



LEVE

O HOMEM QUE SABIA DEMAIS

ENTREVISTAMOS O NEUROLOGISTA E COMEDIANTE DEAN BURNETT, AUTOR DO LIVRO *O CÉREBRO QUE NÃO SABIA DE NADA*



INIMIGO OCULTO

46% DAS PESSOAS QUE TÊM DIABETES NÃO SABEM QUE CONVIVEM COM A DOENÇA. MÉDICOS ALERTAM PARA A EPIDEMIA SILENCIOSA DESSA ENFERMIDADE, QUE, SEM CONTROLE, APRESENTA GRANDES RISCOS PARA A SAÚDE + ENTENDA MAIS SOBRE O DIABETES, AS PERSPECTIVAS DA MEDICINA E OS NOVOS TRATAMENTOS

JOGO PERIGOSO

O VÍCIO EM GAMES JÁ SE TORNOU DOENÇA RECONHECIDA PELA OMS. ENTENDA OS RISCOS DO TRANSTORNO DOS JOGOS ELETRÔNICOS

SANTO CHEESEBÚRGUER

NOSSO CHEF ALEXANDRE RIBEIRO DÁ SEUS TOQUES SAUDÁVEIS NO TRADICIONAL SANDUÍCHE DO HOLY BURGER



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO

Fazer sempre melhor para você

anos de vidas

BEM-VINDOS



L

evantada para nossa reportagem de capa, uma estatística assustada: cerca de 46% das pessoas que têm diabetes não sabem que convivem com a doença. Apesar de ser de fácil diagnóstico e dispor de diversas opções de tratamento,

a enfermidade mata mais que o câncer e a aids juntos. Os números alarmantes configuram um verdadeiro desafio para a medicina, que busca recursos para controlar a epidemia. Conversamos com especialistas e fomos atrás de pesquisas para entender como está o cenário do diabetes no Brasil e no mundo e o que vem sendo desenvolvido em termos de tratamento e cuidados.

Na seção Descobertas, abordamos uma “nova” doença, desenhada pelos tempos modernos: o transtorno dos jogos eletrônicos. O vício em games de todos os tipos tem causado males à saúde emocional e psíquica - principalmente dos mais jovens, público que encara o mundo virtual com mais naturalidade e, portanto, está mais propenso a desenvolver o problema.

Nas próximas páginas, passeamos tam-

bém pelo interstício - uma estrutura do nosso corpo, velha conhecida dos especialistas, mas que tem sido alvo de descobertas impressionantes -, pela tireoide e suas disfunções, por curiosidades sobre o coração e, finalmente, pelo órgão mais intrigante de todos - o cérebro -, em uma divertida conversa com o neurologista e comediante britânico Dean Burnett, autor do livro *O cérebro que não sabia de nada*.

Nesta edição, você confere ainda os segredos de Sark, uma ilhazinha do Canal da Mancha, a receita do tradicional cheesebúrguer do Holy Burger com os toques saudáveis do chef Alexandre Ribeiro, e a história de superação e transformação de quatro pessoas que lutam ou lutaram contra o câncer.

Não deixe também de ler nossas colunistas - Thais Godinho com suas dicas de organização e Natália Werutsky, que fala dos benefícios do crudivorismo - e a cronista convidada, a jornalista Lia Bock, que fecha esta edição com uma reflexão sobre a importância de buscarmos relações mais próximas, humanas e consistentes em tempos cada vez mais digitais.

Um abraço,
Equipe da revista LEVE

Editorial



CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente do Conselho Deliberativo

Julio Muñoz Kampff

Vice-Presidente do Conselho Deliberativo

Marcelo Lacerda Soares Neto

Conselheiros

Bernardo Wolfson

Edgar Garbade

Lidia Goldenstein

Mário Probst

Mark Albrecht Essle

Ronald Schaffer

Ronaldo Lemos

CONSELHO FISCAL

Presidente do Conselho Fiscal

Michael Lehmann

Vice-Presidente do Conselho Fiscal

Ernesto Niemeyer

Conselheiros

Weber Porto

Beate Christine Boltz

Kurt Hupperich

Charles Kriek

CEO

Paulo Vasconcellos Bastian

Superintendente de

Desenvolvimento Humano

Cleusa Ramos Enck

Superintendente Assistencial

Fátima Silvana Furtado Gerolin

Superintendente Médico

Dr. Antonio da Silva Bastos Neto

Superintendente Operacional

Dr. Fabio Futoshi Katayama

Diretor Clínico

Dr. Gilberto Turcato Junior

Vice-Diretor Clínico

Dr. Marcelo Ferraz Sampaio

COMITÊ EDITORIAL

Cleusa Ramos Enck

Fátima Silvana Furtado Gerolin

Dr. Antonio da Silva Bastos Neto

Dr. Fabio Futoshi Katayama

GERÊNCIA DE MARKETING

E COMUNICAÇÃO

Melina Beatriz Gubser

Coordenação Editorial

Michelle Barreto

Apoio Editorial

Rafael Pecauskas e Sílvia César Carvalho



Diretor Geral Douglas Monteiro

Editora-Chefe Alana Della Nina

Editor Marcos Diego Nogueira

Diretor de Arte Danilo Costabile

Produção Paula Barradas

Produção Gráfica Sérgio Almeida

Projeto Editorial Alana Della Nina

Projeto Gráfico Danilo Costabile

Realização Conteúdo Urbano

Colaboram nesta edição:

Texto Débora Rubin, Dunia Schneider, Lia Bock, Luisa Alcantara, Mônica Lima, Natália Werutsky, Paulo Sérgio Fernandes, Pedro Pinhel, Rodrigo Cardoso, Stella Rodrigues e Thais Godinho

Foto Gustavo Scatena, Lalo de Almeida, Ricardo Toscani e Sílvia Machado

Ilustração Mari Casalecchi, Marquette

Revisão Kiel Pimenta

Tiragem 10.000 exemplares

Contato: revistaleve@haoc.com.br



6 Colunas

Estar Bem

Thais Godinho dá dicas práticas de como organizar a rotina e ter mais tempo para fazer o que gosta

Comer Bem

A chef e nutricionista Natália Werutsky explica o que é o crudivorismo e seus benefícios para a saúde

8 Por Aí

Fora do circuito dos "rodízios à brasileira", escolhemos cinco restaurantes japoneses que buscam nas raízes orientais inspiração para seus cardápios

11 Inovação

Boas leituras com o Kindle Oasis, música de primeira com o Unit Atom e saúde em dia com o medidor de pressão portátil da Panasonic

12 Curadoria

Caco Ciocler fala sobre seu primeiro romance, *Zeide*, e dá outras indicações culturais

14 Capa

Precisamos falar sobre diabetes: como a doença avança silenciosamente no Brasil e no mundo, perspectivas da área médica, novos tratamentos e alternativas. + Diabéticos contam como é conviver com a doença



NO DIGITAL

Este ícone indica que a matéria que você está lendo também tem vídeo na LEVE digital. Baixe já! O aplicativo gratuito está disponível para iOS e Android. 🍏 🤖

Sumário



Fotos: Gustavo Scatena / Divulgação

24 Horizontes

Relógios pelo mundo que, mais que informar a hora certa, contam histórias

28 Conversa

Autor do livro *O cérebro que não sabia de nada*, o comediante e neurologista britânico Dean Burnett fala à LEVE sobre os mistérios do cérebro, humor e as duas coisas juntas

34 Raio X

Entenda qual é o papel da tireoide e as principais disfunções dessa glândula, seus sintomas, causas e tratamentos

38 Na Cozinha

Desafiamos o chef Alexandre Ribeiro a deixar o tradicional cheesebúrguer do Holy Burger mais saudável

42 Especial Saúde

O que é o interstício, estrutura velha conhecida da ciência, mas que, alvo de novas descobertas, pode revolucionar a medicina e ganhar status de órgão

46 Descobertas

Classificado recentemente como doença pela OMS, o transtorno dos jogos eletrônicos, que acomete principalmente os jovens, pode trazer consequências graves para a saúde

52 Destinos

Com ares de contos de fadas, a pitoresca ilha de Sark, no Canal da Mancha, encanta pelo modo de vida simples, natureza exuberante e uma das noites mais escuras do mundo

56 Mentes Curiosas

Segredos do coração: contamos mais sobre o funcionamento desse órgão, além de curiosidades e mitos que o cercam

58 Experiências que Transformam

Quatro pessoas diferentes, uma jornada em comum: a luta contra o câncer. Daniela, Paula, Sonia e José Caetano contam como a doença transformou suas vidas

62 Por Dentro do Hospital

Campanha contra o câncer de cabeça e pescoço, aquisição do Halcyon™, nova tecnologia em radioterapia e outros assuntos do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

66 Crônica

A jornalista Lia Bock fala sobre as relações virtuais e os perigos de nos distanciarmos fisicamente de quem amamos





THAIS GODINHO

Professora, palestrante e escritora. Autora dos livros *Vida organizada* e *Casa organizada*, também criadora do blog *Vida organizada* vidaorganizada.com



ROTINA EM DIA

A O CONTRÁRIO DO QUE MUITA GENTE PENSA, ESTABELECEER UMA ROTINA NÃO SIGNIFICA TER OS HORÁRIOS ENCADEADOS, MAS IDENTIFICAR ATIVIDADES RECORRENTES E ORGANIZÁ-LAS DE MODO QUE TRABALHEM A SEU FAVOR.

Rotina, então, não é horário, mas sequência, e, quanto mais em ordem, mais tempo livre você tem para se dedicar ao que gosta.

Confira, a seguir, algumas dicas de como ordenar seu dia a dia, tornando a vida mais prática e produtiva:

COMPRAS • Quando você tem uma rotina de compras, não precisa ir todos os dias ao supermercado ou à farmácia. Deixe um bloco sempre à vista em casa ou crie uma lista no celular e, ao longo da semana, vá anotando o que acabou ou está no fim. Eleja, então, um dia da semana para realizar as compras.

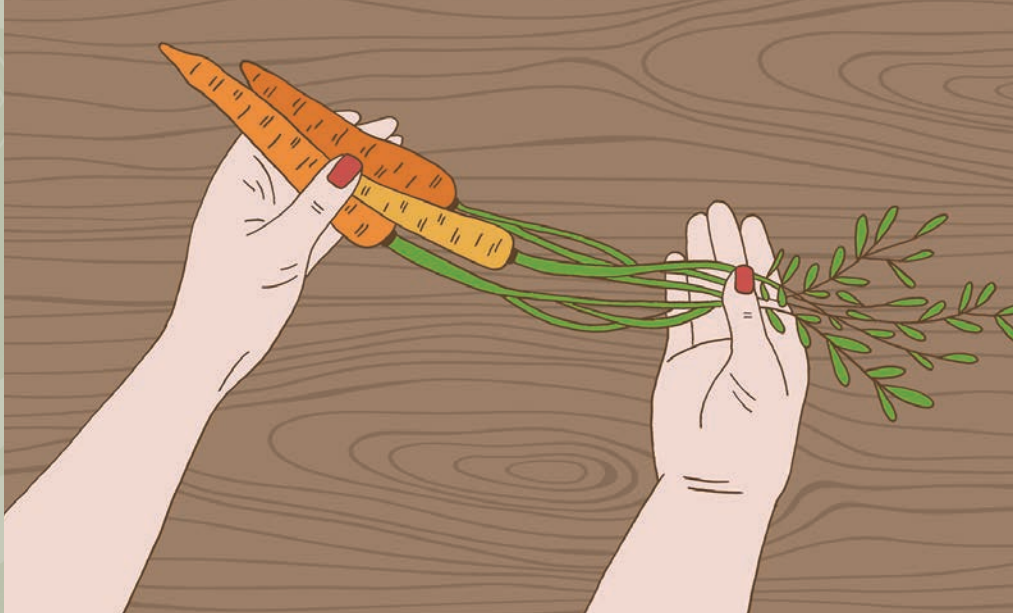
"DESTALHAMENTO" • Dar uma geral na casa é terapêutico. A ideia aqui é marcar 15 minutos no timer, pegar uma sacola de lixo grande e circular pelos cômodos em busca de embalagens vazias, papéis perdidos e outros itens que são obviamente inúteis. Tente fazer isso todos os dias, como um hábito.

HORA DE ACORDAR • Avalie todas as atividades que você precisa realizar pela manhã e crie uma rotina de acordar no horário ideal para cumprir todas sem pressa. Vale também adiantar o que puder na noite anterior, como, por exemplo, separar a roupa que pretende usar no dia seguinte.

LIMPEZA • Essa é uma atividade que costuma tomar bastante tempo, então a dica é criar uma lista de limpeza com o passo a passo de cada cômodo e planejar o que pretende limpar ao longo da semana. Assim, você faz um pouco por dia.

PAGAMENTO DE CONTAS • Habitue-se a guardar as contas em uma pastinha e anote os vencimentos em sua agenda. Uma vez por semana, organize-se para efetuar os próximos pagamentos. Outra recomendação é cadastrar algumas contas em débito automático, o que otimiza bastante nosso tempo.

LAVANDERIA • Da mesma forma que você separa um dia para as compras, separe um dia da semana para lavar roupas. Se você vive com mais de uma pessoa em casa, pode estabelecer um dia para cada um. 🔄



NATÁLIA WERUTSKY

Nutricionista, doutora e chef em Gastronomia pelo Natural Gourmet Institute for Health & Culinary Arts of New York e pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional pelo Instituto VP/Unicisul, é especialista em culinária funcional, vegana, raw food e vegetariana, consultora e palestrante

AO NATURAL

N A ALIMENTAÇÃO CRUA, MAIS CONHECIDA COMO RAW FOOD OU CRUDIVORISMO, O ALIMENTO É CONSUMIDO EM SUA FORMA ÍNTEGRA, O MAIS PRÓXIMO POSSÍVEL DO SEU ESTADO ORIGINAL, BUSCANDO, DESSA FORMA, PRESERVAR SEUS NUTRIENTES.

Nesse tipo de dieta - também chamada de “alimentação viva” e “cozinha viva” -, os alimentos não podem ser preparados no fogo ou no calor, já que processos de aquecimento podem ocasionar a perda de enzimas, vitaminas, fibras e minerais. Por isso, são consumidos crus ou preparados de forma a não causar déficit nutricional. No último caso, os procedimentos mais comuns são a desidratação lenta em temperaturas abaixo de 40 °C, que normalmente é feita em desidratadores especiais e não no forno convencional; e a germinação de grãos, como sementes, leguminosas e cereais.

A base do crudivorismo são frutas frescas, vegetais, sementes, grãos germinados ou brotos, como trigo, arroz, cevada, centeio, aveia, lentilha, grão-de-bico, ervilha, alfaça e algas. Fazem parte dessa alimentação, ainda, ervas frescas, temperos frescos e secos - desidratados em baixas temperaturas -, sal, óleos prensados a frio, como os essenciais e os de oliva. Muito rica em fibras, a alimentação crua pode auxiliar na melhora do trânsito intestinal e na diminuição do colesterol sanguíneo e da pressão arterial.

O crudivorismo não é simples de adotar, ainda mais em situações sociais, já que é difícil encontrar alimentos crus em restaurantes, bares, festas e eventos. A dica, para não cair na monotonia e ficar sempre nos mesmos cardápios, é ter um bom processador, um liquidificador e um desidratador específico. Com esses utensílios em mãos, é correr atrás de receitas interessantes e se aventurar na raw food. E, claro, equilíbrio é fundamental e radicalismo é contraindicado. O mais importante é absorver alguns preceitos da alimentação crua e incorporar esses novos hábitos saudáveis à sua rotina alimentar, colaborando para sua qualidade de vida e plenitude física. Lembre-se: alimentação significa, antes de tudo, nutrição. 🌱

Muito além do hot roll

Informalmente conhecida como a capital mundial da gastronomia, São Paulo é terra de muitos restaurantes japoneses. E, fora do circuito dos estabelecimentos que oferecem o clássico rodízio “à brasileira”, há casas bem tradicionais, que trazem menus fiéis à culinária japonesa de raiz - e não só no território oriental da Liberdade. Confira, a seguir, nossa seleção de restaurantes e izakayas (os famosos botecos japoneses) pela cidade.

POR **PEDRO PINHEL**



Tanuki

Localizado em uma rua tranquila do Sumarezinho, o Tanuki é um restaurante de ambientação simples e característica, cujo nome é uma referência a uma mitológica criatura japonesa especializada em disfarces. Foi fundado por Shigeru Hirano em 2004, mas hoje funciona sob o comando do chef Koje Yamasaki. Uma das especialidades da casa é o toro - parte nobre do atum - e seu carro-chefe é o Tanuki Especial, que combina 40 peças de sushi e sashimi. O shabu shabu, espécie de fondue de peixe, é outro clássico do estabelecimento.

