

Novas apostas de médicos para ajudar a prevenir dez doenças >2 a 4

MEDICINA PREVENTIVA

Apostas para evitar 10 doenças

Meditação contra ansiedade e adesivos para prevenir câncer de pele estão entre as indicações de médicos para ter vida saudável

Kelly Kalle

Ter hábitos saudáveis é indispensável para prevenir doenças. Fazer exercícios, comer alimentos naturais, ter uma boa noite de sono e controlar o estresse são algumas das medidas importantes e comprovadas para prevenir inúmeras doenças.

Com o avanço da medicina e o desenvolvimento de pesquisas, novas apostas de médicos surgiram. Para orientar a população, especialistas apontaram novas propostas para prevenir 10 doenças.

Entre elas, estão o mindfulness, meditação contra ansiedade e depressão; uso de adesivos para prevenir câncer de pele e aplicativos indicados por médicos para evitar diabetes e hipertensão.

A neurologista do Hospital Metropolitano Soo Yang Lee contou que um estudo americano com jogadores de beisebol apontou que os homens que mais sorriam nas fotos viveram, em média, oito anos a mais do que os que não sorriam.

“Sorrir, mesmo que seja sem vontade, melhora a imunidade. O ato tem ligação com o cérebro e, nessa ativação, produz protetores naturais, ajuda a prevenir, por exemplo, câncer, depressão e doenças cardíacas”.

Professor do Departamento de Cardiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o cardiologista Jairo Lins indica o uso do aplicativo de celular Pulso Livre, da Libbs, que incentiva e orienta a realização de exercícios, boa alimentação e cuidado com a pressão, prevenindo hipertensão.

“Ao buscar o aplicativo, a pessoa se mostra interessada. Lá, há informação de qualidade que se coloca em prática, previne doenças”.

O neurologista Martin Portner, mestre em neurociência, indica a nova meditação, a mindfulness, contra ansiedade, depressão e dor. “Estudos mostraram que a prática diária de alguns minutos aumenta a mielinização — processo de revestimento de tecido branco que protege e diferencia os neurônios”.

O diretor do núcleo médico científico do Aché, Eduardo Motti, destacou que infecções e inflamações no intestino, além de doenças do coração, podem ser evitadas com a ajuda de suplementos à base de probióticos e nutracêuticos, sendo seu uso orientado por médicos.

“Os probióticos são bactérias que ajudam a melhorar o funcionamento do estômago. Já os nutracêuticos são nutrientes, como vitaminas e minerais, que podem ser suplementados e terem seu benefício potencializado”, explicou



ANTONIO MOREIRA/AT

AJUDA

Aplicativos

Um aplicativo para celular ajudou a dona de casa Josiane Nascimento, 27, a evitar doenças e controlar pressão e diabetes gestacional enquanto estava grávida do pequeno Rafael, de 1 ano e 10 meses. Ela contou que não teve esse suporte na primeira gravidez, de Rebeca, 6.

Um aplicativo chamado Viver Gestante, da Unimed Vitória, ajuda no monitoramento da grávida. “Eu tinha uma gravidez de risco, por causa da pressão alta, e ainda tive diabetes gestacional. O Viver Unimed me emprestou aparelhos para medir pressão e glicose. Eu informava os dados e o aplicativo me orientava junto com uma enfermeira”.

KADIDJA FERNANDES - 14/02/2017

AS DOENÇAS E COMO PREVENI-LAS

1 Infecções

> **PACIENTES** internados em UTI Coronariana e que vão se submeter a cirurgia, principalmente de troca de válvula cardíaca, devem realizar procedimentos odontológicos para reduzir a quantidade de bactérias na boca com o objetivo de prevenir complicações cardíacas, como infecções no coração (endocardites). Isso ocorre, por exemplo, no Hospital Metropolitano.

> **OUTRO** tipo de infecção que pode ser prevenida é a que acomete bebês recém-nascidos prematuros, com doenças cardíacas ou pulmonares.

Médicos apostam na imunização desses bebês que nasceram entre outubro a junho, já que o vírus sincicial respiratório circula entre março e julho. Com isso, é possível evitar asma, chiados e complicações.

