do

triglicérides, às vezes tem ácido úrico.... Então, cada caso tem de ter a dieta adaptada. Você parte do geral e vai para o particular.

O paciente não precisa passar vontade?

Depende de como está seu controle glicêmico. Se estiver controlado e com peso normal, este paciente pode comer uma batata, um arroz branco, em pequenas quantidades. A gente chama isto de carboidrato simples. Mas ele também pode comer os carboidratos complexos, principalmente os grãos. Tudo é questão do tempo em que o organismo quebra o carboidrato e absorve como glicose. Se você tem um carboidrato simples, ele rapidamente é absorvido e rapidamente sobe a glicemia. As glicemias aumentadas após a alimentação são os principais focos de atenção atualmente. Quanto mais alta a glicemia, mais propicia as complicações. E estes picos ocorrem depois de uma ou duas horas que a pessoa se alimentou.

Qual é o sintoma, o paciente passa mal?

Não, não sente sintoma nenhum. Isto é o que dificulta o paciente a estar consciente da doença. É muito comum um paciente chegar no consultório com 300, 400 de glicemia, que não sente nada.

E o aspartame, as bebidas, comidas e chocolates diet, são confiáveis para o diabético?

Com os adoçantes artificiais não há problema. Na Anad, para orientação do

diabético, estamos analisando os produtos e esta análise passa por uma equipe de médicos, nutricionistas, avaliação de documentação do Ministério da Saúde. Estamos liberando um selo de aprovação para estes produtos, que dá maior confiabilidade de consumo aos diabéticos, pois alertamos que existem muitos produtos light com açúcar. O selo da Anad é a segurança para o diabético.

O diabético pode ingerir leite fermentado com lactobacilos vivos?

O problema é o teor de açúcar que, eventualmente, estas preparações têm. Por isto, é necessário que haja, por parte das pessoas que têm diabetes, o cuidado de checar na rotulagem se o produto tem açúcar na composição. Se tiver, não devem consumir. Se os produtos não tiverem açúcar, podem tomar sem risco.

Qual a importância do atendimento multiprofissional para o paciente de diabetes?

O médico é quem decide o tratamento, porém, quando falamos da alimentação, embora hoje o médico também possa atuar, o mais indicado é o nutricionista. Se você acoplar um nutricionista no tratamento vai haver um melhor aproveitamento, uma adequação melhor da dieta. A enfermeira é fundamental porque pode auxiliar na hora de fazer a aplicação de insulina e de usar outros aparelhos de aplicação, como as canetas que, hoje, já têm o uso praticamente generalizado com a distribuição gratuita

por parte dos fabricantes. Além disso, o profissional de enfermagem pode orientar na higiene corporal do paciente. A consulta de enfermagem, na Europa e nos Estados Unidos, é uma rotina no atendimento e, no Brasil, minimizaria o longo espaço da consulta médica, principalmente na rede SUS. Aliado a esta equipe é possível ter um podólogo, que é especializado no cuidado dos pés e na orientação do corte das unhas; e um psicólogo, importante para dar um parâmetro ao impacto da doença, e ajudar nas relações com a família e no controle do medo que a doença pode estar gerando. Todos estes aspectos são importantes.

Exercício é importante para o controle da doença?

É fundamental. É o tripé do tratamento: exercício, dieta e medicação.

Uma caminhada já é o suficiente?

Muito. Caminhar no mínimo 30 minutos por dia é uma orientação. Se você andar este tempo por dia, sai do sedentarismo. E, no diabetes, tem dupla vantagem, porque além de diminuir o nível de glicemia, ativa o aparelho cardiocirculatório, principalmente melhorando a circulação deficiente das pernas.

O diabetes é a doença crônica mais importante?

É. Falam que as doenças cardiocirculatórias são mais importantes, mas 30% a 40% destas pessoas são diabéticas; de 35% a 40% das pessoas que fazem hemodiálise são diabéticas. O maior custo na saúde pública e na saúde conveniada é do diabetes. É a doença que dá maior tempo de internação. Nos Estados Unidos, para cada dólar gasto na saúde

pública, 25% é consumido pelo diabetes. O custo chega a US\$ 97 bilhões anuais. Este é o custo direto e indireto, que inclui absenteísmo ao trabalho, auxílio-doença, aposentadoria precoce e mortalidade precoce. Imagine o impacto da doença daqui a 23 anos, quando teremos 300 milhões de pessoas com diabetes no mundo inteiro! Esta é a doença do nosso século, é a doença do envelhecimento, é a doença do progresso, é a doença dos maus hábitos que o modernismo trouxe, o sedentarismo, o fumo elevado, comer qualquer coisa, comer rápido, o estresse... O estresse piora muito o diabetes e, junto com obesidade, são os dois fatores importantes tanto de piora como para o aparecimento, como fator desencadeante da doença.

O que é possível fazer para melhorar a qualidade de vida do diabético no Brasil?

Uma parte já está sendo feita. A indústria está cumprindo sua função. A indústria farmacêutica na área de diabetes é extremamente ética, cooperativa, responsável pela capacitação de todos os médicos e profissionais de saúde. É a indústria quem paga os congressos e eventos, patrocina todo material educativo impresso no Brasil e disponibiliza um 0800 para prestação de serviços. O governo, embora tardiamente, também está fazendo sua parte com o Plano de Atenção ao Diabético e Hipertenso. Este é um plano do qual participo e que foi programado para quatro fases. A primeira fase foi a capacitação de profissionais

na área de saúde, e a segunda a campanha que aconteceu em março de 2001. A terceira fase é vincular as pessoas atendidas pela rede pública para distribuição de medicamentos nas Unidades Básicas de Saúde, e a última fase é o tratamento das complicações nos hospitais especializados.

Tem medicamento para todo mundo?

