



## Saúde em páginas

Dizem que a fé move montanhas, mas será que ela também cura doenças? O tema - tão polêmico e ao mesmo tempo tão atual - faz parte do cotidiano de todos, principalmente o nosso, em um país com tantas religiões. O papel da fé no processo de cura é o tema de capa desta primeira edição do informativo **Dia Sette**.

A publicação visa ser um canal de comunicação entre a Farmácia Dassette e você, nosso cliente e principal parceiro. A cada dois meses, traremos notícias referentes à saúde, bem-estar e lazer. Nosso objetivo é levar mais qualidade de vida para o seu dia a dia. As seções de nutrição e variedades sempre apresentarão dicas para serem aplicadas no cotidiano, como é o caso das matérias sobre alimentação infantil e turismo na terceira idade, presentes nesta edição.

O **Dia Sette** conta também com um espaço reservado ao diabetes, que abordará assuntos relacionados à doença

e inovações que proporcionam mais saúde e qualidade de vida aos pacientes. Nesse primeiro número, saiba mais sobre a polêmica cirurgia do dr. Áureo Ludovico de Paula, realizada pelo apresentador Fausto Silva. Proibido pela Justiça, o procedimento promete curar o diabetes e tem causado muita polêmica em todo o Brasil.

Como saúde é assunto sério, o informativo também conta com a participação de especialistas, nas seções Artigo e Entrevista. Nesta primeira edição, saiba mais sobre pâncreas artificial, no texto escrito por Mark Barone, e leia sobre como a estética está ligada à saúde, na entrevista com a dermatologista Annia Cordeiro Lourenço. E, para finalizar, a seção Dose Certa traz algumas novidades da área da saúde.

Uma boa leitura!

Envie suas críticas, elogios e sugestões ao email:

[diasette@farmaciadassette.com.br](mailto:diasette@farmaciadassette.com.br)

### Saúde e religião

## Como a fé atua no processo de cura

Médicos e sacerdotes concordam que a ciência e a fé podem ser aliadas no processo de cura

pgs 4 e 5



### Polêmica

Cirurgia que promete curar diabetes é proibida pela Justiça - pg 3

### Refeição em família

Pais devem ficar atentos à alimentação dos filhos - pg 6

### Turismo na terceira idade

Agências oferecem pacotes especiais para idosos - pg 6

# Pâncreas artificial = cura do diabetes?

Por Mark Barone\*

Ultimamente tem se falado muito sobre o pâncreas artificial. Pode-se dizer que diversos grupos de pesquisa, tanto públicos quanto privados, estão em uma corrida para desenvolver esse equipamento. Afinal, quem não gostaria de ser o primeiro a anunciar e comercializar o pâncreas artificial?

O destaque recente nos noticiários deve-se a dois motivos. O primeiro deles refere-se aos grandes investimentos e parcerias anunciados, como da *Juvenile Diabetes Research Foundation International* (JDRF), dos EUA, com a empresa de bombas de insulina e monitores de glicemia, *Animas Corporation* (empresa do grupo Johnson & Johnson). Essa parceria conta com investimento anunciado por parte da JDRF de 8 milhões de dólares.

O segundo motivo, que interessou ainda mais os portadores de diabetes, refere-se aos bons resultados obtidos em pesquisas do uso dos protótipos de pâncreas artificiais em seres humanos. Apesar de uso exclusivamente hospitalar, alguns protótipos foram capazes de reduzir a variabilidade glicêmica e manter a média da glicemia próxima ao recomendado durante o tempo de estudo.

Contudo, a ideia de um pâncreas artificial - que mede e controla a glicemia, liberando ou suspendendo a liberação de insulina conforme necessário - não é nova, datando do final da década de 1950. Os modelos que vêm sendo testados variam desde aqueles que ainda dependem muito da intervenção do usuário, - os pâncreas artificiais de primeira geração, previstos para daqui a 4 anos - até modelos mais complexos, que prometem ser bastante independentes do usuário.