2 Inflamações

> **O USO** DE alimentos probióticos com lactobacilos — que ajudam a produzir bactérias boas no estômago — ajuda a reduzir doenças, prevenindo inflamações e infecções. Eles podem ser encontrados em alimentos como leite e iogurte ou mesmo em suplementos alimentares.



EM ESTUDO

Modulação hormonal

Está sendo estudada a modulação hormonal na odontologia. A dentista Catarina Riva disse que a ideia é que o dentista também possa prescrever a modulação antes de realizar im-

plantas e enxertos. “Quando há déficit de testosterona, por exemplo, o procedimento pode ficar comprometido, pois o hormônio é fundamental para formar o osso”.

3 Doenças cardiovasculares

> **OS NUTRACÊUTICOS** são nutrientes que já fazem parte da dieta, como vitaminas, minerais e algumas gorduras boas, mas podem ser suplementados, e que ajudam a prevenir doenças, como as cardiovasculares.

4 Câncer

> **ESTUDOS MOSTRAM** que sorrir, mesmo sem vontade, ajuda a melhorar imunidade e prevenir doenças, como câncer, depressão e doenças cardiovasculares.

> **UM ADESIVO** para pele chamado “Meu UV Patch” mede e monitora a exposição da pele aos raios ultravioletas, para ajudar a prevenir o risco de câncer e orientar sobre o uso de protetor solar.

5 Pneumonia

> **EM OUTUBRO**, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) ampliou a indicação da vacina Prevenar 13, que protege contra as infecções da bactéria que causa pneumonia, para toda a população. Antes, era só para crianças de 2 meses a adolescentes de 17 anos e pessoas acima de 50 anos.

6 Ansiedade

> **UMA** nova meditação, chamada mindfulness sem esvaziar a mente, consiste em respirar profundamente (respiração abdominal) e soltar em 10 tempos, para oxigenar mais o cérebro e controlar as emoções, evitando crises de ansiedade e depressão. Pode durar cerca de 5 minutos.

7 Depressão

> **PESQUISA** da universidade de Har-



VACINA PREVENAR 13: indicação

vard, nos Estados Unidos, mostrou que a longevidade é maior em pessoas que tiveram um bom convívio social e familiar durante toda a vida, ajudando a reduzir depressão.

8 Dor crônica

> **VER TV** no quarto não é mais indicado, pois sobrecarrega a região da coluna vertebral, causando dor crônica. O ideal é ver TV sentado na poltrona ou cadeira confortável, com costas apoiadas e joelhos em 90°.

9 e 10 Hipertensão e diabetes

> **APLICATIVOS** para celular têm sido grande aliados na prevenção de doenças, como hipertensão e diabetes. Médicos têm orientado o uso, já que as plataformas ajudam a controlar a alimentação, incentivar o exercício e monitorar taxas do sangue. Alguns deles são Pulso Livre, Adesão FazBem, Viver Gestante e ER Cardio.

Fonte: Médicos Lourimar Tolêdo, Soo Yang Lee, Eduardo Motti, Martin Portner, Renato Kfoury, Marcos Vescovi e Luana Mukamal.

MEDICINA PREVENTIVA

Cuidados devem começar na infância

Para os médicos, prevenção é a palavra-chave para ter qualidade de vida e longevidade, evitando doenças. Segundo eles, pequenas mudanças de hábitos podem melhorar a imunidade e prevenir doenças, como hipertensão, diabetes, obesidade, depressão, entre outras.

Mas os médicos alertam: a prevenção de doenças tem de começar na infância e os mais velhos devem ter hábitos saudáveis para que os pequenos possam entender a importância desde cedo.

O cardiologista Jairo Lins, professor do Departamento de Cardiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), frisou que ter horários regrados para o trabalho — tendo tempo para o lazer e vida em família —, além de fazer atividades físicas, são essenciais para a prevenção de doenças.

“Deve-se colocar em prática essas atitudes desde a infância. Quanto mais cedo começar a prevenção, melhores são os resultados”.

Para ele, a criança e o adolescente devem ser ensinados em casa. “Os pais não devem deixar ficar somente na TV ou computador. Devem direcioná-los para coisas mais saudáveis, esportes que gostam e alimentos naturais, como frutas, grãos e menos fast-food.

