

VIVA MAIS E MELHOR





ÍNDICE

Apresentação	3
Lição 1 – Saúde - nosso maior patrimônio.	4
Lição 2 – Alimentação e saúde.	14
Lição 3 – Cuidados com o corpo (parte I)	23
Lição 4 – Cuidados com o corpo (parte II).	32
Lição 5 – Saúde da mente.	42
Lição 6 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte I).	53
Lição 7 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte II)	61
Lição 8 – Como evitar a aterosclerose.	71
Lição 9 – Conheça e evite o diabetes.	78
Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas.	92
Material de Apoio/Complementar	107



Apresentação

O que é ter saúde? Qual a importância da saúde para você? A saúde é o bem mais precioso que nós podemos ter! devemos a cada dia trabalhar para termos mais saúde, pois sem saúde não podemos chegar a lugar nenhum, mas como cuidar de nossa saúde? O que fazer para termos mais saúde e conseqüentemente viver mais e melhor a cada dia? É exatamente a respeito dessas coisas que esse curso vai tratar, como evitar enfermidades desde já. Quer aprender e ter mais saúde? Esse curso vai te ajudar. Bons estudos!

Objetivo

Apresentar as melhores formas de viver, se alimentar e também de evitar algumas enfermidades futuras que podem atingir a vida quando já estiver com a idade avançada.

Público-alvo

Todas as pessoas que desejam conhecer mais sobre os segredos de como ter uma vida mais prolongada e saudável e para fundamentar o melhor estilo de vida.

Duração e carga horária

Determinado pelo aluno. / 40h.

Autor

Dr. Daniel Boarim



Lição 1 – Saúde - nosso maior patrimônio

Indiscutivelmente, nosso bem-estar é patrimônio de valor incalculável. Muitos só reconhecem isso quando estão doentes. Maltratam sua saúde a ponto de perdê-la. Só então a valorizam. Mas às vezes é tarde.

Imagine alguém que, tendo herdado grande fortuna, considera-se rico e seguro. Faltando, entretanto, capacidade para administrar seus bens, sofre pouco a pouco perdas patrimoniais. Esbanjamento, jogos, excesso de dívidas ou maus negócios levam-no à falência. Obrigado a encarar o desastre, o ex-rico mergulha em profundo desespero. Conclui ter jogado fora grandes oportunidades. Reconhece muitos de seus erros. Mas, infelizmente, não há como retroceder no tempo

O mesmo pode acontecer com nossa saúde. Somos, em grande parte, responsáveis por ela. Alguns não sabem cuidar devidamente do seu corpo. Outros negligenciam esses cuidados. Sabem que estão se prejudicando, mas continuam a se autodestruir. Exemplo bem conhecido é o fumo. Hoje ninguém ignora que fumar é nocivo à saúde. Mas, lamentavelmente, há muitos que não levam isto a sério. Muitos fumantes, mesmo cientes dos males que o cigarro inflige ao organismo, deixam de reunir a necessária força de vontade para largar o vício.

Há duas posturas que as pessoas assumem em relação aos hábitos que afetam a saúde:

1. Muitos não sabem que certos hábitos podem prejudicar sua saúde. Cometem erros involuntários.
2. Outros, mesmo sabendo que certos hábitos lhes prejudicam a saúde, negligenciam esforçar-se o suficiente para deixá-los. Agridem conscientemente sua saúde.

Por que ficamos doentes?

Por que fulano morreu de câncer e sicrano de infarto? Por que a vizinha tem artrite? Por que o nenê nasceu com “bronquite”? Por que há tantos surtos de gripe ao longo do ano? Por que o diabetes cresce sem parar? É difícil compreender o porquê de tantas doenças que acarretam enorme sofrimento aos seres humanos. Apesar dos grandes avanços da medicina, os hospitais vivem superlotados. Doenças novas (emergentes) e doenças antigas dotadas de novo poder destrutivo desafiam a medicina.



Lição 1 – Saúde - nosso maior patrimônio

Muitos acham que é o destino, fatalidade da vida. Ficar doente seria praticamente inevitável, mera casualidade. Neste caso, os mais sortudos escapariam ilesos, e outros seriam vítimas do acaso. Os “privilegiados” pela genética se sairiam melhor que os desafortunadamente maiois “fracos”.

Há doenças herdadas e congênitas. São também inúmeras as doenças resultantes de acidentes. Embora muitos acidentes sejam evitáveis, ocorrem os imprevisíveis. Há problemas de saúde inesperados, de difícil controle e prevenção.

Apesar de tudo, queremos deixar claro que é possível evitar a grande maioria dos problemas de saúde que julgamos como inevitáveis. Não somos vítimas impotentes de um “tiro ao alvo” das doenças. Embora não possamos abater a zero a possibilidade de contrair enfermidades, podemos reduzir consideravelmente os riscos. Isto é, sem dúvida, muito animador. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 70% das causas de morbimortalidade no Brasil são doenças crônicas não transmissíveis, que poderiam ser evitadas, pois estão ligadas ao nosso comportamento. Veja bem: doenças evitáveis.

Quais as causas das doenças? Como podemos evitá-las?

Ao estudarmos as causas das doenças de modo analítico, com auxílio das ciências médicas, como genética, patologia, histologia, imunologia, etc., entramos em intrincado labirinto. Encontramos poucas respostas definitivas. Concluímos que muitas doenças são de causa obscura, insuficientemente conhecida (idiopática).

Mas existem, para muitas doenças, causas básicas. Exatamente para este conjunto de causas básicas queremos chamar a atenção do leitor, pois, ao compreendê-las, você perceberá que muitos problemas de saúde são perfeitamente evitáveis. Todos precisam conhecer este assunto vital e divulgá-lo. A ignorância a respeito desse assunto tem produzido muito sofrimento e morte. A sobrecarga de nosso sistema hospitalar é, em grande parte, resultado da falta de conhecimento associada à negligência dos cuidados básicos de prevenção e promoção da saúde.

Pare e reflita: você pode contribuir para melhorar sua qualidade de vida, diminuir o risco de muitas doenças, tornar seu ambiente mais saudável e divulgar informações vitais para sua comunidade. Você começa agora uma caminhada muito importante, que valerá a pena em



Lição 1 – Saúde - nosso maior patrimônio

todos os aspectos, pois saúde é patrimônio que não tem preço. Continue atentamente a leitura do próximo tópico.

Por que, muitas vezes, ficamos doentes?

Pode parecer simples, até elementar, mas é exatamente isto que as pesquisas mostram: muitas doenças que afligem o ser humano são resultado de seu comportamento, em outras palavras, de seu estilo de vida! Muitos até acham que seu estilo de vida é saudável, que sua alimentação não tem nada de errado, mas não sabem como estão enganados! A verdade é que tendemos a banalizar a alimentação e outros hábitos de vida. Ao longo deste curso você perceberá como certas coisas simples e hábitos aparentemente inocentes podem conspirar contra sua saúde de modo sutil e silencioso, mas com resultados graves.

Saúde é questão de hábito. Ficamos doentes porque não cultivamos o hábito da saúde. Somos indisciplinados para comer, trabalhamos demais, não praticamos exercícios físicos adequadamente, vivemos estressados, etc. Alguns fumam, outros ingerem bebidas alcoólicas, outros usam drogas. O homem maltrata seu corpo e, quando a doença aparece, em vez de corrigir os hábitos errados, as verdadeiras causas, corre atrás apenas do alívio dos sintomas. É uma atitude imediatista, incoerente e perigosa.

Há profissionais de saúde também responsáveis por esta atitude errada, pois em vez de orientar seus pacientes na adoção de um estilo de vida produtor de saúde, limitam-se a receitar remédios para amenizar os sintomas imediatos. É muito importante o papel do médico e de outros profissionais de saúde. Compete ao médico diagnosticar e tratar as doenças. É claro, pode ser indispensável e até urgente aliviar o incômodo dos sintomas. Isto é necessário, mas não suficiente. Não se pode negligenciar o estudo cuidadoso das causas e a orientação pró-saúde. Quando a causa primária não é abordada, a saúde continuará a ser traiçoeiramente destruída. O resultado é dramático: o pobre doente passa a depender cada vez mais de remédios, que produzem novas doenças, até a rendição completa das forças vitais.

Vamos dar um exemplo comum: se um paciente reclama de desconforto gástrico (“problema no estômago”, na linguagem popular), causado por hipercloridria (excesso de acidez, com sensação de azia), o uso de antiácidos ou inibidor de bomba de prótons, poderá trazer pronto alívio por algum tempo. Mas, se a causa escondida (que pode ser, e



Lição 1 – Saúde - nosso maior patrimônio

muitas vezes é, a má alimentação, a mastigação deficiente, o fumo ou o álcool) não for removida, o uso prolongado de medicamentos impor-se como necessário em alguns casos, mas, sem mudança no modo de vida, não vai solucionar o problema, podendo mesmo criar outros (efeitos colaterais).

A abordagem correta requer, portanto, estudo dos hábitos causadores ou agravantes. Praticar exercícios físicos adequados, alterar a dieta, entre muitas outras providências simples, evitariam consequências desastrosas.

Não se deve, porém, ignorar o fato de que o emprego de medicamentos e recursos médicos invasivos como cirurgias e certos exames são, em muitas situações, absolutamente indispensáveis. Mas o que criticamos é o fato de que a promoção e a prevenção em saúde vêm sendo deixadas de lado, com catastrófico prejuízo para o bem-estar humano.

Quando se mudam os hábitos, adotando-se um modo de vida saudável, muitos problemas de saúde podem ser evitados, e mesmo tratados, entre os quais hipertensão arterial, obesidade, doenças cardíacas, doenças digestivas, diabete melito e desordens reumáticas, só para citar alguns exemplos. Hoje as pesquisas médicas mostram claramente que as medidas do estilo de vida devem SEMPRE estar presentes não apenas na prevenção, mas também no tratamento das enfermidades humanas, especialmente as de caráter crônico-degenerativo, constituindo a base da pirâmide do tratamento das doenças crônicas.

O grande binômio da saúde, então, não poderia ser mais simples (tanto quanto eficaz):

1. Cultivar hábitos sadios;
2. Abandonar hábitos nocivos.

Na natureza tudo é regido por leis que preservam o equilíbrio ecológico. O mesmo é válido para o nosso modo de vida. Precisamos respeitar certos princípios naturais de saúde. Se transgredirmos as leis da natureza, ficaremos doentes. Isto se aplica à alimentação, ao trabalho, à higiene mental, ao sono, às atividades físicas. Os excessos e as deficiências nunca passam impunes!



Lição 1 – Saúde - nosso maior patrimônio

Princípios de saúde

Vamos ver então quais são os fatores que determinam nossas condições de saúde. As pessoas adoecem, na maioria das vezes, por não lhes darem a devida importância. Hoje existe farta documentação científica provando que a aplicação desses fatores representará grande melhoria da qualidade de vida. Em parte isto se explica pelo fortalecimento de nossas defesas, a performance imunitária, pelo combate ao estresse oxidativo e pelo afastamento de inúmeros fatores de risco, relacionados a doenças comuns e mortíferas, como câncer e aterosclerose.

O custo para formar o hábito da saúde resume-se a escolha, esforço e dedicação pessoal. A seguir, colecionamos um conjunto de fatores que compõem recomendações que promovem a saúde não só em seu aspecto físico, mas também em esferas mais amplas, como a emocional, a social e a espiritual. Utopia? Talvez sim, para quem imagine que tudo isso se deva alcançar de uma vez. Trata-se de um plano ousado, que deve constituir tanto o meio quanto a meta de nossas vidas. O alvo maior é a realização, a felicidade. Lembre-se de que não existe sucesso sem saúde. Talvez você não consiga abranger tanto, mas não deve desistir de tentar, pois quanto mais perto sua realidade chegar da idealidade, mais intensa e gratificante será sua vida!

1. Bons hábitos alimentares;
2. Equilíbrio emocional;
3. Equilíbrio entre atividades físicas e mentais;
4. Equilíbrio entre trabalho, descanso (sono) e lazer;
5. Higiene;
6. Abstinência dos vícios;
7. Peso corporal adequado;
8. Postura correta;
9. Respiração correta;
10. Ambiente saudável;
11. Trabalho saudável e agradável;
12. Contato regular com a natureza;



Lição 1 – Saúde - nosso maior patrimônio

13. Plano de consultas e exames médico-preventivos, adequados a cada situação;
14. Uso de suplementos nutricionais competentemente indicados, quando necessários;
15. Boas relações familiares e sociais;
16. Autoestima elevada;
17. Plano de aprimoramento humano através do cultivo de princípios como amor e honestidade;
18. Fé no Criador e fidelidade a Ele.

Quando saúde e doença se confundem

Planos de assistência médica e seguros de saúde têm, inegavelmente, sua utilidade. A vida humana merece toda tecnologia médica ao seu dispor. Mas não é esta a essência de nossa proposta. Às vezes saúde é confundida com doença. Temos mais profissionais de doença e “instituições de doença” do que profissionais e instituições de saúde. Uma sofisticada e eficiente assistência médico-hospitalar está longe de superar o valor de nosso estilo de vida na promoção do nosso bem-estar.

Nosso objetivo – enfatizamos - é salientar os cuidados mais primários, mais básicos, necessários à conservação da saúde, e chamar a atenção para o lamentável fato de que os governos, os profissionais médicos e os pacientes os vêm negligenciando. Quase todos ficamos doentes, ou pelo menos pioramos nosso prognóstico, por desrespeitarmos estes princípios básicos de saúde.

Muitas vezes não percebemos onde está o erro, e assim continuamos cultivando nossas doenças. Nossa qualidade de vida decaiu dramaticamente. Mas poderíamos viver melhor, com mais produtividade e felicidade, se déssemos a merecida atenção aos princípios básicos de saúde.

Conclusão

Conclui-se, do estudo desta lição introdutória, que existe uma contradição ou incoerência marcante em nossa filosofia individual de



Lição 1 – Saúde - nosso maior patrimônio

saúde: embora todos admitamos o inestimável valor da saúde, não damos a merecida importância aos cuidados indispensáveis à sua conservação. O ser humano é um suicida. Se autodestrói comendo errado, no corre-corre para ganhar dinheiro, no trabalho ou estudo excessivos, nos divertimentos extravagantes, nos vícios, etc.

A indiferença quanto ao cuidado do corpo é sofrível. Tão sofrível quanto a negligência no cuidado de nossa casa planetária. A falta de consciência ecológica anda unida à falta de consciência no cuidado de nossa própria saúde. Poluímos nosso planeta tanto quanto poluímos nosso organismo. Trata-se de tragédia coletiva, social e médica de proporções devastadoras. Por isso o planeta e a saúde pública atravessam uma crise sem precedentes. As doenças crônico-degenerativas, como câncer e moléstias cardiovasculares, são hoje campeãs de morbimortalidade, e as enfermidades infecciosas, como cólera e tuberculose, ressurgem com renovada ameaça. Ao lado disso, o clima planetário dá mostras de total destempero. A saúde das pessoas e a estabilidade ecológica do mundo estão na UTI. E o culpado disso tudo é o próprio homem, com seus hábitos viciosos, avareza, desrespeito às leis de Deus e atos inconsequentes. Cada um de nós tem sua parcela de responsabilidade, por exemplo, ao sujar nosso ambiente e intoxicar nosso corpo! Enfim, a consciência de saúde e a consciência ecológica são inseparáveis!

Nossa atitude não pode ser passiva. Temos que participar ativamente na gestão de nossa própria saúde, tanto quanto do ambiente que nos cerca. A conclusão mais importante que se tira do estudo desta lição é que nossa saúde depende principalmente de uma postura firme no sentido de estabelecer um estilo de vida saudável. Vale a pena o investimento. Não há patrimônio mais valioso que a saúde. Não deixe escapar esta oportunidade!



Questionário - Lição 1

1) Assinale a única afirmação verdadeira:

- (A) Ter ou não ter saúde é questão que foge completamente à nossa vontade.
- (B) Cultivar hábitos saudáveis e abandonar hábitos nocivos constitui o que podemos chamar de “melhor filosofia pessoal de saúde”.
- (C) O fator genético é o mais importante na determinação da nossa saúde.
- (D) Nenhuma das alternativas

2) Que cuidados são os mais primários e importantes na conservação da saúde?

- (A) Boa alimentação, atividade física orientada, postura mental correta.
- (B) Dispor de bons médicos, hospitais e medicamentos.
- (C) Preferir suplementos naturais e plantas medicinais.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Em caso de doença, que atitude seria a mais coerente e ou/recomendável?

- (A) Ir à farmácia e solicitar ao balconista um remédio apropriado.
- (B) Procurar orientação de curandeiros ou de quem trabalhe com meios naturais de cura.
- (C) Procurar orientação médica e de outros profissionais de saúde para uma abordagem tanto quanto possível causal do problema.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 1

4) Por que a maioria das pessoas não dá a devida importância aos princípios de saúde aqui apresentados?

(A) Principalmente pela ignorância, ou pela negligência em tomar conhecimento dos princípios de saúde e aplicá-los. Muitos relutam em sacrificar hábitos acariciados, mesmo sabendo que são nocivos.

(B) Exclusivamente por razões socioeconômicas. Ter saúde, infelizmente, custa caro e não está ao alcance de todos.

(C) A responsabilidade não é dos indivíduos, mas dos governos, que deixam de cumprir seu papel social.

(D) Nenhuma das alternativas.

5) Saúde é patrimônio valiosíssimo, que muitos só valorizam quando não vai bem. Que comentário se pode fazer a respeito dessa incoerência tão comum quanto humana?

(A) Não há o que fazer, pois todos somos assim mesmo.

(B) Certos vícios podem ser deixados aos poucos. Mas querer que certas tradições ou culturas sejam revistas, é radicalismo.

(C) A saúde é tão preciosa que vale sacrificar, por ela, hábitos nocivos e cultivar hábitos saudáveis.

(D) Nenhuma das alternativas.

6) Num sentido amplo, que queremos dizer com “mudança do estilo de vida”?

(A) Deixar tudo o que gosta e usar o que não gosta, pois só assim se consegue saúde.

(B) Adequar nossos hábitos de vida aos princípios de saúde.

(C) Abandonar vícios como drogadição, tabagismo e alcoolismo.

(D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 1

7) Por que, na maioria das vezes, ficamos doentes?

- (A) Adotamos hábitos de vida que ferem as leis naturais.
- (B) Expomo-nos a fatores de agressão como ar frio e microrganismos.
- (C) Nasecemos com certas deficiências genéticas.
- (D) Nenhuma das alternativas.

8) Qual a definição mais correta e abrangente para “erros conscientes” que se cometem contra a saúde, que abordamos nessa lição?

- (A) Definem-se como vícios, entre os quais tabagismo e alcoolismo.
- (B) Podem ser explicados pela automedicação.
- (C) Mesmo havendo consciência do risco à saúde oferecido por alguma atitude, condescende-se com ela.
- (D) Nenhuma das alternativas.

9) Sobre os erros involuntários, pode-se comentar que:

- (A) Vêm principalmente da falta de esclarecimento. O risco de certos hábitos considerados comuns e triviais são muitas vezes desconhecidos.
- (B) Não existem erros involuntários em matéria de saúde, pois a “punição” é rápida e serve de alerta para todos.
- (C) São apenas os que dizem respeito à alimentação, pois os outros aspectos são muito óbvios.
- (D) Nenhuma das alternativas.

10) Que item abaixo é o mais completo na referência aos cuidados de saúde que todos devem adotar?

- (A) Alimentação correta, equilíbrio entre os vários tipos de atividade, postura mental adequada, cuidado com o corpo, ajustamento psicossocial e espiritual, e avaliações médico-preventivas periódicas.
- (B) Cuidados psíquicos como meditação e introspecção. Evitar o estresse e procurar a paz interior por meio do convívio com a natureza.
- (C) Uso de alimentos de boa procedência e ingestão de vitaminas e outros suplementos naturais. A boa alimentação é tudo em qualquer plano promotivo de saúde.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-B, 2-A, 3-C, 4-A, 5-C, 6-B, 7-A, 8-C, 9-A, 10-A.



Lição 2 – Alimentação e saúde

Assunto vital

Ultimamente vem crescendo o interesse pela alimentação capaz de proporcionar saúde. Mas os conhecimentos divulgados através da mídia, livros, revistas, palestras, aulas e imprensa são geralmente confusos e/ou desconstruídos. Ao considerarmos a importante relação existente entre saúde e dieta, concluímos que esse assunto merece não só nossa melhor consideração, como todo esforço pessoal no sentido de mudar hábitos inadequados. Para superar as dificuldades e as vontades que se opõem às necessárias mudanças, vale a perseverança digna dos melhores propósitos.

Nossa comida: objeto de exploração comercial

Como vai sua alimentação? Hoje em dia a maioria das pessoas come sem critério, seguindo apenas costumes e preferências.

O mercado de alimentos é um ramo de negócios arquivelionários. Para divulgar seus lançamentos, as empresas apelam à publicidade, que esbanja criatividade em sugestões cativantes de cores, aromas e sabores. Os produtos alimentícios que encontramos à venda no mercado, via de regra, estão ali por interesses comerciais.

A saúde e a nutrição pesam pouquíssimo na produção e preparo da maioria dos alimentos modernos. Com frequência utilizam-se aditivos químicos nocivos à saúde, para dar consistência, aroma, cor e sabor especiais. Pesquisas mostram que estes aditivos podem favorecer o desenvolvimento de doenças que vão das alergias ao câncer. As pessoas, que pouco ou nada sabem sobre esses riscos, promovem a popularização de muitos falsos alimentos através de seu consumismo voraz e inadvertido.

Escolha inteligente de alimentos

Que significa “alimentação balanceada” Segundo as leis de Pedro Escudero, pesquisador famoso na área de nutrição, deve atender a quatro princípios básicos:

- **Quantidade:** A quantidade de alimentos ingeridos deve estar adequada aos requerimentos nutricionais. Não deve haver excesso nem deficiência, extremos bastante comuns.



Lição 2 – Alimentação e saúde

- **Qualidade:** Os alimentos precisam obedecer a um critério adequado de qualidade, variedades e variações saudáveis. Uma dieta qualitativamente ruim, escassa ou monótona dificilmente suprirá as necessidades nutricionais.
- **Harmonia:** Deve haver distribuição harmoniosa e bem proporcionada dos vários nutrientes fornecidos pela alimentação. Excesso de carboidrato e carência de fibras dietéticas ou vitaminas, por exemplo, representa uma quebra muito frequente da harmonia nutricional.
- **Adequação:** A orientação nutricional deve ser adequada ao indivíduo e às condições em que vive. É preciso levar em conta variáveis como sexo, idade, peso, biotipo, atividade, tipo de personalidade, estado fisiológico e clima.

Em síntese, dieta balanceada é aquela capaz de promover a nutrição e a saúde.