Tem fabricação e recurso; distribuição não tem. Para o indivíduo receber o medicamento, o seu município tem de se inscrever num programa. Muitas autoridades de saúde não se inscreveram, perderam o prazo, muitos prefeitos trocaram secretários de saúde e desconhecem o assunto. O Ministério da Saúde recolheu R\$ 100 milhões que não foram usados na compra de medicamentos porque os municípios não entraram na parceria. É um dinheiro casado: o governo dá R\$ 1 para cada habitante e a Prefeitura tem de colocar R\$ 0,50. No Estado de São Paulo, o Governo do Estado colocou mais R\$ 1. Esta parceria é para forçar o município a direcionar a verba para medicamento. Muita gente ainda não se inscreveu, lamentavelmente.

É possível manter uma boa qualidade de vida tendo diabetes?

Sem dúvida. Se o diabético fizer todos estes controles, for acompanhado por especialistas e receber medicação adequada, pode viver muito bem. E esta é nossa grande luta: melhorar a qualidade de vida dos portadores de diabetes.



Bactérias

desenvolvem defesa contra antibióticos

Estudo realizado por pesquisadores brasileiros, americanos e ingleses identificou um inédito e poderoso mecanismo contra antibióticos, presente em algumas das bactérias responsáveis pela segunda causa mais freqüente de infecção hospitalar no Brasil. Os cientistas coletaram amostras de bactérias de quatro grandes centros hospitalares de São Paulo, Santa Catarina, Rio Grande do Sul e Brasília para análise e, durante a pesquisa, foi constatado que as bactérias *Pseudomonas aeruginosa* se tornaram capazes de produzir potentes betalactamases, enzimas que destroem os efeitos de qualquer tipo de antibiótico. O fato aconteceu devido a mutações constantes da bactéria e a uma seleção natural decorrente do uso excessivo de antimicrobianos. Outra descoberta feita pela

equipe de pesquisadores é a possibilidade de o gene, que determina esta característica à bactéria, estar se disseminando e sendo transmitido para outras espécies.

De acordo com Hélio Sader, um dos pesquisadores responsáveis pelo estudo e diretor do Laboratório Especial de Microbiologia Clínica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp-EPM), a alteração é possibilitada por uma fração de DNA que pode ser passada adiante para outros micróbios, tornando as bactérias quase invencíveis. “É como se a bactéria se dividisse em duas e se multiplicasse, passando as informações para as outras”, explica. Apesar de a troca de ‘pedaços’ de DNA entre bactérias ser comum, o

processo evolutivo da *Pseudomonas aeruginosa* é o que preocupa os pesquisadores. “Um seqüenciamento genético da bactéria poderia ser altamente perigoso”, afirma.

Os pesquisadores acreditam que, se a *Pseudomonas* continuar evoluindo, é possível

que os hospitais fiquem sem uma droga capaz de tratar pacientes infectados por uma bactéria com este mecanismo de resistência. A anomalia já pôde ser observada em

uma amostra de bactérias coletada de uma menina que foi internada no Instituto de Oncologia Pediátrica do Hospital São Paulo. A criança, que sofria de leucemia, não conseguiu sobreviver. Para Sader, esta ineficácia das drogas utilizadas em hospitais

pode contribuir para aumentar a resistência das bactérias e ajudar na sua reprodução. “Antibióticos cada vez mais potentes precisam ser empregados e isto provoca maior resistência nas bactérias”, explica. A resistência bacteriana, por enquanto, está restrita a hospitais, mas existe uma grande preocupação dos pesquisadores de que a alteração detectada na *Pseudomonas aeruginosa* seja encontrada ou disseminada para outras espécies fora do ambiente hospitalar. “Desconfiamos que exista em outros lugares, mas a população não precisa ficar com medo”, enfatiza Sader. Para tentar entender e conter este mecanismo de troca de informações, os pesquisadores estão concentrando esforços na seleção de todos os tipos de infecção causada pela bactéria nos anos de 2000 e 2001, além de experimentações com novos tipos de drogas.



...Tecnologia

Biograph

une imagens anatômicas e biológicas



O mundo tem presenciado, no último século, a invenção de maravilhas em equipamentos médico-hospitalares que, até hoje, auxiliam a Medicina, principalmente durante a realização de procedimentos diagnósticos de várias doenças. Foi assim com a radiografia, criada em 1895, com a ultrassonografia, de 1955, e, 15 anos mais tarde, com a tomografia. Quando tudo parecia já ter sido inventado, a tecnologia avançou outra vez e trouxe mais uma novidade em Medicina Nuclear. Após dois anos de pesquisas, a Siemens Medical Systems, empresa alemã do segmento eletroeletrônico, lançou o Biograph, sistema de diagnóstico por imagem que combina a tecnologia da Tomografia Computadorizada com a de um escaner de Tomografia por Emissão de Pósitrons (PET). A grande novidade da Siemens, que



anualmente investe cerca de US\$ 20 milhões em cintilografia (exame que mostra o metabolismo), é que o Biograph fornece detalhes anatômicos e processos metabólicos do organismo em um único exame, além de detectar e identificar lesões precocemente e com mais precisão de modo não-invasivo. A invenção tem valor estimado em US\$ 2,5 milhões e foi desenvolvida na Universidade

de Pittsburgh, nos Estados Unidos, com fundos de pesquisa da Siemens, pela CTI PET Systems e pelo Instituto Nacional do Câncer da Pensilvânia.

Aprovado pela Food and Drugs Administration (FDA), órgão do Departamento Americano de Saúde e de Serviços Humanos, o Biograph foi considerado pela revista *Time* como uma das maiores "Invenções do Ano", em 2000.