Assim, eles aprendem a gostar de comidas saudáveis desde cedo”.

Ele frisou ainda a importância de se evitar o tabagismo, que pode levar a inúmeras doenças, como câncer e problemas cardiovasculares. “Fazer check-up também é fundamental para a prevenção e diagnóstico precoce de doenças”.

O médico Roberto Debski, diretor da Clínica Ser Integral, explicou que os hábitos são mais importantes que a genética. “Se eu tenho uma predisposição a ter obesidade, mas cuidado da alimentação, faço exercícios, vou ao médico e tenho vida social, é mais provável que eu não tenha a doença”.

Já a geriatra da Unimed Vitória Livia Terezinha Devens ressaltou que estudos apontam que má alimentação, o sedentarismo, a obesidade e hipertensão são fatores de risco para quadros demenciais — problemas de memória e de cognição — na terceira idade.

A nutróloga Jordana Jantorno, especialista em medicina preventiva e longevidade, afirmou que é preciso cuidar do intestino. “Diversas doenças começam com inflamações no intestino. Por isso, alimentos naturais, um prato bem colorido e diversificado vai prevenir doenças até emocionais, como depressão”.

TAXAS NORMAIS

ANTONIO COSMEIAT



Exercícios controlam diabetes

Estudos mostram que fazer exercícios físicos regulares pelo menos três vezes na semana ajuda a prevenir diversas doenças. O educador físico Jhonny Costa, 22, explicou que o diabetes pode ser prevenido e controlado com o exercício. Um exemplo foi o atleta de fres-

cobol Tacyanno de Brito, 41.

“Por coincidência, ao ficar seis meses sem exercício por causa de uma cirurgia no joelho, descobri o diabetes, há cerca de 10 anos. Eu engordei e depois que voltei a me exercitar, minhas taxas voltaram ao normal, emagreci e controlei a doença”.

DICAS DOS ESPECIALISTAS

Guaraná natural

> **UMA PESQUISA REALIZADA** no Sul do País tem mostrado que o guaraná natural tem resveratrol, uma substância antioxidante que evita o envelhecimento precoce.

Lazer

> **É PRECISO** ter momentos de lazer para aumentar o bem-estar e a qualidade de vida, além de dar relaxamento. O lazer estimula centros de recompensa no cérebro, dando prazer e reforçando a imunidade

Ter horários regulares

> **TER O MESMO** horário para acordar, comer, fazer exercícios e dormir é essencial para o equilíbrio do corpo.

Cuidar da saúde emocional

> **TER SAÚDE EMOCIONAL** equilibrada, evitando estresse, ansiedade e depressão, é essencial. A depressão é fator de risco para o mal de Alzhei-

mer, afeta a memória e o bem-estar. É preciso mudar a forma como se vê o mundo para evitar problemas.

Cápsulas de algas

> **SUPLEMENTOS** alimentares de um tipo de alga calcária são ricos em minerais importantes para reforçar o sistema imunológico, diminuindo o risco de doenças.

Musculação

> **PRATICAR ATIVIDADE** física ajuda a evitar inúmeras doenças. Estudos mostram ainda que é preciso fazer musculação com acompanhamento profissional o quanto antes, pois, na velhice, há perda de músculos e o idoso pode ficar com limitações.

Tomar sol

> **O SOL É UMA** grande fonte de vitamina D. Todos deveriam tomar sol pelo menos uma vez ao dia, sem protetor solar (que impede a absorção pela

pele). O ideal é antes das 9h e depois das 16h.

Beber água

> **O IDEAL É BEBER** ao menos dois litros por dia em temperatura ambiente para hidratar corpo e cordas vocais.

Frutas vermelhas

> **FRUTAS, COMO MORANGO**, amoras, framboesa, mirtilo e uvas vermelhas e roxas são antioxidantes, ou seja, ajudam a retardar o envelhecimento precoce. Além disso, ajudam na circulação sanguínea.

Comer chocolate meio amargo

> **CHOCOLATE FAZ BEM**, pois libera endorfina, hormônio do prazer. Além disso, o amargo elimina os radicais livres.