Dieta para evitar doenças – a “dieta prudente”

Ultimamente vem sendo acrescentado ao conceito de dieta balanceada, ou de “dieta prudente”, ou “dieta de saúde”, com numerosas recomendações sobre prevenção de doenças crônicas. Estas moléstias são hoje comuns e mortíferas, e entre elas estão o câncer e as doenças cardiovasculares. Pesquisas mostram que nossa alimentação tanto pode favorecer seu desenvolvimento como ajudar a evitá-las. Para quem deseja evitá-las, várias instituições de saúde mundialmente famosas dão conselhos dietéticos gerais como os seguintes:

- Diminua a quantidade total de gordura, colesterol, gordura saturada, sal e açúcar.
- Aumente a proporção de gordura insaturada (especialmente ômega 3) e ingira suficientes fibras (cerca de 14 gramas para cada 1000 kcal).
- Prefira grãos integrais e evite alimentos ultraprocessados.
- Aumente o consumo de frutas e vegetais frescos.

Logo explicaremos o significado prático de tudo isso.

Regras simples e vitais

Os estudiosos da nutrição sabem muito bem que a boa saúde depende diretamente da boa alimentação. Regras como as seguintes são simples e vitais:



Lição 2 – Alimentação e saúde

- Procure fazer as refeições em horários e períodos regulares, vencendo o mau hábito de comer fora de hora e/ou pular refeições.
- Mastigue bem, coma devagar e não tome líquidos com a comida.
- Para diminuir o risco de agrotóxicos e outros contaminantes, lave e descasque cuidadosamente frutas e hortaliças. Se possível adquira vegetais cultivados organicamente (sem agrotóxicos), ou cultive sua própria horta.
- Caminhe relaxadamente após as refeições.
- Jante cedo alimentos leves.

Mal dos comilões

“Cavar a sepultura com os dentes” é um provérbio que o povo aplica aos comilões desregrados. No mundo dos gastrônomos, alimentar-se é como um parque gustatório de diversões. Mas não nos referimos aqui somente ao “pecado da gula”, em que o excesso de comida e bebida é associado à “barriga”, “má digestão”, “problemas no fígado”, “pressão alta”, etc. Muitos que não culpariam sua alimentação, que até comem pouco, podem também cavar a sepultura com os dentes. Na aparente inocência de muitos pratos de comida e hábitos alimentares pode dissimular-se a causa de doenças como aterosclerose, obesidade ou câncer.

A maioria das pessoas ignora os perigos da alimentação moderna. Certos costumes alimentares que fazem parte da vida social podem parecer inocentes, mas encontram-se associados pela pesquisa médico-nutricional às principais doenças do século.

Riscos para as crianças

Os vovôs e os tios adoram oferecer balas às crianças, que agradecem sorrindo. Mas lamentamos informar que no sabor adocicado da balinha escondem-se terríveis riscos para a saúde, entre os quais:

O hábito de usar doces e balas faz com que a criança (ou o adulto) ingira excesso de calorias na forma de açúcar, que toma o espaço calórico de alimentos saudáveis e necessários. O apetite para verduras, frutas e outros alimentos naturais diminui (ou desaparece!). Em consequência, a ingestão de fibra e vários micronutrientes é insuficiente, o que abre o



Lição 2 – Alimentação e saúde

caminho para doenças. Aqui mora uma das principais causas alimentares de obesidade e resistência insulínica. É da famosa “fome oculta”, em que a criança está aparentemente bem nutrida, mas sofre deficiências não notadas de micronutrientes.

Os aditivos químicos utilizados no preparo de guloseimas são comprovadamente nocivos à saúde, podendo ocasionar desde simples manifestações alérgicas até câncer. “Alimentos processados contêm substâncias químicas e açúcar refinado, que estão sendo devorados por nossas crianças, resultando em pobre nutrição, alergia, fadiga e doenças.” Subcomissão de Nutrição e Necessidades Humanas do Senado dos Estados Unidos.

Sabe-se hoje, com base em muitos estudos, que os hábitos alimentares do dia a dia apresentam erros que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças como obesidade (que vem crescendo de modo assustador, tanto em adultos como em crianças), pressão alta, diabetes, câncer do cólon, hemorroidas, diverticulose, etc., e que alguns cuidados simples podem preveni-las, assegurando melhor saúde. Vejamos a seguir alguns desses principais cuidados.

1. Diminuir a gordura total na alimentação

Um americano médio chega a consumir 40% ou mais de calorias como gordura, o que é considerado excessivo. Esta proporção pode ser vantajosamente reduzida para 25-35 %. Na prática, é preciso cuidado com os alimentos gordurosos como carnes, churrasco, margarinas, manteiga, queijo, creme, sorvetes, gema de ovo, maionese, gorduras sólidas, achocolatados. Recomenda-se também que se diminua o óleo usado no preparo do alimento. Geralmente se adiciona à comida muito mais óleo que o necessário.

As frituras devem ser substituídas por preparações cozidas, assadas ou grelhadas. Evitar fritar ou refogar os temperos em óleo. A fritura retira a água do alimento e põe gordura no lugar, chegando a quadruplicar o teor de calorias. Enquanto um ovo cozido tem aproximadamente 100 calorias, um ovo frito chega perto de 400 calorias!

2. Diminuir a gordura saturada

Gordura saturada é um tipo especial de gordura, que apresenta como característica química a saturação da molécula pelo hidrogênio. As



Lição 2 – Alimentação e saúde

principais fontes de gordura saturada são os alimentos de origem animal, como carnes, especialmente as vermelhas, embutidos, banha, gordura vegetal hidrogenada, margarina, manteiga, queijos, gordura de coco (a gordura de coco, embora vegetal, é rica em gordura saturada; a recente “fama” do óleo de coco não conta com respaldo científico), creme de leite gordo, requeijão cremoso, etc.

3. Diminuir o colesterol

Muitos alimentos ricos em gordura saturada são também ricos em colesterol, destacando-se produtos de origem animal como as carnes vermelhas, fígado e vísceras. Ao se consumir ovos, evitar que sejam fritos. Ovo é um alimento saudável, mas não pode ser consumido exageradamente ou livremente, como pretendem alguns, sem qualquer embasamento científico. A quantidade recomendada vai depender de cada pessoa, sendo em geral sugerida uma unidade ao dia, nunca frito.

4. Diminuir o sal

Retire o saleiro da mesa! Acostume-se com o mínimo necessário de sal. Muitas pessoas perderam a percepção gustativa para o sal e o usam em excesso, imaginando que usam a quantidade normal. Inquéritos dietéticos estimam que o consumo médio do brasileiro seja de 12 gramas de sal por dia, mais do que o dobro dos 5 gramas diários recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS). As conservas, os salgadinhos, os biscoitos, os produtos defumados, os queijos, o shoyu e as carnes secas contêm muito sódio, às vezes oculto ao paladar.

5. Diminuir o açúcar

As pessoas ingerem açúcar demais e não notam. Em 1815 um inglês ingeria cerca de 5 kg de açúcar por ano. Em 1965, esta quantidade era ingerida em apenas um mês, totalizando 60 kg por ano! O açúcar refinado contém apenas calorias vazias, não contribuindo com quaisquer outros nutrientes para a alimentação. O pior é que o açúcar toma a vaga calórica dos alimentos naturais, roubando-lhes o apetite.

O melhor açúcar é o que encontramos naturalmente nas frutas, na forma simples, e o encontrado em grãos e raízes, na forma complexa de amido. O açúcar mascavo, o mel, o melado e a rapadura, ingeridos com muita moderação, podem ser usados como substituto do açúcar branco, mas não por obesos, diabéticos ou pré-diabéticos. Também não são recomendados para pessoas sedentárias ou que pratiquem exercícios com pouca frequência ou irregulares.



Lição 2 – Alimentação e saúde

6. Aumentar a proporção de gordura insaturada

Não quer dizer que se deva usar gordura em doses adicionais. Em lugar dos alimentos que são fontes de gorduras saturadas, deve-se preferir os óleos vegetais prensados a frio, azeite de oliva extravirgem, castanhas, nozes e abacate, ricos em gorduras mono e polinsaturadas, consideradas saudáveis em quantidade adequada. Mas mesmo esses alimentos devem ser consumidos nas proporções adequadas, sem exageros, pois são muito calóricos.

7. Aumentar a proporção de carboidratos complexos integrais

O açúcar de adição e os inúmeros produtos com ingredientes refinados devem ser substituídos por alimentos naturais que contêm fibras, como raízes e grãos integrais.

8. Aumentar a ingestão de fibra dietética

Quando os alimentos sofrem beneficiamento ou refinação, perdem quase toda a fibra e grande parte de suas vitaminas e minerais. O arroz branco, o pão francês, o açúcar refinado, o macarrão comum, as massas e os biscoitos de farinha de trigo branca não contêm fibra alimentar. As carnes e outros produtos de origem animal também não contêm fibra. Exemplos de alimentos ricos em fibra: cereais integrais, hortaliças e frutas.

Embora usem alguma fruta e hortaliça, as pessoas ainda ingerem quantidade insuficiente de fibra. Só enfeitar o prato com salada ou usar um pouco de fruta cada dia está longe de ser o bastante. São necessárias algumas mudanças mais profundas na alimentação, para que as fibras e os nutrientes subtraídos pelas modernas técnicas industrializadoras e hábitos alimentares sejam devolvidos à alimentação.



Questionário - Lição 2

1) As pessoas em geral estão mal orientadas sobre o assunto da alimentação. Por quê?

- (A) Reina completo desinteresse sobre esse assunto.
- (B) Os conhecimentos divulgados são muitas vezes confusos e desencontrados. Além disso, a publicidade e os costumes estabelecem padrões incorretos de nutrição.
- (C) Os rótulos de alimentos não fornecem dados nutricionais suficientes.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Qual a definição mais adequada de “dieta balanceada”?

- (A) É a dieta nutricionalmente equilibrada, capaz de promover o bom funcionamento do organismo e, conseqüentemente, a saúde.
- (B) É a dieta submetida a cuidadoso cálculo calórico, de modo a prevenir a obesidade.
- (C) É a dieta orientada pelos costumes.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) A “dieta prudente” ajuda a prevenir várias doenças. Apenas uma das opções não está correta ao mencionar as características dessa dieta.

- (A) É rica em fibra e relativamente pobre em gorduras.
- (B) É rica em açúcar refinado, que fornece energia e fibra.
- (C) Não tem excesso de colesterol nem gordura saturada.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 2

4) Que conselhos dietéticos se podem dar a quem queira diminuir o sal na alimentação?

- (A) Retirar o saleiro da mesa. Evitar pães e cereais integrais.
- (B) Evitar frituras e usar açúcar para substituir o sal. Preferir produtos dietéticos.
- (C) Diminuir o uso de sal no preparo da comida, se estiver acima do recomendado, evitar conservas salgadas e salgadinhos, e não pôr o saleiro à mesa.
- (D) Nenhuma das alternativas.

5) Sobre as guloseimas e doces em geral, só NÃO podemos afirmar que:

- (A) Além do açúcar, contêm boas proporções de proteínas.
- (B) Contêm açúcar e, frequentemente, aditivos químicos, que lhes conferem sabor, cor e aroma atrativos.
- (C) São nutricionalmente pobres e apresentam alto teor de calorias, contribuindo para o ganho de peso.
- (D) Nenhuma das alternativas.

6) Assinale a única série em que todos os alimentos mencionados são pobres em gordura:

- (A) Margarina, feijão e couve-manteiga.
- (B) Óleo de soja, carnes e gordura vegetal.
- (C) Hortaliças e a grande maioria das frutas.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 2

7) A gordura de coco e gorduras sólidas destacam-se pela riqueza em que tipo de gordura?

- (A) Saturada.
- (B) Insaturada.
- (C) Colesterol.
- (D) Nenhuma das alternativas.

8) Ricos em gordura insaturada:

- (A) Biscoitos industrializados.
- (B) Sorvetes.
- (C) Óleos prensados a frio e azeite de oliva.
- (D) Nenhuma das alternativas.

9) Correlacione 1. Carboidrato complexo 2. Carboidrato simples 3. Fibra dietética () A parte não absorvida do alimento, que permite um trânsito intestinal normal. () O exemplo mais conhecido é o amido, encontrado nos vegetais. () Mel e açúcar de mesa.

- (A) 1, 2, 3.
- (B) 3, 1, 2.
- (C) 2, 3, 1.
- (D) Nenhuma das alternativas.

10) Coloque “R” ao lado das refeições ricas em fibra e “P” ao lado das refeições pobres: () Arroz polido + batata frita + um pouco de salada. () Pão integral + sopa de legumes + salada de agrião. () Leite com café + pão com manteiga (pão francês). () Arroz integral + feijão + salada + legumes cozidos. () Refrigerante + hambúrguer. () A maioria dos “fast food” (Lanches ligeiros vendidos em lanchonetes).

- (A) R, R, R, R, R, R.
- (B) R, R, P, R, P, P.
- (C) P, R, P, R, P, P.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-B, 2-A, 3-B, 4-C, 5-A, 6-C, 7-A, 8-C, 9-B, 10-C.



Lição 3 – Cuidados com o corpo (parte I)

Nossa vida, saúde e felicidade dependem em grande parte do cuidado que dispensamos a esta máquina extraordinária que é nosso corpo. Pequenas negligências, quando somadas e repetidas ao longo dos anos, podem trazer consequências graves e até fatais para nossa saúde. Os cuidados que nosso corpo pede são, na sua maioria, muito simples e até óbvios. Mas o problema é que muitos de nós não os levamos a sério. O objetivo desta lição e da próxima é enfatizar a importância dessas providências simples, que representam o padrão ouro de qualquer programa de promoção da saúde.

Peso corporal ideal

Para cada pessoa há um peso fisiologicamente ideal. Tanto o excesso de peso (obesidade) como o baixo peso, prejudicam o desempenho do organismo. Outro aspecto simples, mas fundamental, é a necessidade de respirar corretamente e adotar postura corporal anatômica.

Fatores que afetam o peso

Há vários fatores que determinam o peso corporal, entre os quais:

- **Biotipo:** Os brevilíneos têm, caracteristicamente, pescoço curto, membros curtos, tórax largo e geralmente baixa estatura. Quem apresenta este biotipo normalmente pesa mais em relação à altura. Já os indivíduos altos e de linhas corporais delgadas, com tórax achatado e membros longos, costumam pesar menos em relação à altura, e são denominados longilíneos. Os normolíneos apresentam características intermediárias.
- **Fator genético-constitucional e herança:** O fator genético e a herança não só determinam o biotipo, como interferem na tendência à magreza ou obesidade. Alguns herdam certa tendência para ganhar peso, o que não significa, absolutamente, que não possam controlar isso. Há também o contrário.
- **Fator nutricional:** Os hábitos alimentares acham-se diretamente ligados ao peso corporal. Numa situação extrema estão os comedores desenfreados e os compulsivos, que comem demais e/ou comem errado. Costumam abusar de alimentos engordativos como pães, massas, bebidas, guloseimas, doces, etc.



Lição 3 – Cuidados com o corpo (parte I)

Torna-se, neste caso, fácil identificar a causa da obesidade. Mas muitas vezes não existe um evidente “culto à comida”. Predominam erros dietéticos sutis, pouco notados, que provocam desequilíbrio do peso. Há quem diga que “nem todo gordo come muito e ne todo magro come pouco.” Mas uma coisa é verdade: Todo gordo come errado. Outro aspecto importante é que a alimentação encontra-se associada a costumes de ordem familiar, cultural e social. Muitos hábitos alimentares são “herdados”, e favorecem o desenvolvimento do mesmo padrão de obesidade dos pais nos filhos, o que pode ser impropriamente interpretado sobre base genética.

- **Fator emocional:** Muitos tentam satisfazer necessidades não nutricionais, como carência emocional ou afetiva, através da ingestão de alimentos e guloseimas, habitualmente no fim da tarde. Comer alguma coisa é para muitos a suposta válvula de escape para suas tensões e frustrações, o que acaba favorecendo a obesidade.
- **Atividade física:** Pessoas fisicamente ativas mais frequentemente apresentam compleição compatível com a saúde. A adequada atividade física proporciona o equilíbrio entre a massa muscular e a gordurosa, evitando que a ingestão de comida ultrapasse as necessidades corporais. Pessoas sedentárias, porém, ficam obesas mais facilmente, pois acabam ingerindo mais calorias que gastam. Isso não quer dizer que apenas o exercício físico seja suficiente para manter o peso. Mas é condição indispensável.

Verifique seu peso teórico

Existem tabelas práticas de peso e altura para homens e mulheres. Estas tabelas permitem calcular de modo aproximado o peso teórico em função da altura e do tipo corpóreo para um adulto, com biótipos normolíneo, brevelíneo e longilíneo.

Outra forma de estimar a adequação do peso é IMC (índice de massa corpórea), em que se divide o peso pela altura ao quadrado.

Peso um pouco acima ou abaixo da tabela não significa, necessariamente, obesidade ou magreza, pois há exceções. O que realmente deve ser levado em consideração é a composição corporal, ou equilíbrio entre massa magra e massa gorda, dado que se obtém pela bioimpedância, plicometria ou densitometria. É preciso obter do profissional de saúde o parecer final.



Lição 3 – Cuidados com o corpo (parte I)

Como obter um corpo saudável

Peso ideal é o que proporciona o equilíbrio das funções do organismo. Está de acordo com o programa da natureza. Nos faz sentir bem de saúde e promove a autoestima.

Costumamos dizer que a natureza traça as linhas do corpo. A alimentação natural balanceada com mastigação completa, somada à prática adequada de exercícios físicos e bons hábitos de sono, favorece o retorno ao peso ideal, tanto no sentido do emagrecimento como do ganho de peso.

Há, entretanto, importantes cuidados que serão mencionados a seguir.

Cuidados básicos para emagrecer

Não é nossa pretensão dar aqui uma fórmula mágica para emagrecer. Chegar ao peso ideal requer incansável perseverança, como, aliás, acontece com todas as coisas boas que queremos conquistar e manter nessa vida. Não existem remédios milagrosos. Nem mesmo promessas de “compostos naturais à base de plantas” podem resolver o problema de modo sustentável, se não houver cuidados alimentares e atividade física orientada.

Como já se sabe, é preciso diminuir as calorias da alimentação em relação ao que se gasta, o que se consegue, entre outras coisas, cortando doces, guloseimas, biscoitos recheados, refrigerantes, balas, tortas, bombons, chocolates; e diminuindo o consumo de pão, arroz, massas, azeitonas, nozes, castanhas, amendoins, amêndoas, abacate, coco, etc.

São necessárias ainda outras mudanças nos hábitos alimentares:

- Substitua as massas refinadas pelas integrais. Use, com moderação, pão, arroz e macarrão integrais. Diminua o consumo de batata, inhame, mandioca e farinhas.
- Diminua o óleo e o sal. Não use frituras, maionese, manteiga, margarina, queijo ou cremes gordurosos. Permite-se apenas um pouco de ricota ou recheios leves de soja ou iogurte light. Substitua o leite e o iogurte integral pelos desnatados, e, mesmo assim, consuma moderadamente.



Lição 3 – Cuidados com o corpo (parte I)

- Evite beliscar entre as principais refeições. Talvez o maior “pecado” dos obesos seja esse hábito. Quando se soma às calorias “um pouquinho disso”, ou “um pouquinho daquilo” cada dia, ao longo de um ano, o somatório calórico pesará de modo surpreendente e literal – os quilos extras. Por isso muitas pessoas se mantêm gordas, mesmo “comendo pouco”. O maior problema da maioria dos obesos é a irregularidade das refeições, e o consumo de alimentos muito calóricos, ainda que em quantidades que eles erradamente julgam pequenas e inocentes.
- Use saladas cruas abundantemente. Convém começar o almoço com um prato liberal de saladas cruas. Mas não se esqueça de lavar cuidadosamente e higienizar. Juntamente com as saladas, pode-se usar à vontade legumes do grupo B cozidos ao vapor (nada de óleo, refogados ou frituras): couve-flor, brócolis, cenoura, vagem, jiló, chuchu, beterraba, etc. Quanto aos cereais, substitua-os pelos integrais, e não use mais do que algumas colheres das de sopa. A quantidade exata deverá ser estabelecida por um nutricionista. As leguminosas, os pratos proteicos e as guarnições também devem ter sua quantidade limitada e bem calculada.
- Uma dica interessante, que dá certo em muitos casos, é substituir, por algum tempo, o desjejum ou o jantar por uma só variedade de fruta como melão, melancia, laranja, poncã, ameixa fresca, maçã, etc. Coma à vontade a fruta, mas não a misture com outro alimento. Não indicado para diabéticos, quem sofre de hipoglicemia ou se você for fazer atividade física ou mental intensa em seguida. Passar manteiga ou margarina no pão não é aconselhável. Se fizer questão de algo para passar no pão, sugerimos um pouco de iogurte magro ou tofu e temperos como salsa, cebolinha, etc.
- Mas lembre-se: é preciso ingerir menos calorias do que se gasta e esse cálculo precisa ser individualizado e feito por um nutricionista. Esse profissional estabelecerá as porções balanceadas por refeições para cada pessoa.
- Mastigue cuidadosamente. Não saia da mesa “empanturrado”. Também não é saudável sair faminto. Mastigar dá saciedade e combate a obesidade!



Lição 3 – Cuidados com o corpo (parte I)

- Converse com seu médico sobre a possibilidade de fazer atividade física. Pessoas com sobrepeso ou obesidade muitas vezes sofrem de problemas articulares e por isso se lhes recomenda, frequentemente, a hidroginástica, por ser um exercício de baixo impacto.

Cuidados básicos para engordar

- Primeiramente é preciso averiguar a causa da magreza, o que deve ser feito pelo profissional de saúde. Há casos em que a magreza é ocasionada ou agravada pelo fator emocional ou pela tensão nervosa, que diminuem o apetite e/ou levam a um gasto excessivo de energia. Quando a causa é hormonal como o hipertireoidismo, impõe-se tratamento médico especializado.
- O exercício físico adequadamente orientado pode, em muitos casos, ajudar na aquisição de peso, pois abre o apetite e promove o aumento da massa muscular. A natação e a musculação moderada, devidamente prescritos e orientados, são boas sugestões.
- Pode-se acrescentar à dieta alimentos ricos em calorias como castanhas, nozes, amêndoas, azeite de oliva, abacate, coco, levedura de cerveja e outras preparações saborosas, nutritivas e saudáveis.

Problemas de saúde relacionados ao peso

Pessoas com peso acima do normal, especialmente as que apresentam obesidade pronunciada, são candidatas a várias doenças crônicas e degenerativas como diabetes melito, hipertensão arterial, psoríase, apneia obstrutiva do sono, artrose, câncer, depressão e aterosclerose. Perder peso, portanto, é antes de tudo questão de saúde, e não apenas necessidade estética.

A magreza também não é compatível com a boa saúde. Indivíduos muito magros tendem a apresentar menor resistência a doenças e se cansam com mais facilidade.

Há os que são magros por razões genético-constitucionais, sendo tão difícil o ganho de peso como em casos opostos de obesidade mórbida. Mas quando a magreza não é comprometedora a ponto de causar debilidade, representa risco menor que a situação oposta de obesidade.