Cerca de 90% do uso do Biograph vai beneficiar o

diagnóstico de cânceres, como o de pulmão, de cólon retal, de cabeça e pescoço, de ovário, melanoma e linfoma. No entanto, o sistema também terá grande utilidade no setor da neurologia e cardiologia. "O Biograph oferece resposta mais rápida e completa da anatomia estrutural interna, juntamente com a função biológica ou molecular dos órgãos e tecidos, com imagens que outras máquinas não enxergam", destaca o engenheiro Sérgio Calvo, gerente de produto e especialista em Medicina Nuclear da Siemens. Segundo Calvo, uma vez avaliadas juntas, informações biológicas e anatômicas podem mudar as decisões dos médicos com relação à terapia. Além de fornecer diagnóstico precoce, o Biograph permite aos médicos fazer planejamento mais seguro do tratamento. "Com o exame, o médico tem condições de optar pela quimioterapia ou pela cirurgia", explica o engenheiro.

"O material radioativo utilizado no exame é o Flúor-18

que, associado à molécula de glicose, gera o FDG (Fluorodesoxiglicose), que é absorvido pelos tecidos como se fosse glicose, de forma rápida e abrangente. Quando um tumor é maligno, a captação deste material é diferente", explica Calvo. De acordo com o engenheiro, o procedimento vai auxiliar para reduzir o número de testes diagnósticos, como a biópsia. Os cristais do detector de alta velocidade LSO (Ortossilicato de Lutécio) no Biograph reduzem, pela metade, o tempo de exame do corpo inteiro por PET. Sem contra-indicação, o exame dura cerca de 30 minutos. Há pouco mais de 10 equipamentos com sistema Biograph nos Estados Unidos, na Europa e no Japão. Porém, o sistema deve demorar a chegar ao Brasil. Devido à legislação, somente o governo pode produzir material radioativo como o Flúor 18, o Carbono 11 e o Nitrogênio 13, em ciclotron (acelerador de partículas) no País.

Caminhadas de s

Por Françoise Terzian

Se a desculpa usada por milhares de pessoas para não realizar uma atividade física é a falta de dinheiro, a idade avançada ou o problema no joelho, o melhor a fazer é preparar o tênis para iniciar, amanhã mesmo, um programa diário de caminhada.

Considerada a atividade física mais democrática do mundo, a caminhada traz tantos benefícios à saúde que 30 minutos diários bastam para acabar com o

sedentarismo, evitar uma série de doenças e, ainda, manter a longevidade. Pode parecer pouco, mas andar meia hora por dia a uma velocidade de 100 metros por minuto reduz,

após alguns anos, a possibilidade de um ataque cardíaco em 34%. A informação é de Nabil Ghorayeb, chefe da seção de Cardiologia do Esporte do Instituto Dante Pazzanese e cardiologista do Hospital do Coração - Sanatório Sírio.



Segundo o médico, depois de 12 a 14 semanas de caminhadas periódicas, o corpo sofre redução dos triglicérides, elevação do colesterol bom,

diminuição do colesterol ruim, melhora da tolerância ao açúcar e do controle da pressão. “De seis a oito meses depois, o indivíduo consegue aumentar a

qualidade de vida e reduzir a mortalidade”, garante.

Caminhar também é importante para as pessoas na terceira idade. Ghorayeb diz que um estudo chamado *Honolulu Heart Program*, realizado em Honolulu (no Havaí) e conduzido pelo

National Institute of Health, revelou que os cerca de 2,5 mil indivíduos de 71 a 93 anos que caminhavam menos de 400 metros por dia tiveram 60% mais chances

de desenvolver doenças cardiovasculares em comparação aos 2,5 mil idosos que caminhavam mais de 2,8 mil metros por dia.

Recomendada há tempos

pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a caminhada ganha cada vez mais adeptos graças à possibilidade de ser praticada por pessoas de qualquer idade, a qualquer hora e lugar. “Mesmo para aqueles que sofrem de sobrepeso, diabetes e



hipertensão, a caminhada tem representado uma das boas alternativas de controle, atenuação e, em muitos casos, até de cura de alguns problemas”,

explica Myrian Nunomura, professora doutora do Departamento de Pedagogia da Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo (USP). Além disso,



aúde

a regularidade na prática da caminhada pode, segundo o cardiologista Hermes Xavier, coordenador do laboratório de Fisiologia do Exercício da Faculdade de Educação Física e Esporte da Universidade Santa Cecília (Unisanta), retardar a evolução de doenças cardíacas como a hipertensão arterial e a insuficiência coronária, prevenir o infarto e melhorar o perfil metabólico.

Só que, para obter todos estes benefícios, Xavier recomenda que as pessoas se exercitem pelo menos de três a quatro vezes por semana, de 30 a 40 minutos. “Correntes modernas da Medicina dizem que andar 10 minutos três vezes por dia já traz benefícios à saúde”, afirma o cardiologista, ao lembrar que apenas 10% da população

brasileira consegue realizar o mínimo de atividades físicas recomendadas. “Por isso, quem não faz nada deve começar fazendo um pouco; quem faz pouco deve seguir para um ritmo moderado e quem faz caminhadas regularmente deve permanecer com intensidade adequada”, ensina. Xavier diz, ainda, que quem caminha acaba, conseqüentemente, tendo mais preocupação com a saúde, deixa de fumar e segue uma alimentação correta.

Sedentarismo - O estilo de vida sedentário tem sido caracterizado como um fator de risco independente para o

desenvolvimento da doença coronariana. Segundo o Instituto do Coração do Hospital das Clínicas de São Paulo (Incor HC/FM-USP), um sedentário tem duas vezes mais chance de desenvolver um problema coronariano que um indivíduo ativo. Mas, assim como o sedentarismo, o excesso de exercícios também pode ser prejudicial à saúde. Ultrapassar uma hora diária de caminhada pode causar sobrecarga contínua na articulação e resultar em problemas como inflamação no tendão, por exemplo. Mesmo considerada uma atividade de baixo impacto para as articulações, é sempre recomendado que se faça alongamentos antes e depois dos exercícios.