Ter atitude positiva

> **SER FELIZ** e ter atitudes positivas na vida ajudam na imunidade, a evitar doenças psicológicas e a dar melhores respostas durante tratamentos. A fé, independentemente do que, também estimula a imunidade.

Alimentação equilibrada

> **UMA DIETA VARIADA**, com cinco porções de frutas, verduras e legumes — evitando gorduras, sal, açúcar e refrigerantes — reduz doenças. Quanto mais coloridos os alimentos no prato, mais nutrientes a pessoa vai consumir.

Vitamina D

> **BAIXOS NÍVEIS** da vitamina D podem aumentar o risco de morte por doen-

Pesquisadores usam técnica de inteligência artificial

Uma técnica de inteligência artificial está sendo desenvolvida por engenheiros brasileiros e vai ajudar a descobrir doenças de forma precoce.

Desenvolvida pelo Instituto de Computação da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, em São Paulo, o programa faz parte do projeto “Triagem Automática de Retinopatia Diabética Baseada em Dados”, do doutorando Ramon Pires, sob orientação do professor e doutor Anderson Rocha, membro sênior do Instituto de Engenheiros Eletrônicos (IEEE).

De acordo com eles, a técnica consiste no desenvolvimento de um conjunto de soluções de aprendizado de máquina, ou a inteligência artificial, capaz de entender padrões existentes em fotografias da retina para detectar retinopatia diabética, que acomete 5% de pacientes com diabetes e pode levar à cegueira.

“Um retinógrafo registra imagens das retinas de pacientes que já têm pré-disposição a desenvolver a doença. O computador faz isso de uma forma muito mais rápida do que um ser humano e pode ajudar a otimizar o atendimento. Ou seja, o computador faz uma triagem e o médico atende aqueles que são mais urgentes e crônicos. A taxa de acerto atualmente é de 98%”, explicou Rocha.

DIVULGAÇÃO



ÁGUA hidrata corpo e cordas vocais

mais específicos, de acordo com as indicações do profissional, segundo a idade e o sexo do paciente. Se houver doenças na família, é preciso atenção.

Ingerir menos calorias

> **AO DIMINUIR** o tamanho do prato e ingerir menos calorias, é possível prevenir doenças, como a obesidade. Estudos mostram que dieta com quantidade exata para sobreviver aumenta a longevidade.

Menos carboidratos

> **ESTUDOS TÊM** mostrado que, mesmo os carboidratos integrais, como arroz e pães, aceleram o envelhecimento cerebral, além de aumentar a taxa glicêmica e o risco de demência.

Se vacinar

> **FUNDAMENTAL** na prevenção de doenças é estar com a caderneta de vacinação em dia durante toda a vida e tomar vacinas como a BCG, contra herpes zóster e triplix viral.

Beber vinho

> **EM DOSES PEQUENAS** (uma taça ao dia), o vinho é benéfico para a saúde, por conter a substância resveratrol, presente na casca da uva, melhora o colesterol e é protetor celular, além de ter substâncias antioxidantes.

Evitar consumo de enlatados

> **ALIMENTOS ENLATADOS** e industrializados têm conservantes. Os embutidos são cancerígenos.

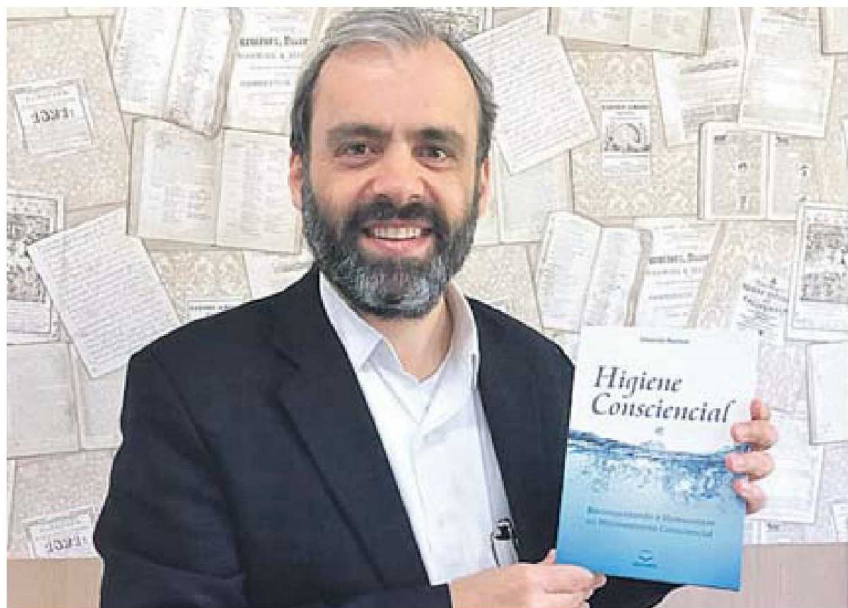
Fonte: Médicos consultados.