Os pâncreas artificiais de primeira geração serão muito semelhantes ao já disponível no mercado, o Sistema Real Time Revel, da empresa de bombas de insulina Medtronic. O sistema, que está à venda em diversos países do mundo, permite comunicação entre a bomba

de insulina e o sensor contínuo de glicose. E, com isso, apresenta resultados de glicemia de cinco em cinco minutos, disponibiliza o gráfico de variação da glicose nas últimas 24 horas, sugere dose de insulina conforme programação e resultado da glicose medida e, o que é a maior novidade, suspende a infusão de insulina caso a glicose chegue a níveis muito baixos.



A diferença é que esse pâncreas artificial fará ajustes automáticos não só suspendendo a infusão de insulina no caso de baixa da glicose, como também aumentando ou diminuindo a administração da insulina, de acordo com os resultados e a taxa de variação da glicose medida pelo sensor. Porém, ainda assim haverá necessidade de programação do sistema de infusão de insulina do pâncreas

artificial, calibração diária do sensor de glicose e liberação da insulina para a alimentação (bolus) pelo usuário.

Já nos sistemas que deverão surgir mais adiante, a ideia é que o pâncreas artificial possa liberar conforme necessidade (valor da glicose) não somente insulina, que baixa a glicemia, mas também o hormônio glucagon, que a eleva. Os sensores para esse tipo de equipamento seriam mais precisos que os atuais e provavelmente mediriam a glicose diretamente da corrente sanguínea. O sistema deverá ser tão sensível que mesmo discretas variações glicêmicas já desencadearão ações preventivas tanto de altas glicêmicas pós-refeição, como de baixas pós-atividade física, por exemplo. Assim, apesar de tratar-se de um equipamento com perspectiva de facilitar muito a vida de quem tem diabetes, é importante ressaltar que ainda não será a cura, pela qual continuamos esperando.

Para mais informações sobre pâncreas artificial e perspectivas de cura do diabetes visite: <http://blog.adj.org.br/futuro/>



\*Mark Barone tem diabetes tipo 1 há 20 anos e trabalha com educação em diabetes há 11. Atualmente coordena projetos na Associação de Diabetes Juvenil, faz doutorado em Fisiologia Humana na USP e realiza pesquisas sobre o ciclo vigília-sono em pessoas com diabetes tipo 1. Acaba de lançar o livro *Tenho diabetes tipo 1, e agora?*, que esclarece dúvidas frequentes dos portadores da doença.

## Expediente

O informativo Dia Sette é uma publicação da Farmácia Dassette

Avenida Sete de Setembro, 4615 - Curitiba - PR • (41) 3244-9911

[www.farmaciadassette.com.br](http://www.farmaciadassette.com.br)

Coordenação: Luiz Rodrigues - [luiz@farmaciadassette.com.br](mailto:luiz@farmaciadassette.com.br)

Programação visual: Umma + Pop Art Comunicação Integrada (41) 3329-6684

Redação e revisão: Literato Comunicação e Conteúdo (41) 3023-6600

Jornalista responsável: Melina Pockrandt – DRT/PR 7474

Repórter: Rafael Leal

Contato com a redação: [literato@literatocomunicacao.com.br](mailto:literato@literatocomunicacao.com.br)

Impressão: Gráfica

Tiragem: 10 mil exemplares - Distribuição gratuita

# Cirurgia para diabetes ainda é motivo de polêmica

*Criada pelo médico Áureo Ludovico de Paula, técnica pode resolver o problema de muitos pacientes, mas a Justiça Federal é contra*

Ultimamente é possível que você tenha ouvido falar muito sobre quanto o apresentador Fausto Silva, o Faustão, está mais magro e com uma “nova vida”. No ano passado, ele apareceu em público com 30 quilos a menos após ter se submetido a uma técnica de redução de estômago que vem provocando muito alarde no cenário médico brasileiro. Trata-se da cirurgia de interposição do íleo, criada pelo cirurgião goiano Áureo Ludovico de Paula.