Lição 3 – Cuidados com o corpo (parte I)

Respiração

Essencial à função energética de cada célula, o oxigênio é o elemento mais necessário à vida. Pesquisas recentes têm revelado que o adequado aporte de oxigênio, favorecido por exercícios físicos, postura e respiração adequadas, é particularmente importante para a manutenção da saúde física e mental. Respirar profundamente diminui a tensão nervosa e favorece o trabalho do coração. Ajuda inclusive a amenizar sensivelmente o problema da hipertensão arterial. A boa oxigenação do cérebro propicia a secreção de endorfina, hormônio associado ao bem-estar e ao aumento da resistência geral do organismo. Infelizmente, a maioria das pessoas tem hábitos errados de respirar e não percebe.

É preciso reaprender o modo fisiológico de respirar. Você já notou como respira uma criança, um bebê? É a barriguinha ou o peito que se movimenta? Agora observe como você respira. A criança expande principalmente a barriguinha, enquanto o adulto movimenta furtivamente o tórax. O forte estresse da vida moderna é um dos culpados pela mudança de hábitos respiratórios.

Outro aspecto a considerar é a necessidade de respirar ar puro. De tempos em tempos devemos caminhar em áreas verdes, livres de qualquer poluição, e respirar profundamente. Ar puro é vida.

Postura

O estresse também expõe-nos a defeitos posturais. Precisamos policiar-nos incansavelmente para manter a postura correta. Ao escovar os dentes, trabalhar, digitar, estudar, dirigir, deve-se evitar o arqueamento da coluna. Muitos problemas de coluna começam com maus hábitos de postura, que prejudicam a dinâmica pulmonar e a oxigenação do organismo. Muitas doenças podem apresentar a má postura como agravante.



Questionário - Lição 3

1) Coloque “B” na descrição do biótipo brevilíneo, “N” em normolíneo e “L” em longilíneo: () Membros longos, linhas corporais finas. () Membros curtos, tórax largo. () Características medianas

- (A) N, L, B.
- (B) B, N, L.
- (C) L, B, N.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Sobre a abordagem da obesidade é correto afirmar que:

- (A) O exercício físico, adequadamente praticado, é necessário à abordagem da obesidade.
- (B) O obeso pode comer o que quiser, desde que tome a medicação correta.
- (C) Comer entre as refeições, desde que pouco, não prejudica o tratamento da obesidade.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) É correto recomendar, para emagrecer:

- (A) Comer pouco, várias vezes ao dia, é mais importante do que controlar a quantidade de comida.
- (B) Jejuar dia sim, dia não.
- (C) Procurar a orientação de um nutricionista, que calculará a ingestão de alimentos e calorias adequados a cada caso.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 3

4) Para quem deseja ganhar peso com saúde, a melhor sugestão pode ser:

- (A) Ingerir boa quantidade de alimentos concentrados como doces, massas e salgadinhos.
- (B) Adotar regime de saúde, praticar exercícios físicos orientados e ingerir mais alimentos ricos em calorias como azeite de oliva.
- (C) Praticar maratona e ingerir suplementos de vitaminas.
- (D) Nenhuma das alternativas.

5) Substituir eventualmente uma refeição por frutas é geralmente indicado contra a obesidade. Sobre este procedimento é correto afirmar que:

- (A) Nas outras refeições pode-se comer o que quiser, desde que não haja exagero.
- (B) Os exercícios físicos não são, neste caso, necessários.
- (C) As outras refeições devem ser também saudáveis e controladas.
- (D) Nenhuma das alternativas.

6) São inconvenientes dos distúrbios do peso:

- (A) Os magros apresentam maior suscetibilidade à aterosclerose e ao diabetes.
- (B) Os obesos apresentam elevado risco de anemia.
- (C) Os exageradamente magros tendem a exibir menor capacidade imunitária, enquanto os obesos podem desenvolver doenças metabólicas como diabetes.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 3

7) Qual o padrão correto de respiração?

- (A) Respiração superficial e torácica.
- (B) Respiração mais profunda que a habitual, em que, além do tórax, movimenta-se um pouco o abdome.
- (C) Qualquer padrão é aceitável, desde que não se respire pela boca.
- (D) Nenhuma das alternativas.

8) Que se pode comentar da relação entre hábitos respiratórios e saúde?

- (A) Hábitos respiratórios deficientes são apenas observados em pessoas portadoras de doenças como asma, enfisema, etc.
- (B) O fumo afeta a capacidade respiratória. Os não fumantes não correm risco de desenvolverem maus hábitos respiratórios.
- (C) Todos podem formar maus hábitos respiratórios, com prejuízos sutis, porém importantes, para a saúde.
- (D) Nenhuma das alternativas.

9) Qual a relação entre estresse, postura e respiração?

- (A) Pessoas deprimidas ou ansiosas frequentemente respiram mal e adotam postura arqueada.
- (B) Não há relação conhecida entre estes fatores.
- (C) O estresse pode produzir postura errada, mas não afeta a respiração.
- (D) Nenhuma das alternativas.

10) Sobre a qualidade do ar e a saúde, pode-se dizer que:

- (A) Ar puro, inalado em respiração profunda, traz assinalados benefícios à saúde.
- (B) O organismo dispõe de filtros para remover os poluentes do ar. Os riscos da poluição, portanto, são mínimos.
- (C) Tendo em vista a poluição atmosférica global, a diferença entre o ar das metrópoles e o ar das áreas verdes é hoje irrelevante.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-C, 2-A, 3-C, 4-B, 5-C, 6-C, 7-B, 8-C, 9-A, 10-A.



Lição 4 – Cuidados com o corpo (parte II)

Higiene

Que lhe sugere, de imediato, a palavra higiene Limpeza ou asseio é o sentido mais popular desta palavra. A definição correta de higiene é, entretanto, a ciência que estuda as leis da saúde e os meios de sua conservação. Podemos, então, subdividir assim o estudo da higiene:

1. Higiene alimentar: soma de cuidados relativos à boa alimentação.
2. Higiene ambiental: manutenção do ambiente em condições saudáveis, o que envolve cuidados como saneamento básico, tratamento da água, limpeza, etc.
3. Higiene corporal: cuidados higiênicos individuais relativos ao corpo e ao vestuário. Abrangem desde a correta escovação dos dentes e o banho até o uso de roupas apropriadas.
4. Higiene mental: cultivo do bem-estar da mente, envolvendo equilíbrio entre trabalho, sono, descanso e lazer.

Serão destacados a seguir dois tópicos: higiene corporal e higiene ambiental.

Higiene corporal

Não se discute a importância dos cuidados higiênicos na manutenção da saúde. Muitos, porém, não dedicam a necessária atenção a certos cuidados simples.

O banho em água limpa e corrente constitui hábito saudável, pois ajuda a desbloquear os poros cutâneos da poeira, detritos e contaminantes biológicos, contribuindo para a manutenção do equilíbrio da flora da pele e evitando a proliferação de microrganismos indesejáveis. Não se recomenda o banho em águas paradas, lagoas, rios ou outros lugares cuja pureza da água seja duvidosa. Nos países pobres, inclusive no Brasil, há milhões de doentes parasitados por vermes e outros agentes patogênicos por causa de banhos em águas contaminadas. A esquistossomose ou “barriga-d’água” é uma doença de implicações sérias que pode ser adquirida deste modo. O uso de água contaminada é também arriscado.

O asseio do vestuário e roupa de cama, somado ao banho regular, é condição básica de saúde pessoal, familiar e coletiva. Há doenças



Lição 4 – Cuidados com o corpo (parte II)

infecciosas que se podem transmitir pelas roupas. Por exemplo, o *Enterobius vermicularis*, vulgo oxiúros, pequeno verme que se aloja no ânus e provoca desagradável prurido (coceira), coloca ovos que podem contaminar roupas de cama e roupas íntimas. Particular cuidado precisa haver em relação às toalhas e objetos de higiene pessoal. No mais, o vestuário deve ser adequado ao clima e compatível com bons padrões morais e sociais.

A higiene oral vai desde a visita regular ao dentista, com fins preventivos ou terapêuticos, escovação correta dos dentes e uso do fio dental. Recomenda-se, para fortalecimento do arcabouço dentário e das gengivas, o uso de alimentos que exijam boa mastigação, ricos em fibras como cenoura crua, coco, maçã e cereais integrais. Evitar o açúcar refinado e outros açúcares simples (como bebidas e xaropes açucarados), além dos doces e massas brancas, diminui consideravelmente a incidência de cáries.

A higiene sexual abrange a atenção aos cuidados ginecológicos preventivos, adequado tratamento de doenças venéreas e outras doenças do aparelho uro-genital feminino e masculino, cuidadoso asseio das peças íntimas e pureza moral.

Para prevenir doenças sexualmente transmissíveis como AIDS, gonorreia, sífilis, etc. não há recomendação mais segura que respeitar os limites da pureza moral, os princípios sagrados do matrimônio. O sexo fora do casamento traz sempre consequências desastrosas, tanto do ponto de vista moral como social, biológico e espiritual.

Outro cuidado simples, mas importante, é manter as unhas sempre bem cortadas, pois facilmente se tornam veículo para formas infectantes, como ovos de helmintos.

Higiene ambiental

No que diz respeito à moradia, a higiene ambiental deve começar no planejamento da construção. Se você pensa em comprar ou alugar uma casa, não deixe de levar isso em conta. A casa e o ambiente de trabalho precisam receber generosa cota de luz solar e ar puro. Estudos mostram que doenças infecciosas graves como a meningite têm sua disseminação limitada com esta providência.

Tanto quanto possível, prefira locais elevados, iluminados e arejados, livres do risco de enchente.



Lição 4 – Cuidados com o corpo (parte II)

A cozinha e o banheiro merecem especial atenção. Estes dois ambientes devem ser mantidos impecavelmente limpos. Muitas doenças começam na negligência a esses cuidados.

Proteja as janelas com telas para evitar a entrada de moscas e outros insetos. Mantenha tapados os alimentos e os recipientes de lixo, para evitar a proliferação de moscas, baratas e roedores. Os insetos transportam em suas patas formas infectantes de parasitas e bactérias, causando doenças como ascaridíase, amebíase e disenterias. Ensine às crianças o modo correto de usar o vaso sanitário e a importância da lavagem das mãos em seguida. O melhor dispositivo de torneira para lavatórios é o acionado por pressão, nos pés ou eletronicamente. Ao tocar as mãos na torneira para fechá-la, propiciamos a recontaminação.

Ratos e morcegos que se alojam no ambiente peridomiciliar devem ser combatidos, pois podem veicular doenças. Animais domésticos devem receber redobrada atenção higiênica e manter em dia o plano de imunização preventiva da raiva e outras doenças. As fezes de gatos transmitem toxoplasmose, doença transmissível pela placenta e que pode acarretar distúrbios congênitos graves para o bebê. O *Ancylostoma brasiliense* penetra ativamente na pele quando a pessoa pisa em terreno contaminado por fezes de gatos ou cães infectados, provocando o “bicho geográfico”. Algumas aves transmitem a psitacose e a criptococose, doenças devastadoras para as pessoas com imunidade baixa.

Não instale a despensa perto do chão, para evitar umidade, insetos e roedores. Os dormitórios requerem, igualmente, impecável limpeza. As pulgas transmitem microrganismos patogênicos como a *Pasteurella pestis*.

O espaço peridomiciliar (em volta de casa) requer igualmente toda atenção, pois pode constituir importante foco de doença. Não acumular entulho nem lixo em determinados locais, nem deixá-los expostos, pois favorece proliferações indesejáveis. Deve-se priorizar, entre as medidas infra estruturais, o saneamento básico. Na falta de drenagem direta do esgoto, recomenda-se a utilização de fossa séptica, que deve ficar a distância segura do poço, se não houver água tratada. Esgotos a céu aberto, córregos e rios poluídos são foco importante de muitas doenças.

Outro aspecto crítico é policiar a formação de poças d'água e não deixar no quintal vasilhames, pneus ou qualquer coisa que acumule água. O mosquito da dengue prolifera-se em coleções líquidas de água da chuva, até em minúsculos reservatórios.



Lição 4 – Cuidados com o corpo (parte II)

A água de consumo deve ser filtrada, e, em alguns casos, filtrada e fervida. Hortaliças e frutas devem ser cuidadosamente lavadas. Deixar de molho as verduras em solução de hipoclorito de sódio (2% a 2,5%) por mínimos 10 minutos. Descascar o que for possível por causa dos riscos de agrotóxicos. Higienizar as mãos sempre antes de comer e ao lidar com alimentos. Se possível, consumir alimentos sem agrotóxicos.

Abstinência dos vícios

1. Fumo

Fumar e ao mesmo tempo ter boa saúde é impossível. Considerar hoje o fumo como cruel inimigo da estética e da saúde não é novidade, embora há algumas décadas houvesse a “controvérsia do cigarro”. Estudos revelam que o fumo provoca intensa proliferação de radicais livres no corpo. Os radicais livres são moléculas contendo elétrons desemparelhados, produzidos em processos metabólicos como a respiração celular, que, ao esbarrar em moléculas normais, roubam-lhes os elétrons a fim de se estabilizarem. Este “roubo” de elétrons pode causar lesões sérias às células e tecidos, se ocorrerem com muita frequência, e isso é comum no organismo dos fumantes.

Um relatório da OMS dá conta que cerca de 95% de todos casos de câncer no pulmão são causados pelo tabaco. E vai além: 75% dos casos de bronquite crônica e enfisema, e 25% de cardiopatias isquêmicas, que provocam o fulminante infarto do miocárdio, estão ligados ao hábito de fumar.

2. Álcool

Qual é uma das principais causas dos acidentes de trânsito? A resposta você já sabe. Inúmeros crimes também acontecem sob efeito do álcool. Em alguns países o alcoolismo é a terceira causa de morte, depois das doenças do coração e do câncer.

Estatísticas mostram que cerca de oito em cada cem seres humanos são dependentes da bebida. Isto quer dizer que há milhões de seres humanos escravizados pelo álcool, e, o que é pior, várias centenas de milhões de pessoas que não usam álcool, mas acabam sendo inevitavelmente afetadas, em maior ou menor grau. É isto que torna o alcoolismo um dos piores, se não o pior problema médico-social do planeta: o alcoólatra cria numerosas vítimas ao seu redor.



Lição 4 – Cuidados com o corpo (parte II)

O álcool prejudica a função do cérebro, músculos e coração. Provoca câncer gástrico e cirrose hepática. É capaz de levar ao mais profundo abismo da loucura e crime. Não é prudente dar qualquer chance ao álcool.

3. Drogas

O mundo de hoje constitui ambiente propício à leviandade e depravação. O jovem sem suficiente embasamento familiar e religioso frequentemente cai na armadilha das drogas. A inexperiência e a imaturidade deixam-se levar pela curiosidade, pela busca de sensações novas. Em muitos casos, a droga é o meio de alienação para a realidade indesejada.

Há também os que são fortemente influenciados por seu grupo social. Em todas as situações, trata-se de um abismo de retorno penoso. Quem estima a liberdade, a saúde e o sucesso pessoal, nunca se deve aventurar nos caminhos das drogas. Quem já se sente escravo, não deve desistir da luta pela libertação. Deve procurar quanto antes orientação competente, somada a auxílio divino, e agir com perseverança no sentido de abandonar completamente a droga.

Cultivo da mente e do físico

Outro cuidado indispensável à conservação da saúde é o equilíbrio entre o cultivo da mente e do físico. A mente é arduamente requisitada durante longas jornadas de trabalho ou estudo, enquanto o corpo fica quase inativo. No outro extremo estão os que se dedicam ao trabalho braçal ou ao cultivo do corpo, sem desenvolver suas potencialidades mentais.

Vida sedentária

O homem moderno é predominantemente sedentário e mental. Passa a maior parte do tempo de trabalho sentado, no escritório ou automóvel, diante de uma tela, digitando, de olho em seu smartphone, atendendo telefone, fazendo cálculos, redigindo, ensinando, participando de reuniões, assistindo aulas, etc. Muitos têm de enfrentar máquinas barulhentas e robotizantes. A tecnologia existe para facilitar a vida humana, e em muitos aspectos realmente o faz. Mas criou também novas complicações e doenças.



Lição 4 – Cuidados com o corpo (parte II)

A cidade é, em muitos aspectos, um ambiente hostil à saúde. O homem da cidade, via de regra, trabalha demais com a mente e de menos com o corpo. Soma-se a isso o agravo de trocar a noite pelo dia, o fumo, o álcool, as drogas ilícitas, o abuso de eletrônicos e a má alimentação. É lógico esperar que o produto deste meio seja um indivíduo doente e neurótico. Criamos um estilo de vida responsável pelas doenças mais mortíferas da modernidade.

“Não sobra tempo”

A sociedade moderna é competitiva e exigente. Enquanto muitos correm desesperadamente atrás de mais e mais dinheiro, mesmo sem necessidade real disso, a maioria tem que estudar e trabalhar exaustivamente para atender a um mínimo de necessidades básicas de sobrevivência. É frequente a queixa de sobrar pouco tempo para o lazer, o exercício físico, a devoção a Deus, o trabalho assistencial e a família. Mas é tudo o que mais importa! Por isso, para muita gente, a vida começa a perder o sentido. Gente pobre e gente rica começa exatamente aqui a perder o rumo da felicidade. Tudo por causa da aplicação errada do precioso tempo que Deus dá igualmente a todos nós. Pense nisso!

É preciso também enfatizar que, no outro extremo, a ociosidade e a marginalidade constituem desvios dos que não têm suficiente coragem de enfrentar e superar desafios, por eles considerados erroneamente intransponíveis.

Exemplo inspirador

Ao completar vinte anos de carreira, um famoso e bem-sucedido advogado sente-se completamente exausto, quase incapaz de prosseguir. Procura seu médico que, submetendo-o a cuidadosos exames, constata pressão alta, início de diabete, sobrepeso, estafa e alteração de várias frações de gordura no sangue como colesterol-LDL (“mau”) alto, colesterol HDL (“bom”) baixo e triglicérides elevados. Entre outras coisas, o médico recomenda enfaticamente uma caminhada diária de alguns quilômetros. “Caminhar? Não tenho tempo”, diz para si o paciente. Compelido pela agenda lotada, volta à rotina massacrante. Mas sua saúde piora, e finalmente resolve seguir o conselho médico. A princípio não nota diferença. Ao contrário, as primeiras caminhadas aumentam a sensação de cansaço. Depois de algum tempo de persistência, porém, as caminhadas se transformam em hábito até prazeroso. A saúde melhora, e com ela o humor e a produtividade. Exames posteriores comprovam o



Lição 4 – Cuidados com o corpo (parte II)

progresso. A horinha supostamente “perdida” todos os dias em exercício físico orientado demonstrou-se um dos melhores investimentos da vida.

A atividade física melhora as condições circulatórias e respiratórias. O sangue circula vigorosamente, aumentando a cota de nutrientes e oxigênio fornecidos aos tecidos. O fluxo energético, as trocas metabólicas e a eliminação de toxinas são igualmente favorecidos. O organismo como um todo é fortalecido. As tensões são diminuídas e o humor é levantado. O exercício físico adequadamente orientado combate ou previne muitas doenças como diabetes, dislipidemias (alteração das gorduras circulantes), osteoporose, obesidade, depressão, fadiga, insônia, pressão alta, etc.

Dicas para uma atividade física saudável

Antes de tudo, procure seu médico e obtenha dele um plano adequado ao seu corpo e saúde. Pessoas muito obesas, geralmente só podem fazer exercícios de baixo impacto, como hidroginástica. Em algumas doenças cardíacas e reumáticas o exercício físico requer adequações.

Os exercícios devem ser regulares e balanceados. Fazê-los intensamente só nos finais de semana quebra o ritmo de condicionamento. Pode haver fadiga, lesões osteomusculares e dor no corpo. Recomenda-se pelo menos três ou quatro vezes por semana, mínimos 30 minutos, equilibrando atividades aeróbias com musculação e alongamento.

É preciso adotar método. Começar e terminar com alongamento. Não exagerar na musculação nem no nível de esforço. É necessária orientação de um profissional de educação física para adequar o exercício a cada pessoa.

O objetivo principal deve ser a saúde. Modelar o corpo é interessante, mas deve acontecer de modo gradativo. A obsessão pela magreza, por um lado, ou pelo fitness, por outro, nada tem a ver com nossa proposta de saúde.



Questionário - Lição 4

1) Higiene pode ser definido, em seu sentido mais amplo, como:

- (A) O estudo dos meios de conservar o ambiente em equilíbrio ecológico.
- (B) Limpeza ou asseio pessoal.
- (C) Estudo das leis da saúde e os meios de preservá-la.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Sobre higiene alimentar, a definição mais completa é:

- (A) Balanceamento de proteínas, gorduras e carboidratos na alimentação.
- (B) Cuidados necessários para que a alimentação seja saudável e nutritiva.
- (C) Cuidados de higiene que se devem aplicar à produção e preparo dos alimentos.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) A respeito do banho higiênico é recomendável:

- (A) Tomá-lo com água bem fria.
- (B) Tomá-lo com água limpa e corrente, com adequada frequência.
- (C) O banho de rio ou lagoa é mais natural e seguro.
- (D) Nenhuma das alternativas.

4) Doença mais diretamente relacionada a banhos em águas contaminadas:

- (A) Esquistossomose (“barriga d’água”).
- (B) Nefrite (inflamação dos rins).
- (C) Ascariídase (lombrigas).
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 4

5) Acerca da higiene ambiental é correto afirmar que:

- (A) Para combater as moscas, deve-se primeiramente apelar para venenos específicos.
- (B) Prevenir a proliferação de insetos e roedores é obrigação exclusiva dos governos.
- (C) Evitar acumular água parada ajuda a combater a proliferação de vetores de doenças, como dengue e zica.
- (D) Nenhuma das alternativas.

6) Os vícios e as drogas representam grande calamidade social. Que linha de aconselhamento é mais apropriada para um viciado?

- (A) Diminuir aos poucos o uso de álcool, fumo ou narcótico.
- (B) Com ajuda e orientação competente, agir com perseverança no sentido de abandonar completamente a droga ou vício.
- (C) Usar moderadamente o fumo, o álcool ou a droga, já que o risco está apenas no uso excessivo.
- (D) Nenhuma das alternativas.

7) O alcoolismo é considerado uma das maiores loucuras coletivas. Que se pode coerentemente comentar sobre esse problema?

- (A) O álcool só é nocivo para algumas pessoas que têm suscetibilidade genética para doenças por ele induzidas.
- (B) Só não se deve beber antes de situações de risco ou que requeiram concentração como dirigir.
- (C) Provoca doenças como a cirrose hepática. Não é seguro condescender com tamanho risco à saúde da pessoa e da comunidade.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 4

8) São atividades de caráter predominantemente sedentário:

- (A) Carpinteiro, professor e pedreiro.
- (B) Secretária, digitador e desenhista.
- (C) Estivador, lavrador e vendedor.
- (D) Nenhuma das alternativas.

9) Como melhor explicar o risco à saúde associado às atividades de caráter sedentário sem tempo para os exercícios físicos?