DIVULGAÇÃO



PRATICAR atividade física ajuda a evitar inúmeras doenças. Estudos mostram que é preciso fazer musculação o quanto antes, pois, na velhice, há perda de músculos e o idoso pode ficar com limitações

Reportagem Especial



DIVULGAÇÃO

EDUARDO MARTINS, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, escreveu livro após 18 anos de pesquisas

MEDICINA PREVENTIVA

Mudança de hábito com esforço e repetição

Cardiologista e escritor diz que, para ter saúde, é preciso aceitar a necessidade de adquirir novo estilo de vida

Fazer exercícios e se alimentar bem. Boa parte da população sabe que essas atitudes previnem doenças. Porém, nem todos conseguem colocá-las em prática. Para o cardiologista do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, consciencioterapeuta e escritor Eduardo Martins, a mudança de hábito só vai acontecer com esforço e repetição.

Ele explicou que é preciso que a pessoa faça uma “higiene mental” e aceite a necessidade de mudança de hábito para sua própria saúde.

A TRIBUNA - Por que tanta gente sabe o que fazer mas não

consegue colocar em prática?

EDUARDO MARTINS - As pessoas se autossabotam porque não conseguem interiorizar a importância das mudanças de hábito para sua qualidade de vida. Um trabalho de pesquisa de 18 anos culminou em um livro: “Higiene Conscencial – Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Conscencial”.

A estratégia principal desse livro é ajudar a pessoa a entender a importância de ela investir nela mesma, de se tornar uma prioridade. É preciso de uma mudança mais profunda, uma reciclagem íntima, não só fazer exercícios e mudar alimentação.

> Como isso pode ser feito na prática?

Há um tripé que precisa ser aprendido e interiorizado. Nenhuma mudança ocorre sem compreensão. Para ter saúde, é preciso aceitar a necessidade da mudança de hábito. A razão e a emoção es-

tão juntas. Mas a emoção é pesada, se deixar, a preguiça toma conta, é preciso domar a emoção.

Precisamos nos posicionar diante do melhor. Se o melhor é fazer exercícios, se o melhor é estudar, é comer bem, então é isso que temos de aplicar na nossa vida. Ao sair da inércia, começar a fazer, as emoções negativas que tínhamos ao fazer exercícios, por exemplo, começam a mudar por emoções positivas, como emagrecer e melhorar a autoestima.

> Quais são os outros pontos do tripé?

As mudanças de hábito não vão se firmar se não houver esforço para colocá-las em prática, para dar prioridade a elas em seu dia a dia. Sair e comprar produtos saudáveis, procurar uma academia ou um terapeuta para trabalhar a ansiedade. Além disso, uma atitude só vira hábito se houver a repetição. E a ideia é repetir as mudanças para sempre.

SAIBA MAIS

Novas atitudes mudam as emoções

Como mudar os hábitos

> PARA QUE haja realmente mudança de comportamento, é preciso uma compreensão da importância e dos benefícios dos hábitos saudáveis de vida.

COMPREENSÃO

> A IDEIA É buscar informações para que seja evitado a autossabotagem, na qual a pessoa sabe da importância de fazer exercícios e comer de forma saudável, por exemplo, mas acaba não colocando em prática em seu dia a dia, por não compreender a importância a curto, médio e longo prazos.