Feita por laparoscopia, a gastrectomia vertical com interposição de íleo foi criada para curar o diabetes tipo 2 e não para tratar apenas a obesidade. A diferença para a cirurgia convencional está na colocação do íleo (fim do intestino delgado) entre o duodeno e o jejuno. Dessa forma, ao entrar em contato com o alimento, o íleo produz o hormônio responsável por estimular a produção de insulina, conhecido como GLP1.

Durante a operação, o médico faz também uma redução de cerca de 50% do estômago. O objetivo é intensificar a produção de substâncias existentes no íleo que estimulam a ação de insulina no pâncreas. Nos diabéticos tipo 2, ela está reduzida no organismo e o íleo produz pouco GLP1 porque já houve absorção de maior parte do alimento.

A cirurgia do Dr. Áureo Ludovico já foi realizada em cerca de 500 pacientes no país, em pouco mais de seis anos. Mesmo assim, ela não é reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), pela Comissão Nacional de Ética e Pesquisa (Conep) e pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica (SBCB). Além disso, a cirurgia foi proibida pela Justiça Federal de Goiás.

Segundo o médico endocrinologista Alfredo Halpern, que acompanha os pacientes de Ludovico, o motivo da polêmica é que muitos profissionais afirmam que o procedimento é experimental, por ser realizado por apenas um médico no Brasil. “Uma técnica que é realizada há tanto tempo não pode ser considerada como experimental. Cerca de 95% das cirurgias que são feitas atualmente nunca tiveram um protocolo de estudo, são, na verdade, evoluções de práticas que são aperfeiçoadas pela medicina e a do Dr. Áureo não é diferente,” diz.

Conforme Halpern, que também é responsável pelo Departamento de Síndrome Metabólica da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), 80% dos casos acompanhados tiveram o problema

resolvido sem complicações. “Eu não registrei nenhum resultado negativo. Pelo contrário, muitos pacientes pararam de tomar remédios para diabetes e voltaram à vida normal e isso é um excelente resultado”, relata.

O Conselho Federal de Medicina (CFM) não reconhece esta prática cirúrgica, pois ela não está regulamentada de acordo com as normas de conduta pré-estabelecidas pela entidade. Para que o médico consiga realizá-la é necessário que ele protocolize uma ação de caráter experimental na Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep). Após todos esses processos, a cirurgia pode ser realizada desde que seja comprovada cientificamente e esteja dentro dos procedimentos éticos do órgão.

Para o médico Gustavo Justo Schulz, membro do Conselho Regional de Medicina do Paraná (CRM-PR), não existe polêmica em torno do assunto, pois este tipo de cirurgia bariátrica já acontece há vários anos. “Isso apenas está sendo tratado agora, pois uma celebridade submeteu-se ao procedimento e apareceu em rede nacional”, diz, referindo-se ao apresentador Fausto Silva.

Segundo ele, é de extrema importância que a população seja informada sobre todos os procedimentos envolvidos na cirurgia para que se possa evitar qualquer mal-entendido no futuro. “O paciente precisa saber que não é porque deu certo em uma pessoa famosa que isso vá se repetir em larga escala. Não sabemos quais os verdadeiros efeitos no futuro, então é necessário que haja esta avaliação para que se possa perceber quais os possíveis resultados”, explica.

Mas, se esta etapa não for efetivada, nunca será possível comprovar se a cirurgia é benéfica ou não. Por isso, é necessário que os profissionais e s t e j a m c o m p r o m e t i d o s com as leis e diretrizes éticas do CFM e da Conep de forma responsável a fim de esclarecer todas as dúvidas

da população. “Existe uma resolução vigente baseada na literatura médica que sempre pede experimentação e isso acontece em qualquer lugar do mundo. É a comunidade científica que vai autorizar a prática da cirurgia no país, mas para isso são necessárias comprovações documentadas em longo prazo”, pontua Schulz.

## Sociedade orienta sobre cirurgia

Recentemente, a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) fez reuniões com seus conselheiros para discutir alguns tipos de cirurgias, inclusive a desenvolvida pelo Dr. Áureo Ludovico de Paula. A entidade acredita que ela traz benefícios para alguns pacientes, porém deve ser estudada mais a fundo para que se possa observar todos os tipos de resultados no futuro e, então, tomar uma decisão definitiva.