- (A) O trabalho com a mente leva invariavelmente à estafa.
- (B) O sedentarismo favorece o aparecimento, ao longo dos anos, de várias doenças crônicas e metabólicas, como obesidade.
- (C) Só há risco quando se trabalha em ambiente fechado e saturado de fumaça.
- (D) Nenhuma das alternativas.

10) É incorreta a seguinte rotina de exercícios físicos:

- (A) Acordar cedo aos domingos e passar várias horas em atividade física intensa, para compensar a inatividade da semana.
- (B) Com permissão médica, dedicar 30-40 minutos, três ou quatro vezes na semana, à prática orientada de exercícios físicos.
- (C) Caminhar diariamente meia hora ou mais, tranquilamente, em local apropriado, desde que não haja contraindicação médica.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-C, 2-B, 3-B, 4-A, 5-C, 6-B, 7-C, 8-B, 9-B, 10-A.



Lição 5 – Saúde da mente

Nas lições passadas você viu que é fundamental o equilíbrio entre atividades mentais e físicas. Outro aspecto vital para a saúde é manter a motivação, a autoestima e o equilíbrio emocional. O estresse mental e emocional são, reconhecidamente, inimigos cruéis da saúde. A falta de energia e disposição, que comprometem nossa produtividade, podem ter uma causa física identificável como anemia, diabetes, dispepsia, intolerância alimentar, hipotireoidismo, obesidade, alergia ou má nutrição. Mas muitas vezes certos hábitos de vida roubam pouco a pouco nossa energia, contribuindo para o aparecimento de estresse, má digestão, ansiedade e até depressão.

A má alimentação dá sua contribuição para isso, pois a má digestão, como diziam os antigos, acaba com qualquer felicidade. Alterações sutis da flora intestinal ou microbiota, relacionadas à alimentação ocidental, de péssima qualidade, também respondem por muitas doenças que subtraem nossa disposição e alegria de viver. Esse curso já apresentou o assunto da alimentação saudável. Agora serão abordados outros pontos igualmente importantes e negligenciados como o descanso, o sono, o lazer e a atitude mental correta.

O descanso

Os vilcabambas, nativos que vivem próximo à cordilheira dos Andes, no Equador, famosos por sua exuberante saúde, recomendam, a quem deseja sentir-se bem, que cultive hábitos como “alimentar-se com simplicidade, acordar cedo, comer cedo (a última refeição) e dormir cedo.” Dormir bem é condição básica de saúde. Mesmo neste aspecto tão simples e primário, os costumes sociais modernos demonstram-se frequentemente perniciosos. Muitos submetem-se a rotinas de trabalho e estudo em que são forçados a dormir tarde e acordar cedo, quando não têm de trabalhar durante a noite.

Mas há os que acostumaram-se a passar horas na frente da tela, até tarde, assistindo a programas ou jogos excitantes, ou navegando nas mídias. Os jovens frequentemente varam madrugadas em festas. Os comes e bebes, somados à música eletrizante, drogas, dança e sensualidade, trazem desastrosas consequências para a saúde física, mental e espiritual.

O sono

Durante o sono, além da suspensão da consciência, ocorrem mecanismos fisiológicos reparadores, indispensáveis ao nosso bem-estar.



Lição 5 – Saúde da mente

Dormir mal significa perda de produtividade e grande prejuízo à saúde. Doenças como hipertensão arterial, obesidade, fadiga e depressão podem ser pioradas por instabilidades do sono.

Quantas horas devemos dormir? Embora haja variações individuais, para um adulto normal recomendam-se sete a oito horas. Para o adolescente, oito a nove horas. Para crianças até treze anos, 9 ou 10 horas. Para o recém-nascido, 14 a 15 horas. Dormir menos que 7 horas ou mais que 9, para um adulto, aumenta o risco de obesidade e diabetes. Dormir mal aumenta a grelina e diminui a leptina, alteração hormonal que estimula morbidamente o apetite e favorece as compulsões vespertinas por comida não saudável.

A apneia obstrutiva do sono, comum no excesso de peso, não permite alcançar adequadamente a fase reparadora do sono denominada REM, favorecendo o surgimento de doenças cardiovasculares, obesidade e até morte súbita. Se você acorda sufocado com seu próprio ronco, ou vive cansado, procure imediatamente seu médico!

Conselhos para dormir bem

1. Não comer próximo à hora de deitar. Deve respeitar-se um intervalo de pelo menos três horas entre a última refeição e o sono noturno. Além de comer cedo, é preciso adotar hábitos alimentares saudáveis. A má digestão pode gerar sono agitado.
2. Não fazer exercícios físicos ou mentais extenuantes perto da hora de dormir. Também não convém assistir a programas excitantes. Desconecte-se dos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir.
3. O quarto deve ser adequadamente arejado, mas não deve haver corrente de ar. Mantê-lo com o mínimo de iluminação, apenas o necessário para evitar acidentes ao levantar-se, ou ter um interruptor de fácil acesso para acender uma lâmpada quando necessário. Eliminar qualquer vestígio de mofo. Ao planejar a construção, o dormitório deve estar do lado mais silencioso do terreno.

Ao dormir em hotel, peça os quartos mais altos e silenciosos. Para evitar mosquitos, telas e mosquiteiros são mais seguros que venenos químicos. Evite luzes, mesmo de baixa intensidade, que acendam e apaguem, ou sons como o de mensagens chegando no celular.



Lição 5 – Saúde da mente

4. Não dormir em locais com cheiro forte de tinta, perfume ou produtos químicos. Vale lembrar que o ar-condicionado ou o aquecedor ligados durante a noite podem ser necessários em alguns climas, mas, quando possível, devem ser evitados.
5. O colchão deve ser bem escolhido, anatômico, adequado à sua coluna ou ao seu problema de saúde. Deve acomodar as curvas naturais do corpo, sem distorções. Não use travesseiros muito altos e nunca durma sobre os braços do sofá.
6. Uma sugestão simples que funciona para muitas pessoas é tomar um chá calmante com um pouquinho de mel antes de dormir. Diabéticos não podem usar mel.
7. Antes de dormir, relaxe e pratique a respiração profunda. Expulse pensamentos excitantes ou deprimentes. Não permita aquele cansativo desfile de preocupações pela mente. Respire fundo e diga várias vezes de si para si: “Preocupações não resolvem problemas. Não adianta preocupar-me. Amanhã será um novo dia.”
8. Se a sua insônia não melhorar, é conveniente procurar um médico, pois a falta prolongada de sono é perigosa para a saúde.

Recreação

A palavra recreação significa mais que divertimento ou passatempo. Corresponde a um período de recriação, em que as energias físicas e mentais são restauradas através de atividades agradáveis e amenas. Todos necessitamos de recreação. A desgastante rotina de trabalhos, estudos e responsabilidades pede uma parada regular para o lazer natural, em que o ânimo e a disposição são revigorados. Pelo menos uma vez por semana e uma vez ao ano (nas férias) é necessário separar tempo para a recreação, sob pena de grande perda de motivação e produtividade.

A recreação saudável

- Jogos ou atividades que envolvam o estresse da competição não são, no verdadeiro sentido, recreação, pois podem causar mais excitação que bem-estar.
- Os encontros sociais são parte indispensável de nossa vida, e, quando não levados a excesso, ajudam a promover a saúde integral. Mas a recreação ainda não é exatamente isso.



Lição 5 – Saúde da mente

- Visitar parentes e amigos, viajar a lugares interessantes, ir a museus, ouvir boa música, etc. constituem, sem dúvida, hábitos ou entretenimentos adequados e saudáveis, mas ainda não constituem recreação no sentido mais estrito. O mesmo se pode dizer de mudanças periódicas de atividade, que, aliás, são muito indicadas para combater o estresse da rotina.

Recreação caracteriza-se, na opinião dos estudiosos da vida saudável, pela cessação das atividades regulares e a visita descompromissada a um lugar tranquilo e agradável, sempre em ambiente natural. Respire fundo e, dentro de suas possibilidades físicas, caminhe, corra, brinque com as crianças, deite na grama limpa, nade, fale só de amenidades, expulse as preocupações, eleve os pensamentos a Deus.

A recreação precisa ser entendida como o esvaziamento mental de preocupações ao mesmo tempo que se mantém contato com a natureza e se praticam exercícios físicos leves. É o “recarregar das baterias”. Percorrer trilhas ou andar pela praia, visitar bosques, contemplar belas paisagens, etc. podem ser bons exemplos de recreação, desde que se façam acompanhar de uma postura mental tranquila, com atividades agradáveis, desestressantes, revigoradoras e que não envolvam risco desnecessário..

“O coração alegre serve de bom remédio” (Provérbios 17:22)

A relação entre a mente e o corpo é poderosa a ponto de interferir na qualidade e quantidade de vida, agindo de modo dramático sobre nossa saúde. O aparecimento de doenças, que vão de uma simples alergia a um câncer incurável, mantém íntima relação com nosso comportamento emocional.

Pessoas que estão sempre deprimidas, com medo, ansiosas ou nervosas, são mais vulneráveis a inúmeras doenças, enquanto pessoas que desenvolvem atitudes emocionais positivas como alegria, simpatia, amor e serenidade, revelam melhor saúde geral.

Estudos sobre a relação entre saúde e emoções

As emoções positivas contribuem para prolongar a vida e promover a saúde, ao contrário das emoções negativas, que produzem má saúde. Isto foi demonstrado pela seguinte experiência: separaram-se três grupos



Lição 5 – Saúde da mente

de ratos. Na primeira gaiola havia um animal solitário, na segunda, vários ratos, e na terceira, um grupo igual ao da segunda, com a diferença de que recebiam carinho e atenção especial. O resultado foi notável. Embora os três grupos recebessem a mesma ração diária, o primeiro rato desenvolveu um comportamento mais agressivo e viveu só 600 dias, ao contrário do terceiro grupo, cujo diferencial de demonstração de carinho humano levou-os a uma média de 900 dias de vida. O grupo do meio, que vivia em comunidade, mas sem qualquer atenção especial, alcançou o nível aproximado de 800 dias.

Outros estudos confirmaram a hipótese inicial. Repetiram-se os ensaios, sob as mesmas condições, e injetaram-se células cancerosas nos animais, para ver como reagiriam. O rato isolado resistiu pouco ao ataque do câncer, desenvolvendo um tumor maligno que o fez definhando rapidamente.

Os ratos da segunda gaiola, que viviam em sociedade, demoraram mais para apresentar tumores malignos, conseguindo sobreviver por mais tempo. Já os animais da terceira gaiola, que desfrutavam um tratamento especial, ao receberem a mesma dose de células malignas, mostraram uma resistência surpreendente ao desenvolvimento do câncer, indicando uma capacidade de defesa aumentada, um sistema imunológico mais forte.

Emoções positivas fortalecem nosso sistema imunológico

A explicação disso foi encontrada em grupo especial de células do nosso sistema imune, chamadas células T, que coordenam a defesa do corpo contra invasores. Observou-se que, sob condições favoráveis, como boa alimentação e atitude emocional positiva, estas células produzem mais substâncias chamadas linfocinas, melhorando o desempenho de outras células como os macrófagos, que, juntamente com as células NK (Natural Killers, ou matadores naturais, que também pertencem à linhagem dos linfócitos), podem impedir que os tumores cresçam além da capacidade de controle. Se este sistema enfraquece, as células malignas não são contidas com suficiente rapidez e eficiência, e crescem de modo descontrolado.

Os rato isolado foi, depois de sua morte, autopsiado. Seu cérebro revelou um fato surpreendente: os neurônios apresentavam menos conexões entre si, mostrando que o isolamento físico compromete o desenvolvimento central, diminuindo a capacidade do corpo, como um



Lição 5 – Saúde da mente

todo, de encontrar soluções. Os outros dois grupos, particularmente o terceiro, exibiu um número incrivelmente maior de conexões, indicando uma capacidade notável de enfrentar problemas e alcançar padrão superior de saúde.

Endorfina – o neurócrino do bem-estar

A autoestima, o amor, a paz, a alegria, a bondade e outros sentimentos e atitudes classificados como “bons”, que suavizam as relações humanas e nos fazem sentir bem, aumentam a liberação de um neurócrino, ou substância sintetizada por células nervosas, denominado beta endorfina. Esta substância viaja pelo sangue e realiza em nosso corpo transformações sutis mas significativas, tornando-o mais resistente a agressões.

O estresse, a ansiedade, a raiva, o medo e outras situações ou emoções classificadas como ruins, estimulam a liberação de um grupo diferente de hormônios, as catecolaminas (entre as quais a adrenalina), que, agindo intensa e frequentemente sobre o nosso sistema imunológico, são capazes de enfraquecê-lo, tornando nosso corpo mais vulnerável ao câncer e muitas outras doenças.

Tensão nervosa e doenças

No mundo massificado de hoje, a relação entre nós é ditada por regras que tendem a evidenciar as emoções negativas, gerando doenças. Os homens competem com selvageria entre si, digladiando-se e odiando-se uns aos outros. Particularmente nas grandes cidades, predomina o estresse das relações humanas.

Muitos, ao longo da vida, involuem emocionalmente. Acostumam-se à guerra. Vivem neuróticos e seus traumas se exteriorizam em um comportamento doentio. Perdem facilmente a paciência, consideram-se vítimas ou sentem-se perseguidos. Finalmente, perdem o gosto pela vida e deprimem-se.

Às vezes é difícil localizar o ponto traumático, que desencadeou o desequilíbrio. Mas quase sempre tudo começa na desatenção às pequenas coisas, quando condescendemos com hábitos emocionais e físicos que minam aos poucos nosso equilíbrio.



Lição 5 – Saúde da mente

Alguns exemplos práticos: alimentação errada, vida sedentária, mau humor, excessos no trabalho, falta de lazer, desprezo aos valores morais e espirituais, desatenção à família, uso do fumo, das drogas ou do álcool, etc. Essas atitudes e vícios não nos dominam da noite para o dia, mas apoderam-se de nós gradativa e traiçoeiramente. Sem que percebamos, tornamo-nos pessoas emocional e fisicamente doentes, com traços indesejáveis de caráter e personalidade.

Dar a volta por cima

Os problemas trazem preocupação, o que é natural. Mas as preocupações não solucionam problemas; ao contrário, até atrapalham. Um problema que faz com que alguém se preocupe ao extremo pode ser encarado de modo menos estressante por outra pessoa. A estrutura emocional de cada um pode ser amadurecida e desenvolvida no sentido de procurar soluções com o mínimo de envolvimento emocional.

Precisamos rever nossos valores e motivos. Uma vida sobrecarregada de preocupação, estresse, nervosismo, medo ou raiva, certamente produzirá um estado precário de saúde. E, se estas condições mentais desfavoráveis se somarem à falta de atividade física e má alimentação, temos o caldo de cultura ideal para o fracasso em todos os sentidos.

Estudos também revelam que podemos colher grandes benefícios por meio de uma atitude de fé. Isso quer dizer confiança em um Ser superior; crer que, apesar de tudo, Ele pode amá-lo e você a Ele. Nas pesquisas sobre a relação sobre-humana, ficou claro que a oração e a religiosidade representam um bálsamo para as emoções, aumentando a produção de endorfinas e melhorando, conseqüentemente, a saúde.



Questionário - Lição 5

1) O sono é tão importante para a saúde como a nutrição. Sobre o sono é correto afirmar ou recomendar que:

- (A) Oito horas de sono por dia são, aproximadamente, recomendadas para um adulto normal.
- (B) Dormir de madrugada não trará prejuízo à saúde de ninguém, desde que se respeitem oito horas seguidas.
- (C) Não se deve deitar com estômago vazio. Por isso recomenda-se comer alguma coisa antes de deitar.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Sobre descanso, atividades físicas, atividades mentais e recreação, pode-se dizer que:

- (A) Descanso é o mesmo que lazer. Atividade física é o mesmo que ginástica.
- (B) Recreação corresponde a qualquer coisa que traga divertimento. Atividade mental corresponde ao estudo.
- (C) Recreação é “recarregar das baterias” do corpo e da mente através de atividades agradáveis e saudáveis, ao mesmo tempo em que se privilegia o contato com a natureza.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Assinale a atividade que não corresponde ao princípio de recreação sadia que apresentamos aqui:

- (A) Passear de barco por um lago.
- (B) Distrair-se assistindo televisão.
- (C) Caminhar descontraidamente à beira-mar.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 5

4) Assinale a rotina de vida que proporciona equilíbrio entre atividades físicas e mentais, descanso e recreação:

(A) João deita-se às 10 da noite e acorda às 8 da manhã. Trabalha em escritório dez horas por dia. No final de semana aproveita para ganhar um dinheirinho extra, trabalhando em outro serviço. Faz ginástica quatro vezes por semana. Nas férias de 15 dias, visita os parentes.

(B) Pedro deita-se meia noite. Dorme 6 horas por noite. Nos finais de semana dorme durante o dia para compensar o desgaste da semana. Às vezes vai à praia com os amigos.

(C) Antônio dorme oito horas por noite. Deita-se às 10 da noite. Caminha uma hora por dia, entre outros exercícios orientados em academia. Toda semana faz uma passeio à natureza junto com a família. Além do trabalho, separa tempo para leitura e estudo de idiomas e a vida religiosa devocional.

(D) Nenhuma das alternativas.

5) Aquilo que representa motivo de ansiedade para um, pode não ser para outro. Como entender essa afirmação?

(A) Todos reagimos com ansiedade diante dos problemas, e não há prejuízo à saúde pelo comportamento ansioso, que é natural.

(B) Certo problema, que faz com que alguém se preocupe ao extremo, pode ser encarado de modo menos estressante por outra pessoa. Depende da estrutura emocional de cada um, que pode (ou não) ser amadurecida e desenvolvida no sentido de procurar soluções com o mínimo de envolvimento emocional.

(C) Todos podem vencer a ansiedade se fugirem dos problemas e não pensarem mais neles.

(D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 5

6) Em que situações abaixo o equilíbrio emocional pode ser comprometido?

(A) Quando cultivamos hábitos viciosos de pensamento, como, por exemplo pensar excessivamente em coisas ruins.

(B) A alimentação errada e a falta de exercícios físicos podem afetar nosso equilíbrio emocional.

(C) As duas alternativas estão corretas.

(D) Nenhuma das alternativas.

7) Sobre as emoções positivas, marque a alternativa correta.

(A) Existe um grupo especial de células do nosso sistema imune, chamadas células T, que em condições favoráveis como boa alimentação e atitude emocional positiva, produzem mais substâncias de defesa, evitando que os tumores cresçam.

(B) As células NK (natural killers, ou matadores naturais, que também pertencem à linhagem dos linfócitos) são ativadas pelas emoções negativas.

(C) As emoções positivas não têm efeito sobre o sistema imunológico.

(D) Nenhuma das alternativas.

8) O que é endorfina?

(A) É uma substância benéfica à saúde, liberada quando cultivamos autoestima, amor, paz, alegria, bondade e outros sentimentos e atitudes classificados como “bons”.

(B) É um hormônio sintetizado por células adiposas.

(C) Esta substância bloqueia o estresse, a ansiedade, a raiva, o medo e outras situações ou emoções classificados como “ruins”.

(D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 5

9) Nessa lição foi mencionada uma experiência com ratos em três gaiolas diferentes. Sobre esse experimento, é correto afirmar:

- (A) O rato isolado da primeira gaiola resistiu mais ao ataque do câncer, sobrevivendo por mais tempo.
- (B) Os ratos da gaiola que viviam em sociedade conseguiram sobreviver por mais tempo.
- (C) Os animais em sociedade revelaram maior vulnerabilidade ao câncer, indicando uma capacidade de defesa diminuída e um sistema imunológico mais fraco devido à sua alimentação deficiente.
- (D) Nenhuma das alternativas.

10) Dentre as alternativas qual é verdadeira sobre a saúde emocional?

- (A) A estrutura emocional de cada um é determinada por padrões genéticos, não podendo ser amadurecida ou desenvolvida.
- (B) Procurar soluções com o mínimo de envolvimento emocional não é uma maneira saudável de lidar com os problemas. É preciso rever nossos valores e motivos.
- (C) A oração e a religiosidade representam um bálsamo para as emoções, aumentando a produção de endorfinas e melhorando, conseqüentemente, a saúde.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-A, 2-C, 3-B, 4-C, 5-B, 6-C, 7-A, 8-A, 9-B, 10-C.



Lição 6 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte I)

Sentença de morte?

“Qual o meu problema, doutor?”. Uma das situações mais delicadas na vida profissional do médico é ter de revelar ao paciente que ele tem câncer. Às vezes é preferível conversar antes com a família. Mas, se para o médico é tarefa difícil, para o paciente é um drama difícil de descrever. A maioria recebe a notícia como sentença de morte. Mesmo quem se considera emocionalmente equilibrado, abala-se nessa hora. Alguns caem em depressão profunda.

Mas o câncer é sempre mortífero. Felizmente, graças aos avanços da ciência médica e às modernas estratégias de prevenção, pode-se afirmar que em muitos casos a cura é perfeitamente possível.

Ainda bem que existe cura em muitos casos. Mas quando se fala em câncer, há uma palavrinha, muito conhecida de todos nós, que se reveste de importância vital: pre-ven-ção. Prevenir, neste caso, é questão de vida ou morte. Há, basicamente, duas formas de conseguir praticar isso:

1. Através da detecção precoce da doença, por meio de vários recursos médicos diagnósticos, que comentaremos a seguir.
2. Através da adoção de um estilo de vida saudável, que abrange o abandono de certos hábitos nocivos como tabagismo, e a adoção de hábitos promotores da saúde.

Duas coisas, então, são fundamentais: observar rigorosamente o programa médico de prevenção do câncer e adotar uma atitude promotora de saúde.

Câncer – o que é?

Até hoje os cientistas procuram entender o mecanismo de surgimento e do câncer, que, em muitos aspectos, continua obscuro. Mas sabe-se o seguinte: câncer é uma condição que altera a célula, tanto na sua forma como na sua função, tornando-a desorganizada e hiperativa. Ocorrem alterações em certos genes, especialmente naqueles envolvidos no controle da divisão da célula. Perde-se a regulação do ciclo de vida das células, que se replicam sem parar e acabam formando um tumor.



Lição 6 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte I)

Às vezes, o crescimento é tão rápido que os vasos sanguíneos que se formam para nutrir o tumor (angiogênese) não dão conta de supri-lo, e algumas partes acabam morrendo, fenômeno conhecido como necrose.

Há um gene em particular, chamado p53, que é conhecido como guardião da célula. Se ocorre alguma alteração perigosa no DNA, ele para imediatamente o processo de divisão e aciona outros genes para fazer o conserto. É um mecanismo incrível! Mas às vezes, o próprio p53 está alterado, deixando que os erros “corram soltos” e se perpetuem nas gerações celulares seguintes. Surge, então, o câncer.

Mas o que provoca estas mutações tão perigosas? Comentaremos a seguir.

Em síntese, câncer é o resultado de uma atividade louca, completamente desorganizada, do comando central de funcionamento e reprodução da célula, o DNA. Em condições normais, o DNA administra eficientemente a função da célula, e controla sua multiplicação. No câncer, instala-se a anarquia. Em vez de o organismo fabricar tecidos normais, com funções e estrutura definidas, passa a fabricar tecidos anômalos, sem função e estrutura definidas, que se convertem em tumores de rápido crescimento.