Rua Jericó, 287, Sumarezinho
tanukisushi.com.br



Izakaya Issa

No Japão, izakaya é uma espécie de boteco onde são servidos petiscos para acompanhar a bebida. O Issa, comandado por Margarida Haraguchi, não foge ao estilo: por trás de uma portinha simples, estão poucas mesas-tatames e um balcão. As melhores pedidas para degustar com os tradicionais drinques com saquê e shochu são o yakinassu (berinjela grelhada) e o onigiri (bolinho de arroz com raspas de peixe, enrolado em alga nori). Combinado de quatro entradinhas, o otoshi também costuma fazer sucesso entre a clientela.

Rua Barão de Iguape, 89, Liberdade
facebook.com/izakaya-issa



Dô

Próximo ao Largo da Batata, em Pinheiros, esse restaurante prioriza peixes comprados no próprio dia e faz uso de vários produtos orgânicos entre os ingredientes. No cardápio, há receitas sofisticadas, como a entrada de endívias com tartare de salmão e as robatas de camarão, vieira ou lula. Mas, para experimentar um pouco de tudo, a melhor pedida é o Combinado Dô, que inclui 12 peças de sashimi e sete de sushis variados.

Rua Padre Carvalho, 224, Pinheiros
doculinariajaponesa.com.br



Shin-Zushi

Fundado em 1981 no bairro da Liberdade e transferido para o Paraíso em 1989, o Shin-Zushi é famoso por seu menu degustação. Redefinida em 2016 pelos irmãos Nobu e Ken Mizumoto, a sequência varia uma série de petiscos, como o sushi de pargo servido com yuzu, limão e sal, a abóbora-cabaça adocicada servida no shoyu e o tempura de shissô recheado de ovas de ouriço. Outra boa pedida é o tokujo, um combinado de sushis que inclui atuns gordo e vermelho, tamagô (omelete doce), temaki de atum com nabo e outras iguarias. Rua Afonso de Freitas, 169, Paraíso facebook.com/shinzushioficial



Kintaro

Localizado na Liberdade, o izakaya fundado em 1993 costuma ficar lotado de clientes fiéis e curiosos, que ocupam as poucas mesas, o disputado balcão e parte da calçada para beber e degustar as porções e os embutidos servidos pelos folclóricos proprietários, os irmãos e atletas da seleção brasileira de sumô Willian e Wagner. A cozinha fica por conta da mãe da dupla, Líria, que capricha em pratos como a ostra agridoce e o kakiage de legumes com camarão. Rua Thomaz Gonzaga, 57, Liberdade



Portátil, pode ser levado a qualquer lugar

Infla automaticamente com o toque de um botão

Leituras precisas mostradas no display sem fio



Pressão fácil

O **Panasonic EW3153W** é um medidor de pressão portátil e sem fio que promete ser preciso, rápido e muito fácil de usar. Ideal para quem precisa medir a pressão com frequência, pois, além da usabilidade, tem capacidade de memorizar até 180 leituras, mantendo, assim, um histórico do usuário, auxiliando o acompanhamento médico. Sua base é ajustável para todos os tipos de perfis.

R\$ 1.730

Leitura dinâmica

O famoso e-reader da Amazon em sua versão mais luxuosa: o **Kindle Oasis**. O maior de todos os modelos - o que facilita a experiência de leitura - é à prova d'água, tem 8 GB de memória e também é integrado ao sistema Audible, serviço de audiobook oferecido pela Amazon. O Oasis oferece ainda iluminação interna, acesso à livreria da Amazon e tecnologia que torna a tela mais agradável para a leitura.

R\$ 1.149



Maior e melhor resolução entre os e-readers, com tela de 7" e 300 ppi

8 GB de memória

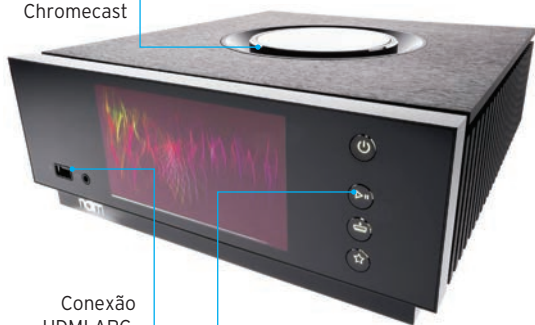


O primeiro Kindle à prova d'água

Bateria com alta durabilidade

Botões dedicados permitem virar a página sem esforço

Suporte integrado ao Chromecast



Conexão HDMI ARC, que permite ligar o dispositivo à televisão

Tecnologia Plug and Play universal, que permite ler músicas de diversos devices por um único aplicativo

O som ao redor

"É tão impressionante quanto parece." É com esse jargão que o **Unit Atom**, da Naim, promete revolucionar o mundo dos sistemas de som. Tudo isso por causa de seu amplificador integrado que permite agregar todas as contas de streaming ou arquivos de música no dispositivo, que pode ser acessado a qualquer momento por meio de um aplicativo. Além da portabilidade e da qualidade impressionante de som, o Unit Atom vem com design inovador e arrojado.

US\$ 3.200



Caco é cultura

O ator, diretor e escritor Caco Ciocler fala sobre seu novo livro, Zeide, e, a pedido da LEVE, indica filmes, séries e música

“NÃO PODERIA DEIXAR DE falar do meu livro também, mas sem ser pretensioso”, brinca Caco Ciocler ao fazer suas recomendações à LEVE. O ator, diretor - e agora escritor - brasileiro, que atuou em filmes como *Olga*, *Bicho de sete cabeças* e *Família vende tudo*, lançou este ano seu primeiro romance, *Zeide*, em que narra a saga de quatro gerações de filhos que se tornaram avós. “Tenho recebido notícias de leitores dizendo que o livro foi para eles uma afetuosa viagem para dentro de suas próprias memórias”, comenta o autor. Confira, a seguir, outras indicações culturais de Caco, incluindo mais um livro.

FILMES



THE SQUARE - A ARTE DA DISCÓRDIA

“Ruben Östlund expõe deliciosamente o patético de uma sociedade na luta desesperada por sua civilização.”



JUMANJI: BEM-VINDO À SELVA

Remake do longa sobre a história de quatro jovens que encontram um jogo de ação e são transportados para dentro do universo da saga, enfrentando perigos e aventuras.



A FORMA DA ÁGUA

A relação de amor e afeto entre uma zeladora muda, que trabalha em um laboratório, e um homem-anfíbio que por lá é mantido em cativeiro. Do diretor Guillermo del Toro, o longa-metragem recebeu prêmios pelos festivais de cinema por que passou, incluindo Oscar de melhor filme, diretor e trilha sonora original.

MÚSICA



ELZA SOARES A MULHER DO FIM DO MUNDO

"Elza no recomeço e no refim de tudo. É infinita. Um desbunde."



MARIANE CLARO PRA NÃO ESQUECER

O primeiro álbum da cantora e pianista Mariane Claro tem direção musical do maestro, arranjador e produtor musical Henrique Villas Boas, que também a acompanha ao piano, na banda que reúne ainda bateria, baixo e violão. Desde abril nas plataformas digitais, *Pra não esquecer* reúne cinco canções compostas por amigos próximos da intérprete.



GORILLAZ THE NOW NOW

O grupo virtual comandado pelo inglês Damon Albarn chega ao sexto álbum, recheado de canções com experimentações instrumentais e convidados especiais. "Humility", o single de estreia, tem participação do guitarrista George Benson.

SÉRIES



UNIDADE BÁSICA

"Estou no elenco desta série que mostra o cotidiano das Unidades Básicas de Saúde sem afetação, por meio do embate entre duas visões distintas da medicina. Passa no Universal Channel e tem a segunda temporada prometida para 2019."



SAMANTHA!

Uma ex-celebridade mirim dos anos 80 chega à fase adulta apegando-se aos últimos vestígios da fama enquanto seu marido, uma ex-estrela do futebol, volta para casa depois de ter passado dez anos na prisão.



QUEER EYE

Sucesso na televisão americana entre 2003 e 2006, o famoso seriado em que cinco homens gays "dão um jeito" na vida de um hétero desajeitado ganha novo formato, mas mantém a premissa.

LIVROS




A MÁQUINA DO TEMPO

H.G. WELLS
(TRADUÇÃO DE BRÁULIO TAVARES)
Lançado originalmente em 1895, este romance de ficção científica é considerado o primeiro e mais famoso livro sobre viagem no tempo. Desta vez, ganha edição especial com ilustrações, nova tradução e conteúdo extra.
Ed. Suma



O QUE É LUGAR DE FALA? DJAMILA RIBEIRO

"Uma luz sobre os feminismos plurais. Para acabar de vez com o mimimi de quem acha que é mimimi."
Ed. Letramento



ESTIMA-SE QUE 46% DAS PESSOAS COM DIABETES NEM SEQUER IMAGINAM QUE CONVIVEM COM A DOENÇA, QUE SÓ CRESCE EM TODO O MUNDO. SEM TRATAMENTO, PODE CAUSAR DANOS IRREVERSÍVEIS. DESCOBERTA NO INÍCIO E COM ACOMPANHAMENTO ADEQUADO, PODE SER CONTROLADA.

ENTENDA COMO ESTÁ O CENÁRIO DO DIABETES HOJE NO BRASIL E LÁ FORA E AS NOVAS PERSPECTIVAS DA MEDICINA EM TRATAMENTO E PREVENÇÃO

POR **MÔNICA LIMA**

EPIDEMIA SILENCIOSA





É

comum, em encontros de família, ouvir comentários sobre a saúde dos mais próximos. É o primo diagnosticado recentemente com diabetes ou a cunhada que acordou com “a vista embaçada”, foi ao médico e descobriu que a glicemia estava alta. Situações que, cada vez mais recorrentes, preocupam os

profissionais da saúde. “O crescimento da incidência do diabetes e da obesidade configura uma epidemia de grandes proporções”, alerta o Dr. Ricardo Cohen, coordenador do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. A previsão da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que, em 2030, 438,7 milhões de pessoas terão a doença. Nos dias atuais, 422 milhões convivem com o diabetes - destes, 14 milhões são brasileiros. É o equivalente a 6,9% da população brasileira, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes. O dado é do Censo de 2013, o que significa que esse número hoje é ainda maior. “Tais informações ganham dimensão ainda mais alarmante se considerarmos que

quase 50% desses indivíduos não sabem que têm a doença”, diz a Dra. Tarissa Petry, endocrinologista do Hospital. “Significa que apenas metade dos pacientes foi diagnosticada e pode ser tratada. Nos outros, o problema avança silencioso.” Fora de controle, a doença é a principal causa de cegueira, derrame cerebral, infarto do miocárdio, amputações de membros, insuficiência renal e transplante renal no mundo. No Brasil, o número de mortes associado às suas complicações cresceu 12% entre 2010 e 2016. No período, foram 406 mil mortes relacionadas à doença, segundo o Ministério da Saúde.

ENTENDENDO O DIABETES

Na prática, falta informação. Pouca gente sabe que o diabetes evolui lentamente até instaurar um caos metabólico no corpo. Aliás, a questão é anterior - pouca gente sabe com precisão o que é a doença. “O diabetes mellitus é uma doença crônica e progressiva caracterizada pelo excesso de glicose no sangue”, explica o Dr. Cohen, responsável por vários estudos científicos que modificaram o manejo de pacientes com obesidade e diabetes no Brasil.

Basicamente, existem dois tipos de diabetes.



O tipo 1, de origem autoimune, em que o corpo é incapaz de fabricar insulina. Isso obriga à reposição do hormônio. Cerca de 10% dos diabéticos estão nesse grupo.

Já o diabetes tipo 2 está, em geral, associado ao estilo de vida, principalmente à obesidade, e é o mais comum, acometendo cerca de 90% dos pacientes com a doença. “O diabetes tipo 2 está associado ao aumento da gordura visceral ou abdominal. Essa gordura produz substâncias inflamatórias que levam a um aumento da resistência à ação da insulina nas células”, pontua o Dr. Cohen. A insulina é fundamental para a glicose circulante no sangue entrar nas células, onde será transformada em energia. “Por causa da resistência à insulina, o organismo precisa fabricar uma quantidade cada vez maior desse hormônio, gerando um processo lento de morte das células que o produzem no pâncreas”, explica o médico.

NOVAS DESCOBERTAS

Nos últimos anos, a revolução digital que está transformando o mundo contribuiu também para melhorar o acompanhamento do diabetes. Um dos avanços mais interessantes para facilitar a vida do paciente é o sen-

Expansão rápida

- Em 1980, **108 MILHÕES** de pessoas no mundo tinham diabetes
- Em 2014, estimavam-se **422 MILHÕES** de pessoas com a doença
- Em 2030, a estimativa é de que o número de diabéticos tenha **aumentado em mais de 50%**

Fonte: OMS

A epidemia no Brasil

- Em 2006, a doença acometia **5,5%** da população total. Em 2016, segundo estimativas, passou a fazer parte da vida de **8,9%** dos brasileiros
- Entre 2006 e 2017, o número de homens diagnosticados com a doença cresceu **54%**. No mesmo período, o diabetes cresceu **28,5%** entre as mulheres. No entanto, há mais mulheres com a doença do que homens

Fonte: Vigitel/MS

sor subcutâneo para monitoramento da glicemia, lançado há cerca de dois anos. “É um sensor que fica colado no braço por cerca de 15 dias seguidos, diminuindo a necessidade de picar as pontas dos dedos”, descreve a Dra. Tarissa. Pesquisas recentes mostram que o dispositivo colabora para a estabilização da glicemia em níveis adequados e ajuda a prevenir as oscilações de glicemia (como a hipo e a hiperglicemia), diminuindo o risco de complicações. Estão em desenvolvimento, ainda, lentes de contato para medir a glicemia continuamente e sensores subcutâneos com duração prevista de 12 meses.

Mais uma novidade foi o lançamento de uma bomba de infusão de insulina para pessoas com diabetes tipo 1, conectada a um sensor que mede a glicose no subcutâneo e envia o resultado diretamente para o dispositivo. A bomba monitora a evolução da glicose para calcular a infusão de insulina no intervalo entre as refeições e suspende a infusão de insulina ao detectar risco de hipoglicemia.

Os aplicativos para smartphones também têm sido um grande aliado na luta contra a doença: passa de mil o número de apps disponíveis para diabéticos. Boa parte se destina ao gerenciamento do diabetes e à adesão dos pacientes às intervenções propostas pelo médico. Muitos outros trazem dietas, receitas, programas de exercícios e educação sobre a doença. “A tecnologia digital pode

Capa

colaborar muito para o controle do diabetes se o paciente fizer o acompanhamento com um especialista”, esclarece a endocrinologista.

A última década tem sido rica em avanços também no setor farmacológico. Foram desenvolvidas novas drogas, como um grupo de substâncias que imitam o hormônio GLP-1, produzido naturalmente pelo intestino delgado quando a comida passa por ele. Ministrados por meio de injeções subcutâneas, os remédios dessa categoria, como a liraglutida e a dulaglutida, desencadeiam uma série de efeitos no organismo que ajudam a controlar o diabetes e a enfrentar a obesidade - estimulam o pâncreas a produzir mais insulina, tornam mais lento o esvaziamento do estômago e aumentam a sensação de saciedade. Uma nova versão desses medicamentos, com duração semanal (a semaglutida), deve ser lançada no Brasil em breve. E aguarda-se, para um futuro próximo, a liberação do primeiro medicamento desse grupo por via oral.

Outra classe de remédios que tem colaborado com o controle glicêmico, segundo os médicos, é a dos inibidores da enzima SGLT2. As substâncias desse grupo, na forma de comprimidos, têm nomes como empagliflozina e canagliflozina. Seu principal efeito é aumentar a excreção da glicose na urina, o que melhora o controle do diabetes e favorece a perda de peso, mesmo que modesta. “Ambas as classes de drogas demonstraram diminuição da mortalidade secundária a eventos cardiovasculares”, atesta o Dr. Cohen.