A professora de Educação Física da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do Instituto do Coração, Maria Urbana Rondon, lembra que, cerca de dois meses após o início da caminhada, o corpo se adapta ao exercício e entra numa fase de estabilização. Se o indivíduo continuar realizando a atividade na mesma intensidade e durante o mesmo tempo, os benefícios obtidos serão pouquíssimos. Para reverter esta situação,



Maria Urbana sugere a procura por acompanhamento e a realização de testes como o ergoespirométrico, cujo objetivo é analisar a capacidade cardiovascular e respiratória. “A partir daí, é possível saber durante quanto tempo e em qual ritmo deve ser feita a caminhada para que continue trazendo benefícios”, orienta. Em ritmo

avancado ou leve, caminhar é uma atividade que visa não só a melhora física do praticante, mas também a melhora psicológica. “Ao caminhar, as pessoas podem encontrar outros adeptos da prática, conhecer novos lugares, novas paisagens e, ainda, aproveitar para refletir”, sugere Myrian Nunomura.

Programa - O Incor desenvolve, há três anos, um programa pioneiro de orientação informatizada do exercício físico no Parque Ibirapuera e, agora, também, no Parque do Carmo. O *Saúde e Esportes no Parque* tem possibilitado o fácil acesso da população às informações sobre exercício físico e saúde, oferecidas por profissionais especializados na área de prevenção cardiológica. O objetivo do programa é prevenir as doenças cardiovasculares por meio da prática adequada do exercício físico. A matrícula pode ser feita nos postos de atendimento do programa nos parques, de segunda a sexta-feira, das 7h às 10h.

O candidato é submetido a uma avaliação por professores de Educação Física para o levantamento de histórico clínico e é encaminhado para avaliação com especialistas, quando necessário. Com a ajuda do programa, o participante poderá ter orientação e prescrição especializada de exercícios físicos como caminhada e alongamento, ministradas por professores de Educação Física, sob supervisão da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do Incor. Depois, o aluno passa a ter o desenvolvimento físico acompanhado via internet.

São Joaquim

Paisagem de neve se confunde com cenário europeu

Por Simone Pereira



Quem imagina que nunca verá neve em um País tropical ficará encantado com a paisagem de inverno de São Joaquim, considerado o município mais frio do Brasil. Com altitude de até 1.720 metros acima do nível do mar, São Joaquim está localizado em uma das regiões mais altas do Planalto Serrano Catarinense, que é tomada por temperaturas que, nos meses de maio a agosto,

podem chegar a 10°C abaixo de zero. Mesmo com inverno rigoroso, quando a paisagem é coberta pelo branco da neve, é comum a presença de jovens e adultos brincando como crianças nas ruas do município, aproveitando a neve para construir bonecos e fazer guerras com os flocos congelados, cenas típicas de uma das maiores diversões da estação fria na cidade.

O turista ficará surpreso com a espetacular paisagem serrana de São Joaquim, com cenários de campos bordados e de muros de pedras sobrepostas (taipas), onde as grandiosas araucárias, pinheiros símbolo do Sul, se desenvolvem e completam a paisagem natural. Nos meses mais frios do ano, o panorama recebe outro adereço natural com os flocos de neve, que formam um cartão-postal

indescritível. No período em que os ventos frios anunciam a chegada da neve, a notícia também favorece a visita de turistas de vários lugares do Brasil e do mundo, que chegam para conferir a famosa paisagem de inverno. Apesar de a neve ser um dos maiores encantos de São Joaquim, não é somente no inverno que a cidade é atrativa. Na primavera, o município oferece outro espetáculo,

quando é possível conferir a florada das macieiras e das cerejeiras, além do adocicado e suave perfume das flores. Durante o verão, o clima ameno, de aproximadamente 17°C, e o ar puro, são o melhor convite para o descanso e para provar o mel serrano, que já recebeu prêmios internacionais pela pureza e sabor. São Joaquim também é conhecido como a terra da maçã, e o outono é a estação propícia para colher os frutos.

A maçã passou a ser produzida em São Joaquim, em escala industrial, por volta de 1975 e, atualmente, representa a maior fonte de riqueza do município. Com o título de produtora da melhor maçã do País, a cidade possui grandes pomares que produzem deliciosas frutas, com destaque para os tipos fuji e gala, que chegam à mesa da maioria dos brasileiros. Em abril, a animação de São Joaquim fica por conta da tradicional Festa da Maçã, com apresentação de shows musicais, além de gastronomia, feira do gado, exposição de maçãs, seminários técnicos, entre muitas outras atividades. O turista também poderá encontrar outras festas que agitam a programação do município, como o Laço Mangueira Velha, grande rodeio realizado em janeiro; o Festival da Neve, que acontece em julho com shows musicais e barracas com comidas caseiras; além da Mostra de Artes no São Joaquim Park Hotel e a Feira do Gado promovida pelo Sindicato Rural.

Depois de apreciar o cenário serrano, o turista também poderá aproveitar para se esquentar com os deliciosos chá-de-maçã e quentão de vinho, bebidas quentes e típicas da região. Para acompanhar o calor da lareira, nada melhor que os irresistíveis fondues de queijo



e de chocolate. Outro convite tentador é provar o churrasco de frescal (carne seca no vento) acompanhado de moranga caramelada e arroz carreteiro, além de vários pratos preparados com a semente da araucária - o pinhão. Também é em São Joaquim que o turista poderá provar a feijoa (goiabada serrana), considerada uma das frutas mais exóticas do mundo.