Quais as causas do câncer?

O que faz uma célula normal apresentar alterações como as que acabamos de descrever, tornando-se o início de um processo tão ameaçador (neoplasia)? Não é simples responder a essa pergunta. Já se sabe muita coisa, mas há também especulações. Conhecimentos acumulados em áreas do saber como a medicina genômica, a imunologia, a histoquímica e a bioquímica tentam desvendar os mistérios do câncer, explicar suas causas e encontrar possíveis soluções, tanto diagnósticas como terapêuticas.

Mas há algumas causas gerais bem conhecidas, relacionadas ao nosso estilo de vida e ambiente em que vivemos, entre as quais:

1. Proliferação de radicais livres, que agredem as membranas e outras estruturas celulares, inclusive o DNA, provocando mutações. Serão apresentadas mais informações sobre os radicais livres no próximo tópico.



Lição 6 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte I)

2. Qualquer coisa que faça com que os radicais livres se proliferem, como fumo e alimentação deficiente em certos nutrientes protetores (antioxidantes).
3. Radiação e exposição inadequada ao sol.
4. Certas substâncias químicas cancerígenas, presentes no ambiente, nos alimentos, na atmosfera, etc.
5. Excesso de gordura saturada e proteína animal (principalmente carne vermelha).
6. Qualquer comportamento que diminua nossa capacidade imunitária. O estresse excessivo, o uso de drogas, o álcool e a depressão enquadram-se aqui, além da vida sedentária.
7. Inflamação crônica de baixo grau, que pode ocorrer, por exemplo, no sobrepeso e na obesidade. O tecido adiposo visceral produz citocinas e fatores de necrose tumoral que podem contribuir para a tumor gênese.
8. Fatores genéticos e epigenéticos.
9. Nossos genes podem conter fatores que favoreçam o surgimento de alguma malignidade. Mas, sem dúvida, na maioria das vezes, o estilo de vida saudável associado a um programa de prevenção poderão silenciar ou retardar a expressão destes “malévolos” genes.

Radicais livres – ameaça à saúde

Radicais livres – que significa isso? São partículas que sofreram reações que as deixaram instáveis, isto é, certas perturbações em sua estabilidade eletrônica. Para que readquiram o equilíbrio perdido, precisam “desesperadamente” de elétrons. Mas de onde vão obtê-los? A avidez dos radicais livres por elétrons é tão grande, que chegam ao ponto de “roubá-los” de várias moléculas do corpo, até do DNA. Essa ousadia faz com que surjam mutações causadores de doenças como aterosclerose, Parkinson e câncer.

Os radicais livres, então, quando se proliferam demais em nosso corpo, provocam tamanha desorganização, que podem comprometer gravemente nossa saúde. Essa desordem provocada pelos radicais livres é chamada de “estresse oxidativo”.



Lição 6 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte I)

Como já comentamos, as principais fontes de radicais livres são o fumo, a exposição inadequada ao sol e a alimentação errada.

Conhecimentos que salvam vidas

São notáveis os avanços nas áreas de prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer. Mas os cientistas reconhecem que sabem ainda pouco sobre essa doença. Apesar disso, anima-nos o fato de que a medicina conhece o suficiente para, em muitas situações, evitá-lo com segurança e até extirpá-lo.

Câncer não é sentença de morte. Pode ser evitado. Pode ser curado, se descoberto e tratado oportunamente.

Para vencer o drama do câncer é preciso, em primeiro lugar, conhecer o melhor possível esse inimigo.

Efeito protetor de vitaminas e minerais

Os micronutrientes vêm sendo também relacionados a um maior ou menor risco de câncer. Por exemplo, o selênio, é um micronutriente de efeito antioxidante, que ajuda a combater radicais livres no metabolismo e age como preventivo do câncer. Regiões em que o solo é pobre em selênio, como a Nova Zelândia, exibem frequência mais alta de câncer do cólon. Há também uma ligação inversamente proporcional com o câncer de mama. E onde encontrar o selênio? Em alimentos como castanha do Brasil (ou do Pará), cereais integrais, cebola, brócolis, aspargos, levedura de cerveja, repolho, alho, cogumelos e algas marinhas.

Recomenda-se, também, cautela com carne vermelha, embutidos e alimentos ultra processados, além de aditivos químicos como corantes. Uma alimentação ocidentalizada é rica em desreguladores endócrinos e agentes químicos cancerígenos.

Como procedimento preventivo, indica-se a ingestão de alimentos ricos vitaminas A (carotenóides), C e E em proporções adequadas, além das fibras, polifenóis e outros agentes protetores. Isto significa o consumo de pelo menos cinco porções diárias de frutas e hortaliças ao dia. O brasileiro, em geral consome bem menos que isso.



Lição 6 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte I)

Não estamos falando em vitaminas e antioxidantes encapsulados, mas em alimentos na sua forma natural e se possível orgânica (sem agrotóxicos). Estudos mostram que o uso de suplementos vitamínicos-minerais antioxidantes em cápsulas desnecessariamente (quando não há uma carência comprovada) pode até aumentar o risco de várias doenças, incluindo o câncer). Os verdadeiros amigos são os alimentos naturais, como folhosos, legumes, frutas em geral, frutas roxas (berries), cítricos, raízes, azeite de oliva, castanhas, nozes e grãos integrais, ricos nos referidos compostos “do bem”. Especialmente as hortaliças da família das crucíferas como a couve-flor, o repolho e os brócolis são indicados, pois seu conteúdo em indóis ajuda a evitar a formação de amins combinadas a nitritos ou nitratos, que produzem reações cancerígenas.

Os sete sinais de alerta do câncer

1. Corrimento ou perda de sangue incomuns.
2. Alteração dos hábitos intestinais ou da bexiga.
3. Uma óbvia alteração de verrugas ou sinais.
4. Tosse ou rouquidão persistente.
5. Espessamento ou caroços no seio ou em outras áreas.
6. Lesões que não cicatrizam.
7. Apepsia (indigestão) ou dificuldade para engolir.



Questionário - Lição 6

1) A palavra “câncer” reveste-se de uma conotação muito sombria, tendo em vista que é uma importante causa de morte. É possível diminuir o impacto negativo dessa doença sobre a saúde humana?

- (A) Sim, por meio da prevenção e adotando uma atitude promotora da saúde.
- (B) Sim, por meio do uso regular de vitaminas e minerais antioxidantes suplementares (em cápsulas).
- (C) Não é possível modificar a determinação genética e nem o impacto negativo do câncer.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Quais as duas linhas básicas de prevenção do câncer?

- (A) Exames de rotina como a ressonância magnética nuclear e consultas médicas regulares.
- (B) Abandono de certos hábitos nocivos como tabagismo, e a prática de exercícios intensos.
- (C) Detecção precoce da doença e adoção de um estilo de vida saudável.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Qual o mecanismo celular básico de surgimento do câncer?

- (A) Surge sempre pelo contato das células com micro-organismos cancerígenos, como vírus.
- (B) É o resultado de uma atividade desordenada do comando central de funcionamento e reprodução da célula, o DNA.
- (C) O câncer nada tem que ver com alterações celulares, mas com um processo de desregulação metabólica crônica.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 6

4) As principais causas do câncer estão relacionadas ao ambiente e modo de vida. Não podem ser apontados como possíveis causas:

- (A) Comportamentos que diminuem a capacidade imunitária. O estresse excessivo, o fumo, o álcool e o uso de drogas enquadram-se aqui, além da vida sedentária e o sobrepeso.
- (B) A dieta ocidentalizada, pobre em frutas e vegetais e carregada de substâncias oxidantes e desreguladoras do metabolismo.
- (C) Vitaminas e minerais presentes nos alimentos naturais.
- (D) Nenhuma das alternativas.

5) O que são radicais livres?

- (A) São partículas que sofreram reações que as deixaram instáveis e necessitam de elétrons para que readquiram o equilíbrio perdido.
- (B) São células instáveis que se multiplicam câncer.
- (C) São partículas que causam mutações apenas no câncer.
- (D) Nenhuma das alternativas.

6) Quais são as principais fontes de radicais livres?

- (A) Fumo e a alimentação errada.
- (B) Exposição inadequada ao sol.
- (C) As duas alternativas estão corretas.
- (D) Nenhuma das alternativas.

7) Exemplos de nutrientes e antioxidantes que podem ajudar na prevenção nutroterápica do câncer:

- (A) Todas as vitaminas, mas apenas quando em superdosagens, obtidas por meio de fórmulas especiais.
- (B) Nutrientes como certas vitaminas e antioxidantes, mas apenas quando consumidos através de alimentos naturais como frutas, folhosos, cítricos, raízes e grãos integrais.
- (C) Proteínas e bebidas energéticas, em todas as faixas etárias, desde que consumidos diariamente.
- (D) Nenhuma das alternativas.



Questionário - Lição 6

8) Assinale os alimentos abaixo que se enquadram numa dieta saudável anticancerígena. (1) Cereais integrais. (2) Verduras da família das crucíferas como a couve-flor, o repolho e os brócolis. (3) Frituras. (4) Berries ou frutas roxas. (5) Hortaliças frescas em geral. (6) Embutidos e alimentos ultra processados. (7) Frutas em geral.

- (A) 1,2,5,6,7.
- (B) 1,2,4,5,7.
- (C) 1,3,4,5,7.
- (D) Nenhuma das alternativas.

9) Sobre o selênio, não é correto afirmar:

- (A) O selênio é um micronutriente de efeito antioxidante que ajuda a combater radicais livres e age como preventivo do câncer.
- (B) O selênio é encontrado principalmente em alimentos como a castanha do Pará.
- (C) O selênio, mesmo presente nos alimentos, pode aumentar a atividade pró-oxidante e assim aumentar o risco de câncer.
- (D) Nenhuma das alternativas.

10) São alguns sinais de alerta para o câncer, EXCETO:

- (A) Dor de cabeça tensional e quadros virais anuais como resfriados e gripes.
- (B) Corrimento ou perda de sangue incomuns (sangue nas fezes, por exemplo).
- (C) Apepsia (indigestão) ou dificuldade para engolir.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-A, 2-C, 3-B, 4-C, 5-A, 6-C, 7-B, 8-B, 9-C, 10-A.



Lição 7 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte II)

Pessoas que adotam comportamento de risco ou têm casos de câncer do aparelho digestivo na família, deveriam fazer uma endoscopia gástrica preventiva pelo menos uma vez cada dois anos, a critério médico. Este procedimento é comum no Japão. Qualquer sintoma digestivo deve ser quanto antes avaliado pelo médico.

Câncer do aparelho digestivo alto

O câncer de boca e de faringe se devem, na maioria dos casos, aos insalubres hábitos de fumar e tomar bebidas alcóolicas. A fumaça do cigarro e o álcool irritam a mucosa oral e esofágica a ponto de precipitarem modificações que culminam em câncer.

A dieta ocidentalizada, rica em produtos ultra processados e refinados, sal, açúcar, doces, massas, carnes, condimentos picantes, aditivos químicos, refrigerantes, etc., ao lado do consumo de bebidas muito quentes e mastigação deficiente, ocasionam refluxo e irritação da mucosa esofágica, contribuindo portanto para o aparecimento de esofagite e alterações cancerígenas. Alimentos e hábitos (como comer muito à noite), que provocam hiperacidez gástrica e refluxo, devem ser evitados.

No Japão, o consumo de peixe defumado salgado é muito alto. Sabe-se que a combinação de nitratos, contidos no peixe, com aminas no tubo digestivo, leva à formação de nitrosaminas, compostos de alto poder cancerígeno. Os japoneses radicados nos Estados Unidos, desde a primeira geração, adotam os hábitos alimentares americanos, substituindo o peixe por carnes e alimentos industrializados, desfiados. Esta mudança favorece o aumento do câncer de cólon, devido, entre outros fatores, à menor ingestão de fibra e maior ingestão de proteína animal.

Pairam também sérias suspeitas sobre a relação entre certos produtos alimentícios que irritam a mucosa do estômago e o câncer deste órgão. Destacam-se o álcool, excesso de molhos e condimentos, e alimentos contaminados com aflatoxina (presente em grãos mofados como amendoim, feijão, etc.). O fumo é também condenável. Entre as substâncias químicas associáveis à doença, merecem citação os sais de chumbo e os fertilizantes a base de nitratos. Carnes e embutidos tratados com os nitratos (salitre) oferecem grande risco, por causa da formação de nitrosaminas no tubo digestivo.



Lição 7 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte II)

A vitamina C e polifenóis contidos em alimentos naturais como frutas e hortaliças, ajudam a inibir a formação de nitrosaminas no tubo digestivo, e de radicais livres, agindo assim, preventivamente contra o câncer.

A presença de sangue nas fezes, ou de fezes muito escuras, como borra de café (melena), requer imediata avaliação médica.

Câncer de pulmão

A principal causa de câncer de pulmão é, sem dúvida, o fumo. Particularmente o carcinoma broncogênico (escamo-celular) e o carcinoma de pequenas células, estão intimamente relacionados ao tabagismo. Há porém o adenocarcinoma, cujo sítio mais comum de desenvolvimento é a periferia do pulmão, e que pode ocorrer também em não fumantes. Mas lembre-se: cerca de 90% dos cânceres de pulmão são devidos ao tabagismo. O consumo regular de frutas e vegetais, ricos em antioxidantes naturais, ajuda a prevenir o câncer de pulmão.

Câncer do intestino

Entre as principais causas de morte no Brasil e no mundo está o câncer de intestino. Segundo O INCA (instituto Nacional do Câncer, estimativas de 2016) esse tipo de câncer é o terceiro mais incidente no mundo, perdendo para o de pulmão e mama.

Frequentes dores em cólica no abdome, vestígios de sangue nas fezes e alteração importante do comportamento intestinal são sinais de alerta, que merecem avaliação médica.

Inúmeras pesquisas têm relacionado a ingestão excessiva de proteína animal e insuficiente de fibra com a elevada incidência dessa doença. Os hábitos alimentares modernos vêm sendo fortemente influenciados por interesses comerciais, veiculados através de propagandas. As fibras, tão importantes na prevenção do câncer do cólon, são escassas na dieta da maioria das pessoas.

Onde encontrar as fibras? A resposta é simples: numa alimentação natural. Use mais frutas, saladas, legumes, cereais integrais. Evite açúcar, frituras, doces, alimentos brancos (refinados) e carnes. Não use massas refinadas; prefira as integrais, numa dieta balanceada. Evite, tanto quanto



Lição 7 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte II)

possível, alimentos industrializados. Quanto mais refinada, ultra processada e artificial for a alimentação (rica em massas brancas, frituras, guloseimas, carnes, bebidas açucaradas, etc.) maiores serão as chances de aparecer o câncer intestinal.

Uma alimentação pobre em fibra produz constipação intestinal (prisão de ventre) e alterações de flora favorecedoras do câncer e de um processo inflamatório crônico de baixo grau. O contato prolongado das fezes com a parede do intestino, bem como as mudanças de flora intestinal causadas por uma alimentação ocidentalizada, favorecem o desencadeamento de alterações cancerígenas. Estudos enfatizam que o consumo excessivo de gorduras e proteínas animais produz modificações na flora intestinal, o que favorece a degradação de compostos nutricionais em substâncias químicas cancerígenas. O 1,25-metilcolantreno e o ácido ap-cólico são exemplos de compostos cancerígenos cuja síntese, potencialmente perigosa, está associada a uma alimentação desfibrada e rica em gordura e proteína animal.

Câncer do colo do útero

É a segunda causa de morte por câncer entre as mulheres. Há vários fatores que podem favorecer seu desenvolvimento, destacando-se os seguintes:

- Infecções genitais como HPV e herpes simples do tipo 2.
- Vida sexual promíscua.
- Início precoce da atividade sexual.
- Diminuição da imunidade.
- Uso prolongado de contraceptivo oral.
- Tabagismo

O câncer do colo do útero começa como NIC (neoplasia intra-epitelial cervical), que tem inicialmente três estágios:

- NIC 1 – Displasia (alterações celulares) discreta ou condiloma plano;
- NIC 2 – Displasia moderada;
- NIC 3 – Carcinoma em situ.



Lição 7 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte II)

Depois da fase de NIC 3, pode vir o CEC (carcinoma de células escamosas) ou carcinoma invasor do colo do útero, que ultrapassa os limites de epitélio do colo do útero e pode trazer maiores complicações. Quanto mais precocemente essas alterações forem descobertas, mais fácil será tratar e curar.

Como descobrir?

A mulher deve submeter-se regularmente ao exame ginecológico, pelo menos uma vez ao ano, ou a critério profissional. Quais são esses exames? Para a prevenção do câncer do colo do útero existe um tripé de exames que têm salvo muitas vidas:

1. Colposcopia (exame in loco com aparelho especial);
2. Citologia (Papanicolau);
3. Biópsia, quando indicada pelo médico.

Outro aspecto importante: o padrão moral que estabelece a fidelidade no casamento, em que o sexo é fruto do amor entre marido e mulher, é ainda um dos melhores meios de prevenir o câncer de colo uterino, a AIDS e não poucas doenças venéreas.

Câncer do endométrio

O uso inadequado de hormônios, especialmente na fase do climatério (menopausa), pode predispor a esse tipo de câncer. O uso de estrógenos ou o hiperestrogenismo (doenças que levam ao aumento do estrogênio) parece ser um dos fatores culpados.

Não se automedique. Converse com um endocrinologista e/ou ginecologista sobre os riscos e os benefícios do emprego de hormônios. Mulheres depois da menopausa, diabéticas, obesas, hipertensas e nulíparas (mulheres que nunca engravidaram) incluem-se em grupo de maior risco.

Acredita-se também que o consumo abundante de gordura, especialmente a de origem animal, está implicado nesta doença. Evite as frituras.



Lição 7 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte II)

Câncer da próstata

Afeta com frequência a população masculina após os cinquenta anos. Semelhantemente ao câncer de endométrio, o elevado consumo de alimentos de origem animal, ao lado do pobre consumo de frutas e vegetais parece favorecer a surgimento dessa doença. Pesquisas revelam que os vegetarianos estão menos sujeitos ao câncer de próstata. É provável que a proteína animal constitua um fator dietético de risco.

Sintomas como dificuldade de urinar, dor à micção e urinar frequentemente em pequeno volume, merecem ser logo avaliados por um urologista. A obesidade é também um fator de risco.

Especialmente após os 40 anos, os homens devem submeter-se anualmente a um exame preventivo. O toque retal e o PSA, entre outros recursos diagnósticos, podem salvar muitas vidas. Muitos fogem de certos exames por sentirem-se constrangidos ou envergonhados, o que pode depois converter-se em prejuízo irremediável para a saúde.

Câncer de mama

É o câncer mais incidente nas mulheres. Os especialistas concordam que se trata de uma doença curável, desde que detectada e tratada a tempo. A mulher que percebe um nódulo anormal no seio, não deve ignorá-lo. Convém consultar logo um ginecologista ou mastologista, e submeter-se aos exames necessários. O tratamento com cirurgia pode ser uma indicação indispensável. O autoexame da mama e dos nódulos na região da axila, bem como o exame médico regular não podem ser negligenciados, sob pena de sérias consequências.

Alguns fatores de risco assinalados pelos especialistas:

- Casos na família.
- Gravidez após os 30 anos.
- Mulheres com mais de 40 anos que nunca tiveram filhos.
- Menstruação precoce (antes dos 13 anos).
- Menopausa tardia (após os 52 anos).
- Doenças não malignas na mama, como cistos ou fibrose.



Lição 7 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte II)

- Tratamento anticoncepcional hormonal e reposição hormonal, especialmente quanto presentes fatores de risco, como um câncer prévio ou história familiar.
- Ingestão excessiva de gordura animal.
- Peso excessivo.

Estudos realizados no Japão por Hirayama revelaram que as mulheres que ingerem mais carne têm um risco 3,8 vezes maior de desenvolverem câncer no seio do que as mulheres vegetarianas. Participaram do estudo 142 mil mulheres. O risco para as obesas é cerca de sete vezes mais alto. Sabe-se que as células adiposas podem interferir na produção de hormônios e mediadores da inflamação, o que afeta o risco de câncer, aumenta o estresse oxidativo e o risco cardiometabólico.

As modernas cirurgias de mama são cada vez menos invasivas e mais eficazes. São cada vez menos mutiladoras. Quando a doença é detectada no começo, as chances de cura são muito boas, e as repercussões estéticas poderão ser praticamente nulas. Se, portanto, a indicação médica no seu caso é cirúrgica, não perca tempo!

Câncer da pele

Especialmente pessoas de olhos claros e pele branca devem evitar exposição longa ao sol, pois as pesquisas comprovam que são mais sujeitas ao câncer de pele. Os negros estão até certo ponto naturalmente protegidos. Os locais mais vulneráveis são as maçãs do rosto, a testa, o lábio inferior, o dorso do nariz e o pavilhão da orelha. Feridas crônicas na pele (que estão ali há algum tempo) que não cicatrizam devem ser consideradas suspeitas e logo submetidas à avaliação médica. Não perca tempo.

Há três tipos de câncer de pele mais comentados: o basocelular (mais comum), o carcinoma de células escamosas e o melanoma. Este último é o mais agressivo, pois pode fazer metástases muito cedo. Apresenta-se como uma elevação escura e irregular. Os médicos utilizam o índice de Breslow, que mede em milímetros o grau de profundidade da lesão, para avaliar seu risco.



Lição 7 – Câncer – conheça melhor esse inimigo (parte II)

Claro que quanto mais cedo for tratado, maiores as chances de cura. Se, porém, houver metástases (que são comuns no cérebro), o prognóstico não será bom. As pequenas manchas bem redondas (lentigas ou “sinais”) geralmente não representam risco, mas, em caso de mudança de aspecto de qualquer lesão ou sinal, há risco. Converse com seu médico.

Para evitar o câncer de pele, não se exponha exageradamente ao sol. O melhor horário é até as nove horas e após as dezesseis horas. Recomendam-se filtros solares, e mesmo assim, evitar a exposição exagerada ao sol. Alimentos ricos em betacaroteno como cenoura, manga, abóbora, mamão, etc., são recomendados. Evite uma alimentação rica em gordura animal.





Questionário - Lição 7

1) Que hábitos alimentares podem favorecer o aparecimento de doença do refluxo e/ou câncer do estômago? Selecione a alternativa correta.

- (A) Mastigação deficitária, uso habitual de molhos industrializados, condimentos picantes e alimentos contaminados com aflatoxina (presente em grãos mofados como amendoim).
- (B) Frutas cítricas e ácidas como laranja, limão e abacaxi.
- (C) Carnes, peixes e embutidos não oferecem risco.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Sobre tabagismo e câncer de pulmão, não é correto afirmar:

- (A) Cerca de 90% dos cânceres de pulmão são devidos ao hábito de fumar.
- (B) O carcinoma broncogênico (escamo-celular) e o carcinoma de pequenas células, estão intimamente relacionados ao tabagismo.
- (C) O adenocarcinoma ocorre somente em fumantes.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Dentre as causas do câncer do intestino, é correto afirmar que:

- (A) A ingestão regular e excessiva de proteína animal não pode ser considerada uma das possíveis causas de câncer no intestino.
- (B) Maiores serão as chances de aparecer câncer intestinal em indivíduos que consomem fibras alimentares.
- (C) A baixa ingestão de fibras e alto consumo de alimentos refinados na dieta é uma das principais causas alimentares desse tipo de câncer.
- (D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 7

4) O que não é considerado um sintoma de alerta para o câncer do intestino?