A VÁRIAS MÃOS

Estatégias de controle que combinam medicamentos orais e injetáveis, mudanças no estilo de vida e a importância do cuidado multidisciplinar foram os temas mais frequentes durante o 78º Congresso da Associação Americana de Diabetes (ADA), o maior encontro mundial sobre o tema, realizado no final de junho em Orlando, nos Estados Unidos. Na prática, a abordagem multidisciplinar é uma aliada fundamental na batalha contra o diabetes e também contra a obesidade. “O trabalho conjunto de endocrinologistas, cardiologistas, nefrologistas, nutricionistas, enfermeiras, psicólogos, psiquiatras e cirurgiões eleva muito as chances de sucesso



O trabalho conjunto de especialistas de diferentes áreas eleva muito as chances de sucesso do paciente no manejo da doença”

Dr. Ricardo Cohen,
coordenador do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz

do paciente no manejo da doença”, enfatiza o Dr. Cohen. Também se fala em ampliar as categorias do diabetes para aprimorar o diagnóstico e em personalizar a prescrição. “Hoje, sabemos que a doença se apresenta de modo particular em cada um e a resposta aos medicamentos varia bastante entre pacientes com o mesmo tipo de diabetes”, observa a nutricionista Thaís Sarian, do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Tão importante quanto a atenção multidisciplinar é a adesão do paciente ao tratamento. “Não existe milagre. As pessoas têm que mudar os hábitos. Cada um deve buscar entender por que sabota a dieta, quais são seus erros, o impacto que isso tem no controle glicêmico”, orienta a nutricionista Tarcila Ferraz de Campos, também do Hospital, alertando sobre a importância de manter o autocuidado. Afinal, não adianta se medicar corretamente, se exercitar e sair da dieta. O mesmo vale para quem pratica atividades físicas e cuida da alimentação, mas esquece de tomar os remédios. O esforço se perde.

O empresário Rogério Raso, 65 anos, de São Paulo, está entre os pacientes que conseguiram ajustar a rotina para enfrentar a doença, revelada há 15 anos durante um check-up anual. Ele modifi-



Foto: Gustavo scatena

ROGÉRIO RASO
O empresário descobriu a doença há 15 anos. Hoje, tem um estilo de vida mais saudável, que inclui dieta, exercício físico e medicamentos

Coma certo

A nutricionista *Thaís Sarian*, do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, listou dicas importantes para controlar a dieta e prevenir o diabetes. Anote:

- Dieta com muita restrição de carboidrato não funciona a longo prazo. É mais adequado aprender quais são os melhores alimentos para manter a glicemia nos eixos. Para orientações individualizadas, procure sempre um nutricionista.
- Atenção na hora de comprar alimentos diet ou light. O iogurte light, por exemplo, tem menos gordura, porém algumas marcas podem conter bastante açúcar. Isso confunde o consumidor que precisa controlar a ingestão de calorias e carboidratos. Na dúvida, sempre confira o rótulo.
- Embutidos como o peito de peru têm muitos aditivos químicos e sal. Isso faz diferença no equilíbrio alimentar a longo prazo. Troque por frango desfiado ou atum em lata.
- Alimentos processados com alta durabilidade fora da geladeira têm muitos conservantes e podem conter bastante açúcar. Evite bolos prontos, sucos de caixinha e biscoitos.
- Pães integrais ou tapiocas recheadas com uma proteína, por exemplo, tornam mais lenta a elevação da glicemia. Equilibre o consumo de carboidrato com o de proteína.

cou a alimentação, aderiu a um plano semanal de atividade física e ao uso correto de medicamentos. “Hoje, minha saúde é muito melhor. Baixei a glicemia e voltei às corridas de rua incentivado pelos especialistas”, relata o empresário, que sabe que não pode relaxar a vigilância. “A cada seis meses, vou à endocrinologista e à cardiologista, faço exames, tomo todos os remédios. Também sigo um rígido controle alimentar, com o apoio da família.”

OUTROS CAMINHOS CONTRA O DIABETES

Quando as medidas clínicas não produzem o efeito necessário, entram em cena as soluções cirúrgicas. Foi o que aconteceu com o analista de sistemas Antônio Carlos de Oliveira Silva, 52 anos, de São Paulo. “Minha batalha começou dois anos antes de ser operado, em 2013, quando tive uma paralisia facial e os médicos disseram que havia 90% de chance

de o problema estar associado ao diabetes”, conta ele, que, já tomando insulina e outros remédios, não conseguia fazer os ponteiros da balança saírem dos 118 quilos. Um dia, ouviu no rádio sobre a cirurgia do diabetes e resolveu marcar consulta com um especialista.

Em 2015, por indicação médica, Antônio Carlos foi submetido a uma cirurgia metabólica, realizada pelo método conhecido por bypass gástrico ou gastroplastia em Y de Roux. Como o objetivo central dessa intervenção é controlar o diabetes, pode ser feita em pessoas com índice de massa corpórea (IMC)* a partir de 30, desde que o paciente não responda ao tratamento clínico e tenha diabetes tipo 2 não controlado. A operação consiste em desviar a primeira porção do intestino delgado e diminuir parcialmente o estômago. Esse procedimento não tem objetivos de restrição mecânica para a ingestão de alimentos, sua intenção é desencadear mudanças metabólicas, como a liberação de hormônios que, por sua vez, aumentam a liberação de insulina, aumentar a saciedade e ativar mecanismos que “avisam” o fígado para produzir menos glicose. Outros efeitos benéficos são a melhora da composição da flora intestinal e da circulação da bile (fluido fabricado no fígado que atua na emulsificação das gorduras). Tudo isso promove um cenário metabólico favorável ao manejo do diabetes. A perda de peso é também importante, mas considerada um efeito secundário da cirurgia metabólica. “Minha vida mudou completamente. Eliminei 35 quilos, tenho energia, não tomo mais remédios e já corri três meias maratonas”, conta Antônio Carlos, que hoje dá atenção redobrada à alimentação e aos exercícios. “Para manter os resultados e não recuperar o peso, não se pode baixar a guarda”, ensina.

Com técnicas operatórias semelhantes à da cirurgia metabólica, a bariátrica é direcionada à perda de peso e controle das doenças associadas, como hérnia de disco, refluxo gastroesofágico, apneia do sono, entre mais de 20 patologias. Podem fazer a bariátrica pessoas com IMC acima de 35 e que já tenham uma dessas doenças ou com IMC acima de 40, ambos os casos com falha de tratamento clínico. Os principais ganhos são a perda de peso, a melhora da qualidade e da expectativa de vida. Foi o caso de Nilzete Francisca Barreto Santana, 45 anos. Com 1,54 cm de altura, ela pe-



ANTÔNIO CARLOS DE OLIVEIRA SILVA

O analista de sistemas foi submetido à cirurgia metabólica; perdeu 35 quilos, adotou um estilo de vida mais saudável e parou de tomar medicamentos

“
Para manter os resultados e não recuperar o peso, não se pode baixar a guarda”

Diagnóstico correto

Detectar a doença e seu estágio é simples - e fundamental para chegar ao tratamento adequado

O diabetes pode ser diagnosticado por meio de exames de sangue que avaliam a concentração de glicose no sangue. Um deles é a glicemia de jejum. O outro é a hemoglobina glicada. Conheça os valores de referência:

LIVRE DE DIABETES

Quando a glicemia de jejum estiver abaixo de **100 mg/dL** ou a hemoglobina glicada for menor do que **5,7%**, os resultados são considerados normais. A avaliação pode ser repetida a cada um ou dois anos.

PRÉ-DIABETES

Quando a glicemia de jejum estiver entre **100 e 125 mg/dL**, o paciente já é considerado pré-diabético. Os valores da hemoglobina glicada ficam entre **5,7% e 6,4%**.

É uma fase assintomática em que os valores estão acima do normal e abaixo do corte de diagnóstico do diabetes propriamente dito. Hoje, o pré-diabetes já é considerado uma doença, com prescrição de dieta, exercícios físicos e medicamentos.

Estudos populacionais mostram que **5% a 10%** dos indivíduos pré-diabéticos se convertem em diabéticos a cada ano. O risco de diabetes para quem tem pré-diabetes é **cinco vezes maior** do que para as pessoas que possuem glicemia de jejum normal.

DIABETES

O indivíduo pode ser considerado diabético quando o resultado do exame de sangue colhido pela manhã, em jejum, apontar níveis de glicemia iguais ou maiores do que **126 mg/dL**. Nesse caso, o diagnóstico precisa ser confirmado pela repetição do teste em outro dia.


Também são consideradas diabéticas as pessoas com glicemia igual ou superior a **200 mg/dL** em qualquer hora do dia, independentemente do horário das refeições.

O teste de hemoglobina glicada revela os níveis médios de glicose no sangue durante os dois ou três meses anteriores, que é o tempo de vida dos glóbulos vermelhos (a hemoglobina). O diabetes é diagnosticado quando a hemoglobina glicada atinge a porcentagem de **6,5%**.

sava 93 quilos e, apesar de tentativas anteriores, não conseguia diminuir o peso e já apresentava doenças como pré-diabetes, esteatose hepática e refluxo gastroesofágico. A ajuda veio pelas mãos do marido, o analista de telefonia Reginaldo, que marcou consulta com a nutricionista do time que o atendia para controlar o colesterol, que estava acima de 230 mg/dl. “Após recomendação médica, optei pela cirurgia e não me arrependo”, conta, um ano mais tarde. “Me sinto menos ansiosa no dia a dia e não tenho mais a fome de antes. A autoestima melhorou e pude realizar um sonho antigo, que era treinar corrida ao lado do meu marido e participar de uma maratona.”

ANTES QUE TUDO ACONTEÇA

Além do foco no diagnóstico precoce e, conseqüentemente, no controle da doença, outra preocupação dos especialistas no caso de diabetes tipo 2 é a prevenção. “O ideal é impedir que a doença se instale”, diz a nutricionista Thaís. Nesse sentido, além de tentar estabelecer um estilo de vida saudável, a recomendação é que todas as pessoas com mais de 40 anos e aquelas que estão acima do peso, têm hipertensão ou histórico familiar de diabetes façam exames de sangue para medir a glicemia regularmente. Graças ao aumento do número de pessoas que têm feito exames para avaliar a glicemia, os pesquisadores notaram um contingente muito grande de pessoas em situação de pré-diabetes, fase já caracterizada como uma doença, mas ainda reversível (saiba mais no quadro ao lado).

Logo no início, quando o organismo começa a desenhar as variações que resultarão no diabetes, ainda dá para superar a ameaça. “Nessa fase, é possível controlar adequadamente o quadro com dieta, medicamentos e pelo menos 150 minutos de exercícios semanais. Reduzir 5% a 10% do peso já tem efetividade na prevenção do diabetes”, ensina a nutricionista Tarcila. Depois que se manifesta, o diabetes tem apenas controle e pode haver remissão completa, mas ainda não há cura. “Quando a gente é mais jovem, não leva o risco muito a sério. Precisamos repensar o modo como cuidamos da saúde e investir conscientemente na prevenção”, diz o analista de sistemas Antônio Carlos de Oliveira Silva. Fica a dica! 

**NILZETE FRANCISCA
BARRETO SANTANA**

Incentivada pelo marido,
Reginaldo (ao lado dela
na foto), realizou a
cirurgia bariátrica

“
Optei pela cirurgia
e não me
arrependo. Meus
filhos acham que
estou menos
ansiosa e minha
autoestima
aumentou”

Previna-se

- Quem apresenta taxas de hemoglobina glicada compatíveis com pré-diabetes ou diabetes deve investir em uma dieta balanceada, com poucos carboidratos, exercícios três vezes por semana e medicação, caso orientado pelo especialista
- A redução entre **5% e 10%** do peso total pode ter grande impacto nas taxas de glicemia
- Fazer **150 minutos de exercícios** por semana é eficiente na prevenção do diabetes

FUSO HORÁRIO

CONHEÇA QUATRO RELÓGIOS EM CIDADES EUROPEIAS E LATINO-AMERICANAS QUE SE TORNARAM VERDADEIROS MONUMENTOS HISTÓRICOS, ATRAINDO MILHARES DE TURISTAS TODOS OS ANOS

POR LUISA ALCANTARA E SILVA

Big Ben Inglaterra

À beira do Rio Tâmisa e no alto da Torre Elizabeth, em Londres, o relógio de quatro faces é um dos maiores e mais conhecidos do mundo. Inaugurada em 1859, a torre faz parte do Palácio de Westminster, sede do Parlamento do Reino Unido, e o apelido Big Ben referia-se, então, ao sino, originalmente batizado de "Great Bell", e o relógio, de "Great Clock". Mas, como muitos atribuíam o apelido à torre inteira, é como a estrutura é conhecida até hoje. Seu sistema foi construído com modernas técnicas para aguentar vento forte e neve, garantindo assim sua pontualidade britânica. Era dele que soavam as badaladas ouvidas pela cidade de hora em hora, mas que, desde o ano passado, estão suspensas por causa de uma reforma que inclui a restauração do relógio e a construção de um elevador para facilitar o acesso aos que não conseguem subir seus 334 degraus. As obras devem durar até 2021; até lá, o sino poderá ser ouvido apenas em algumas datas, como o Ano-Novo.

ONDE FICAR

No Corinthia Hotel London, a 850 metros do Big Ben. O prédio, que já foi sede do Ministério da Defesa, abriga o cinco-estrelas desde 2011. Destaque para os quatro bares e o spa. corinthia.com

Orloj

República Tcheca

Sétima cidade na lista dos melhores destinos do mundo, segundo os usuários do site *TripAdvisor*, Praga tem entre suas principais atrações o relógio astronômico, o Orloj. Instalado em 1410 na prefeitura da cidade velha, é o mais antigo relógio do tipo em funcionamento no mundo e, além das horas, exibe informações como a posição do Sol e da Lua no céu e o mês em que estamos. E não é só isso: quando a hora muda, o Orloj vira um verdadeiro evento, mobilizando milhares de turistas e suas câmeras. O momento é marcado por uma apresentação das estátuas dos 12 apóstolos de Cristo, que aparecem em duas janelinhas. Além dessas figuras, há alegorias fixas ao redor do relógio, como a caveira com uma ampulheta na mão. Um verdadeiro espetáculo medieval no cenário gótico da capital da República Tcheca. Assim como o Big Ben, o Orloj também está em reforma. Deve reabrir até o fim de outubro, quando será comemorado o centenário de fundação da Tchecoslováquia.

ONDE FICAR

No Grand Hotel Praha. São 36 suítes no coração da cidade. O restaurante, chamado de Café Mozart, serve refeições do café da manhã ao jantar, sempre com vista para o Orloj.
grandhotelp Praha.cz



Reloj de Flores

Chile

Cartão-postal da cidade litorânea de Viña del Mar, a cerca de 130 quilômetros de Santiago, o Reloj de Flores, como entrega o nome, é feito, basicamente, de flores - a cara do balneário chileno, apelidado de "Cidade Jardim". Apenas os ponteiros do relógio são artificiais, e não plantados. Construído para a Copa do Mundo de 1962, no Chile - Viña del Mar era uma das cidades-sede -, inicialmente foi controlado por um sistema suíço. Hoje, funciona via satélite, o que garante ainda mais sua precisão. A cada 15 minutos, o visitante ouve sinos e, quando a hora muda, música. As canções variam de acordo com a época do ano, como o Natal. No ano passado, o relógio, que fica perto da praia Caleta Abarca, foi atingido por um deslizamento de terra. O concerto durou apenas dois meses - garantindo que as horas não parassem mais no Reloj de Flores.

ONDE FICAR

No Sheraton Miramar Hotel & Convention Center. Um dos melhores hotéis da cidade, tem quartos e piscinas interna e externa com vista para o Oceano Pacífico. sheratonmiramarhotel.com



Torre Morisca

Equador

O relógio público de Guayaquil, a maior cidade e capital econômica do Equador, está instalado no alto da Torre Morisca, batizada com esse nome por causa de seu estilo mouro, mas também conhecida como Torre del Reloj. Localizada no Malecón Simón Bolívar, às margens do Rio Guayas, a torre, que foi inaugurada em 1931, é uma edificação de 23 metros com uma cúpula árabe de arquitetura bizantina que exhibe a bandeira do município no topo. Em meados do ano passado, ganhou um sistema de iluminação especial, em tons azuis, roxos e outras colorações. Desde então, além de ser um dos símbolos mais emblemáticos do destino guayaquilenho, a torre e o relógio se tornaram o principal atrativo noturno da cidade.