O turista ainda pode se aquecer com ponchos, cachecóis e gorros confeccionados com a pura lã de ovelhas. No artesanato, também se destacam as esculturas em pedra basalto, nó de pinho, madeira e flores desidratadas. Mais do que a paisagem tipicamente européia, São Joaquim oferece ao turista um ambiente de tradições campeiras, com homens acostumados com as lidas do campo e do gado e vestidos com bombachas, botas de couro, chapéu de abas, lenço de seda no pescoço e poncho. Perfeitos anfitriões, os joaquinenses não dispensam as tradições gaúchas e se reúnem ao som da gaita para compartilhar o bom e velho chimarrão.

Outras atrações turísticas

■ **Cascata do Pirata** - Queda livre da cascata de 15 metros, no rio Postinho, localizada na Fazenda Refúgio do Pirata;

■ **Exponeve** - Instalada no pavilhão comercial do Parque Nacional da Maçã, a feira permanente oferece várias peças de artesanato e produtos da terra;

■ **Igreja Matriz** - Inaugurada em 1953, a igreja foi construída totalmente em pedra basalto e mantém na parte externa esculturas de profetas bíblicos e de Adão e Eva;

■ **Museu Histórico Municipal** - Com retrospectiva da história de São Joaquim, o local mantém acervo histórico, exposições temáticas de resgate da memória do município e museu ao ar livre;

■ **Parque Nacional da Maçã** - No local, são realizadas feiras, leilões agropecuários e a famosa Festa Nacional da Maçã, além de ter áreas para camping, canha de laço e pavilhões de exposições;

■ **Snow Valley** - Com trilhas ladeadas de xaxins gigantes, a caminhada conduz à típica floresta serrana, muito rica em fauna e flora.

Estive lá e adorei



“No início do ano passado fui com a minha família para São Joaquim. Fiquei encantada com a paisagem de serra. Na parte mais alta, é possível ter uma visão muito bonita de todo o planalto e a panorâmica de São Joaquim é maravilhosa. O local tem uma característica bem de interior, com uma população muito acolhedora. Infelizmente, não tive a oportunidade de conhecer a neve, porque quando estive na cidade era verão, mas, com certeza, voltarei para conhecer o maravilhoso e tão famoso inverno de São Joaquim”

Anilda Carvalho Rezende Gallinucci é empresária em Santo André.

... Destaque

Esforço e sucesso desde o início

Silvia Saragoça Pereira tinha um objetivo na vida: construir uma casa maior e melhorar de vida. Trabalhar em casa de família, como vinha fazendo durante dois anos, já não era o suficiente para manter as despesas e ajudar o marido Carlos, pintor de automóveis autônomo, a sustentar a família. Entretanto, certo dia, a chance de mudar esta realidade bateu à sua porta. Silvia entrou em contato com uma Comerciante Autônoma (CA) da Yakult, que dizia que a comercialização dos produtos da empresa rendia bons lucros. Isto despertou a curiosidade de Silvia. Como nada é por acaso, a CA desejava tirar uns dias para descansar e, numas destas conversas com Silvia, sugeriu que a substituísse no setor Guavirituba, onde atuava, por um mês. Por prestar este favor, Silvia, que nunca imaginou um dia comercializar algo, se sentiu encorajada para assumir o próprio setor. Isto aconteceu há sete anos e, hoje, Silvia é a CA que mais comercializa no Departamento Vila Remo, no Jardim Santa Margarida, com a marca de sete mil frascos de leite fermentado Yakult por mês. Graças à comercialização dos

produtos, Silvia saiu da casinha de dois cômodos onde morava, situada nos fundos da casa da mãe, e foi para uma residência maior, onde pôde oferecer mais conforto aos quatro filhos. Atualmente, seu maior sonho é comprar uma casa no interior.

No começo, Silvia não teve muito apoio do marido, que ficou preocupado com o novo tipo de atividade. “Com o tempo, Carlos percebeu que o que faço tem ajudado a gente”, comenta. Naquela época, as filhas da CA, Tatiane e Fabiana, ainda eram pequenas, entretanto, ajudavam a mãe. “Quando saía, as meninas olhavam os menores, Camila, de 4 anos, e Leandro, de 2 anos”, lembra. Ao perceber que o negócio era vantajoso e que poderia contribuir para a conquista de seus objetivos, Silvia assumiu dois setores de uma vez. “Comecei a fazer entregas no Parque Santo Antônio, onde estou até hoje, e no setor 7, mais conhecido como Condomínio”, conta. No primeiro mês, Silvia comercializou cerca de 6,5 mil frascos de leite fermentado. “No setor 7, cheguei a entregar média de 4 mil frascos”, acrescenta.

Diariamente, inclusive aos sábados, Silvia pega seu carrinho e sai às ruas para visitar os clientes. “Começo às 9h e paro por volta das 13h. Há sábados que fico na rua o dia inteiro”, afirma. A CA diz que nunca deixou de entregar os produtos da Yakult aos clientes sequer um dia, até mesmo quando estava doente. “Só não saio em feriados santos”, reforça. Além de comercializar muito bem o leite fermentado Yakult, Silvia consegue adquirir uma marca satisfatória com a entrega do Yakult 40. Assim que o produto foi lançado, a CA comercializou, em um mês, 402 unidades. “Em abril deste ano, entreguei 930 frascos do produto e, em maio, alcancei a marca de 1.397 unidades do Yakult 40”, destaca. Assim como estes produtos, a CA tem boa aceitação do Tonyu. “Por mês, consigo comercializar cinco caixas do produto”, comemora. Silvia acha que o resultado que obtém está muito bom. “Ainda não pensei em aumentar estes números, mas conseguir mantê-los, diante desta crise de desemprego que estamos enfrentando, já é ótimo”, acredita.





Relacionamento inclui informações e fidelidade

Para comercializar os produtos Yakult, Silvia sempre conversa com os clientes, fala dos benefícios dos alimentos e que o consumo diário do leite fermentado é muito importante para manter o organismo saudável. “Sempre que posso falo tudo que sei para os clientes sobre o que os produtos trazem de bom para a saúde. Para ficar informada, participo das reuniões promovidas pelo departamento”, comenta a CA, que também faz questão de entregar folhetos explicativos aos clientes.