A SBD ressalta a necessidade das pessoas saberem que essa técnica não foi desenvolvida para a perda de peso e sim para pacientes com diabetes do tipo 2. Segundo a Sociedade, é necessário que tudo seja monitorado, inclusive o pré-operatório. Portanto, é importante que o paciente seja avaliado antes de qualquer procedimento e busque saber sobre todos os cuidados que ele deve ter antes, durante e depois do tratamento.

**COMO FUNCIONA A CIRURGIA**  
Técnica desenvolvida para o tratamento da diabetes tipo 2

- 1 A parte do estômago responsável por estimular o apetite das pessoas é retirada;
- 2 Os 50% restantes são transformados em um tubo que estabelece um canal entre o esôfago e duodeno, órgão responsável pela absorção de alimentos;
- 3 Uma parte do íleo é retirada do final do intestino delgado e colocado após o duodeno, ligando-o ao jejuno;
- 4 Dessa forma, os alimentos ingeridos entram em contato com o íleo logo na primeira etapa da digestão e estimulam a produção de insulina. Após esta etapa, o processo continua normalmente;

**COMO AGE NO DIABETES TIPO 2**

a) Logo no primeiro contato com o íleo, o alimento estimula a produção do hormônio responsável por gerar a insulina, conhecido como GLP1;

b) A insulina é responsável por levar a glicose para dentro das células, sendo que em pacientes diabéticos tipo 2, ela está restrita à circulação.

# A fé e a ciência no processo de cura



*Médicos e sacerdotes concordam que a ciência e a fé podem ser aliadas no processo de cura*

Quando alguém recebe a notícia de que está com alguma doença grave, a vida vira de cabeça para baixo. A simples possibilidade de haver um problema de saúde muda totalmente a rotina, seja de forma positiva ou negativa, e a partir daí é comum a busca por um auxílio adicional além da medicina: a religião. Padres, pastores, sacerdotes, rabinos, espíritas e outros representantes se tornam figuras de referência, responsáveis por oferecer conforto e esperança aos pacientes e parentes mais próximos.

Existem aqueles que acreditam que a religião é a única alternativa para a cura das doenças e resolvem deixar de lado a terapia científica. Segundo especialistas da área da saúde, essa

prática pode ser extremamente prejudicial, portanto é necessário questionar: como utilizar a fé de forma positiva? Até que ponto ela pode contribuir diretamente no tratamento das doenças?

Segundo o médico oncologista e mastologista do Hospital Nossa Senhora das Graças, Cícero Urban, a fé pode ser útil para fazer com que o paciente encare o problema com mais facilidade e força de vontade. "A fé pode ser muito importante nesses casos, pois oferece às pessoas um amparo muito grande. Nós já vivenciamos casos em que o paciente estava com uma doença grave e obteve resultados melhores após aceitar o problema e acreditar que poderia melhorar", diz.

Urban, que também é vice-presidente do Instituto Ciência e Fé, orienta que os procedimentos médicos nunca devem ser substituídos. Ainda que as súplicas a um poder divino possam ajudar de forma espiritual, não são suficientes

para curar uma doença. "O paciente só vai obter êxito em seu tratamento se seguir todas as recomendações de seus especialistas. As pessoas precisam entender que a fé é muito importante, mas que ela é complementar ao tratamento", ressalta.

É importante saber também que as doenças variam entre os seres humanos e, por isso, cada um deve seguir o tratamento conforme as orientações médicas, que variam de caso para caso. Às vezes, duas pessoas possuem o mesmo diagnóstico, porém o tratamento pode ser diferenciado e isso não é motivo para que um ou outro descredite da recuperação. "Cada caso pode avançar ou regredir conforme as respostas físicas e espirituais. Quando o paciente utiliza a fé como instrumento de auxílio e superação, ele amplia a possibilidade de recuperação. E isso acontece porque ele está bem consigo mesmo", ressalta.