ONDE FICAR

No Hotel Continental. Inaugurado em 1974, possui 91 quartos, todos com vista para o Parque Seminario, conhecido como Parque das Iguanas. Seu restaurante, El Fortin, faz sucesso. hotelcontinental.com.ec

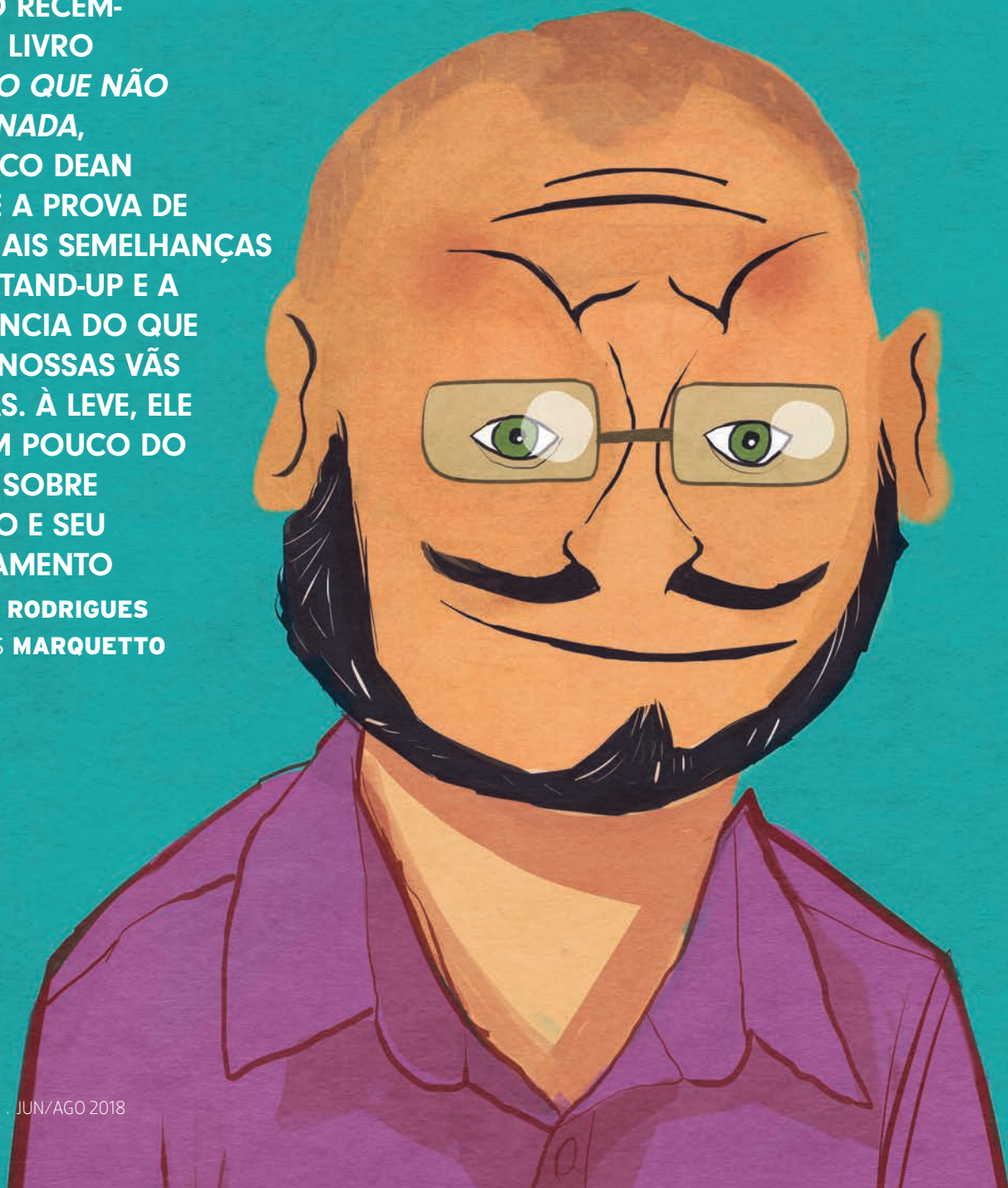


Conversa

O CABEÇA DAS CABEÇAS

AUTOR DO RECÉM-LANÇADO LIVRO *O CÉREBRO QUE NÃO SABIA DE NADA*, O BRITÂNICO DEAN BURNETT É A PROVA DE QUE HÁ MAIS SEMELHANÇAS ENTRE O STAND-UP E A NEUROCIÊNCIA DO QUE SONHAM NOSSAS VÃS FILOSOFIAS. À LEVE, ELE CONTA UM POUCO DO QUE SABE SOBRE O CÉREBRO E SEU FUNCIONAMENTO

POR **STELLA RODRIGUES**
ILUSTRAÇÕES **MARQUETTO**





De todos os sistemas complexos existentes no mundo, ainda não encontraram nenhum mais essencial - e mais atrapalhado - que o cérebro humano, órgão fascinante e ardiloso que ainda deixa a ciência de cabelos em pé. Neurocientista, palestrante, tutor da Universidade de Cardiff, ph.D. em processamento de memória e comediante, o britânico Dean Burnett usa suas melhores credenciais para explicar ao público leigo os princípios básicos do funcionamento desse órgão em *O cérebro que não sabia de nada*, livro publicado em 2016 no Reino Unido e recém-lançado no Brasil pela editora Planeta. Com uma

linguagem simples e abusando de analogias espartas, Dean aborda assuntos como lapsos de memória, o sono, os cinco sentidos, certas neuroses e autossabotagem.

O best-seller encantou, entre outros, a atriz Whoopi Goldberg, que ligou para o autor querendo comprar os direitos do livro para transformá-lo em um programa de TV nos Estados Unidos. "Foi um dia bem esquisito", lembra Burnett, que, mesmo depois de descrever em detalhes na obra a ansiedade que sente ao ter que interagir pelo telefone, conversou gentil e longamente com a LEVE por esse meio de comunicação. A seguir, você confere o bate-papo sobre cérebro, humor, charlatanismo e outros assuntos.



A comédia de observação e a neurociência têm um ponto em comum: desconstroem o que as pessoas estão fazendo até chegar às pequenas partículas daquilo"

Qual é a concepção mais errada que temos sobre o cérebro? Eu diria que a principal é a de que usamos apenas 10% dele. Isso não é verdade. O cérebro é um órgão com uma demanda enorme e que usa muito dos recursos do corpo só para se manter vivo. De um ponto de vista evolutivo, não tem sentido: se não utilizássemos 90% do cérebro, não teríamos esses 90%. A verdade é que a gente usa ele todo, mas não todas as suas partes juntas. O cérebro exige tanto de nós que fica difícil usá-lo por inteiro de uma vez só.

Há filmes baseados nessa ideia, como *Sem limites* (2011), e outros que exageram princípios da neurociência para criar situações interessantes. Seu grau de instrução sobre o assunto estragou experiências hollywoodianas para você? Menos do que você imagina. Tem filmes, como *Amnésia* (2000), que até uso como exemplo nas minhas palestras, porque, embora não seja perfeito, é bem

correto. A amnésia em filmes e novelas costuma envolver alguém batendo a cabeça e esquecendo a própria identidade. Isso é muito raro, porque as memórias estão espalhadas por todo o córtex. Mas, no geral, tenho mais dificuldade em engolir uma produção quando toda a trama se desenrola partindo de uma premissa que cientificamente está errada. Lido melhor se for, por exemplo, algo da Marvel, porque aí todo o universo é fantástico. Agora, se algo tenta ser científico e invoca a ciência de forma errada, aí é o pior dos dois mundos: você tenta se levar a sério e erra.

Em *O cérebro que não sabia de nada*, você analisa e descreve como diversos estímulos sociais são interpretados pelo cérebro. Ter esse conhecimento te dá alguma vantagem durante seus stand-ups? Não é bem assim. Seria como dizer que sei como um coração trabalha, portanto sou capaz de operá-lo. Ou que entender como



um carro funciona me capacita a guiá-lo. Colocar as coisas em prática exige habilidades muito diferentes. Ser cientista me ajuda no sentido de que a comédia de observação e a neurociência têm um ponto em comum: desconstroem o que as pessoas estão fazendo até chegar às pequenas partículas daquilo, às motivações de cada coisa, a criar hipóteses. O que é difícil é combinar ambas em termos de material. Eu teria uma plateia mais reduzida se fizesse piadas do tipo: “Você não odeia quando o hipocampo faz isso ou aquilo?”.

Nesse caso, o único palco possível seria uma sala de cirurgia... [Risos] Não seria a melhor das ideias, a plateia estaria bem ocupada.

Você acabou de me responder com algumas analogias. São elas que tornam seu livro acessível para a comunidade em geral. Como é o processo de traduzir “ciencês” para “leiguês”? Sou o pri-

meiro cientista da família, aliás, sou o primeiro a frequentar uma universidade. Nem por isso acho que meus parentes sejam menos inteligentes que eu; são todos pelo menos tão inteligentes quanto. Gosto de conversar com gente que não necessariamente entenda da minha área, então criei o hábito de explicar tentando encontrar uma referência em comum. Também vem um pouco do stand-up: quando você está no palco, precisa encontrar uma linguagem para comunicar sua mensagem rapidamente. Os processos do cérebro são realmente complexos e intrincados, mas, no que diz respeito ao básico, acho que não há problema algum em comparar a algo que faça parte de um universo mais amplo. É mais ou menos como conhecer alguém que fala uma língua diferente: você faz mímica, busca referências em comum.

Você está me explicando... com uma analogia! Vamos nos perder em um looping infinito [risos].

Conversa



Se você faz isso por muito tempo, acaba se tornando parte do discurso.

Dessas comparações que você criou, qual a sua preferida? O quão complexo é o cérebro? É como uma bola de luzes de Natal emaranhadas, só que do tamanho da Terra. Tirar o nó das luzes de uma árvore de Natal é um processo difícil e irritante, certo? Imagine fazer isso com algo que tem a largura do planeta?

Você mencionou que não vem de uma família de cientistas. Como entrou nesse campo? Cresci em Pontycymer, uma pequena vila rural no País de Gales onde não acontecia muita coisa. Por alguma razão, o pessoal de lá era muito extrovertido, esportivo e confiante. Ao contrário de mim, que sempre fui tímido e meio geek, na falta de um termo melhor. Em algum momento, comecei a questionar por que eu era diferente de todos os meus amigos e parentes e fui atrás de alguns livros sobre o cérebro. Só achei uns bem básicos e não consegui uma resposta útil, mas eles despertaram meu interesse.

Seu livro critica bastante essas aplicações “pica-retas”. O que mais te incomoda nesse sentido? O termo “neuro” tornou-se um queridinho da pseudociência para tentar dar credibilidade às coisas. É igual quando uma série de TV está indo mal, aí, para tentarem aumentar a audiência, trazem uma grande celebridade para uma participação de dois minutos. É meio: “Olha só, estão usando palavras compridas, então deve ser verdade”.

Pode dar um exemplo desses absurdos tentando se passar por neurociência que vemos por aí? É muito comum venderem essa coisa de “exercitar o cérebro”. Tem certa lógica nisso: o cérebro, de fato, funciona como um músculo, no sentido de que, se você treinar bastante determinada habilidade, vai ter mais proficiência nela. Mas difere do músculo porque tem uma tendência a se especializar. Se você fizer palavras cruzadas todos os dias, vai ficar bom em fazer palavras cruzadas, talvez desenvolva mais o vocabulário. E só. Sua inteligência não vai aumentar, porque ela não é uma única coisa, não tem um punhado de inteligência no cé-



O quão complexo é o cérebro? É como uma bola de luzes de Natal emaranhadas, só que do tamanho da Terra"

rebros. É mais ou menos como ter um exército com 500 soldados e querer aumentá-lo mandando um deles para a academia. Ele volta mais forte, mas você ainda terá apenas 500 soldados. Não existe um treino global para o cérebro.

E música para treinar a memória? Tem algo de válido nessa ideia? O cérebro tem uma reação estranha à música. Se ouvimos uma batida sincopada, mas seca, como um relógio, isso não te inspira muita coisa. Se ouvimos uma música muito caótica, sem padrão algum, pode gerar aversão. Mas algo que fique no meio-termo disso - ou seja, a maior parte da música pop - é muito bem aceito pelo cérebro. Tendemos a responder a certos padrões sonoros, o que desperta uma reação emocional, como tristeza, felicidade ou raiva. As emoções são uma parte muito importante do que faz uma lembrança ser mais "memorável" que outras. Você pode ter cinco aulas seguidas sobre o hipocampo na universidade e nada entrar na sua cabeça porque é só informação seca, sem contexto

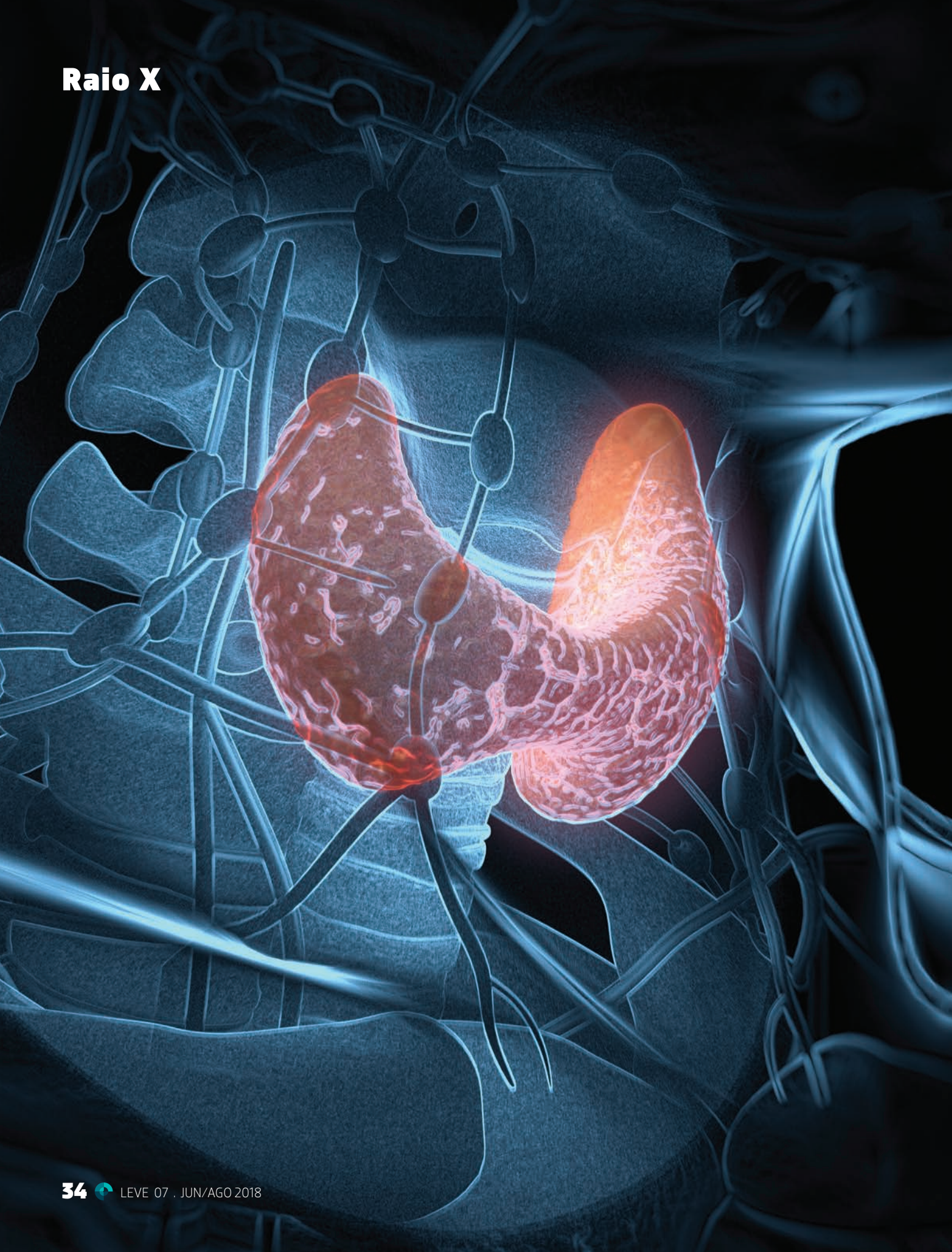
ou emoção. Mas, se você sair da aula e suas calças caírem... vai lembrar disso para sempre.

Você dedica uma parte do livro às teorias conspiratórias de pessoas que comentam no seu blog. Tem algum "confronto" favorito? [Risos] Uma vez escrevi um texto sobre transexuais - na verdade, nem era sobre transexuais, mas tentando entender por que esse grupo gerava reações tão fortes, tanto a favor quanto contra - e fui acusado de ser parte de uma conspiração pró-transexuais e também de ser antitrans. Na mesma conversa! É um caso clássico de como cada um lê as coisas como quiser. Eu não me deixo afetar muito. Você está falando com muita gente que vai continuar pensando o que já pensava antes de começar a ler seu blog, então não é produtivo.

Seu livro tem muitas teorias embasadas em estudos sobre as esquisitices do cérebro. Se ainda há tantas dúvidas sérias no campo da neurociência, por que lemos pesquisas do tipo "o cálculo da quantidade de leite desperdiçado nos bigodes dos britânicos"? [Risos] Por mais ridículas que algumas dessas pesquisas pareçam, podem ter aplicações reais. Tem algumas estranhas mesmo, como um estudo que busca provar se o estado do Kansas é mesmo tão plano quanto uma panqueca, conforme dizem. Mas, no caso do leite no bigode, é uma informação potencialmente importante: trata-se de um cálculo que questiona o desperdício. Devemos mudar a forma de beber leite?