Silvia comemora o fato de 80% a 90% de sua clientela ser fiel. Para facilitar a comercialização, a CA atua com sistema de cotas e também por unidade. “Há clientes que gostam de pegar só meia cartela de leite fermentado; outros já pedem 50 unidades”, explica. A comerciante informa, entretanto, que não deixa de entregar os produtos quando alguém quer, por exemplo, apenas 10 ou menos frascos. Devido à crise que dificulta a vida de muita gente, a CA diz que há pessoas que, às vezes, deixam de adquirir os produtos por não ter como pagar. “Mas digo a estes clientes que, se não quiserem pegar a cota total, peguem menor quantidade”, ressalta.

Porém, quando de fato algum cliente não quer o

produto, Silvia não desiste. Passa num dia, no outro e uma semana depois, se for preciso. “Não desisto porque um dia eles acabam pegando”, enfatiza. Persistir faz parte da rotina da comerciante, que não desanima quando não alcança uma boa marca no dia. “Se comercializar 30 unidades hoje, não posso ficar triste e resolver não sair. No outro dia, procuro ser mais otimista e pensar que vou comercializar 200, por exemplo. A gente não pode desistir na primeira dificuldade”, acredita. Além de acertar o pagamento a cada 15 dias, Silvia tem o cuidado de entregar os produtos sempre na mão dos clientes e nunca deixar com vizinhos ou na porta.

Durante todo o tempo que atua com os produtos da Yakult, Silvia se orgulha de nunca ter sido destrutada por cliente algum. Ao contrário; fez muitas amizades, principalmente porque os clientes gostam de conversar e de contar sobre suas vidas. Muitos até convidam a CA para entrar em casa, oferecem cafezinho ou almoço. “Quando saio pelas ruas, procuro não levar problemas comigo. Às vezes, as pessoas já não estão bem; então, não vou levar problemas para elas. Quando não estou bem, nem saio”, destaca.



Beleza

Qued favor

Por Simone Pereira

Como a incidência do sol é menor durante o inverno, o período mais frio é ideal para tratar de problemas que normalmente surgem na estação do calor, como manchas, rugas e cicatrizes de acne. Embora os problemas exijam tratamento contínuo, nos dias mais frios a pele pode ser submetida a procedimentos mais agressivos, como o laser ablativo, que produz um tipo de “queimadura”; a dermoabrasão e os peelings químicos. Apesar de fatores como tipo de pele, hábitos em relação ao sol, alimentação e estilo de vida também influenciarem nos tratamentos, o clima frio favorece alguns procedimentos na pele, principalmente no rosto, já que diminui o risco de manchas residuais que podem ser causadas pelo sol. Indicado para atenuar rugas, cicatrizes e manchas de sol, os peelings químicos (médio e profundo) costumam ser recomendados pelos especialistas para esta época do ano, porque a técnica utiliza agentes como ácidos ou fenol, além de provocar esfoliação da pele, quando as células mortas se desprendem e cedem lugar para uma nova camada, mais fina e sensível.

“Quem está fazendo

a de temperatura e tratamento de pele

tratamento contra a acne, principalmente cicatricial, ou para combater o envelhecimento da pele, e começar a sentir irritações, como coceira, não deve usar nada sem orientação de um dermatologista, porque o risco de agravamento será maior se a pele estiver mais seca e sensível”, alerta Ediléia Bagatin, dermatologista do Hospital São Paulo da Universidade Federal de São Paulo-Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). Para garantir pele nova e bonita, o frio também é a estação propícia para a esfoliação, tratamento que colabora ou acelera a renovação celular, facilita a descamação das células mortas e melhora a textura e o aspecto geral da pele. “Procedimentos mais superficiais e menos agressivos podem ser realizados em qualquer época do ano; o que importa é a indicação correta e necessária do tratamento e dos produtos”, lembra a dermatologista.

Proteção - Ao contrário do que a maioria das pessoas imagina, o uso de protetor solar não deve ser dispensado

com a queda da temperatura e em dias nublados e chuvosos, porque, mesmo no inverno, os raios UVA e UVB atravessam facilmente a camada de nuvens e continuam ativos. “Para ter a pele bem cuidada na estação fria, é necessário manter o uso de filtros solares com proteção mínima de 15 FPS, além de abusar dos hidratantes”, orienta a dermatologista. Como a umidade do ar diminui nos dias frios, é comum a pele ficar com aparência mais ressecada, por isso, os



especialistas alertam que o uso de hidratantes deve ser freqüente. Em caso de pele seca, a indicação é usar os produtos em forma de creme; o gel é recomendado

para quem tem pele oleosa; e, para a pele normal e mista, o ideal é optar por uma loção.

“As pessoas idosas costumam sofrer mais com o ressecamento, principalmente no inverno, porque as glândulas sebáceas e sudoríparas são menos estimuladas. Por isso, devem dobrar os cuidados com a hidratação”, explica o dermatologista Luiz Carlos Cucé, professor da Faculdade de Medicina de Santo

Amaro e professor e chefe do Departamento de Dermatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP). Outro cuidado necessário para garantir pele bonita e saudável no inverno é evitar banhos muito quentes, demorados e com esponja e sabonete. Apesar da sensação agradável, a soma destes fatores contribui para retirar a camada natural da pele - o manto lipídico, que é formado por água e gordura - responsável por proteger contra a penetração de substâncias, bactericidas, fungicidas e tóxicas. “O banho tem de ser rápido, morno e com sabonete o mais próximo da neutralidade, que deve ser usado



somente nas partes íntimas, axilas e pés”, ensina o dermatologista. O ar frio, os raios ultravioleta, a poluição e o vento também levam ao ressecamento, às rachaduras e ao envelhecimento precoce dos lábios, por isso, é necessário o uso constante de protetor labial com hidratante e filtro solar.