## A crença e os planos de Deus

Segundo os ensinamentos da igreja católica, a fé é peça fundamental dentro de um conjunto de elementos voltados para o bem-estar. Quando o indivíduo está doente, ele recorre para um sinal divino e pede uma manifestação da graça de Deus como forma de esperança. Existem fiéis que alcançam a cura e rezam como forma de agradecimento e há outros que não são atendidos em suas preces e podem acabar deixando de acreditar na religião.

Para os católicos, a enfermidade é uma fase como qualquer outra, pois vida não é só feita de bonança, então é preciso acreditar em Deus em todos os momentos e não apenas na necessidade. A verdadeira fé começa na abertura do ser humano para a manifestação de Deus, por isso, é necessário que as pessoas entendam que as decisões divinas são tomadas de acordo com o que Ele tem reservado para cada um de nós.

Para os católicos, a fé pode ajudar as pessoas a obterem graças até mesmo em casos impossíveis, com o milagre. A esperança, junto a outros elementos da esfera cotidiana, contribui para que um problema de saúde seja encarado com mais tranquilidade, garantindo um apoio a mais. Esse conjunto de fatores faz com que a pessoa valorize a sua vida e passe a acreditar na possibilidade de uma saúde melhor ou até mesmo na cura completa.

## Milagre à vista

Para o protestantismo, a fé ou o ânimo na possibilidade da cura mantém a pessoa saudável e com mais força para encarar o tratamento, que pode ser longo e cansativo. Conforme a doutrina, a igreja evangélica crê também que a cura de doenças pode acontecer com ou sem intervenção direta da medicina, seguindo exemplos descritos nos evangelhos bíblicos.

A crença é pessoal e a cura respeita a fé de cada um. Aqueles que creem na possibilidade de salvação integral por meio da fé também podem alcançar o milagre. Segundo o evangelho, Jesus veio trazer a possibilidade de salvação espiritual, emocional, relacional e física a todos os que creem e buscarem pela fé em qualquer situação.

Por outro lado, uma fé sem bases sólidas ou mal conduzida, pode gerar danos, pois há pessoas que manipulam a crença de outras, incitando ou exigindo posturas, como recusar remédios e tratamentos. Assim, há indivíduos que param de tomar medicações, abandonam dietas ou determinados cuidados com a saúde, dizendo que estão curados. Do ponto de vista científico, essa prática é prejudicial à saúde, pois faz com que o paciente caia na ilusão de que a medicina não pode mais ajudá-lo no tratamento das doenças.

## A saúde espiritual e a vida após a morte

A doutrina espírita acredita que a fé e outras práticas religiosas devem ser utilizadas como alternativas complementares ao tratamento e não como única forma de auxílio. Segundo o espiritismo, as doenças que atingem o corpo devem começar a ser tratadas na alma, pois o corpo funciona apenas como uma "roupa" que o ser humano utiliza para abrigar seu espírito.

A filosofia principal trabalha a interferência espiritual nos problemas do dia a dia e seus seguidores acreditam na sobrevivência do espírito após a morte através da reencarnação. Enquanto a pessoa está viva, ela responde "de acordo com as suas obras", ou seja, o futuro auxílio dependerá do que ela fez durante sua passagem pela humanidade.

A doutrina defende também que a aproximação da ciência ao espiritismo pode colocar as pessoas em uma situação melhor, sendo que o verdadeiro conhecimento é olhar o mundo não como o centro do universo, mas como uma possibilidade de realizar ações produtivas.

Então, segundo o espiritismo, quando o indivíduo encontra-se em uma situação difícil (como um problema de saúde), é preciso olhar para trás, reconhecer suas atitudes e acreditar que pode haver uma melhora significativa. Se o paciente sentir que a morte está próxima, é necessário trabalhar a condição de forma positiva para que o espírito esteja bem e possa cumprir suas outras obrigações de forma leve e pacífica.

## O Buda da Medicina

Por defender que todas as doenças têm origem psicossomática, ou seja, acontecem primeiro na mente para depois se espalharem para o resto do corpo, o Budismo acredita que até mesmo alguns tipos de acidentes podem ser "previstos" quando o indivíduo está desorientado ou confuso.