Quais você acredita que serão os próximos grandes avanços da neurociência? Em breve, espero, estaremos melhores em simular o cérebro em laboratório, mas acho que sempre teremos uma lacuna entre o que experimentamos com o órgão e o que conseguimos estudar sobre ele. Avançamos bem nos cuidados com o corpo, então as questões do cérebro ficam mais aparentes. O Alzheimer e a demência estão em crescimento no mundo todo, mas não são nenhuma espécie de praga misteriosa. É que estamos vivendo mais do que nunca e essas são questões que afetam mais os idosos. Eu diria que estudá-las será prioridade do campo médico no futuro próximo, e creio que os avanços na regeneração e reconstrução de neurônios serão de grande ajuda. 🧠

Raio X





EQUILÍBRIO EM XEQUE

A TIREOIDE É RESPONSÁVEL POR PRODUZIR HORMÔNIOS ESSENCIAIS AO BOM FUNCIONAMENTO DO NOSSO ORGANISMO. MAS, SE ELA TRABALHA DEMAIS OU DE MENOS, PODE ATRAPALHAR TUDO. ENTENDA AS PRINCIPAIS DISFUNÇÕES DA TIREOIDE, SUAS CAUSAS, SINTOMAS E TRATAMENTOS

POR **DUNIA SCHNEIDER**

Localizada na região do pescoço, a tireoide é uma glândula que exerce uma função bem importante no nosso organismo: regular órgãos vitais como coração, cérebro, fígado e rins. Basicamente, ela é controlada pela hipófise, região do cérebro que produz o TSH - sigla para o hormônio que induz a tireoide a produzir outros dois hormônios: tri-iodotironina (T3) e tiroxina (T4), que ajudam a reger o metabolismo. Por isso, quando algum problema acontece - na maioria das vezes silenciosamente -, todo o organismo acaba sentindo.

Segundo especialistas, problemas nessa glândula são comuns, têm diagnóstico e tratamento simples no geral, e podem estar presentes em grande parte da população. Conversamos com o Dr. Erivelto Volpi, médico cirurgião de cabeça e pescoço do Centro Especializado em Oncologia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, para entender quais são as duas principais disfunções da tireoide e como tratá-las adequadamente. Veja a seguir.

Raio X

HIPOTIREOIDISMO

O QUE É

Disfunção mais comum, acontece quando a glândula produz uma quantidade de hormônios menor que a necessária. “Dessa forma, as funções do nosso organismo são prejudicadas pela diminuição da entrada de energia nas células. É como se, no caso de um automóvel, o combustível fosse de má qualidade”, explica o Dr. Erivelto.

CAUSAS

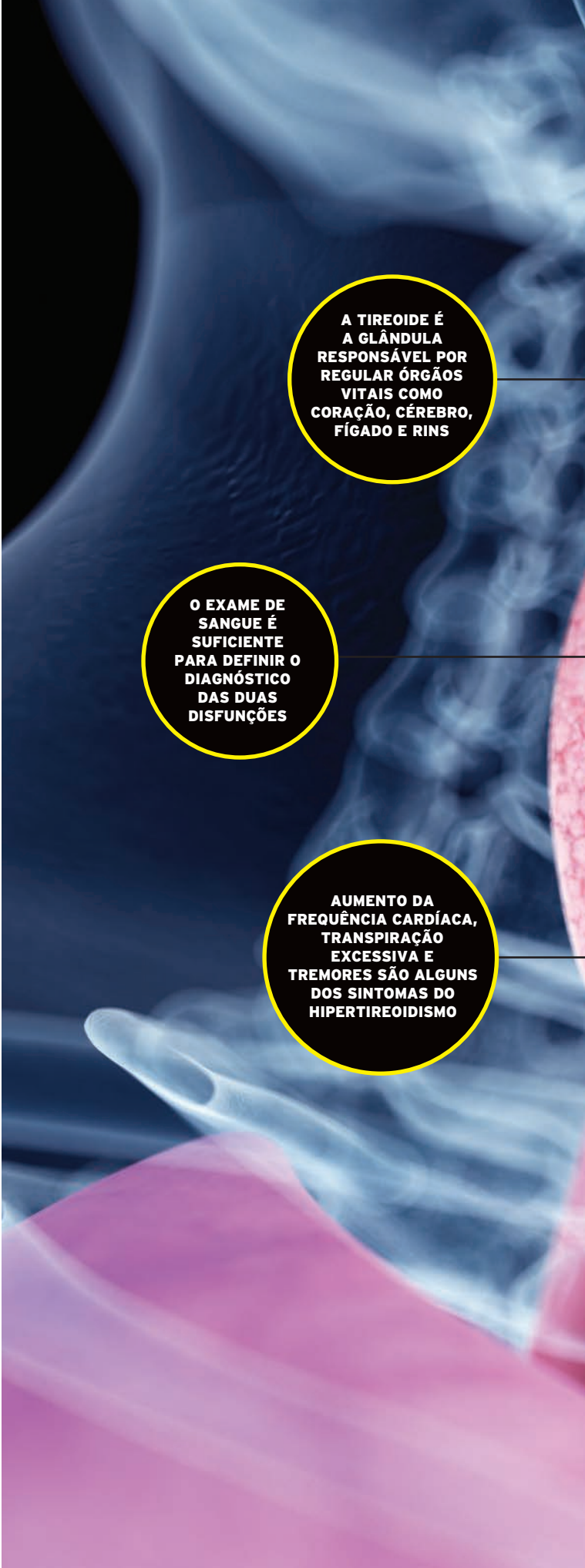
São diversas, mas a principal delas - e que ocorre mais em mulheres - é a tireoidite de Hashimoto, doença autoimune causada por um mecanismo ainda pouco conhecido pela medicina. “O que acontece é que nosso corpo identifica a glândula como um tecido estranho e começa a produzir anticorpos para ‘atacá-lo’, como se fosse um intruso. Resultado: esses ataques contínuos vão destruindo a capacidade da tireoide de produzir hormônios”, resume o Dr. Erivelto. Outras causas bem menos frequentes são o hipotireoidismo por deficiência de iodo e até pelo uso de determinados medicamentos, como amiodarona e lítio. Algumas pacientes também podem desenvolver esse tipo de disfunção durante ou após a gravidez.

SINTOMAS

O mais comum é o cansaço sem motivo, mas o paciente também pode ter perda de memória, perda de força muscular, raciocínio lento, sonolência e até depressão. Além disso, queda de cabelo, pele seca, alterações menstruais e aumento dos níveis de colesterol também podem ocorrer.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

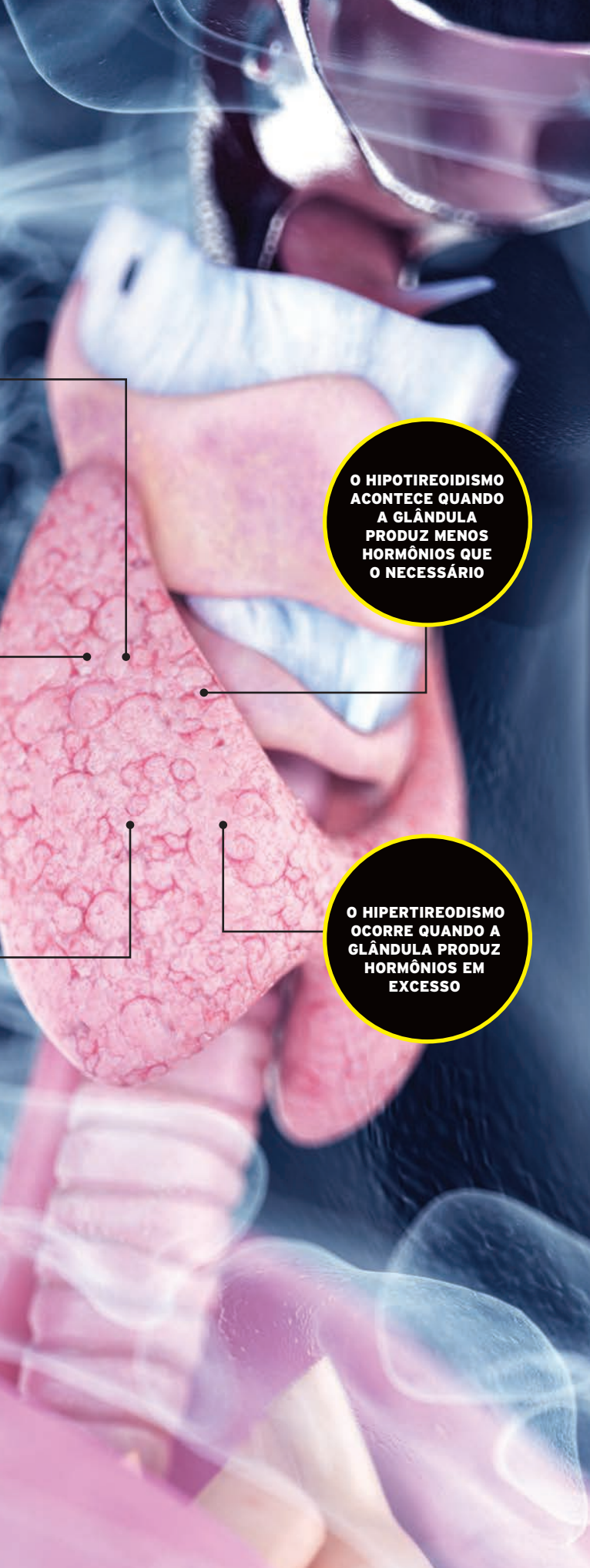
É simples: basta um exame de sangue para fazer as dosagens hormonais. Já o tratamento consiste na reposição de hormônios com a ajuda de comprimidos. “O tratamento é simples, barato, eficaz e não tem contraindicações. O importante é fazer o acompanhamento corretamente, comparecendo às consultas conforme a orientação médica”, diz o especialista.



A TIREOIDE É A GLÂNDULA RESPONSÁVEL POR REGULAR ÓRGÃOS VITAIS COMO CORAÇÃO, CÉREBRO, FÍGADO E RINS

O EXAME DE SANGUE É SUFICIENTE PARA DEFINIR O DIAGNÓSTICO DAS DUAS DISFUNÇÕES

AUMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA, TRANSPIRAÇÃO EXCESSIVA E TREMORES SÃO ALGUNS DOS SINTOMAS DO HIPERTIREOIDISMO



O HIPOTIREOIDISMO ACONTECE QUANDO A GLÂNDULA PRODUZ MENOS HORMÔNIOS QUE O NECESSÁRIO

O HIPERTIREOIDISMO OCORRE QUANDO A GLÂNDULA PRODUZ HORMÔNIOS EM EXCESSO

HIPERTIREOIDISMO

O QUE É

É quando a glândula funciona além do que deveria, ou seja, produz mais hormônios do que o necessário. O problema aqui é que o organismo fica acelerado e o paciente, por sua vez, sofre as consequências desse excesso.


CAUSAS

Ainda não são muito conhecidas, mas o que se sabe é que existem doenças que podem levar ao problema. A mais comum delas é o bócio difuso tóxico, também chamada de doença de Graves, que faz com que haja um aumento do volume da glândula e da produção de hormônios, independentemente do controle da hipófise. Inflamações e nódulos comuns na doença de Plummer também são capazes de produzir hormônios em excesso. O problema ainda pode surgir se o paciente tomar hormônios demais, ou seja, o próprio iodo em excesso, em vez de estabilizar a produção hormonal, pode aumentá-la. Entre as causas mais raras, estão tumores na hipófise, testículos e ovários.

SINTOMAS

O principal deles é o aumento da frequência cardíaca, acompanhado ou não de palpitações ou arritmia. O paciente também pode ver o apetite aumentar. Outras características dessa disfunção são transpiração, intolerância ao calor e tremores nas extremidades do corpo. Além disso, também é comum sentir cansaço, ansiedade, insônia, irritabilidade e perda do tônus muscular. Se o hipertireoidismo for causado pela doença de Graves, pode haver o exoftalmo, termo usado para definir os “olhos salientes”.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Um exame de sangue também é o suficiente para definir o diagnóstico. Na hora de tratar, o uso de medicamentos que bloqueiam a produção de hormônio é mais eficaz, mas funciona somente com um controle regular e constante. A radioterapia também é utilizada, já que diminui a capacidade da glândula de produzir hormônios. “Caso nenhum dos tratamentos tenha eficácia, o paciente pode optar pela cirurgia de retirada de parte ou de toda a tireoide”, explica o Dr. Erivelto. 

Na Cozinha

PRATA DA CASA

O cheesebúrguer, um clássico do cardápio do Holy Burger, ganha os toques do chef do Hospital



HAMBÚRGUER NOSSO DE CADA DIA

NOSSO CHEF, ALEXANDRE RIBEIRO, VISITA A COZINHA DO HOLY BURGER E DÁ SUGESTÕES PARA TORNAR O TRADICIONAL CHEESEBÚRGUER MAIS SAUDÁVEL

POR **RODRIGO CARDOSO** FOTOS **RICARDO TOSCANI**

FELIPE FERNANDES

Um dos três sócios
do Holy Burger

**C**

lássico da culinária informal, o hambúrguer é um ícone americano que rapidamente conquistou o paladar do mundo todo. Em São Paulo, cidade famosa por prezar pela democracia entre cozinhas de diversas nacionalidades, a iguaria é um sucesso, dando origem a um número crescente de hambur-

guerias criativas, que desenvolvem suas próprias versões e combinações. Uma delas nasceu no estacionamento de uma igreja pentecostal: foi lá que um trio de amigos de São Paulo resolveu instalar uma barracquinha para comercializar o blend de três cortes de carne: acém, costela e peito. “Começamos com pizza, na verdade, mas não deu certo. Já o hambúrguer foi um sucesso. Muita gente que não frequentava a igreja passava lá só para experimentá-lo”, lembra Felipe Fernandes, 32 anos, um dos três jovens.

Inicialmente, a intenção dele e dos parceiros, Gabriel e Marcos, era juntar recursos suficientes para custear uma viagem ao Peru, mas o sucesso foi tanto que o burburinho chegou aos ouvidos do organizador do Burger Fest, tido como o maior festival de hambúrguer do Brasil, que os convidou para o evento. Foi sucesso absoluto: eles venderam 1.800 sanduíches em dois dias. Com o bom resultado, passaram um ano rodando por feirinhas gastronômicas até que,

ALEXANDRE RIBEIRO

Chef do Hospital
Alemão Oswaldo Cruz



Na Cozinha

em 2014, decidiram fixar o negócio em um ponto comercial no centro da capital paulista: nascia o Holy Burger. “Desde o primeiro mês, não teve um dia em que atendemos menos de cem clientes”, conta Felipe, que, junto com os sócios, aposta na gastronomia como forte agente transformador e apoia três projetos sociais. “Temos 11 funcionários vindos dessas instituições”, conta. Janderson, chefe de produção da hamburgueria, é um deles. Além do engajamento da trupe, o negócio segue firme graças aos nove tipos de hambúrguer do cardápio - cerca de 700 sanduíches chegam a ser vendidos em um sábado.

O cheesebúrguer não chega a ser o campeão de vendas do Holy Burger, mas é um tradicional que nunca sai de moda - nem do cardápio. “O cheesebúrguer tem sido cada vez mais ‘gourmetizado’, fugindo do que nasceu para ser: uma refeição simples feita com bons ingredientes”, opina Felipe. Elegemos, portanto, esse clássico como o prato desta edição e, para torná-lo mais saudável, pedimos as contribuições do chef Alexandre, que escolheu não mexer na receita da carne. “Não compensa substituir o acém e a costela por uma carne mais magra, tipo a vitela. A pouca quantidade de gordura que seria reduzida mudaria a estrutura do hambúrguer, necessária para dar corpo e sabor a ele”, conta. “Minhas recomendações são trocar o brioche por pão artesanal, que oferece mais nutrientes, e a maionese tradicional por maionese de abacate.” A seguir, confira a receita do hambúrguer e as sugestões de nosso chef. 🌐



MÃO NA MASSA
Felipe prepara os ingredientes para o sanduíche



NO DIGITAL

Este ícone indica que a matéria que você está lendo também tem vídeo na LEVE digital. Baixe já! O aplicativo gratuito está disponível para iOS e Android. 🍏 🤖



CHEESEBÚRGUER

Ingredientes

160 g de carne moída, sendo 70% (112 g) de acém e 30% (48 g) de costela
2 fatias de queijo prato

1 pão de brioche
Manteiga
Maionese artesanal

Modo de preparo

Caso não tenha moedor, vá a um açougue de confiança e peça para moer primeiro as carnes separadamente e, na segunda moagem, juntas. Monte o hambúrguer com as mãos, salgue e coloque pimenta-do-reino nos dois lados. Acenda o fogo sob uma chapa ou frigideira. Quando ela estiver bem quente, adicione uma colher de manteiga. Leve o hambúrguer para a superfície quente. Para que ele fique selado, aqueça-o por um minuto e meio a dois em cada um dos lados. A intenção é que o suco fique represado dentro da carne.