- (A) Frequentes dores em cólica no abdome.
- (B) Rotina de evacuação de uma vez ao dia.
- (C) Vestígios de sangue nas fezes.
- (D) Nenhuma alternativa.

5) Quais as causas mais prováveis de câncer do colo do útero?

- (A) Infecções genitais como HPV e herpes simples do tipo 2.
- (B) Início precoce da atividade sexual e vida sexual promíscua.
- (C) As duas alternativas estão corretas.
- (D) Nenhuma alternativa.

6) Assinale a alternativa correta sobre os exames preventivos do câncer de colo do útero.

- (A) Colposcopia (exame in locu com aparelho especial), citologia (Papanicolau) e biópsia.
- (B) Ressonância magnética e marcadores tumorais de sangue.
- (C) Ultrassom de pelve.
- (D) Nenhuma alternativa.

7) Que situações representam risco para o câncer de endométrio? Assinale a alternativa correta.

- (A) Mulheres que nunca engravidaram estão livres desse risco.
- (B) O uso inadequado de hormônios, especialmente na menopausa, pode predispor a este tipo de câncer, principalmente na presença de fatores de risco como história familiar ou acometimento prévio.
- (C) A alimentação não representa fator de risco para este câncer.
- (D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 7

8) Sobre o câncer da próstata, não é correto afirmar:

- (A) Sobre o câncer da próstata, não é correto afirmar:
- (B) O consumo abundante de alimentos de origem animal parece favorecer o surgimento desta doença.
- (C) Sintomas como dificuldade de urinar, dor à micção e urinar frequentemente em pequenas quantidades, merecem ser logo avaliados por um urologista.
- (D) Nenhuma alternativa.

9) São fatores de risco para o câncer de mama, exceto:

- (A) Casos na família.
- (B) Mulheres com mais de 40 anos que nunca tiveram filhos.
- (C) Gravidez antes dos 30 anos.
- (D) Nenhuma alternativa.

10) Que tipos de lesões de pele podem ser consideradas suspeitas?

- (A) Antigo sinal ou lesão que mude de aspecto.
- (B) Feridas antigas que não cicatrizam.
- (C) As duas afirmativas acima estão corretas.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-A, 2-C, 3-C, 4-B, 5-C, 6-A, 7-B, 8-A, 9-C, 10-C.



Lição 8 – Como evitar a aterosclerose

Não poderíamos, nesse curso de saúde, deixar de falar na aterosclerose, hoje relacionada às doenças mais mortíferas, as cardiovasculares. As enfermidades ateroscleróticas constituem um dos mais caros tributos pagos pelo homem moderno aos seus hábitos.

O que é aterosclerose?

Os vasos sanguíneos, que levam nutrientes ao corpo, tendem a ficar obstruídos por depósitos de partículas gordurosas e outros elementos sólidos como cálcio, células musculares em degeneração, tecidos fibrosos e coágulos. Esse “entupimento” diminui a quantidade de oxigênio que determinados setores do corpo deveriam receber para o seu funcionamento normal, podendo ocasionar isquemia, ou diminuição do aporte de oxigênio. A isquemia aguda e grave corresponde a um infarto, ou obstrução súbita e severa. A aterosclerose é, portanto, uma destruição gradativa e muitas vezes imperceptível da camada mio-intimal das artérias pela infiltração de gordura e outros fatores injuriantes, em meio a um processo oxidativo e inflamatório.

Os vasos sofrem, portanto, estreitamento ocasionado pelos referidos depósitos, que formam protuberâncias ou placas no seu interior. Essas placas são chamadas ateromas.

Pessoas que apresentam altos níveis de colesterol LDL circulante são mais sujeitas à aterosclerose. O modo de vida moderno, somado ao hábito de fumar, alimentação de má qualidade e estresse emocional, é um dos grandes causadores de aterosclerose.

Excesso de açúcar e gordura na alimentação, especialmente gordura animal (que contém colesterol e gordura saturada), excesso de sal, fumo, obesidade, hipertensão arterial, estresse e falta de exercícios físicos são alguns dos chamados “fatores de risco para as doenças ateroscleróticas”, pois se acham intimamente ligados à angina do peito, ao infarto do miocárdio e a outros acidentes vasculares como o “derrame” cerebral. A vida moderna com seus hábitos nocivos à saúde é em grande parte responsável pelo desenvolvimento dessas doenças tão comuns e graves.

Fatores de risco

Especial cuidado se deve tomar, particularmente quando:

- O colesterol e/ou os triglicerídeos no sangue estão altos.



Lição 8 – Como evitar a aterosclerose

- Quando as LDL (lipoproteínas de baixa densidade, chamadas de “mal colesterol”) estão altas.
- Quando as HDL (lipoproteínas de alta densidade, chamadas de “bom colesterol”), estão baixas.
- O ácido úrico está elevado.
- A pressão arterial está alta.
- Já ocorreu “derrame” ou evento cardíaco anterior.
- Está presente a angina de peito.
- Há sobrepeso ou obesidade.
- O diabetes está presente.
- A pessoa fuma.
- Faz-se uso prolongado da pílula anticoncepcional.
- A ingestão de sal é alta.
- A ingestão de gordura, especialmente gordura saturada, é elevada.
- Consomem-se poucas frutas e vegetais.
- O paciente é do sexo masculino.
- Há casos na família, em parentes de 1º grau..
- O modo de vida é sedentário.
- A personalidade é do tipo A, ou agitada, ansiosa, agressiva e tensa.

Prevenção

Como a aterosclerose é, reconhecidamente, um dos maiores causadores de doenças do homem moderno, impõe-se atenção especial às medidas preventivas. Cremos que, já na escola, o assunto mereceria destaque. As crianças devem ser orientadas, entre outras coisas, a renunciar os vícios, praticar regularmente exercícios físicos e adotar dieta saudável.

Para adultos, é importante estabelecer medidas de caráter educativo e preventivo, que incluam campanhas contra o tabagismo, reeducação alimentar, controle da obesidade, hipertensão, diabete, incentivo à atividade física orientada e exames médico-preventivos.



Lição 8 – Como evitar a aterosclerose

Infelizmente a maioria das pessoas não conhece ou não dá a necessária atenção a esse assunto. Por isso a aterosclerose é hoje verdadeira tragédia de alcance mundial. Se nos ocuparmos em mudar hábitos e adotar estilo de vida saudável é possível evitar a aterosclerose.

Como saber se apresento aterosclerose?

A aterosclerose é uma doença silenciosa, que se desenvolve aos poucos, sem aviso. Sem que saibamos, vai acontecendo progressiva destruição dos vasos. O primeiro “sintoma” pode ser, nalguns casos, derrame ou infarto, às vezes fulminante. A primeira manifestação, tragicamente, pode também ser a última. Por isso é fundamental prevenir.

Nos casos mais “felizes”, a aterosclerose dá o aviso por meio de angina pectoris, que é o estreitamento dos vasos no coração, com conseqüente diminuição do fluxo de oxigênio. Ou pode ser apontado num exame preventivo como ecodoppler de carótidas, escore de cálcio, teste ergométrico, etc.

Outra manifestação é a claudicação intermitente, dor intensa nas pernas, especialmente nas panturrilhas, que ocorre e se intensifica ao exercício, devido ao suprimento limitado de oxigênio. Essa dor pode ocorrer também nas coxas, nádegas ou pés. No cérebro, a diminuição do fluxo de sangue pode provocar tonturas e alguns sintomas de “derrame” passageiro, caracterizando o ataque isquêmico transitório, que o povo chama de “ameaça de derrame”.

Conselhos sobre alimentação

Evitar carnes, particularmente gordurosas. Evitar gorduras sólidas, como a de coco, manteiga e margarina. Hoje alguns divulgam o falso conceito de que a gordura de coco é saudável. Não há qualquer base científica para isso. A gordura de coco é rica em ácidos graxos saturados e produz aterosclerose, mesmo em se tratando de ácidos graxos de cadeia média, que são absorvidos no duodeno e não passam para a linfa. Já o coco, a fruta, contém muitas fibras, vitaminas, minerais, e é sem dúvida um alimento saudável. O problema não está no coco, mas na sua gordura ou óleo isolados.

A manteiga, o requeijão e os queijos amarelos, enfim, os derivados mais gordurosos do leite, são ricos em ácido mirístico e láurico, que são as gorduras mais aterogênicas que se conhecem (as que mais fortemente estão associadas à aterosclerose). Prefira, portanto, os componentes magros entre os derivados de leite.



Lição 8 – Como evitar a aterosclerose

Todo cuidado é pouco com frituras, óleo demais, embutidos e também doces, guloseimas e sal demais (incluem-se aqui as conservas e os produtos em salmoura).

Consuma abundantemente alimentos ricos em fibra como cereais integrais, frutas e verduras frescas.

Recomenda-se também o uso de alimentos (não suplementos) ricos em vitamina E, vitamina C, selênio e betacaroteno, que combatem radicais livres, os quais provocam aterosclerose. Queremos reforçar: não estamos falando de suplementos em cápsulas, mas de alimentos naturais. Fontes de vitamina E: gérmen de trigo, oleaginosas e óleos vegetais prensados a frio. Fontes de vitamina C: frutas cítricas. Fontes de selênio: castanha-do-pará. Fontes de betacaroteno: vegetais e frutas de coloração amarela como cenoura, abóbora, manga, etc.

Para combater o aumento da homocisteína, substância presente no sangue e mais recentemente relacionada com a aterosclerose, é importante ingerir também vitamina B12, ácido fólico e vitamina B6. Os cereais integrais, os vegetais folhosos e as oleaginosas fornecem esses nutrientes (ácido fólico e vitamina B6), exceto a vitamina B12. Em alguns casos poderá ser necessária a suplementação, desde que haja deficiência comprovada. Todos devem, em seus exames de rotina, incluir a dosagem de vitamina B12 (pelo menos uma vez ao ano), especialmente vegetarianos, e estar atentos à carência desse nutriente, que pode provocar sérios problemas de saúde, como parestesias (perda da sensibilidade e formigamento em membros inferiores) e transtornos neurológicos.

Para combater o ácido úrico elevado, fator isolado de risco cardiovascular, evite bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos de caixinha), mel, doces, carnes, embutidos, vísceras, frutos do mar, jejum prolongado sem orientação, e especialmente o álcool.

Atividade Física

A atividade física ajuda a prevenir a aterosclerose. Mas é preciso consultar um médico para estabelecer um programa ideal para cada pessoa, especialmente se há algum problema crônico de saúde ou lesão osteomuscular ou articular. A atividade física ajuda a aumentar o HDL ou “bom colesterol”, lipoproteína que carrega o colesterol de sangue para o fígado, evitando que ele se deposite em qualquer lugar.



Questionário - Lição 8

1) O que NÃO condiz com o conhecimento que temos sobre aterosclerose?

(A) É uma destruição gradativa e muitas vezes imperceptível da camada íntima das artérias.

(B) Os vasos sanguíneos, que levam nutrientes ao corpo, tendem a ficar obstruídos por depósitos de partículas gordurosas e outros elementos sólidos.

(C) O “entupimento” ou estreitamento dos vasos sanguíneos é provocado pelo consumo excessivo de fibras provenientes da dieta.

(D) Nenhuma das alternativas.

2) Por que hoje a aterosclerose é um disfunção tão comum? Assinale a resposta correta e mais completa.

(A) Por causa do modo de vida moderno, somado ao hábito de fumar e alimentação de má qualidade.

(B) Por causa do aumento de consumo de drogas lícitas e bebidas alcoólicas.

(C) Pela desnutrição, que ocasiona estresse oxidativo.

(D) Nenhuma alternativa.

3) Como a aterosclerose se manifesta? Assinale a resposta correta.

(A) A primeira manifestação da aterosclerose pode ser o aumento da necessidade de ingestão de água e aumento do volume de urina.

(B) É uma doença que aparece aos poucos, na maioria das vezes silenciosamente. Sem que saibamos vai acontecendo progressiva destruição dos vasos.

(C) Em alguns casos, a aterosclerose dá o aviso por meio de angina pectoris, que é o estreitamento dos músculos das pernas, instalando-se a claudicação intermitente.

(D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 8

4) Sobre os fatores de risco para a aterosclerose, marque V ou F. () Colesterol e/ou os triglicerídios elevados. () Pressão arterial alta. () LDL baixas. () HDL altas. () Quando já ocorreu “derrame” ou infarto. () Quando o paciente é do sexo masculino.

(A) V,V,V,V,V,F.

(B) F,V,F,V,F,V.

(C) V,V,F,F,V,V.

(D) Nenhuma alternativa.

5) Quais dos seguintes hábitos alimentares NÃO são considerados fatores de risco para aterosclerose?

(A) Pobre ingestão de frutas e hortaliças.

(B) Ingestão de gorduras insaturadas, como óleos vegetais prensados à frio e azeite de oliva.

(C) Consumo de óleo ou gordura de coco.

(D) Nenhuma alternativa.

6) Em qual situação abaixo o risco de desenvolver aterosclerose e/ou doença cardiovascular pode estar diminuído?

(A) Uso contínuo da pílula anticoncepcional.

(B) Personalidade agitada, ansiosa, agressiva e tensa.

(C) Quando a pessoa procura estabelecer uma rotina saudável de exercícios físicos semanais.

(D) Nenhuma alternativa.

7) Como a aterosclerose pode ser evitada? Assinale a alternativa correta.

(A) Com orientação sobre alimentação. As crianças já devem ser orientadas, entre outras coisas, a renunciar os vícios, praticar regularmente exercícios físicos e adotar dieta saudável.

(B) Com campanhas contra o tabagismo, reeducação alimentar, controle da obesidade, hipertensão, diabete e exames médico-preventivos.

(C) As duas alternativas estão corretas.

(D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 8

8) Como é possível aumentar o “bom colesterol” no sangue (HDL)?

- (A) Com a prática de atividade física regular orientada.
- (B) Com a suplementação de vitaminas e minerais, especialmente a B12.
- (C) Substituindo o azeite de oliva por óleo de coco ou manteiga.
- (D) Nenhuma alternativa.

9) Recomenda-se, preventivamente, evitar ingerir os seguintes alimentos, exceto:

- (A) Oleaginosas, azeite de oliva e óleos vegetais prensados a frio.
- (B) Carnes gordurosas, gorduras sólidas, gordura de coco, manteiga, queijo amarelo, requeijão e frituras.
- (C) Conservas e produtos em salmoura.
- (D) Nenhuma alternativa.

10) Algumas vitaminas e minerais são particularmente úteis na prevenção da aterosclerose. Sabendo disso, assinale a alternativa correta.

- (A) A vitamina B12 pode ser encontrada com facilidade em vegetais folhosos, e é o principal nutriente preventivo da aterosclerose.
- (B) Alimentos ricos em betacaroteno combatem radicais livres e são encontrados em vegetais e frutas de coloração amarela como cenoura, abóbora, manga, mamão etc.
- (C) Para reduzir o aumento da homocisteína, metabólito presente no sangue, recentemente relacionada com risco cardiovascular e aterosclerose, é importante ingerir suplementos de vitamina E.
- (D) Nenhuma alternativa.

1-C, 2-A, 3-B, 4-C, 5-B, 6-C, 7-C, 8-A, 9-A, 10-B.



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

Poucas doenças cresceram tanto no século XX, e continuam em ritmo acelerado no século XXI, como o diabetes. A mortalidade por esse distúrbio metabólico cresceu mais de 2.000 por cento em alguns lugares! Os números assustadores são explicados principalmente pelo estilo de vida do homem moderno, cruelmente agressivo à saúde, e pelo aumento da obesidade.

Mas o diabetes é doença milenar. Os gregos da antiguidade já diziam que, no diabetes, “a robustez do corpo se dissolve na urina”. Do século XIX para trás, os pacientes de diabetes tipo I eram, por assim dizer, “sentenciados à morte”. Os médicos os “entregavam à natureza”. A prevalência não era alta como hoje, mas os sofredores desse mal, particularmente do diabetes juvenil, não encontravam, na medicina da época, qualquer recurso.

Foi Banting, em 1922, que descobriu como utilizar a insulina para prolongar a vida de diabéticos, até então sem esperança. Muitos estudiosos encaram esse distúrbio como resultado de um longo afastamento do modo ideal de vida, ao lado do crescimento da obesidade. Correções no estilo de vida resultarão em melhores perspectivas tanto para os candidatos (pre-diabetes) como para os que já têm o diagnóstico de diabetes.

Que é diabetes?

É um grupo heterogêneo de distúrbios metabólicos que apresentam em comum a hiperglicemia (excesso de açúcar no sangue). Essa hiperglicemia é o resultado de defeitos na ação da insulina, na secreção de insulina ou em ambos. Como é a insulina que controla a glicose circulante, problemas em sua ação fazem com que o teor de glicose no sangue se eleve.

No diabetes tipo I (juvenil) a falência da parte endócrina do pâncreas (células beta), responsável pela fabricação de insulina (praticamente não há secreção de insulina), torna necessário o uso diário de injeções desse hormônio. No diabetes tipo II (adulto), há uma resistência à ação da insulina produzida pelo pâncreas, resistência esta frequentemente representada pelo tecido adiposo (o tecido adiposo torna difícil a ação da insulina).



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

No começo o pâncreas pode até reagir com aumento na secreção de insulina. Mas no final do processo há uma queda gradual do hormônio, podendo ser necessário associar aos hipoglicemiantes (medicamentos para baixar o açúcar no sangue) a insulina injetável até no diabetes tipo II (lembre-se de que a insulina injetável é usada no diabetes tipo I já no começo dessa doença, mas pode ser também indicada no tipo II numa fase avançada dessa doença, quando muito mal compensada).

É muito importante EVITAR que o açúcar se mantenha continuamente elevado no sangue, pois as consequências da glicemia permanentemente elevada são muito sérias e ocasionam muito sofrimento no longo prazo. Também é importante evitar que o açúcar caia demais no sangue (hipoglicemia). Ambos os eventos trazem consequências muito ruins e estão relacionados ao diabetes mal compensado, e pedem otimização do tratamento. A hipoglicemia é a única situação em que será necessário ingerir ou tomar algo doce. Se possível, meça a glicemia e anote no momento em que se sentir mal. Siga a rigor as instruções prévias do seu médico para eventos de hipoglicemia.

Os males ocasionados pelo diabetes dividem-se em micro e macro vasculares (agressões a vasos pequenos e grandes). As agressões aos vasos pequenos são as mais comuns, e ocasionam dramática diminuição da qualidade de vida do doente. São as lesões dos rins, retina e nervos, ocasionando nefropatia diabética (que leva à necessidade de hemodiálise), retinopatia diabética (que pode levar à perda da visão) e neuropatia (dores nas extremidades, especialmente nas pernas, que podem ser muito fortes).

Do ponto de vista macro vascular, o diabetes favorece a ocorrência de derrames e infartos. O risco é maior se o paciente tiver ao mesmo tempo pressão alta e colesterol descontrolado. Podem também ocorrer feridas de difícil cicatrização, especialmente nas pernas e pés, onde o retorno sanguíneo é mais difícil. O diabetes é causa muito comum de amputações.

Sinais e sintomas do diabetes tipo I, ou juvenil

O diabetes do tipo I é autoimune, ou seja, causado por auto-anticorpos que atacam e destroem o pâncreas produtor de insulina, levando à dependência total do uso de insulina externa, injetável. É menos comum que o tipo II.



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

Um dos primeiros indícios de diabetes juvenil, ou tipo I, que acomete as pessoas cedo, geralmente na infância e adolescência, é o enfraquecimento global do corpo e o emagrecimento rápido. A falta de insulina impossibilita o uso de carboidratos por várias células. O corpo tem, então, de queimar suas reservas de gordura e acaba destruindo até suas próprias proteínas, na tentativa desesperada de obter energia. Como resultado, aumentam no sangue substâncias residuais conhecidas como corpos cetônicos, que ocasionam cetoacidose. A acidose do diabetes tipo I pode ser tão intensa que, se não for logo corrigida, pode precipitar o coma e mesmo a morte.

O sintoma mais característico é o aumento do volume de urina (poliúria), que pode facilmente atingir vários litros diários. Trata-se de uma tentativa do corpo de eliminar o excesso de glicose circulante. A urina, portanto, é doce. Quando as formiguinhas procuram o vaso sanitário, pode ser sinal de que alguém está com glicosúria, ou açúcar na urina. A poliúria pode ocorrer no começo da doença, alertando para a sua presença, ou quando o paciente está mal compensado (o açúcar o sangue está muito descontrolado, e isso acontece até no diabetes tipo II).

Para compensar tamanha perda urinária, vem uma sede insuportável (polidipsia). O diabético do tipo I está sempre pedindo água, mesmo no frio. O diabetes tipo II também pode ter esse sintoma de muita sede, porém com menos frequência e intensidade.

Juntamente com a sede vem a fome (que pode ser intensa), acompanhada de sensação de fraqueza, já que o corpo não aproveita o açúcar.

Podem ocorrer suores frios, tremores, mal estar-geral e dor de cabeça por causa da diminuição do açúcar no sangue, em eventuais episódios de hipoglicemia, que são muito desagradáveis. A hipoglicemia pode ocorrer durante a insulinização, quando a dose está sendo tateada e ajustada. Ou por pular refeições, excesso de atividade física e por mau controle da doença. Quando há hipoglicemia é preciso avisar o médico para ajuste no tratamento, pois se trata de evento com repercussões perigosas para a saúde. A hipoglicemia grave ocorre quando há perda de sentidos e requer ação imediata. Seu médico o orientará quanto ao que fazer, mas, de modo geral, nessas circunstâncias emergenciais aplica-se uma injeção de glucagon subcutâneo.

Esteja preparado para essa possibilidade, tendo sempre em mãos, anexo a um documento, as instruções sobre o que fazer, e a informação



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

de que você é diabético. Converse, preventivamente, com seu médico a respeito e siga apenas o que ele orientar.

Ironicamente, no dia a dia da alimentação, o diabético tem vontade de comer justo o que não pode: doces e massas, pois a glicose não entra na célula. Isso leva ao mau controle e pode ensejar tanto hiperglicemia como hipoglicemia. Apesar de comer exageradamente, o emagrecimento continua, no diabetes tipo I ou em situações de grande descompensação.