Segundo a religião, as enfermidades que nos acometem são resultado de uma mente fraca que torna o corpo vulnerável a uma infinidade de doenças e bactérias. Para os budistas, o sistema imunológico está diretamente conectado à mente, que deve estar equilibrada para que esses problemas não se desenvolvam.

Quando a pessoa já está doente e procura, além da medicina, alternativas para o tratamento, ela deve tentar "conversar consigo mesmo" e imaginar o que fazer em algumas situações. Uma prática bastante difundida dentro da filosofia é o "Buda da Medicina", uma espécie de mantra no qual a pessoa transita com seu subconsciente e visualiza diferentes situações como a possibilidade de cura, por exemplo. Nesse caso, se o indivíduo aceitar o problema e trabalhar os desafios de forma positiva, a probabilidade de obter melhora no final do tratamento é maior.

Para que o ser humano entenda essa questão de "mente são e corpo são", é preciso que ele compreenda que o físico está sempre mudando e passando por transformações a cada dia, mas que a mente é sempre a mesma. Para os budistas, a pessoa deve encarar os problemas e aceitar que um dia vai ficar doente, envelhecer e morrer, pois a forma física do corpo é transitória. Já a mente, não. Segundo eles, utilizar o corpo como fonte de felicidade e segurança é um engano, pois um dia ele deixa de existir. Por isso, é necessário dar mais atenção à mente para que ela esteja sempre em equilíbrio e ofereça calma e serenidade em momentos de aflição.

*Com informações de Frei Claudino Gilz, do Colégio Bom Jesus; Haroldo Luis Torres Alves, médico e pastor da Comunidade Cristã Reviver; Bruno D'Avanzo, presidente de honra do Centro de Estudos Budistas do Paraná e Fernandes da Cruz Silva, presidente da Sociedade Espírita Capa dos Pobres.*



**+ Nutrição**

# A alimentação saudável contra a obesidade infantil

*Pais são responsáveis por orientar a alimentação dos filhos*

Os números assustam. Pesquisas realizadas no país mostram que 14,7% das crianças estão com sobrepeso e 4,1% estão obesas. Ainda assim, especialistas afirmam que as causas da obesidade infantil ainda não estão bem definidas. "Alguns autores acreditam que envolvem fatores genéticos, nutricionais, endócrinos, hipotalâmicos, farmacológicos, além do sedentarismo", explica a nutricionista Ana Paula Murbach.

O que se sabe é que os hábitos alimentares e de vida influenciam, e muito, nesse contexto. Os cuidados dos pais devem começar já nos primeiros meses de vida. "Os pais devem estimular os filhos, desde pequenos, a exercitarem-se e manterem hábitos de vida saudáveis. É preciso incentivar as brincadeiras e jogos em que eles se movimentem, além de atividades externas como corrida e passeios de bicicleta".

A alimentação, entretanto, é a grande vilã. "Entre os erros mais comuns que os pais cometem estão a troca da janta por fast foods, como pizza ou cachorro-quente; a falta de controle das guloseimas consumidas durante o dia, como bala, pirulito e chicletes, e o excesso de consumo de alimentos industrializados", comenta.



**Crianças à mesa**

**A nutricionista Ana Paula Murbach dá dicas para que os pais consigam incentivar os filhos a comer bem e corretamente!**

- Envolver a criança no planejamento do cardápio, compra e preparação das refeições;
- Ensine-as sobre a importância da variedade e da moderação;
- Sirva de modelo: sente-se à mesa e coma junto com a criança;
- Se possível, coma sempre a mesma comida que a criança;
- Convença a criança, sem forçar, a experimentar alimentos que não conhece;
- Não force a criança a comer tudo se ela já estiver satisfeita;
- Dê tempo suficiente para a criança comer sem apressá-la;
- Se a criança já acabou de comer, deixe que ela saia da mesa;
- Evite usar sobremesas e doces como compensação pela criança ter comido direito.