Coloque as duas fatias de queijo sobre ele. Jogue um pouco de água e use um abafador ou tampa de panela sobre o hambúrguer. O queijo derreterá. Deixe-o descansar por um minuto. Enquanto isso, corte o pão ao meio, passe manteiga e aqueça as duas metades. Quando ele estiver com uma crosta, é hora de colocar o hambúrguer e uma colher de sopa de maionese sobre o brioche.

AS DICAS DO CHEF ALEXANDRE RIBEIRO, DO HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ



TROCAR O BRIOCHE POR PÃO DE HAMBÚRGUER COM SEMENTES E ERVAS

NOZES

"São ricas em gorduras saudáveis, fibras, minerais, vitaminas do complexo B e vários outros compostos bioativos. As nozes são as oleaginosas mais recomendadas para uma dieta saudável."

CASTANHA-DO-PARÁ

"Considerada um superalimento por seu alto teor de antioxidantes, proteínas, minerais e fibras. Também é rica em selênio e vitamina E, dois importantes antioxidantes que combatem os radicais livres."

LINHAÇA

"A semente de linhaça reúne uma série de nutrientes importantes para o corpo e é rica em ácidos graxos e ômega 3 e 6. Por ser rica em fibras, seu consumo excessivo pode causar problemas intestinais. A porção diária de linhaça não deve passar de 10 gramas."

Receita (rende 14 unidades)

500 g de farinha de trigo	150 ml de água
10 g de fermento seco	30 ml de marinado de ervas
20 g de açúcar	20 g de nozes
150 ml de leite	20 g de castanha-do-pará
10 g de sal	2 g de linhaça
50 g de margarina	

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, exceto as sementes oleaginosas. Sove e deixe descansar por 10 minutos. Pese a massa, que deve ter 65 g cada. Passe em água e pressione as sementes. Deixe fermentar em temperatura de 20 °C por aproximadamente 6 horas. Asse a 160 °C por 25 minutos.

Para o marinado de ervas, processe os ingredientes abaixo:

3 g de alecrim	1 dente de alho
5 g de tomilho	1/2 cebola
10 g de manjeriço	100 ml de azeite
2 g de sálvia	



TROCAR A MAIONESE ARTESANAL POR MAIONESE DE ABACATE

ABACATE

"Composto de uma série de vitaminas e nutrientes importantes para o equilíbrio do organismo. É rico em sais minerais como potássio, ferro, cálcio e magnésio, e em vitaminas A, C, E, K e do complexo B."

Receita

1 abacate	1 colher de sopa de mostarda a l'ancienne
Raspas de 1/2 limão	Pimenta calabresa a gosto
Suco de 1/2 limão	Sal a gosto
30 ml de azeite	Tomilho a gosto
1 dente de alho	

Modo de preparo

Retire a polpa do abacate, adicione o alho, o suco de limão e processe. Adicione aos poucos o azeite em fios. Tempere com sal, raspas de limão, pimenta calabresa e mostarda.

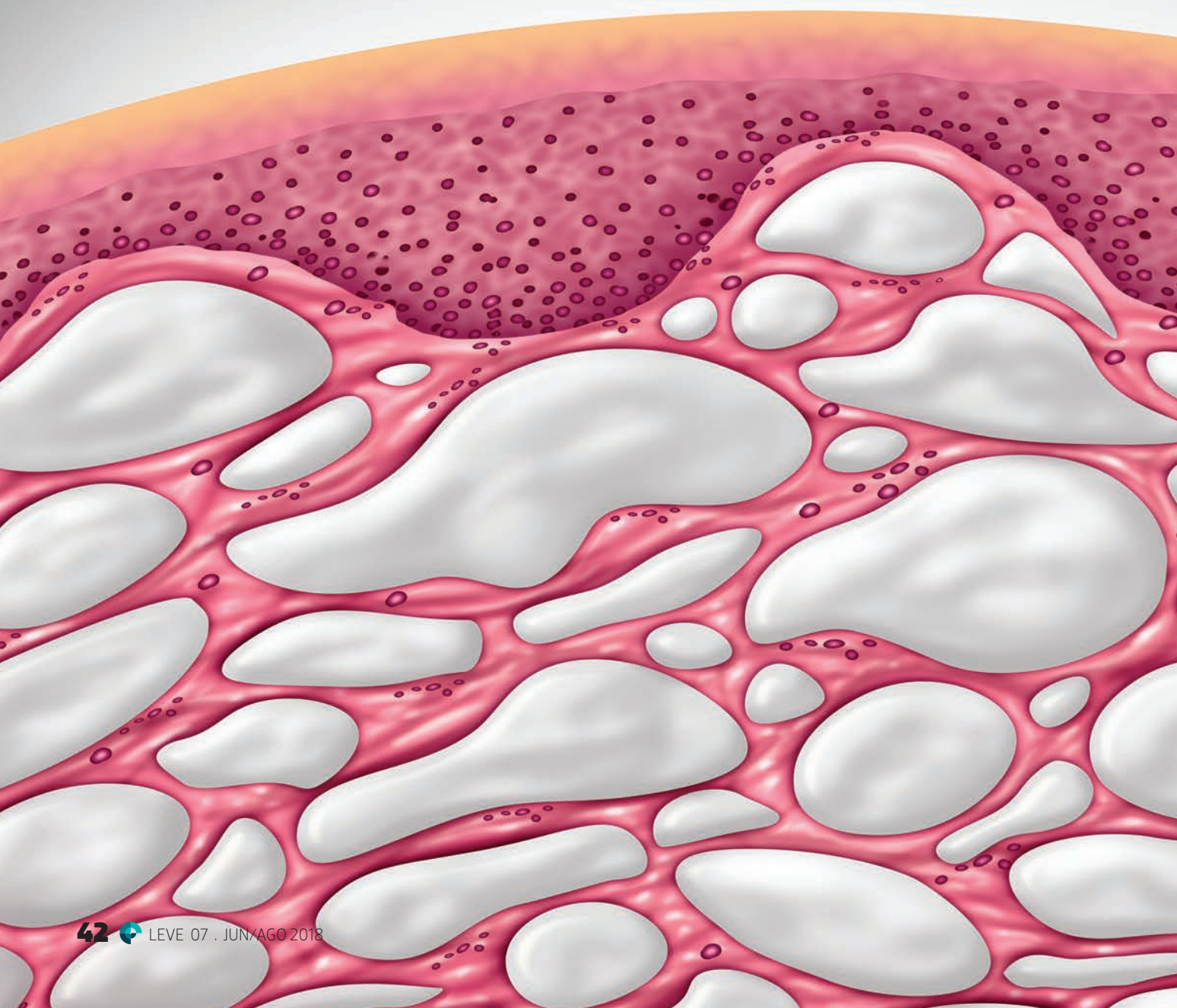


Especial Saúde

A HORA E A VEZ DO INTERSTÍCIO

NOVAS DESCOBERTAS SOBRE O CHAMADO "TERCEIRO ESPAÇO" PODEM REVOLUCIONAR A MEDICINA, TRAZENDO AVANÇOS SIGNIFICATIVOS, PRINCIPALMENTE NA ÁREA ONCOLÓGICA

POR **DÉBORA RUBIN**



E

le já era um velho conhecido de médicos e cientistas, mas só agora, em 2018, é que ganhou relevância inédita. Estamos falando do interstício, um dos componentes da parede dos órgãos que tem papel essencial na nutrição e oxigenação das células (entenda melhor no quadro abaixo). A novidade é que agora, após diversos estudos, um grupo de pesquisadores americanos quer elevar o interstício ao status de órgão, uma vez que ele parece ter função mais importante do que se imaginava, podendo, inclusive, trazer respostas para a medicina oncológica sobre a metástase, processo em que o câncer se espalha pelo organismo.

A descoberta foi acidental: em 2015, uma equipe de patologistas da Escola de Medicina da Universidade de Nova York (NYU), ao realizar um procedimento com uma tecnologia chamada laser confocal endomicroscópico, associada a uma substância fluorescente, para examinar o conduto biliar de um paciente com câncer, observou estruturas nunca vistas. Intrigados, dois médicos da equipe, David Carr-Locke e Petros Benias, decidiram testar a nova técnica em outras partes do corpo - esôfago, estômago, intestinos delgado e grosso -, mas nada inesperado foi revelado. Somente no duto biliar é que apareceu um padrão que não correspondia a nenhuma anatomia conhecida previamente. Os espe-

cialistas procuraram, então, o patologista Neil Theise, do Beth Israel Medical Center, também em Nova York. Juntos, os três fizeram novas tentativas. Mas Theise estava usando o método antigo (placas de biópsia). "Eles vieram até mim, que sou especialista em exame microscópico de tecidos e estou me especializando no fígado e nas vias biliares, para ver se eu conseguia explicar o mistério. Para meu espanto, não pude", conta o patologista, que, cada vez mais intrigado, entrou a fundo no projeto dos colegas.

Planejaram, então, uma abordagem observando 12 pacientes oncológicos que seriam submetidos a cirurgias, em que alguns de seus dutos biliares normais seriam removidos. "Em vez de processar o tecido do duto biliar amostrado como de costume, nós rapidamente o congelamos, mantendo o pedaço ressecado o mais próximo possível do tecido vivo normal. Então

RAIO X DO INTERSTÍCIO

O QUE É?

Um dos constituintes da parede dos órgãos é o tecido conjuntivo, onde há células, nervos, vasos e matriz extracelular. A matriz, por sua vez, é constituída por fibras de colágeno, fibras elásticas e por uma substância rica em açúcares conhecida como substância fundamental amorfa, cujos açúcares são extremamente hidrofílicos, ou seja, têm afinidade pela água. Esse espaço preenchido pela substância fundamental amorfa é conhecido como interstício.

COMO FUNCIONA?

Levando em consideração que os capilares sanguíneos e linfáticos estão no tecido conjuntivo, cada vez que o coração bate, a pressão sanguínea é suficiente para levar o sangue até os capilares arteriais e fazer com que uma parte do plasma atravesse a parede desses capilares e banhe o interstício, levando até ele nutrientes e oxigênio. Parte desse plasma retorna ao sistema sanguíneo pelos capilares venosos, outra parte entra nos capilares linfáticos, formando a linfa, e outra parte permanece no interstício, renovando o líquido intersticial ligado aos açúcares aí presentes. Essa renovação é essencial para a nutrição e oxigenação das células e permite a retirada de dejetos resultantes do metabolismo celular.

Fonte: Elia Garcia Caldini, responsável pelo Laboratório de Biologia Celular (LIM59), da Faculdade de Medicina da USP.

Em vez de processar o tecido do duto biliar, nós rapidamente o congelamos. Então vimos o inesperado"

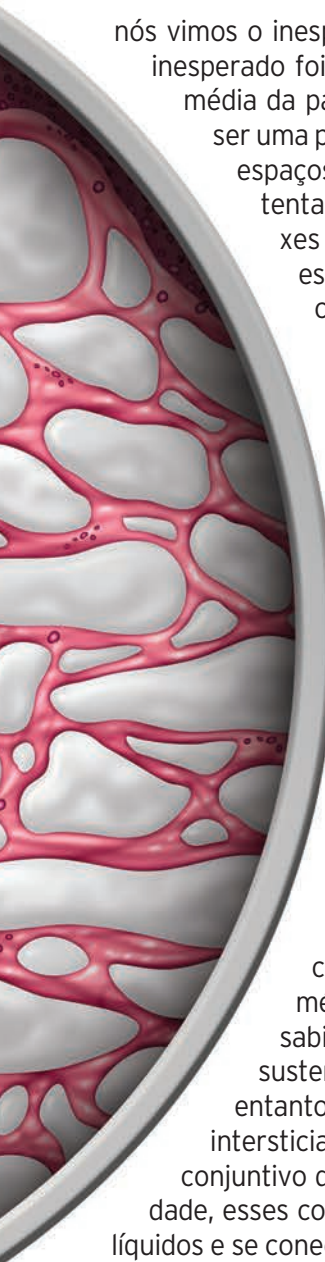
Neil Theise,
um dos autores da descoberta

RODOVIA DE LÍQUIDOS

O QUE SE IMAGINAVA SER UMA ESTRUTURA PREENCHIDA POR COLÁGENO NA REALIDADE ERA CONSTITUÍDA DE TUBOS REVESTIDOS PELO COLÁGENO, MAS POR ONDE PASSAM PLASMAS E OUTRAS SUBSTÂNCIAS

O MAIOR ÓRGÃO DO CORPO

SE FOR "PROMOVIDO" A ÓRGÃO, O INTERSTÍCIO SERÁ O MAIOR DE TODOS, JÁ QUE OCUPA 20% DO CORPO HUMANO




nós vimos o inesperado”, revela Theise. No caso, o inesperado foi a seguinte descoberta: a camada média da parede do tal duto, que se supunha ser uma parede de colágeno denso, continha espaços abertos e cheios de fluidos, sustentados por uma trama de grossos feixes de colágeno. Se, para o leitor leigo, essa frase acima não significa muita coisa, imagine que, em vez de uma estrutura maciça, eles enxergaram tubos revestidos por onde passam plasma e outras substâncias. Ou, nas palavras da Dra. Renata D’Alpino, oncologista clínica e especialista em tumores gastrointestinais do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, “uma rodovia para os líquidos”, levando plasma para cima e para baixo tal como os vasos fazem com o sangue. “Todos nós, médicos, aprendemos sobre o interstício, ou espaço intersticial, logo no primeiro ano da faculdade, mas, de fato, sempre o tratamos sem sua devida importância. Costumávamos chamar o interstício de “terceiro espaço”, explica a médica. Ela e seus colegas também já sabiam que essa rede de cavidades é sustentada por colágeno e elastina. “No entanto, acreditava-se que essas camadas intersticiais fossem formadas por um tecido conjuntivo denso e rico em colágeno. Na realidade, esses compartimentos estão recheados de líquidos e se conectam entre si.”

NOVAS FRONTEIRAS

A descoberta do trio de Nova York, publicada em março deste ano na *Scientific Reports*, foi recebida com surpresa e apreensão pela comunidade científica. Outros grupos estão pesquisando o assunto pelo mundo e será necessária uma série de protocolos e novos testes até que se determine se o interstício é, de fato, um órgão. “A definição de órgão é imprecisa, mas geralmente implica a existência de uma unidade e unicidade de estrutura e/ou função”, explica Theise. “O interstício apresenta propriedades

e estruturas únicas, não vistas em outros lugares, e também tem funções. Além disso, é altamente específico e dependente das estruturas e tipos de células que o formam.” Se for mesmo “promovido”, o interstício, que ocupa 20% do corpo humano, superará a pele (e seus 16% de cobertura) na categoria de maior órgão.

Enquanto a comunidade científica segue seu caminho na aprovação (ou não) do novo status do “terceiro espaço”, a comunidade médica se anima: muitas respostas podem vir desse lugar, incluindo a explicação da metástase, como mencionamos no início. Com essa “rodovia de líquidos”, as células cancerosas podem, em tese, se espalhar pelo corpo em uma velocidade maior do que se imaginava. “Considerando que nosso corpo é 60% água, e que grande parte dessa água está no interstício, sabemos que essa descoberta é algo grandioso mesmo. E há uma grande expectativa sobre as novas revelações a partir daqui”, diz a Dra. Renata. “Eu, que sou oncologista, por exemplo, quero saber: como se comportam, de fato, as substâncias que compõem o interstício? Será que algumas delas podem mesmo ser as responsáveis por carregar células cancerosas pelo corpo?”, especula.

Outra hipótese trabalhada pelos pesquisadores é a de que células inflamatórias de todos os tipos percorrem o interstício durante lesões ou doenças. “Em conexão direta com os linfáticos, elas provavelmente desempenham um papel importante na inflamação”, apostam Theise e seus colegas. O patologista revela ainda que há um novo tipo de célula que parece exclusiva do interstício e que mistura características dos fibroblastos - que produzem colágeno e têm um papel fundamental na cicatrização - e das células que revestem os vasos. “Existem várias linhas de investigação que sugerem que essas células podem ser uma fonte de tecido fibroso há muito tempo procurada, mas ainda não identificada, em doenças em que a fibrose desempenha um papel dominante, como, por exemplo, fibrose pulmonar idiopática”, explica. “Essas mesmas células também compartilham características de células-tronco mesenquimais, uma célula-tronco adulta que pode ser isolada de quase todos os tecidos, mas cuja localização na maioria deles permanece um mistério.” Como se pode ver, o interstício pode conter muito mais revelações do que se imaginava até então. É aguardar para entender quais outras surpresas - e avanços - o chamado terceiro espaço vai nos trazer. 