O dermatologista da USP lembra, ainda, que o uso de roupas com tecidos ásperos,

como a lã, nos dias frios, pode provocar irritação quando a peça entra em contato direto com a pele mais sensível. “A sensibilidade ao tecido pode provocar irritações como eczema atópico ou urticária, principalmente em crianças. Por isso, a sugestão é vestir uma peça de algodão por baixo da blusa de lã”, orienta o médico.

Bronzeado - Como no inverno é praticamente impossível aproveitar o sol da praia e da piscina, para manter a cor do verão algumas pessoas recorrem ao uso de produtos autobronzeadores, que provocam a oxidação da camada

superficial da pele. “Como estes produtos não atingem a queratina, responsável pela pigmentação da pele, podem ser usados com freqüência e a aplicação deve ser muito bem feita, para efeito uniforme e sem manchas. O único cuidado é com as pessoas que têm pele sensível, porque algum componente do produto pode causar reação alérgica”, diz Cucé.

Yakult oferece novo padrão em cosméticos

Os produtos da Yakult Cosmetics são desenvolvidos com base em biotecnologia, ciência que trabalha com seres vivos - no caso lactobacilos - para obter elementos ativos exclusivos como o Complexo S.E., que possui ações de hidratação, de combate a radicais livres e de proteção da pele. A empresa trabalha com a sinergia em cosméticos, que significa a ação simultânea e coordenada de diferentes substâncias para obtenção de uma determinada função do produto, o que possibilita ainda melhores resultados.

“Esta é uma forma moderna de desenvolvimento de cosméticos”, diz Rosângela Barzinski, gerente de P&D da Divisão Cosméticos da Yakult do Brasil. Segundo a especialista, a combinação bem estudada de diferentes matérias-primas na composição dos produtos possibilita obter resultados perceptíveis em

pequenas quantidades, e minimiza eventuais riscos de irritação da pele. “Esta maneira de formular permite obter cosméticos com eficácia comprovada por inúmeros testes, além de segurança atestada quanto à irritabilidade e toxicidade”, reforça Mizue Kishi, responsável técnica da Divisão.

Um exemplo de cosmético moderno é a linha de tratamento facial *Revecy-N*. Além do Complexo S.E., presente em quase todas as linhas da Yakult Cosmetics, a *Revecy-N* tem a sinergia do ácido hialurônico, um potente hidratante, e do DMB, associação sinérgica de ácido glicólico e ácido láctico que, mesmo em quantidades muito pequenas, confere luminosidade à pele sem agredir. Com esta união, o resultado é uma pele sadia, com linhas de expressão suavizadas e prevenida contra o envelhecimento. Para

melhorar os resultados, a gerente indica massagem facial para ativar a circulação e o uso de máscara para dar mais firmeza à pele.

“A linha *Corpus* protege contra a formação de radicais livres e hidrata, porque utiliza a sinergia do Complexo S.E. e silício do ácido hialurônico para prevenir o envelhecimento, seguindo a mesma linha de raciocínio em sua formulação”, destaca Rosângela. O creme para mãos, por exemplo, além do Complexo S.E. e de filtro solar, contém D-pantenol, substância que auxilia na cicatrização e no fortalecimento de unhas e cutículas. Na linha de maquiagem, as bases líquidas são formuladas com



filtro físico para proteger contra radiações UV, e hidratantes que tratam a pele. Os batons também contêm filtro solar FPS 15 e o hidratante Lauril PCA, que evita o ressecamento dos lábios e é emoliente. “Os produtos desenvolvidos com o conceito de sinergia contribuirão para manter a pele sadia, hidratada e protegida”, destaca Mizue.



Centro de Beleza associa tratamentos com aromaterapia

No Centro de Beleza da Yakult Cosmetics, que funciona em São Paulo, é possível cuidar da pele o ano todo. No local, profissionais especializados fazem limpeza de pele, hidratação do rosto, colo, pescoço, mãos e pés. Além disso, o Centro de Beleza está com uma novidade: desde junho, os tratamentos corporais foram associados à

aromaterapia. “Oferecemos todos estes serviços em ambiente *clean* e aconchegante, com produtos da marca”, destaca Mizue Kishi. Outro diferencial é a utilização de equipamentos desenvolvidos exclusivamente para a Yakult Cosmetics, como o Esthebox, um aparelho de tratamento estético completo para estética facial.



Quanto pior a trilha, melhor

“Desde criança gosto de duas coisas: do contato com a natureza e de lugares pouco frequentados pelas pessoas. Sempre adorei montanha, mato e de ir à praia, ainda mais as desertas. Mas, apenas nos primeiros anos da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) é que minha história como jipeiro em *off-road* começou. Em 1980, dentro de meu orçamento de estudante, em sociedade com um amigo, comprei meu primeiro jipe, um Willis ano 51. Nesta época, praticamente não existia esta modalidade de esporte no Brasil. Aproveitávamos os fins de semana e os feriados para fazer alguns passeios. Para isto, escolhíamos os piores caminhos. Os passeios mais gostosos que fizemos foram as trilhas de Bertioiga até São Sebastião e, em Ilhabela, até a baía de Castelhanos, lugar muito bonito.

Com o tempo, vendi minha parte no jipe e comprei um

Land Rover, também ano 51. Mais tarde, no período entre a faculdade e o primeiro ano de residência, troquei o velho Land Rover por um Gurgel, com tração nas duas rodas traseiras, e fui para o Ceará. Durante uma balada conheci Luciane, com quem casei em 1986. A Luciane é uma grande aventureira e pilota o jipe bem *pra caramba*. Quando está a fim, me acompanha em algumas trilhas. Neste caso, faço o papel do ‘Zequinha’, aquele que vai como navegador e é o primeiro a se sujar quando há problema.