**+ Turismo**

# Lazer e descanso para a melhor idade

*Agências de viagens apontam que a procura por pacotes turísticos diferenciados cresce cada vez mais no país*

Pesquisa realizada pela Braztoa – Associação Brasileira de Operadoras de Turismo em parceria com o Ministério do Turismo (MTur), no último Salão do Turismo, mostrou que 31% dos idosos brasileiros viajam uma vez por ano e 22% fazem as suas excursões com duração de sete a dez dias. Hoje, cada vez mais pessoas acima de 60 anos buscam propostas diferenciadas, seja para lazer, passeio ou um simples momento de descanso.

Segundo Márcio Ramos, agente de turismo da CVC Viagens do Shopping Total, de Curitiba, algumas empresas oferecem serviços diferenciados aos idosos, basta que eles procurem. "É muito comum encontrar programas deste tipo em São Paulo, mas se um determinado grupo procurar nossa agência, podemos criar um pacote específico que agrade a todos os gostos", diz.

No mercado turístico, existem opções para todos os gostos. Alguns preferem viajar fora da temporada, pois os pacotes apresentam preços mais baixos e mais tranquilidade. Mas, por outro lado, existem aqueles que preferem uma viagem mais animada. Os passeios de navio, por exemplo, oferecem uma série de serviços adicionais, como piscina, aulas de dança, bingos, shows e muitas festas. "No Paraná, o 'Termas de Jurema' que fica em Iretama (136 km de Maringá) é um dos destinos mais procurados", explica Ramos.

**Lazer pode melhorar a autoestima**

Segundo a professora do Grupo CBES e secretária do Fórum Municipal do Idoso de Curitiba, Edilmere Sprada, as pessoas idosas têm muitos benefícios ao investirem em turismo. "O lazer nesta época da vida aumenta a autoestima, desenvolve valores de convivência, proporciona alegria e melhora a capacidade criativa e de obtenção de novas informações culturais", diz.

As agências de viagens, por sua vez, precisam buscar cada vez mais qualidade para atender a esse público. "A educação, o respeito e a paciência com a pessoa idosa são imprescindíveis. As agências devem capacitar seus funcionários para que tenham uma comunicação clara na hora do atendimento e, além disso, devem oferecer seguro-viagem e assistência médica", relata Edilmere.

**Serviço**

Os interessados em pacotes turísticos especializados na Terceira Idade podem procurar as agências de viagens para saber mais sobre os destinos.

**SBTUR** – Sistema Brasileiro de Hotéis, Lazer e Turismo  
Al. Dr. Carlos de Carvalho, 655. Sala 21 – Centro  
Fone: (41) 3232-1965 - [www.sbtur.com](http://www.sbtur.com)

**Paraíso Tur**  
Rua Marechal Deodoro, 630 - conj. 1408  
Edifício Shopping Itália - Centro  
Fone: (41) 3322-3339 - [www.paraivotur.com.br](http://www.paraivotur.com.br)

**New Line Turismo**  
Al. Dr. Carlos de Carvalho, 373 - Sala 303  
Fone: (41) 3018-2524 - [www.newline.tur.br](http://www.newline.tur.br)



## + Entrevista

# Beleza para viver melhor

A dermatologista *Annia Cordeiro Lourenço* fala sobre estética, autoestima e saúde

**A autoestima está diretamente ligada com sentir-se bonita. Como você avalia essa relação? As pessoas tendem a ser mais felizes após realizar os tratamentos estéticos desejados?**

Certamente. Cuidar da aparência faz bem, pois quando nos sentimos belos, mantemos um conceito equilibrado a respeito de nós mesmos e uma autoestima saudável. Entretanto, é importante sempre ficar atento, pois a busca pela beleza pode se tornar excessiva e prejudicial se tentamos alcançar um padrão exigido por outros ou que está além do nosso alcance.

**Quais são os tratamentos estéticos mais procurados pelas mulheres? E pelos homens?**

Em geral, tanto homens quanto mulheres procuram os mesmos tratamentos, apenas em quantidades diferentes. Os mais procurados são a aplicação de Botox – inclusive com a técnica *Soft Lift*, que utiliza vários tratamentos para um resultado mais harmônico -, peelings, preenchimentos e tratamentos com lasers.