VÍCIO VIRTUAL

A CLASSIFICAÇÃO DO TRANSTORNO DOS JOGOS ELETRÔNICOS COMO UMA DOENÇA PELA OMS LEVANTA O ALERTA SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS FÍSICAS E EMOCIONAIS DO TEMPO EXCESSIVO GASTO EM GAMES, PRINCIPALMENTE ENTRE OS JOVENS

POR **PAULO SÉRGIO FERNANDES**



Descobertas

Um jogo de raciocínio, cujo objetivo é enfileirar docinhos da mesma cor, tornou-se nos últimos anos um dos maiores fenômenos da indústria de games, inclusive entre adultos. O poder viciante desse aparentemente inofensivo quebra-cabeças virtual virou piada na internet, com memes bem-humorados sobre como parar de jogá-lo. Na vida real, porém, o assunto está longe de ser engraçado para muita gente.

No começo do ano, o músico David*, 36 anos, se separou da esposa por causa do tempo que passava jogando diversos games. “Ela confessou que muitas vezes saía do trabalho sem nenhuma vontade de voltar para casa porque sabia que ia me encontrar grudado no computador ou no celular”, conta ele, que ficava entre sete e oito horas diárias jogando, principalmente de madrugada.

No dia 18 de junho deste ano, o problema de David entrou oficialmente no rol de doenças da Organização Mundial da Saúde (OMS), classificado como *gaming disorder* (transtorno dos jogos eletrônicos, em português). Trata-se, segundo a OMS, de um padrão de comportamento que prejudica a capacidade de controlar a prática dos games, de modo a priorizá-los em detrimento de outras atividades e interesses. A expectativa dos especialistas é que o reconhecimento do vício em games como um distúrbio mental resulte em medidas relevantes de prevenção e tratamento. “A classificação dá legitimidade ao problema, que deverá ter aquelas características determinadas para ser diagnosticado como transtorno dos jogos eletrônicos”, explica o Dr. Aderbal Vieira Junior, psiquiatra e coordenador do Ambulatório de Dependências do Comportamento da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo).

David identifica que seu descontrole em relação aos games começou em 2009 e foi agravado com o boom dos jogos para smartphones, que passaram a fazer frente aos aparelhos de videogame caseiros. “Em uma semana, cheguei a jogar um game de adição de músicas com 180 pessoas diferentes na

rede”, conta, acrescentando que os danos não se limitam à sua vida pessoal. “Muitas vezes estou no palco tocando, mas já pensando que, após o show, poderei ir para o meu carro, carregar o celular e jogar, antes mesmo de voltar para casa.”

Para o músico, o jogo que mais lhe causou prejuízo foi o game que os usuários montam seus times de futebol com jogadores conhecidos e pontuam de acordo com o desempenho real deles no Campeonato Brasileiro. Seu envolvimento foi tão grande que ele criou um site para dar dicas aos fãs do game. “Em casa, dizia que aquilo era um trabalho e que ia dar dinheiro. Mas era só uma desculpa. O dinheiro não era o mais importante, assim como ganhar ou perder também não. Para um viciado, jogar é o mais importante.”

DIA E NOITE NA FUNÇÃO

Assim como em casos de dependência química ou de vício em jogos não eletrônicos, a *gaming disorder* provoca uma sensação de perda de liberdade, já que a pessoa não joga porque quer, mas porque se sente na obrigação de fazê-lo, mesmo com os danos causados à vida familiar, social e profissional. Dentro do universo virtual, há ainda outro complicador: o envolvimento de pessoas mais

O dinheiro não é o mais importante, ganhar ou perder também não. Para um viciado, jogar é o mais importante”



Principais sinais

Como o comportamento de dependência dos games ou de qualquer outro jogo está associado ao prazer proporcionado por sua prática, o jogador dificilmente relatará sintomas de um possível problema. É preciso que as pessoas que convivem com ele fiquem atentas a certas características manifestadas por um jogador compulsivo. São elas:

- **JOGAR MAIS TEMPO QUE O RAZOÁVEL, COM PREJUÍZO DE OUTRAS ATIVIDADES E DE INTERAÇÃO SOCIAL**
- **PROBLEMAS NO RENDIMENTO ESCOLAR OU PROFISSIONAL**
- **DIMINUIÇÃO NO TEMPO DE SONO**
- **AUMENTO DOS CONFLITOS FAMILIARES**
- **IRRITAÇÃO QUANDO FICA AFASTADO DO JOGO (SINAL DE ABSTINÊNCIA)**



Lidando com o problema

A intervenção de familiares deve ser sempre baseada no bom senso, evitando a simples proibição da prática. “Isso só vai causar estresse. Se há uma dependência, o jogador vai acabar recorrendo ao computador ou celular”, alerta o Dr. Adriano Segal, psiquiatra do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. “A ideia é que o jogador tente diminuir a dose do game e aumente o impacto positivo de outras atividades que foram preteridas no dia a dia, para que o jogo vá perdendo a importância afetiva.”

Dois erros comuns cometidos na relação com o jogador, de acordo com o psiquiatra, é fazer um julgamento moral ou compará-lo a um familiar, como o

irmão, que não tem o problema. “Atitudes muito críticas não são efetivas. O caminho é trazer a maior quantidade possível de racionalidade para a questão, mostrando os prejuízos, como o afastamento dos amigos ou a queda nas notas escolares. E a partir daí promover a negociação para reduzir o tempo gasto no jogo.”

Menos provável, o jogador compulsivo pode sinalizar para as pessoas próximas que algo está errado com seu comportamento. “Se o gamer resolve impor um limite de 1 hora para jogar, por exemplo, e seguidamente não conseguir, tendo sempre que redefinir esse limite para cima, deve-se pedir ajuda em primeiro lugar para a família. Se não der certo, o caminho é procurar ajuda profissional”, acredita o Dr. Adriano.

jovens, que têm uma capacidade crítica menor e acabam trocando a vida social pela online com naturalidade, já que cresceram na era dos smartphones. “Tenho atendido jovens que não aceitam que têm um problema, que não veem mal em ficar jogando por horas”, afirma o Dr. Aderbal.

O especialista alerta que muitos adolescentes passam madrugadas inteiras participando de jogos de campanha (quando o jogador finaliza ou “zera” a história de um jogo), que duram dias. No exterior, disputas desse tipo já provocaram a morte de pessoas por trombose ou por esgotamento decorrente da falta de alimentação. “Houve o caso de um jovem aqui no Brasil que começou a usar fralda para não precisar ir ao banheiro e interromper o jogo”, revela o Dr. Aderbal.

O Dr. Adriano Segal, psiquiatra do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, aponta a obesidade, a inatividade física e problemas posturais como prejuízos frequentes para a saúde do jogador compulsivo. “As consequências mais graves, no entanto, até pela facilidade de acesso aos jogos atualmente, se refletem na ausência de vida afetiva, social e até profissional”, reforça.

RAIZ DO PROBLEMA

David conta que, durante oito anos, fez terapia para tratar uma compulsão sexual, além de identificar certo nível de depressão. “O que eu enxergo hoje é que acabei trocando uma compulsão por outra.” O Dr. Aderbal confirma a associação entre o comportamento compulsivo e outros transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade. “O mais difícil é identificar o que vem antes: se a depressão é consequência da dependência ou se a pessoa vai buscar nesse comportamento uma forma de aliviar seu mal-estar.”

Como a maioria dos casos de transtorno por games envolve adolescentes, é preciso que a família esteja atenta aos sinais manifestados. Havendo a suspeita, os pais devem conversar com o filho no sentido de promover mudanças em seu comportamento, principalmente quando o abuso ainda for leve. “Os pais geralmente não têm familiaridade com esse universo dos games e o filho passa a viver num mundo à parte. Muitas vezes há a ilusão de que

aquilo é positivo, pois, enquanto o filho está trancado no quarto, também está longe das drogas ou de confusões fora de casa”, reforça o psiquiatra.

Para o Dr. Adriano, a ajuda profissional deve ser procurada quando a negociação com o adolescente em casa não for bem-sucedida. “O tratamento deve contemplar o mapeamento da gravidade do quadro e a tentativa de reduzir o vício”, diz. Como ainda há poucos estudos a respeito do problema, não há evidência científica suficiente de que a medicação deva ser aplicada, ficando limitada ao tratamento das comorbidades (doenças associadas ao transtorno, como depressão e ansiedade).

No caso de David, o afastamento da esposa fez o músico tomar a decisão de procurar ajuda. Além do acompanhamento de um psiquiatra, ele frequenta há três meses as reuniões semanais do Jogadores Anônimos (JA), em Mauá, na Grande São Paulo. Lá, ele é o único caso de dependência de games. “No JA, ainda estou no primeiro passo, que é admitir que eu não posso com o jogo, que isso é uma doença”, diz. Após o início do tratamento, David retomou o casamento, mas ainda joga futebol na internet praticamente todos os dias. Das cinco horas que passava jogando, “antes de fazer qualquer coisa”, hoje fica no máximo uma hora depois de acordar, ciente de que o radicalismo é receita quase certa para uma recaída. “Sei que é um vício e que não consigo jogar só por prazer, mas entendo que preciso me afastar aos poucos.”

Onde procurar ajuda

Ambulatório de Dependências do Comportamento do Proad/Unifesp (Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes da Universidade Federal de São Paulo). Telefone: (11) 5579-1543.

Programa Ambulatorial do Jogo (PRO-AMJO) do IPq-HC-FMUSP (Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo). Telefone: (11) 2661-7805.

Jogadores Anônimos: jogadoresanonimos.org.br



OS ENCANTOS DE
SARK



SEM CARROS NEM ILUMINAÇÃO ARTIFICIAL,
ESSA PEQUENA ILHA DO CANAL DA
MANCHA, NA COSTA FRANCESA, OFERECE
TUDO PARA QUEM QUER FUGIR DA
AGITAÇÃO - E AINDA CONTEMPLAR UM DOS
CÉUS MAIS ESCUROS DO MUNDO

POR **DUNIA SCHNEIDER**

Destinos



Um lugar pitoresco

A ilha é dividida em duas partes, Little Sark e Greater Sark, conectadas por um istmo chamado La Coupée. A partir da região principal - Greater Sark -, seguindo por essa charmosa trilha costeira cercada por amoreiras, você chega a Little Sark. Mais que suas chaminés de granito e ruínas do século 19, são as vistas panorâmicas de Guernsey, Jersey e da França continental que chamam atenção. Pelos rochedos, é possível chegar até duas conhecidas piscinas naturais: Venus e Adonis. Já pela estrada no sentido leste, ao passar o hotel La Sablonnerie, dá para avistar um dólmen de mais de 3 mil anos.

M

enor ilha do Canal da Mancha, na costa francesa, Sark parou no tempo - e isso é uma coisa boa. Quem se aventura a chegar a essa pequena porção de terra do Reino Unido - o que é possível somente via ferryboat

- volta também ao passado, a um lugar com ares de conto de fadas e bem distante do corre-corre do mundo moderno.

E não são apenas as casinhas de campo que compõem um cenário medieval ou o dialeto antigo que os cerca de 600 habitantes usam para se comunicar que dão essa sensação. Em Sark, carros, ônibus e motocicletas são proibidos de circular. Aliás, a ilha não tem estradas pavimentadas, portanto charretes puxadas por cavalos e ambulância e caminhão de bombeiros movidos por tratores agrícolas são vistos indo e vindo em um ambiente quase rural. Mais moderno que isso só a bicicleta, meio de transporte mais utilizado na ilha.

São 3,2 quilômetros quadrados de natureza exuberante - prados com mais de 600 espécies de flores silvestres, campos verdes, mar calmo de águas transparentes e areia branca -, mas o grande atrativo está sobre nossas cabeças: a ilha tem um dos céus mais escuros do mundo, o que garante o turismo também no inverno. Além disso, sua localização, no extremo da Corrente do Golfo, ao lado de outras ilhas que compõem o arquipélago, se beneficia de um clima ameno e muitas horas de sol por ano. A seguir, conheça alguns dos encantos desse lugar tão especial. 🌐



COMO CHEGAR: Existem voos regulares de várias cidades inglesas. Partindo de Londres rumo a Guernsey, a segunda maior ilha do Canal da Mancha, demora 45 minutos. Dali, é só embarcar no próximo ferryboat no porto de São Pedro com destino a Sark. A Sark Shipping Company é a responsável pelo transporte. sarkshippingcompany.com

ONDE FICAR: Quem resolver explorar a ilha terá charmosas opções de hospedagem. O Stocks Hotel tem quatro estrelas e fica em um edifício monástico do século 16. Rodeado de jardins paradisíacos com piscina aquecida, fica a sete minutos da praia. stockshotel.com

Fotos: Shutterstock



A janela na rocha

Ao norte dos jardins, uma caminhada de apenas 15 minutos leva à costa oeste da ilha. Lá, há uma famosa rocha com uma abertura natural que lembra uma janela. Através dela, revela-se uma paisagem impressionante das águas muito azuis do Porto de Moulin e um penhasco ao fundo.



A magia da noite negra

Com seu céu magnífico, a ilha foi reconhecida, em 2011, como a primeira "Dark Sky Island" do mundo - importante certificação da International Dark Sky Association (IDA). Em 2015, ganhou um observatório, mas nada high-tech: foi instalado dentro do barracão de uma fazenda e, atrás do telescópio adquirido com o dinheiro de doações da comunidade, apenas seis pessoas por vez podem se alternar a fim de observar estrelas cadentes, a constelação de Órion, parte da Via Láctea e até o planeta Marte. Motivo de orgulho, o céu escuro também exige um esforço da população para preservar a ausência de luz artificial: todos usam lanternas para caminhar à noite pela ilha.



A mais bela praia

Ideal para nadar, com sua vasta extensão de areias brancas e águas cristalinas, a Grande Greve é considerada uma das praias mais bonitas da ilha. Para chegar lá, é preciso descer um íngreme lance de escadas construído por voluntários da comunidade local.



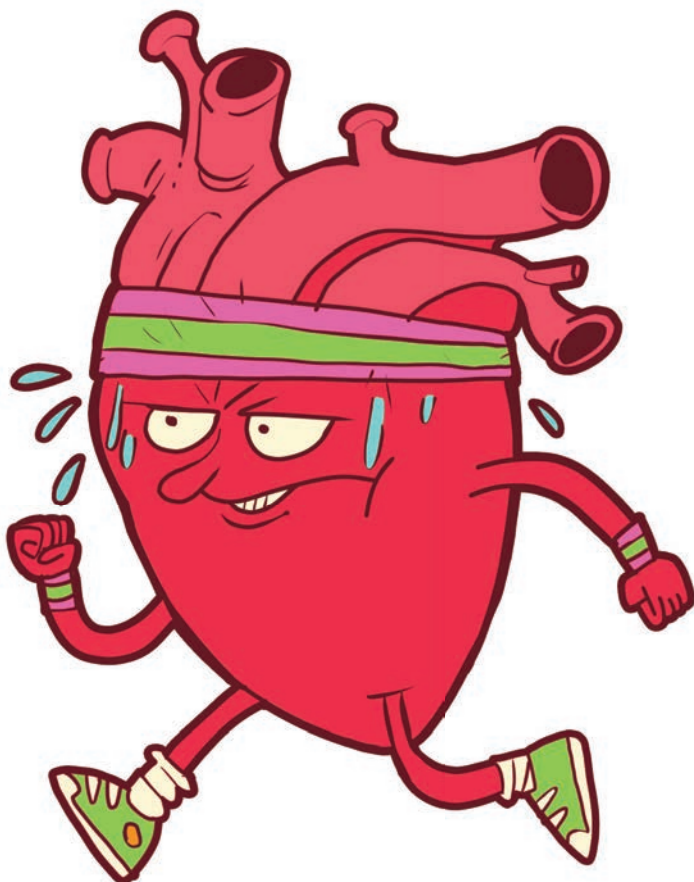
Os jardins de La Seigneurie

O belo castelo feudal de Sark, La Seigneurie, não está aberto à visitação, mas seus jardins sim, e são um convite à contemplação. Esse exótico espaço murado guarda belas espécies de plantas coloridas e é considerado um dos mais bonitos jardins do arquipélago. Ao lado, ainda dá para conhecer uma charmosa capela e ver de perto canhões do século 18.