> AO DAR O PRIMEIRO passo e colocar



DIVULGAÇÃO

ALIMENTAÇÃO saudável: benefício

a nova atitude em prática, as emoções negativas relacionadas ao hábito de fazer exercícios, por exemplo, começam a mudar por emoções positivas, como emagrecer e melhorar a autoestima. Com isso, o cérebro passa a aceitar a mudança.

ESFORÇO E REPETIÇÃO

> PARA HAVER mudança, é preciso se esforçar e se planejar para que as mudanças ocorram na prática. Após o primeiro passo dado, é preciso que a atitude seja repetida frequentemente, a fim de que o organismo acostume com o novo hábito.

Fonte: Eduardo Martins, cardiologista.

Brasil vai ter remédio de alto custo mais barato

O Brasil vai ter remédio de alto custo mais barato. Isso porque, o País ganhou uma fábrica para a produção e desenvolvimento de medicamentos biológicos à base de anticorpos monoclonais em escala industrial, que contribuirá para o tratamento de câncer e doenças autoimunes da reumatologia.

A fábrica Biotec é brasileira e da Libbs, localizada no estado de São Paulo. Ela terá capacidade total para produção de mais de 400 quilos de biofármacos por ano. Serão seis medicamentos produzidos inicialmente. Os primeiros remédios devem chegar ao mercado em 2018.

Mastologista do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto e consultor da Libbs, Franklin Pimentel explicou que foi feita uma parceria para o desenvolvimento produtivo com o governo federal. A ideia é que os medicamentos sejam produzidos e vendidos para o Ministério da Saúde, com um custo abaixo do que é comprado atualmente.

“No futuro, também vamos passar as informações de produção

desses medicamentos para o governo, por meio do Instituto Butantan. Assim, eles poderão produzir os remédios. Estamos criando ainda uma equipe para o desenvolvimento de novos medicamentos.”

Segundo o Ministério da Saúde, atualmente os biológicos consomem 43% dos seus recursos, cerca de R\$ 4 bilhões por ano, apesar de representarem apenas 5% da quantidade adquirida de remédios.

“Isso tende a aumentar devido à elevação da expectativa de vida da população e aos avanços terapêuticos cada vez mais focados em medicamentos biológicos”, explica a diretora de Relações Institucionais da Libbs, Marcia Bueno.

A fábrica contará com uma tecnologia inovadora no seu sistema produtivo: o single-use. Nesse caso, os biorreatores, onde são produzidos os anticorpos monoclonais, recebem bolsas descartáveis, que têm como sua principal vantagem a flexibilidade e a otimização do processo e assepsia dos equipamentos, pois as bolsas são esterilizadas e incineradas.

DIVULGAÇÃO



FÁBRICA BIOTEC, em São Paulo, produzirá 6 medicamentos, inicialmente

Anticorpo pode ajudar a controlar Alzheimer

Um novo anticorpo humanizado está sendo estudado para controlar o mal de Alzheimer. A pesquisa está sendo realizada pelo laboratório AbbVie.

A ideia é que o medicamento possa atuar diretamente na proteína tau que, acredita-se, tem papel fundamental no desenvolvimento do Alzheimer e de outras doenças neurodegenerativas, como a

“Doença de Palsy”, que causa paralisia facial. O estudo está em fase dois (para confirmar a eficácia e reforçar a segurança do remédio).

Pelas opções restritas de tratamento tanto para Alzheimer quanto para a Doença de Palsy, o anticorpo já foi classificado pela agência reguladora de medicamentos norte-americana FDA como tratamento para avaliação rápida e também como medicamento órfão (único) para a doença de Palsy.

A preocupação com o mal de Alzheimer é grande. Estima-se que cerca de 34 milhões de pessoas em todo o mundo sofram com a doença, número que deve triplicar até 2050.

O vice-presidente do Centro de Neurociência da AbbVie, Eric Karran, afirmou que os estudos mostram o grande potencial do anticorpo, que está sendo chamado de ABBV-8E12, contra a proteína tau - que atua nas doenças progressivas neurodegenerativas. “A fase 2 representa importante passo no compromisso da AbbVie em pesquisar novas abordagens científicas”.



DIVULGAÇÃO

ERIC KARRAN: “Importante passo”