**Pela demanda de seus pacientes, você acha que os homens estão mais vaidosos? Por quê?**

Os homens passaram a se importar mais com a aparência, mas ainda é um aumento limitado. Muitos deles deixam de fazer tratamentos por causa da dor.

**De forma resumida, como manter a pele sempre jovem e bonita?**

Quem tem hábitos de vida saudáveis, alimenta-se bem e não fuma tem mais facilidade para manter a pele mais bonita e saudável. Além disso, é fundamental o uso de filtro solar diariamente –

devidamente reaplicado ao longo do dia. É importante também a higienização com produtos adequados para cada tipo de pele e usar um tratamento à noite como o ácido retinóico ou glicólico. A visita periódica ao dermatologista também é essencial.

**Na sua opinião, como o aumento da autoestima influencia na saúde do paciente?**

Ao sentir-se bem e bonito, o paciente aumenta sua autoconfiança, ficando mais disposto para a rotina diária ou mesmo para situações adversas, como uma doença. A busca pelos tratamentos estéticos deve ser para manter uma aparência saudável e não para realizar mudanças bruscas na aparência. É preciso buscar o equilíbrio.

**Como detectar que a busca pelas mudanças estéticas está exagerada?**

Cabe ao profissional revelar esse desequilíbrio para que a paciente possa detectar onde está a fonte de sua insatisfação: na aparência ou em outros aspectos da vida? A confiança médico-paciente é fundamental para que haja uma orientação adequada e uma mudança – não apenas estética – que vai trazer satisfação e um resultado eficiente na melhoria da qualidade de vida.

*Dra Annia Cordeiro Lourenço é graduada em Medicina pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), fez residência em Dermatologia na Santa Casa de Curitiba e especialização na mesma área na Sociedade Brasileira de Dermatologia. Além disso, fez estágios em hospitais de Miami e Barcelona. Atualmente, atende em seu consultório, localizado na Avenida Silva Jardim, 2.042, no Batel. Mais informações em [www.annia.med.br](http://www.annia.med.br).*



## + Dose Certa

### Café: aliado da saúde

Resultados de um estudo francês realizado em parceria com a USP mostram que o café pode ser um aliado contra o diabetes. Os resultados apontaram que quem bebe café na hora do almoço tem menor risco de desenvolver diabetes tipo 2. Foram avaliadas quase 70 mil mulheres e aquelas que tomavam um copo pequeno durante a refeição tiveram um risco 34% menor de desenvolver a doença. Em contrapartida, não houve diminuição do risco para aquelas que tomavam a bebida em outros horários.



### Está liberada

A Anvisa liberou a venda de creatina como suplemento alimentar para atletas. A substância, que antes era utilizada apenas como medicamento, pode ser comprada em lojas de suplementos alimentares com o alerta de que não deve ser consumida por idosos, gestantes, crianças ou pessoas com enfermidades. A Anvisa ressalta ainda que o produto só deve ser utilizado por atletas de alto rendimento, que têm o esporte como principal atividade. Entre os riscos à saúde, o uso inadequado da creatina pode causar arritmia cardíaca, sobrecarga renal, taquicardia, ansiedade e insônia.

### Literatura e saúde

Em comemoração aos seus 40 anos, a Sociedade Brasileira de Diabetes promove o 1º Concurso Literário

SBD de Contos. Os três primeiros colocados serão premiados e o melhor texto será lido na cerimônia comemorativa do aniversário da instituição. Confira o regulamento no site [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br).

### Insulina acessível

No último mês de maio, a insulina humana regular foi incluída na lista de medicamentos do Programa Farmácia Popular, do Ministério da Saúde. Assim como os outros remédios subsidiados pelo programa, ela também será vendida com desconto. Uma ajuda a mais para pacientes que fazem uso contínuo do medicamento para controle do diabetes.

*elegante,  
discreta  
e prática*



*Humafen*  
LUXURA