Sinais e sintomas do diabetes tipo II, ou adulto

A evolução do diabetes tipo II (o mais comum, que dá no adulto) costuma ser lenta, sem sintomas tão evidentes como no tipo I (que ocorre em crianças e pessoas jovens), e está geralmente associada ao excesso de peso (a gordura em excesso no corpo, especialmente na barriga, cria um escudo de resistência à ação da insulina), enquanto o tipo I cursa com magreza e grande espoliação, embora haja exceções. Memorize isso: diabetes tipo um geralmente está associado ao emagrecimento rápido, e tipo dois geralmente ao excesso de peso, mas não se esqueça que pode haver exceções!

No tipo II o pâncreas ainda produz insulina, mas em teores insuficientes para a grande demanda, ou há defeito na captação pelas células. Um dos primeiros sinais de alerta pode ser o cansaço fácil. Pode também ocorrer aumento do volume de urina e sede, mas não como no diabetes I. Na maioria das vezes, porém, o paciente nada sente, e fica surpreso quando, num exame de rotina, seu médico descobre o diabetes tipo II.

Um dos sinais mais importantes de distinção entre os dois tipos de diabetes é que, neste (tipo II), geralmente não há emagrecimento. O diabético II está tipicamente acima do peso. Aliás, a obesidade é um dos fatores que favorecem seu aparecimento, pois cria resistência à insulina. Em episódios de hipoglicemia (queda da glicose no sangue), o diabético sente muita fraqueza, fome súbita, tremores dor de cabeça, irritabilidade, mal estar geral e suores frios.

Quando há feridas que custam muito para cicatrizar, é preciso verificar a possibilidade de diabetes. Há pacientes que apresentam tendência à furunculose e coceira na pele, principalmente na região genital.



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

Os furúnculos aparecem como pequenas tumorações de cor amarelo reluzente (xantomias), e acometem mais frequentemente os joelhos, os cotovelos, os antebraços, as mãos, as nádegas, os pés.

Casos na família também servem de aviso para uma possibilidade aumentada de diabetes, pois pode haver propensão genética.

O principal sinal de diabetes é a hiperglicemia, ou o aumento exagerado da glicose no sangue. Sem esta constatação, não se pode estabelecer com certeza o diagnóstico, já que os outros sintomas são comuns a diferentes doenças. A taxa de normalidade de glicose no sangue vai de 60 e 99 mg/dl de sangue em jejum. Entre 100 e 125, temos o pré-diabetes. E acima de 126, o diabetes. Porém é preciso repetir o exame para confirmação. A hemoglobina glicada (Hb1ac) é também critério diagnóstico, quando igual ou maior que 6,5 em duas ocasiões. De 5,7 a 6,4 temos o pré-diabetes, sempre com confirmação de pelo menos mais um exame. O teste oral de tolerância a glicose também pode ser usado no diagnóstico, mas não no seguimento. Outro exame atual é o anidroglicitol 1, 5, ou 1, 5 AG, que mede a variabilidade glicêmica, ou seja, se o açúcar no sangue segue uma curva de maior ou menor variação, subindo e descendo. Quanto maior a variabilidade, pior.

Às vezes acontece que, apesar das evidências clínicas (presença de fatores sugestivos de diabetes ou pré-diabetes), um único ou primeiro exame não revela alterações significativas. Não se deve concluir, contudo, pela normalidade, com base numa única dosagem, por exemplo, uma glicemia normal. Poderá ser necessário repetir exames e acompanhar o paciente, se existem sinais de alerta ou de risco (entre eles obesidade e casos de primeiro grau na família, de diabetes tipo II). Cabe ao médico orientar.

Pode também ocorrer presença de glicose na urina (glicosúria), já que em condições normais os rins a reabsorvem completamente. A urina normal não contém glicose.

O diabetes renal, que nada tem que ver com o diabetes, é um defeito no funcionamento do rim: esse órgão deixa de reaproveitar a glicose, jogando-a fora na urina. É preciso atenção para não confundir os sintomas. No diabetes há múltiplas alterações, como vimos. No diabetes renal o único sinal é a glicosúria.



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

Complicações

Não há doença crônica cujo prognóstico não seja piorado pelo diabetes. É uma doença impiedosa, principalmente quando não é bem tratada ou está mal compensada.

As complicações mais graves, que se desenvolvem com o tempo, são as do sistema circulatório. O diabetes acelera o processo de degeneração dos vasos, a aterosclerose, e propicia alterações vasculares em diversas partes do corpo, como rins e retina. A aterosclerose abre o caminho para acidentes cardiovasculares graves, como derrames e infartos (lesões macro vasculares, cujos principais fatores de risco são a hipertensão arterial e o colesterol descontrolado, que muitas vezes vêm juntos com o diabetes tipo II, por causa da obesidade como condição principal).

As complicações mais comuns são as de natureza microvascular: lesões em rins, olhos e nervos, neuropatia e amputações. O diabetes é uma das principais causas de cegueira e doença renal crônica, com evolução para hemodiálise.

Os rins de diabéticos estão sujeitos a graves lesões vasculares e glomerulares. A presença de açúcar na urina (glicosúria) é irritante para o trato urinário, predispondo à infecção.

As lesões renais agravam o distúrbio metabólico verificado nessa doença e podem levar a uma acidose diabética.

A ocorrência de infecção urinária e doença renal em diabéticos merece cuidados adicionais, pois os riscos são muito maiores do que para um paciente renal não diabético. A papilite necrosante, doença renal fulminante, é mais comum em diabéticos e pode ser resultado de uma infecção.

O tratamento

Hoje temos tratamentos eficazes para o controle do diabetes. O grande problema, porém, é quando a doença é descoberta tardiamente, ou quando o paciente não colabora, deixando de seguir as orientações médicas.



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

Se o paciente cuidar-se, observando as medidas do estilo de vida (dieta, atividade física, etc.), não faltando às consultas, realizando os exames solicitados e tomando a medicação corretamente, tudo como orientado pelos profissionais de saúde, sua qualidade de vida poderá ser muito boa, e o risco de complicações será muito pequeno.

Porém que não se cuida, deixando de levar a sério as orientações médicas, não fazendo a dieta nem os exercícios orientados, acomodando-se na ideia de que “não sente nada”, talvez quando for tarde demais, terá de partir para um tratamento mais intensivo, até com insulina, isso se já não tiver evoluído para a cegueira e as amputações. Não se brinca com o diabetes! Pode ser uma doença realmente devastadora!

Os diabéticos conhecem bem as recomendações dietéticas básicas: não usar açúcar, massas, guloseimas, caldo de cana, rapadura, melado, chocolate, doces, refrigerantes, etc. O mel é rico em carboidratos simples e é, por isso, proibido. Se o diabetes é discreto e está controlado, entretanto, podem ser usadas porções calculadas de frutas. Verduras, iogurte natural não adoçado e cereais integrais são, em geral, permitidos. Tudo dentro de um plano alimentar individualizado. E se há excesso de peso, a dieta deve ser hipocalórica. Porém, não muito restritiva. Por isso é importante acompanhamento de médico e nutricionista. Uma dieta muito rigorosa pode favorecer eventos hipoglicêmicos (queda exagerada do açúcar no sangue), o que não é nada recomendável. E uma dieta liberal, por outro lado, contribuirá para a piora do prognóstico. É preciso bom senso e equilíbrio na elaboração do cardápio.

Infelizmente, muitos pacientes são “teimosos” e fogem da dieta, comendo tudo o que querem. Gostam de comer, mas jamais gostarão das terríveis consequências de comer o que não podem.

Muita gordura, especialmente gordura saturada (presente em carnes vermelhas, queijos gordurosos, gordura de coco e manteiga, por exemplo), também piora a resposta insulínica e agrava o diabetes. Então não são apenas os alimentos doces que devem ser evitados, mas também os que contêm gordura saturada.

Em vez de um regime gorduroso, o diabético deve usar muita fibra proveniente de cereais integrais, verduras e algumas frutas e raízes, dentro de um cardápio bem balanceado. Isso significa uma dieta de carga e índice glicêmico mais baixos.



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

A maçã ácida e a semiácida, o limão, a cebola, o rabanete cru e os folhosos são sugestões interessantes. Recomenda-se o uso frequente de água com limão, não adoçada. Sempre é necessário calcular a dieta em função de fatores individuais.

Importante enfatizar que pacientes obesos devem adotar dieta de emagrecimento, cuidadosamente controlada, pois o excesso de peso não só complica como conduz ao diabetes. Ao emagrecerem, haverá melhora da resistência insulínica, com possibilidade de redução da dose de alguns medicamentos, o que deve ser feito apenas com permissão e orientação médica. Isso é uma possibilidade, não uma certeza.

Controlar a glicemia é muito importante, bem como visitar regularmente o médico e o nutricionista, levando os resultados dos “dextros” (glicemias). Anote tudo cuidadosamente, o valor da glicemia, a hora, o dia. O médico poderá ajudá-lo muito mais se dispuser destes dados anotados de uma forma organizada. Siga a dieta à risca e faça o tratamento como orientado por seu médico assistente. Não se baseie na experiência de outras pessoas, tomando remédios e deixando de tomá-los só por que fulano, sicrano, algum parente ou vizinho sugeriram, às vezes com boas intenções. Lembre-se de que cada caso tem suas peculiaridades e responde de modo diferente. O que deu aparentemente certo para uma pessoa pode dar muito errado para outra pessoa.

O exercício físico adequado também faz parte vital do tratamento. Porém deve, nesse caso, haver também uma orientação individualizada, pois quem está muito acima do peso pode sofrer lesões. E quem está muito descompensado deve primeiro tratar-se e atingir um nível de compensação razoável para depois começar os exercícios regulares. De modo geral, começar com caminhadas curtas, com aumento progressivo da duração e da intensidade, é a melhor indicação. Com o tempo, devem-se agregar outros exercícios, como a musculação. Enfatizemos, porém, que cada caso é um caso, e que há risco de hipoglicemia especialmente para os usuários de insulina e os diabéticos descompensados, se fizerem mais exercício que o habitual. Por isso, busque sempre orientação de seu médico. E tenha sempre por perto alguma fonte de carboidrato simples (como mel) para uma situação de urgência hipoglicêmica.

Faz parte do tratamento dormir o suficiente, nem demais, nem de menos. Hoje sabe-se que o sono ruim é causa de aumento de peso, e risco de evoluir do pré-diabetes para o diabetes. Não menos de 7 horas, nem mais de 9 horas. E se há hipopnéia ou apneia obstrutiva do sono



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

(caracterizados por roncos e despertares com sufocação), será necessário tratar; procure imediatamente seu médico.

Prevenção do diabetes

1. **Peso corporal adequado.** Como vimos, o excesso de peso favorece o aparecimento do diabetes.
2. **Exercícios físicos.** Os exercícios físicos são muito recomendáveis para ajudar a estabilizar a glicose no sangue. Observe a orientação médica. Caminhar, ao menos, regularmente todos os dias, é muito saudável. Vá aumentando aos poucos o percurso até poder caminhar vários quilômetros por dia. E agregue aos poucos outras atividades como musculação, com orientação e permissão profissional. Cuidado com exageros! Evite lesões. Faça exercícios adequados à sua idade, peso e condição cardiovascular. Por isso é indispensável a orientação de médico e outros profissionais da área. Se você está muito descompensado, os exercícios deverão aguardar melhor compensação. Espere sempre liberação profissional.
3. **Controle do estresse.** O estresse excessivo aumenta no sangue hormônios como os glicocorticoides, que estimulam a gliconeogênese, ou a transformação de proteínas e gordura em açúcar. Períodos de estresse exacerbado podem piorar ou precipitar alterações metabólicas, entre as quais o diabetes.
4. **Alimentação saudável.** Evitar açúcar, bebidas açucaradas e alimentos beneficiados; preferir alimentos integrais e usar frutas e abundância de hortaliças frescas (especialmente vegetais verdes) são alguns dos conselhos dietéticos preventivos do diabetes. Evitar também alimentos gordurosos e ricos em gordura saturada.
5. Se você tem casos na família, redobre os cuidados.
6. Surgindo qualquer um dos sintomas que mencionamos, vá logo ao médico para investigação diagnóstica. No começo, o diabetes é mais fácil de tratar e as complicações podem ser evitadas.
7. Lembre-se de que, se você engordou (especialmente na barriga), o seu risco certamente aumentou! No começo pode não haver qualquer sintoma! É hora de fazer os exames indicados. Se você está acima do peso, procure a equipe de saúde para tratar-se.



Lição 9 – Conheça e evite o diabetes

8. Lembre-se de que, se você engordou (especialmente na barriga), o seu risco certamente aumentou! No começo pode não haver qualquer sintoma! É hora de fazer os exames indicados. Se você está acima do peso, procure a equipe de saúde para tratar-se.
9. Durma o suficiente. Em torno de 8 horas por noite. Se você ronca e seu sono é ruim (acorda sufocado) procure seu médico imediatamente. Seu risco de diabetes está aumentado - é o que mostram as pesquisas médicas.
10. Se você é diabético, siga rigorosamente as instruções médicas e procure adotar um estilo de vida natural e saudável.





Questionário - Lição 9

1) Sobre o aparecimento do diabetes e sua prevalência ao longo do tempo **NÃO** é correto afirmar que:

- (A) O diabetes é doença milenar. Os gregos da antiguidade já diziam que, no diabetes, “a robustez do corpo se dissolve na urina”.
- (B) O crescimento da obesidade tem que ver com o aumento do diabetes tipo II.
- (C) Ultimamente, graças aos avanços da medicina, a prevalência do diabetes vem diminuindo consideravelmente.
- (D) Nenhuma alternativa.

2) É correto afirmar que o diabetes é:

- (A) Um distúrbio do metabolismo relacionado a um hormônio pancreático, a insulina, que controla os níveis de glicose circulante.
- (B) Um distúrbio no metabolismo da insulina, cuja ausência (diabetes) faz com que a glicose diminua no sangue.
- (C) Um distúrbio no metabolismo das gorduras, que ocorre exclusivamente em pessoas com obesidade.
- (D) Nenhuma alternativa.

3) Sobre diabetes tipo I, marque a alternativa correta.

- (A) No diabetes tipo I (juvenil), ocorre a falência da parte endócrina do pâncreas, responsável pela fabricação de insulina. Neste caso é necessário o uso diário de injeções do hormônio insulina.
- (B) No diabetes tipo I, pode-se na maioria das vezes dispensar a insulina injetável e recorrer a medidas do estilo de vida e medicamentos de uso oral.
- (C) No diabetes tipo I ocorre a necessidade de tratamento com insulina, para estimular a produção desse hormônio no pâncreas. Depois de alguns anos de tratamento, quando já está adulto, o paciente pode ser considerado curado.
- (D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 9

4) Sobre diabetes tipo II, marque a alternativa correta.

(A) No diabetes tipo II, o pâncreas vai à falência e para de produzir completamente a insulina já no começo da doença.

(B) No diabetes tipo II o pâncreas ainda produz insulina no começo, podendo a evolução da doença ser lenta e sem sintomas em sua fase inicial.

(C) No diabetes tipo II, os sintomas aparecem cedo e rápido, quando o pâncreas passa a produzir excesso de insulina, levando rapidamente ao emagrecimento.

(D) Nenhuma alternativa.

5) Com relação aos sinais e sintomas do diabetes tipo I, julgue verdadeiro (V) ou falso (F). () Um dos primeiros indícios de diabetes juvenil, ou tipo I, que ataca cedo, é o enfraquecimento e emagrecimento rápido. () O sintoma mais característico do diabetes tipo II é o aumento do volume de urina (poliúria). () A urina doce ou glicosúria é uma tentativa do corpo de eliminar o excesso de glicose circulante. () Sentir muita sede (polidipsia) é um sintoma desta doença, especialmente no tipo I e em situações de mau controle.

(A) F,V,V,F.

(B) V,F,V,V.

(C) V,V,F,F.

(D) Nenhuma alternativa.

6) Com relação aos sinais e sintomas do diabetes tipo II, julgue verdadeiro (V) ou falso (F). () No diabetes tipo II o pâncreas ainda produz insulina, mas a resistência insulínica afeta a utilização da glicose pela célula. () Pode não haver sintomas por muitos anos, no diabetes tipo II. A evolução pode ser silenciosa. () Ocorre aumento do volume de urina, em proporção muito superior ao diabetes tipo I.

(A) V,F,V.

(B) F,F,F.

(C) V,V,F.

(D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 9

7) Como é feito o diagnóstico do diabetes?

- (A) O principal indício de diabetes é a hiperglicemia, ou o aumento exagerado da glicose no sangue. A taxa de normalidade de glicose no sangue deve estar entre 70 e 99 mg/dl de sangue, em jejum. A constatação de hiperglicemia, para o diagnóstico, deve ocorrer em duas ocasiões, e o valor da glicemia de jejum deve estar igual ou superior a 126 mg/dl.
- (B) A hemoglobina glicada também é hoje aceita como diagnóstico, se igual ou acima de 6,5 em duas ocasiões.
- (C) As duas alternativas estão corretas.
- (D) Nenhuma das alternativas.

8) São consideradas complicações importantes do diabetes, exceto:

- (A) Queda de cabelo e enfraquecimento das unhas.
- (B) Microvasculares como retinopatia e cegueira.
- (C) Os rins de diabéticos estão sujeitos a graves lesões, podendo culminar em insuficiência renal ou nefropatia diabética.
- (D) Nenhuma alternativa.

9) Sobre a alimentação regular no diabetes, selecione a alternativa errada.

- (A) No diabetes não se deve consumir açúcar, mel, massas, guloseimas, caldo de cana, rapadura, melado, chocolate, doces, refrigerantes, alimentos brancos.
- (B) O mel é rico em carboidratos simples e, por isso, é recomendado.
- (C) O diabético deve incluir em sua dieta alimentos-fonte de fibras, provenientes de cereais integrais, verduras e algumas frutas e raízes.
- (D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 9

10) Quais afirmações são consideradas verdadeiras sobre prevenção do diabetes I. Procurar atingir peso corporal adequado, pois o excesso de peso favorece o aparecimento do diabetes. II. Os exercícios físicos são indispensáveis, pois melhoram a sensibilidade à insulina. Mas é preciso adequá-los a cada pessoa. Seguir sempre a orientação médica e de profissionais especializados. III. O estresse excessivo aumenta no sangue hormônios como os glicocorticoides, que estimulam a gliconeogênese, a transformação de proteínas e gorduras em açúcar. É importante controlar o estresse na prevenção.

- (A) Todas as afirmações são verdadeiras.
- (B) Todas as afirmações são verdadeiras, exceto a II.
- (C) Todas as afirmações são verdadeiras, exceto a I.
- (D) Nenhuma das alternativas

1-C, 2-A, 3-A, 4-B, 5-B, 6-C, 7-C, 8-A, 9-B, 10-A.



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

No século XIX as doenças infecciosas eram a principal causa de morte. As epidemias matavam milhões de pessoas e a tuberculose era considerada sentença de morte. Com o advento dos antibióticos, em meados do século XX, ocorreu uma onda de otimismo exagerado quanto às verdadeiras possibilidades desses medicamentos. Antes dos antibióticos, as enfermarias viviam cheias de doentes febris, que sucumbiam a diferentes infecções, sem que houvesse qualquer remédio.

Os antibióticos, sem dúvida alguma, amenizaram a dramaticidade do quadro. Mas hoje a tendência é depararmos com situação exatamente oposta: enfermarias superlotadas com casos de infecção hospitalar e as farmácias recebendo novos antibióticos que substituem os antigos, contra os quais as bactérias desenvolveram resistência ao longo de décadas. O uso e o abuso de antibióticos, ou seu emprego inadequado, propiciou o aparecimento de cepas bacterianas cada vez resistentes e agressivas, que não respondem à medicação.

Como prevenir infecções em geral por meio de nossa resistência imunológica

Por isso, ao lado do ataque aos microrganismos patogênicos através de medicamentos antimicrobianos (como os antibióticos), indiscutivelmente necessário em muitas situações, fala-se hoje em abordagem imunológica. O que isso significa? Quando nosso organismo está forte, as infecções passam de largo, ou não causam tanto estrago. Significa fortalecer nossas defesas por meio de um comportamento saudável, que envolve bons hábitos de vida.

Uma pessoa - adulto ou criança - desnutrida, magra demais ou obesa, que se alimenta mal, dorme mal, fuma, ou está deprimida por qualquer motivo, estará mais fraca imunologicamente e mais sujeita a “pegar” infecções. Num organismo debilitado por maus hábitos, a microbiota intestinal “sofre” e os microrganismos encontram o terreno ideal para se desenvolverem e causarem estragos. Essa pessoa adoecerá com mais facilidade e terá maior dificuldade de se recuperar. Além disso, estará sempre mais sujeita a complicações.

Gripe x resfriado

A gripe é uma infecção respiratória comum, provocada por vírus, o influenza, e que ataca geralmente como surto. Muitos confundem gripe com resfriado, que são diferentes por duas razões principais:



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

1. O vírus da gripe, o influenza, que apresenta três variantes básicos, é diferente do vírus do resfriado (os Rhinovirus).
2. A gripe é uma condição mais séria que um resfriado, podendo trazer maiores complicações, principalmente em idosos e pessoas debilitadas.

Sintomas

Conforme o tipo de gripe, ou tipo de vírus, e as condições do organismo do hospedeiro, a gripe pode apresentar manifestações mais ou menos intensas, e mais ou menos duráveis. Costuma desenvolver sintomas como: irritação da garganta, olhos e narinas, obstrução nasal, coriza, febre, tosse, espirros, dor no corpo, falta de apetite e sensação generalizada de fraqueza e mal-estar. A tosse geralmente é seca, repetida e curta. Os sintomas mais fortes duram, em média, três ou quatro dias.

Os resfriados apresentam sintomas mais brandos como corrimento e entupimento do nariz, espirros, mal-estar e dor de cabeça. São provocados por uma infinidade de vírus, do grupo do Rhinovirus. Geralmente não há febre, ou a febre é baixa.

Complicações

Quando a gripe não é devidamente tratada, pode haver complicações que vão da sinusite à pneumonia. Tudo vai depender da resistência do organismo atacado e da virulência do micro-organismo. Por isso é importante manter relativo repouso, evitar expor-se às intempéries climáticas e cuidar da alimentação.

A pneumonia pode ser causada pelo próprio Influenza (pneumonia primária), ou por micro-organismos que, aproveitando-se do enfraquecimento produzido pela gripe, ou por não se ter tratado adequadamente a gripe, ocasionam a pneumonia secundária, ou broncopneumonia.

Idosos podem não apresentar febre, ou tê-la em temperaturas mais baixas, de modo que febre no idoso merece melhor avaliação médica, podendo ou não sinalizar para complicações como pneumonia.



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

Como se contrai essas doenças

O vírus da gripe pode ser transmitido de uma pessoa para outra com relativa facilidade. Basta que alguém que tenha gripe fale, espirre ou tussa por perto. As gotículas de saliva disseminam inúmeros vírus. Conversar com alguém gripado ou permanecer em ambiente fechado, onde haja portadores dessa doença, pode ser suficiente para contraí-la.