Depois da viagem, fiz especialização em Ginecologia e Obstetrícia e em Acupuntura na USP. Em 1987, iniciei minhas pesquisas de Acupuntura em Obstetrícia no serviço do Programa Marcelo Zugaib. Foram as primeiras pesquisas realizadas na área no País. Em 1989, participei do 1º Simpósio Brasileiro de Acupuntura da universidade e também apresentei um dos

primeiros trabalhos científicos em acupuntura no Congresso Brasileiro de Ginecologia e Obstetrícia. Em 1997, defendi meu doutorado, com o tema *Acupuntura e Circuitos Elétricos Biologicamente Fechados*, no Departamento de Obstetrícia. Até hoje adoro estudar e vivo fazendo pesquisas. Mas na vida tudo pesa, por isto, acho que a gente deve ter tempo para estudar e se divertir também. Se não tiver uma válvula de escape, o coração não agüenta. Para mim, o *off-road* é uma higiene mental e fazer trilha é comungar com a natureza. Além disso, todo jipeiro libera uma criança dentro da trilha, que gosta de natureza e de se melecar na lama. Sem a lama, a trilha não tem graça.

O que também me apaixona no *off-road* é o nível de amizade que o jipeiro consegue atingir com os parceiros de trilha. Hoje em dia, é difícil ter amizade na cidade. Normalmente, a tela

do computador é sua janela. Mas, no *off-road*, a gente encontra pessoas que se metem em situação arriscada, onde o companheirismo é fundamental para sair da encrenca. Não se pode entrar sozinho numa trilha. No mínimo, deve haver três jipeiros bem preparados e um novato por vez. A segurança do grupo depende da união de todos. Na prática da Medicina, meus obstáculos são as doenças consideradas praticamente sem cura. Por isto, busco os recursos científicos disponíveis para trabalhar. Da mesma forma que o amor pelos pacientes é fundamental, esta atitude continua a mesma para a vida. É o caso do amor aos parceiros de trilhas e da reverência à natureza”.

Paulo Luiz Farber é acupunturista e pesquisador da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e vice-presidente da Associação Brasileira de Medicina Complementar.

Cartas

“Meus parabéns à Yakult por mais uma vez atuar de maneira a proporcionar cultura, saúde e qualidade de vida através da Revista Super Saudável. Os artigos são claros e elucidativos, trazendo um rico conteúdo informativo e abordando assuntos muito interessantes, tanto para os profissionais da saúde quanto para os pacientes. Somente através da informação e, principalmente, da Educação para a Saúde, é que atingiremos um grau maior de harmonia e equilíbrio. Investir na promoção da saúde através dos alimentos funcionais vem provando a cada dia ser um dos pilares para que esta meta seja atingida mais prontamente. Felicidades e continuem no caminho correto” - **Roberto Debski, médico homeopata e acupunturista - Santos - SP.**

“Acho muito interessante os temas abordados nas matérias da Revista Super Saudável. Gostei muito da matéria de estresse, porque é um assunto bem atual, afinal, todo mundo vive em uma situação de estresse hoje em dia. Também me chamaram atenção os textos sobre osteoporose e os benefícios da atividade física” - **Lúcia Arruda, dermatologista e presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia - Regional São Paulo.**



“De um modo geral, acho a Revista Super Saudável bastante interessante, principalmente porque traz muitos artigos sobre saúde. Pessoalmente, gostaria de ler mais reportagens sobre nutrição e novas tecnologias em diversas áreas da Medicina” - **Cláudio Campi de Castro, radiologista e chefe da Seção de Ressonância Magnética do Instituto do Coração (Incor).**

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

Endereços

Telefones de profissionais entrevistados nesta edição

Doenças de inverno

João Toniolo Neto
Telefone: (11) 5575-4524

Sandra de Oliveira Campos
Telefone: (11) 5572-0752

Péricles Alves Nogueira
Telefone: (11) 3066-7730

Mel e Própolis

Maria Cristina Marcucci
Telefone: (11) 6967-9032

Osmar Malaspina
Telefone: (19) 534-8523

Extrato de Própolis da Yakult

Haruki Nagata
Telefone: (11) 5584-4851

Kuniharu Tada
Telefone: (11) 7844-1806

O poder das agulhas

Angela Tabosa
Telefone: (11) 5087-2909

Hong Jin Pai
Telefone: (11) 3284-2513

Arnaldo Marques Filho
Telefone: (11) 288-2977

Marta Imamura
Telefone: (11) 3031-1383

Entrevista do mês

Fadlo Fraige Filho
Telefone: (11) 273-2612

Enxaqueca tem cura?

Mário Peres
Telefone: (11) 3284-8929

Alexandre Feldman
Telefone: (11) 221-1862

Getúlio Rabello
Telefone: (11) 3825-5825

Microrganismos

Maria Noel Tanzi
mntanzi@montevideo.com.uy

Pesquisa

Hélio Sader
Telefone: (11) 5571-5180

Tecnologia

Sérgio Calvo
Telefone: (11) 3833-5435

Vida Saudável

Maria Urbana Rondon
Telefones: (11) 3069-5099/5043

Hermes Xavier
Telefone: (13) 9711-8299

Nabil Ghorayeb
Telefone: (11) 9939-1163

Myrian Nunomura
Telefone: (11) 9528-8409

Beleza

Luiz Carlos Cucê
Telefone: (11) 3078-1214

Ediléia Bagatin
Telefone: (11) 5572-7670

Yakult Cosmetics

Av. Paulista, 807
Loja 56 - São Paulo
Fone: (11) 3285-1205

Artigo

Paulo Luiz Farber
Telefone: (11) 3673-6876