Mas o fator crítico, que apõe a assinatura ao passaporte do vírus, são as condições de resistência do organismo. Pessoas cujas defesas se encontrem por algum motivo enfraquecidas, adoecem mais facilmente. Noites mal dormidas, estresse e má alimentação podem determinar queda de resistência suficiente para dar ao vírus a oportunidade desejada. No inverno, o risco de contágio é maior por três motivos:

1. As pessoas permanecem por mais tempo em ambientes fechados para se protegerem contra o frio.
2. Ocorre vasoconstrição dos vasos sanguíneos na mucosa respiratória, devido ao frio. Menos sangue circula e menos anticorpos.
3. Para aquecer o ar que chega aos pulmões, a mucosa esponjosa do nariz se dilata, ampliando a área de contato com o ar. Mas isso faz aumentar sensivelmente as secreções, o que cria ambiente propício à multiplicação dos vírus.

Ambientes fechados, frios e secos, sob efeito de ar quente ou condicionado, criam condições favoráveis ao ataque do vírus e às suas complicações.

Fatores que enfraquecem as defesas do corpo

O fumo, o álcool, a má nutrição, o uso e abuso de açúcar, enfim, uma alimentação de má qualidade, e a intercorrência de outras doenças, que enfraquecem o corpo, propiciam gripes sucessivas, com possibilidades aumentadas de complicação. Surge então a queixa de “uma gripe atrás da outra”.

O fumo destrói os cílios das vias respiratórias, dificultando, assim, a eliminação da sujeira. O vírus custa mais para ser eliminado.



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

O organismo infantil e do idoso são imunologicamente mais frágeis que o do adulto. Por isso as infecções podem manifestar-se com maior frequência e gravidade, embora nem sempre os sintomas sejam, nos idosos, tão exuberantes. As crianças pequenas e os idosos podem ser, portanto, presa mais fácil de infecções, com risco maior de complicações. Crianças pequenas que não amamentam ao peito são imunologicamente mais fracas, e, segundo pesquisas, exibem três vezes mais chances de contrair pneumonia, quando gripadas. Isso reforça o princípio de que o aleitamento natural é insubstituível.

Hepatites

Há três tipos principais de hepatite: A, B e C, causadas por vírus diferentes. Vamos comentar o essencial sobre cada uma delas:

Hepatite A: Transmite-se frequentemente pela ingestão de alimentos ou líquidos contaminados por agentes infectantes presentes nas fezes. A transmissão é do tipo fecal-oral. É epidêmica, autolimitada (geralmente benigna) e costuma evoluir para cura completa, exceto em casos de imunidade muito baixa. Os sintomas são icterícia (pele e olhos amarelados), vômitos e perda de apetite. É mais comum em crianças e jovens.

Hepatite B: É transmitida através de secreções e transfusões sanguíneas. Acidentes de punção entre profissionais de saúde é meio frequente de transmissão. Pacientes que precisam fazer hemodiálise ou transfusão de sangue precisam estar atentos a este risco, hoje diminuído graças ao cuidados hematológicos com a qualidade do sangue infundido. Outra forma de transmiti-la é através do contato sexual. Se a gestante estiver infectada, poderá transmiti-la durante o trabalho de parto.

Pode apresentar-se de várias formas: Subclínica: confunde-se com a gripe e evolui para a cura. No sangue é encontrado, casualmente, o anticorpo. Crônica ativa: no começo manifesta sintomas mais fortes, mas nunca cura completamente. O organismo não forma anticorpos anti-Hbs. Pode evoluir para cirrose. Portador assintomático: o vírus está no fígado, mas há poucos marcadores no sangue. O paciente não apresenta sintomas. Pode ocorrer transmissão materno-fetal.

Hepatite C: É causada por outro tipo de vírus. Como no tipo B, a transmissão é parenteral (pelo sangue) na maioria dos casos. Em cerca de



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

metade dos casos evolui para cronificação e cirrose hepática em menos de 10 anos. Na hepatite B esta evolução é mais lenta: cerca de 20 anos. No começo as manifestações são brandas, com períodos de piora e melhora. Pode levar ao câncer de fígado.

A hepatite C é a principal causa de transplante de fígado, mas agora está sendo superada pela esteato-hepatite não alcoólica complicada, esta última relacionada à epidemia de obesidade e resistência insulínica que o mundo hoje enfrenta, em grande parte devido aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo.

Tuberculose

No passado, a tuberculose foi causa importante de morbidade e mortalidade. Graças à evolução das terapias antimicrobianas, obteve-se razoável controle da doença por décadas. Hoje, porém, ressurgue como doença oportunista em casos de imunodeficiência. Esse é um dos exemplos em que as bactérias voltam a atacar com vigor renovado, ou por terem adquirido resistência aos antibióticos, ou por nosso corpo – o terreno – sofrer enfraquecimento imunológico por outras causas. A tuberculose está entre as doenças ressurgentes.

É uma doença contagiosa e infecciosa, de caráter crônico, provocada pelo *Mycobacterium tuberculosis*. Ele atinge primariamente os pulmões, mas pode disseminar-se pelo corpo e lesar muitos órgãos.

Doentes com tuberculose ativa (doença em franco desenvolvimento) espalham pelo ar, ao tossir, gotículas de saliva que contêm bactérias. Quem estiver por perto poderá contrair a doença, desde que sua resistência esteja baixa e/ou mantenha contato permanente com as bactérias (pessoas que convivem com o doente).

Mas, na maioria das vezes, o terreno é tudo. Se o organismo está forte, dificilmente ocorrerá infecção. Não obstante, por medida de cautela, é bom evitar o contato com doentes de tuberculose ativa.

Condições precárias de higiene, má alimentação, ambiente insalubre e poluído, grandes aglomerações humanas, aumento da incidência de imunodeficiências (como a AIDS), entre outros fatores que diminuem a resistência do organismo, facilitam o avanço da tuberculose e outras doenças infecto-contagiosas.



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

Quais os sintomas da tuberculose pulmonar?

As manifestações da tuberculose pulmonar podem exibir gravidade digna de nota: febre vespertina, rápida perda de peso, muita fraqueza, tosse, suores noturnos, perturbações digestivas, dor no peito e nas costas, escarro sanguinolento, definhamento. Nem todos esses sintomas se manifestam ao mesmo tempo. Em alguns casos não há escarro de sangue.

No começo o doente apresenta um quadro típico: sente-se cada vez mais cansado, perde o apetite, emagrece rapidamente, tem febre baixa, que costuma aparecer ou aumentar à tarde, e tosse seca. Quase todas as doenças infecciosas do pulmão exibem esses mesmos sintomas. Mas na tuberculose eles teimam em ficar.

No aparecimento de qualquer um desses sintomas, como tosse que não melhora (persistindo por semanas) ou febre à tarde, procure o médico. Na tuberculose, os glóbulos brancos capturam as bactérias e, numa tentativa de proteger o organismo, as envolvem numa malha de células, formando granulomas caseosos, que dão lugar a uma rede fibrosa que logo se calcifica. Essas cápsulas calcificadas, de cor acinzentada, são chamadas tubérculos e têm o tamanho aproximado de um grão de milho. Numa primeira etapa, enquanto os tubérculos estão em formação, não há evidência clara de que o problema é tuberculose, sendo comum confundirem-se os sintomas com os de outras doenças.

O foco inicial da tuberculose primária (chamado foco de Ghon) constitui uma reação natural do corpo, em que nosso sistema de defesa tenta aprisionar as bactérias agressoras. O perigo reside no fato de as bactérias “fugirem” de sua prisão e se multiplicarem a ponto de as defesas perderem o controle da situação (tuberculose secundária, que se pode manifestar muitos anos depois). Isto explica por que a tuberculose não raro exibe uma fase de latência, em que a doença parece “curada”, para depois se agudizar, voltando a exibir sintomas fortes e graves, levando o paciente a um deplorável estado de prostração e definhamento. Por isso se prescreve tratamento a longo prazo, com acompanhamento médico permanente. A queda de resistência imunitária é a principal causa de reagudização. Podem então formar-se verdadeiras “cavernas” pulmonares. Formam-se bolsões de pus no pulmão, que, ao saírem através do escarro, que se apresenta sanguinolento, deixam cavidades de



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

tamanho variável. Isso representa um quadro grave, às vezes fatal, pois traz sério comprometimento à função respiratória. Se a tuberculose se espalhar para outros órgãos (como fígado) temos a chamada tuberculose miliar.

Como prevenir as doenças infecciosas

A discussão que inicialmente levantamos reassume, então, importância máxima, pois a manutenção das defesas do corpo em condições ideais, através de um estilo de vida saudável, é o que otimizará nossas defesas e nos dará maior proteção.

Isto quer dizer duas coisas essenciais: (1) você precisa cuidar da sua saúde através do cultivo de bons hábitos e abandono de hábitos nocivos, como temos enfatizado nesse curso e (2) também cuidar do ambiente que o cerca, observando princípios de higiene, evitando a proliferação de vetores como mosquitos, mantendo sua casa e arredores sempre limpos e visitados pelo sol, cuidando do lixo, evitando a proliferação de insetos e ratos, evitando o acúmulo de água parada em poças, pneus, garrafas, latas, pratinhos de plantas ornamentais, entre outros cuidados de saúde ambiental.

E quando falamos em hábitos saudáveis de vida, vale sempre lembrar a alimentação correta (que inclui a abstinência de muitos alimentos modernos prejudiciais à nutrição e a inclusão de alimentos naturais, integrais, saudáveis e nutritivos), a prática de exercícios físicos regulares (orientados) e a conservação da serenidade mental.

Quem cuidar dessas duas coisas – saúde do seu corpo e saúde do ambiente que o cerca - mais dificilmente contrairá doenças infecciosas. Outras medidas incluem evitar o contato desnecessário com doentes, evitar, sempre que necessário e possível, confinamento e aglomerações e, no caso de alto risco de contágio e epidemias, observar rigorosamente a orientação das autoridades de saúde.

Acrescente-se a isso o que já comentamos a respeito da transmissão sexual de inúmeras doenças (venéreas).

Observar os planos de imunização, especialmente em casos como os dos profissionais de saúde, muito sujeitos à hepatite do tipo B. Saliente-se também o papel relevante da vacinação preventiva da população em



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

geral, especialmente crianças e idosos, que constitui um calendário bem definido pelo Ministério da Saúde e que apresenta nuances também regionais, como a prevenção da febre amarela. Graças à vacinação ostensiva, hoje testemunhamos o quase total desaparecimento de doenças antes letais ou de grande morbidade como poliomielite, sarampo e difteria, entre outras.

Dengue, Zika e Chikungunya

Essas três doenças virais, que representam sério risco à saúde, especialmente das pessoas mais debilitadas, têm uma coisa em comum, o mesmo vetor, o mosquito *Aedes aegypti*, que apresenta hábitos diurnos. Se vencermos o mosquito, venceremos essas três ameaças à nossa saúde. Além da Dengue, Zika, Chikungunya, o mosquito *Aedes aegypti* pode transmitir febre amarela urbana, que é uma doença grave, e também uma arbovirose chamada Mayaro. Há a possibilidade de que mais doenças sejam veiculadas por ele. Considere-o, portanto, seu inimigo pessoal. Aprenda aqui como combatê-lo, e comece já agir. Não adianta saber das medidas e nada fazer.

Como combater os mosquitos

É principalmente no verão e nos períodos chuvosos que os mosquitos encontram as condições ideais para sua proliferação. No calor, o ciclo de reprodução do mosquito é de apenas seis dias, sendo o dobro no inverno. Como vivemos num país tropical, em que o calor predomina a maior parte do tempo em muitas regiões, estamos muito sujeitos a essa ameaça. Mas podemos e devemos fazer algo.

Algumas regiões em que não existia o mosquito, já se tornaram povoadas por ele. Não se sabe ao certo, mas o aquecimento global e/ou as mudanças climáticas vêm talvez favorecendo a expansão do território dessas ameaçadores vírus.

E aqui vale reforçar uma questão vital, de caráter cultural, social e político. Não dar ao lixo e ao saneamento básico a merecida atenção, tem custado milhões de vidas todos os anos, além de gastos incalculáveis aos cofres públicos. Não vale a pena esse desleixo. O custo social e pessoal é alto demais!



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

Por outro lado, não vamos ficar esperando apenas pelas autoridades, pelos governos. Cada um deve fazer sua parte, mantendo o ambiente de sua casa e comunidade o mais limpo e saudável possível.

Inclua na sua agenda uma ronda pelo seu quintal e arredores de sua casa, pelo menos uma vez por semana, e dê o devido destino ao lixo, especialmente o que acumula água, como pneus, latinhas, vidros, garrafas, etc. E se há poças acumulando água no terreno, procure nivelá-lo de modo a eliminá-las. Mantenha a caixa de água limpa e fechada, a piscina coberta e, se gosta de cultivar plantas em vasos, não deixe que a água se acumule no pires. Troque a água de seus bichinhos de estimação todos os dias.

Em sua casa proteja as portas e janelas com telas e durma com mosquiteiros. Use repelentes de insetos na pele, daqueles recomendados pelo Ministério da Saúde.

Dengue, Chikungunya e Zika

Essas três viroses, transmitidas pelo mosquito Aedes, podem ser confundidas entre si, ou até com outras viroses como a gripe, pois têm muitas manifestações em comum. Algumas vezes, os sintomas vêm mais brandos, outras vezes muito fortes, e a gama de manifestações é muito ampla. Geralmente o início da febre é abrupto, e ocorre 5 a 6 dias depois da picada do mosquito. Quando a febre passa, não se deve baixar a guarda, pois é quando às vezes surgem as complicações como a dengue hemorrágica e o choque da dengue, sobre os quais falamos a seguir.

É preciso ir ao médico para ter o diagnóstico diferencial e receber orientações sobre o que fazer. Os sintomas em geral são esses: febre, cansaço intenso, mal estar, fraqueza, perda do apetite, dor de cabeça forte, dor atrás do olho, dor no corpo, dor muscular e nas articulações, e manifestações digestivas como enjoo, vômitos e diarreia. Atenção: dores na barriga e vômitos são sinais de gravidade, bem como sangramentos. Não precisam aparecer todos esses sintomas para que seja uma dessas viroses ou uma situação de ameaça.

A dengue apresenta quatro sorotipos virais, razão por que não se pode afirmar que quem já teve uma vez está imunizado ou protegido. Se você já teve dengue, pode ter de novo. E depois da primeira vez, o risco é



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

maior para doença hemorrágica. Depois da primeira infecção, portanto, os cuidados médicos são ainda mais essenciais.

A forma clássica da dengue começa com febre alta (pode chegar aos 39 graus ou mais) associada a forte dor de cabeça e aos demais sintomas já descritos. Nas crianças, como no adulto, tudo começa com febre alta associada a inapetência, prostração e sintomas digestivos como enjoo, vômitos e diarreia. A vermelhidão e coceira podem ou não aparecer.

A forma hemorrágica da dengue é mais grave, começando igual, com muita febre. E quando a temperatura começa a cair, depois do terceiro dia, surgem variados sinais de hemorragia, pela gengiva, através do nariz, e/ou surgem equimoses e petéquias, que são manchas e pontinhos de hemorragia sob a pele. Pode haver sangramento urinário e digestivo, porém é mais raro.

O “choque da dengue” é condição de elevado risco e surge também no final da fase febril. Alertam para o perigo dessa complicação alterações neurológicas, como muita irritabilidade, sonolência, delírio, perda da memória, psicose e, em casos extremos, até coma. Podem instalar-se também sintomas cardiorrespiratórios, derrame pleural e insuficiência hepática. Como se vê, é grave, e exige tratamento hospitalar.

Das mais doloridas, temos a Chikungunya, que também apresenta os sintomas clássicos de febre, dor articular e prostração geral.

O Zika vírus provoca, mais comumente, além dos sintomas gerais, manchas vermelhas pelo corpo chamadas exantema, que coçam e se parecem com rubéola.

Outras medidas de prevenção, especialmente para gestantes

Os riscos são maiores para pessoas debilitadas e grávidas. Essas pessoas devem proteger-se ainda mais. Além das medidas gerais que já comentamos, nas partes do corpo expostas é preciso passar os repelentes recomendados pelo Ministério da Saúde e/ou pelo seu médico. Recomenda-se também o uso de roupas de mangas longas e calças compridas. Em casa, use telas e mosquiteiros. As cores claras são melhores, pois as escuras tendem a atrair insetos.



Lição 10 – Proteja-se contra as principais doenças infecciosas

Diagnóstico

Para ter certeza do diagnóstico, é preciso recorrer ao laboratório, através de isolamento viral nos 3 a 5 dias iniciais da doença, ou pela detecção de anticorpos ou sorologia positiva, o que requer um prazo maior.

Que fazer em caso de suspeita?

Ir ao médico ou posto de saúde mais próximo é a primeira necessidade. Outra recomendação importante é manter-se bem hidratado, ingerindo abundante água, e quando necessário, o soro de reidratação oral, encontrado nas farmácias ou distribuído gratuitamente nos postos de saúde. Repouse, evitando esforços físicos e mentais desnecessários, e adote uma dieta leve, a base de frutas, verduras e legumes. Evite açúcar, café, guloseimas, refrigerantes e alimentos gordurosos.

JAMAIS use AAS (ácido acetil salicílico), ou qualquer medicamento que o contenha como aspirina, mehora, etc. Nem anti-inflamatórios como diclofenaco, ibuprofeno, nimesulida, entre outros, por causa do risco de sangramento e síndrome de Reye. Só use medicamentos sob orientação médica. Geralmente a dirirona, desde que não haja alergia ou contraindicação, é a mais indicada para baixar a febre, e às vezes o paracetamol (que não é indicado se acometimento hepático).

A maioria dos doentes melhora espontaneamente em uma semana ou menos. Mas, infelizmente, alguns casos podem evoluir de modo perigoso, com complicações sérias.

Já disponível para prevenção, a vacina contra a dengue protege contra essa doença, que pode ser grave e potencialmente fatal.

Devem-se evitar chás que tradicionalmente possam aumentar o risco de sangramento como alho, alecrim, chorão, orégano, mostarda salgueiro, sinceiro, tomilho vime, vimeiro. Mais recomendável tomar bastante água pura, ou soro de reidratação oral quando indicado.



Questionário - Lição 10

1) Qual a diferença entre gripe e resfriado? Assinale a alternativa errada.

(A) A gripe é uma infecção respiratória comum, provocada por vírus, o influenza, e que ataca geralmente como surto.

(B) O vírus da gripe, o influenza, que apresenta variantes, é diferente do vírus do resfriado (os Rhinovirus).

(C) O resfriado é uma condição mais séria que a gripe, podendo trazer maiores complicações.

(D) Nenhuma alternativa.

2) Quais condições favorecem o contágio de gripes e resfriados? Assinale verdadeiro (V) ou falso (F). () O vírus da gripe pode ser transmitido de uma pessoa para outra com relativa facilidade. Basta que alguém que tenha gripe fale, espirre ou tussa por perto. () Conversar com alguém gripado ou permanecer em ambiente fechado não é suficiente para contrair gripes ou resfriados. () Pessoas cujas defesas se encontrem enfraquecidas, adoecem mais facilmente ou podem ter maiores complicações.

(A) V,V,V.

(B) V,F,V.

(C) V,F,F.

(D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 10

3) Sobre as complicações da gripe e resfriados, assinale a alternativa correta.

(A) Quando a gripe não é devidamente tratada, pode haver complicações que vão da sinusite à pneumonia. Tudo vai depender da resistência do organismo atacado e da virulência do micro-organismo.

(B) A pneumonia é complicação rara, ocorrendo apenas em casos de resfriados “mal curados”.

(C) Quando o micro-organismo causa pneumonia de modo primário, temos a pneumonia gripal, que costuma vir antes da gripe propriamente dita.

(D) Nenhuma alternativa.

4) O que é hepatite A e como se manifesta? Assinale a alternativa correta.

(A) Transmite-se frequentemente pela ingestão de alimentos ou líquidos contaminados. A transmissão é do tipo oral-oral.

(B) Os sintomas são icterícia (pele e olhos amarelados), vômitos e perda de apetite. É mais comum em crianças e jovens.

(C) Dificilmente evolui para cura completa, mesmo em pessoas com imunidade normal.

(D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 10

5) Como a hepatite B pode ser contraída? Assinale a alternativa errada.

- (A) É transmitida através de secreções e transfusões sanguíneas. Acidentes de punção entre profissionais de saúde é meio de transmissão.
- (B) Não pode ser contraída através do contato sexual.
- (C) Pacientes que precisam fazer hemodiálise ou transfusão de sangue estão sujeitos a este risco.
- (D) Nenhuma alternativa.

6) Sobre as formas de manifestações da hepatite B, assinale a alternativa correta.

- (A) A forma subclínica confunde-se com a gripe e evolui para a cura. A forma crônica ativa apresenta sintomas mais fortes no começo, mas nunca cura completamente, podendo até evoluir para cirrose.
- (B) A forma portador assintomático ocorre quando o vírus está no fígado e o paciente não apresenta sintomas.
- (C) As duas alternativas estão corretas.
- (D) Nenhuma alternativa.

7) O que é tuberculose e como se manifesta?

- (A) É uma doença contagiosa e infecciosa, de caráter crônico, provocada pelo *Mycobacterium tuberculosis*. Atinge primariamente os pulmões, mas pode disseminar-se pelo corpo e lesar diferentes órgãos.
- (B) É uma doença contagiosa e infecciosa, resultado da complicação do vírus Influenza, por causa de sucessivas gripes não tratadas.
- (C) É uma doença contagiosa e infecciosa, causada pela transmissão do vírus Rhinovirus por meio de transfusão de sangue contaminado, e relações sexuais desprotegidas.
- (D) Nenhuma alternativa.



Questionário - Lição 10

8) Sobre a forma de contágio da tuberculose, assinale a alternativa correta.

(A) Doentes com tuberculose ativa (doença em franco desenvolvimento) espalham pelo ar, ao tossir, gotículas de saliva que contêm bactérias.

(B) O contato permanente com as bactérias (pessoas que convivem com o doente) pode ocasionar a enfermidade. Mas, se o organismo estiver forte, será mais difícil instalar-se a doença.

(C) As duas alternativas estão corretas.

(D) Nenhuma alternativa.

9) Sobre a Dengue, zika e chikungunya é errado afirmar que:

(A) Não se podem usar medicamentos como aspirina e anti-inflamatórios.

(B) O mosquito é o transmissor ou vetor, e combatê-lo é a maneira de vencer a doença.

(C) A principal forma de transmissão é pelo contato com o doente.

(D) Nenhuma alternativa.

10) Sobre as manifestações da Dengue, Zika e Chikungunya, podemos afirmar corretamente que:

(A) Os primeiros sintomas costumam ser respiratórios, principalmente tosse com escarro e falta de ar.

(B) A febre costuma ser o primeiro sintoma, e geralmente vem abruptamente e elevada.

(C) O exantema ou vermelhidão e coceira, se manifesta necessariamente em todos os casos.

(D) Nenhuma alternativa.

1-C, 2-B, 3-A, 4-B, 5-B, 6-C, 7-A, 8-C, 9-C, 10-B.



Material de Apoio/Complementar

Livros:

- Tratamentos que dão certo (Dr. Daniel Boarim)
- Segredos para uma alimentação saudável (Dr. Daniel Boarim)