COISAS DO CORAÇÃO

ESTE IMPORTANTE ÓRGÃO TEM FUNÇÕES QUE VÃO BEM ALÉM DE BATER ACELERADO NO PEITO DOS APAIXONADOS - OU ESTRESSADOS. ENTENDA O PAPEL DO CORAÇÃO NA SUA SAÚDE E CONHEÇA ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE ELE

DA **REDAÇÃO** ILUSTRAÇÃO **MARQUETTO**



O coração é fascinante. A importância desse órgão vai além da tarefa de bombear sangue: seu bom funcionamento influencia na saúde do corpo todo. Cuidar bem dele, portanto, é cuidar da própria vida. “As doenças do coração podem fazer a perna inchar, causar falta de ar, dor de cabeça, mal-estar... Então, o cardiologista não é o médico apenas desse órgão, mas do corpo inteiro”, explica o Dr. Hélio Castello, cardiologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

O especialista explica que a evolução da medicina foi muito ao encontro do que se estuda em relação ao coração. Para se manter saudável, esse órgão exige do médico um olhar mais amplo. “A forma de ver o paciente vem mudando. Hoje, é preciso melhorar a relação dele com as doenças, com o ambiente em que vive, com suas atitudes no dia a dia. Fatores que não dependem apenas de um tratamento ou medicação”, diz.

E como o coração é, ainda, diretamente afetado pelas nossas emoções - fazendo jus à sua fama de órgão do amor -, esse cuidado é ainda mais necessário. Fora o que chama de “receita de bolo” para cuidar do órgão - comer de forma saudável, se exercitar regularmente e não fumar -, o Dr. Hélio ainda recomenda: “Precisamos nos tratar bem, nos conhecer, nos cuidar. Temos que nos amar”.

A seguir, com a ajuda do cardiologista, contamos mais algumas curiosidades sobre esse peculiar órgão. Confira. [👉](#)

TUM-TUM, TUM-TUM

Quanto bate o coração? O número varia bastante de pessoa para pessoa, mas o mais comum fica entre 60 e 100 batimentos por minuto. “Uma pessoa com bom preparo físico pode ter até menos, perto de 50 por minuto, em repouso”, explica o Dr. Hélio. Dormindo, o número pode ficar entre 50 e 55. Durante a prática de esportes, sobe para 120 a 150 por minuto. E você já reparou que o coraçãozinho de um bebê parece uma bateria de escola de samba? Isso porque, quanto mais jovem, mais batidas. Nos recém-nascidos, geralmente passam de 100 por minuto.

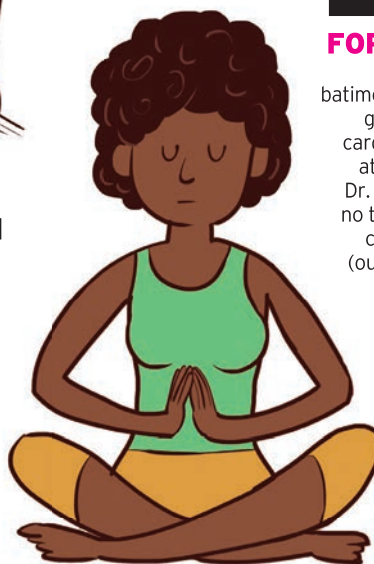


CAIXINHA DA VIDA

Os transplantes de coração já são uma realidade desde a década de 1960 - o primeiro foi realizado em 1967, na África do Sul - e a tecnologia desse procedimento segue em evolução. Antigamente, o coração transplantado era preservado em métodos de refrigeração mais simples e com duração reduzida. Hoje, existem soluções como o Organ Care System, uma espécie de caixa onde o coração recebe sangue e outros nutrientes necessários para manter suas funções até o transplante, garantindo a saúde do órgão por mais tempo.

AMOR DENTRO DO PEITO

Há alguns caminhos para entender por que o coração é protagonista de tantas canções e histórias românticas. No geral, sua relação com os sentimentos vem do fato de ser um órgão autônomo que aumenta, por conta própria, seus batimentos quando acontece algum evento que afeta nossas emoções. Ou seja, o coração é uma espécie de máquina que registra, fisicamente, nossas alterações emocionais - muito comumente relacionadas ao amor.

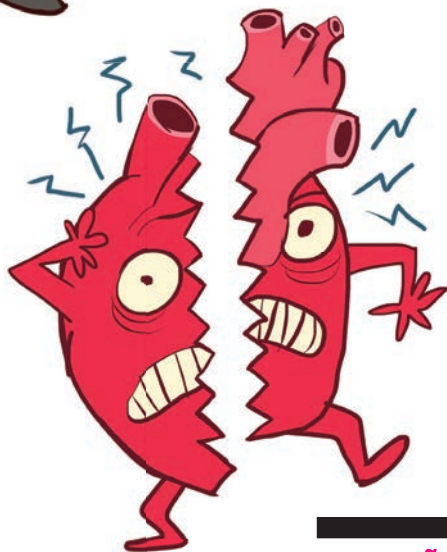


FORA DE CONTROLE

É possível controlar os batimentos cardíacos? "De modo geral, o que faz a frequência cardíaca subir ou baixar são as atividades do dia a dia", diz o Dr. Hélio. Se você se estressou no trabalho, subiu uma escada, cruzou na rua com um afeto (ou desafeto), ele vai acelerar, independentemente da sua vontade. No entanto, há algumas formas de tentar acalmar batimentos após um evento desgastante - físico ou emocional -, como exercícios de respiração e até prática de ioga.

DOR DE AMOR

A síndrome do coração partido, apelido da miocardiopatia de Takotsubo, parece romântica, mas não é só um amor não correspondido ou abandonado que a causa. "Quando há uma descarga de estresse emocional intensa, o coração pode apresentar uma disfunção súbita, semelhante a um infarto. Na maioria das vezes, o quadro é revertido naturalmente, em questão de meses", explica o médico. O tratamento também pode incluir apoio psicológico para ajudar o paciente a superar o trauma que causou o problema. A síndrome do coração partido já foi considerada rara, mas os níveis cada vez mais elevados de estresse da população aumentaram sua incidência.



CORAÇÃO DE FERRO

Atletas de alta performance, com preparo físico acima da média, têm um coração diferente, e não só pela frequência cardíaca mais baixa. "O órgão, nesses casos, fica hipertrofiado porque os músculos são mais grossos", diz o médico, explicando que se trata de uma coisa boa. "Isso protege o atleta, já que o coração dele trabalha menos para fazer o mesmo esforço."



Experiências que Transformam

DE DENTRO PARA FORA

O CÂNCER ASSUSTA,
MAS TAMBÉM
TRANSFORMA. JOSÉ
CAETANO, PAULA,
SONIA E DANIELA
CONTAM COMO
MUDARAM A FORMA
DE VER O MUNDO –
E DE VIVER A VIDA –
APÓS DESCOBRIREM
A DOENÇA

POR **LUISA ALCANTARA**



Numa boa

José Caetano de Castro
Mello, 66 anos

A mulher, os filhos e o otimismo ajudaram o empresário a encarar de frente um câncer no intestino há três anos e, mais recentemente, na pele. Hoje, coisas que costumavam tirá-lo do sério dificilmente o atingem

"Descobri que estava com câncer no intestino em 2015, já em estágio avançado. Não reagi como outras pessoas, que dizem ficar sem chão. Consegui encarar a situação friamente. Pensei: 'Vou enfrentar!', e foi o que fiz. Foram 28 sessões de radioterapia e alguns meses de quimioterapia. Foi doloroso? Muito, mas continuei firme, com a ajuda dos meus filhos e da minha mulher. O papel dela, aliás, foi fundamental - a Elizabeth teve um percentual importante no processo de cura. Naquele período, resolvi deixar a presidência da minha empresa e ficar no conselho. Priorizei minha saúde. No fim do ano passado, tive câncer de pele. Era um tipo raro, mas foi diagnosticado no início e deu para tratar. Sou, por natureza, um sujeito otimista, e acho que 50% da nossa melhora depende da cabeça. Se ela não estivesse boa, eu teria sofrido mais. Hoje, dou menos atenção a coisas pequenas. Sabe aquela fechada que o outro motorista te dá no trânsito? Antes me deixava irritado; agora, nem ligo."



Um passo de cada vez

Paula de Vries Albertini, 32 anos

Pouco antes de descobrir um câncer, neste ano, a psicóloga completou os 42,195 quilômetros da Maratona de Tóquio. Agora, ela usa o aprendizado com a prova - que mostrou que o psicológico é fundamental em qualquer batalha - para enfrentar a doença

"Fazia apenas um mês que eu tinha completado minha primeira maratona, em Tóquio, quando comecei a sentir dores no corpo. Não achei que fosse sério, mas, depois de consultar vários médicos em Londres, onde eu morava, comecei a desconfiar. Eles diziam que eram doenças menores, mas nenhum remédio revertia meu quadro. Em 5 de abril, meu aniversário, fiz uma tomografia e, um dia depois, veio o resultado. Era um carcinoma no ovário e no útero. A pedido de minha família, voltei ao Brasil. Em menos de uma semana aqui, fui para a mesa de cirurgia. Minha operação durou cerca de oito horas, mas surpreendi a equipe médica com uma recuperação rápida. Acho que as energias que recebi me ajudaram nesse processo. Sinto-me sortuda por ter tanta gente que me ama ao meu redor. Ter corrido a maratona antes também me ajudou, pois, até cruzar a linha de chegada, eu não achava que conseguiria. Foi algo muito maior do que eu, e o psicológico contou. Agora, uso esse treino para lutar contra a doença. No total, tenho seis sessões de quimioterapia. Brinco que cada sessão equivale a 7 quilômetros. Vai ser difícil, mas vou cruzar os 42 de novo!"

Experiências que Transformam



Uma nova pessoa

Sonia Maria Pincerato Figueiredo, 59 anos

Quando a empresária descobriu o câncer, ele já estava em estágio avançado. Após sentir seu mundo desabar, ela se levantou e seguiu o tratamento à risca. Hoje, faz acompanhamento e mudou sua vida, que agora inclui ajudar outras pessoas

"Sempre fui muito ativa e, em 2013, comecei a sentir um cansaço muito grande. Fiz exames e descobri que estava com câncer no estômago, em estágio avançado. Meu mundo desabou, mas tinha que me tratar. Fui direto para a quimioterapia. Foram 12 sessões, com intervalo de 15 dias entre cada uma. Entreguei minha vida à ciência e à minha fé, e foi dando resultado. Como moro em Franca, interior de São Paulo, viajava sempre à capital para me tratar, e quem ia dirigindo era meu filho, Guilherme. Esses momentos foram bons, pois nos aproximamos muito. A doença também fez com que eu mudasse meu jeito de ver a vida, me sinto uma nova pessoa. Ela vem, tenta te derrubar, mas você não deixa e sai dela com novos conceitos sobre o que quer do futuro. Percebi que não vale a pena transformar pequenos dilemas em grandes problemas e parei de reclamar tanto das coisas. Há dois anos, comecei a trabalhar como voluntária na Pastoral da Saúde. Visitamos pessoas doentes, é uma troca. No fim, é isso o que importa."

O valor de cada momento

Daniela Murakami, 42 anos

A publicitária paulistana passou a se cuidar mais e a aproveitar melhor o tempo com a família após descobrir que estava com um carcinoma na mama esquerda

"Aproveitei que havia pedido demissão, em 2015, para realizar alguns exames, já que eu poderia ficar sem plano de saúde mais para a frente. Falei para o médico que queria fazer uma mamografia - seria a minha primeira. E assim descobri o carcinoma na mama esquerda. Senti muito medo. Quem iria cuidar da Luiza, minha filha de 7 anos? Hoje, depois da retirada da mama, da quimioterapia e da radioterapia, vejo que tive força por ela. Ter passado por essa doença foi como um despertar. Vivo cada momento de forma mais intensa. Se estou jantando com minha família, presto mais atenção ao sabor da comida e ao prazer de estar ali. Antes, não conseguia nem reparar nas flores de um jardim durante uma caminhada. Era totalmente *workaholic*. Sei que meu trabalho é importante, mas, agora, tenho horário para entrar e sair. É estranho dizer isso, mas o câncer foi positivo para mim. Veio de uma forma gratificante, tudo se encaixou... A chave muda. Nada mais é desculpa para eu deixar de fazer o que gosto e acho importante, como aulas de inglês. A sensação de que o amanhã pode não existir faz você realizar as coisas com mais dedicação."






DE OLHO NO CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO

Conheça os cuidados para prevenir e diagnosticar precocemente a incidência desse tipo de câncer cada vez mais comum no país

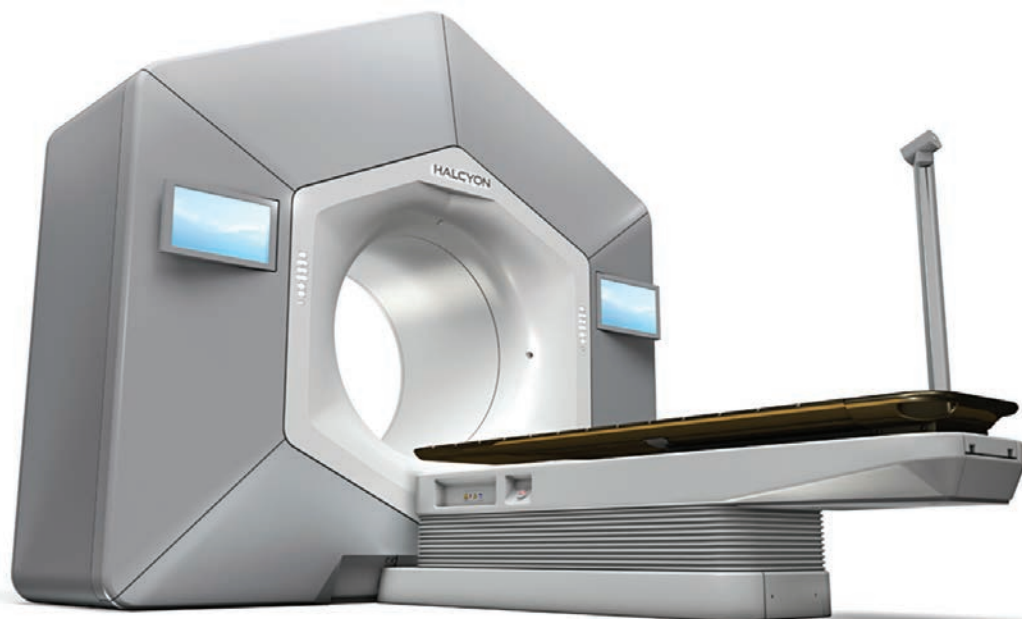
Seguindo as campanhas de conscientização e prevenção de enfermidades, o Hospital Alemão Oswaldo Cruz apoiou o Julho Verde, com foco nos cânceres de cabeça e pescoço. Trata-se do quinto tipo de câncer mais frequente entre os homens no Brasil e o 12º entre as mulheres.

A melhor maneira de se prevenir contra a doença é conhecendo seus fatores de risco: a combinação do cigarro com o uso do álcool, por exemplo, aumenta em 19 vezes a chance de desenvolvê-la. Mas essa não é a única causa. O HPV oral transmitido pela prática do sexo oral sem preservativo também contribui para esse

tipo de câncer. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), 7% da população brasileira tem HPV oral - ou seja, incluir a camisinha durante as relações é fundamental. Adotar uma dieta rica em frutas, legumes e verduras também colabora para evitar a doença. Deve-se dar atenção ainda à higiene bucal e à manutenção de próteses dentárias.

Além dos cuidados voltados à prevenção, é essencial consultar-se com seu médico e realizar exames regularmente, já que, se diagnosticados precocemente, mais de 95% dos tumores de cabeça e pescoço podem ser tratados de forma simples e apresentam menor risco de sequelas. 

O Halcyon™ reduz o processo de irradiação de 31 para nove etapas, realizadas em apenas um minuto. No total, uma sessão de radioterapia que leva até 25 minutos será reduzida para 8 minutos




TECNOLOGIA CONTRA O CÂNCER

Pela primeira vez no Brasil, equipamento otimiza o tratamento via radioterapia

Boa notícia para o Brasil na luta contra o câncer: o Hospital Alemão Oswaldo Cruz é a primeira instituição de saúde brasileira a adquirir o Halcyon™. Ele é um acelerador linear de partículas que une a tecnologia de ponta de irradiação - a IMRT em arco rápido (IMRT-VMAT) - com a técnica mais precisa de localização diária, o IGRT, também conhecida como radioterapia guiada por imagem.

O Halcyon™ também proporciona um fluxo de trabalho mais otimizado, já que reduz o processo de irradiação de 31 para somente nove etapas, realizadas em apenas um minuto.

Essa é uma vantagem que faz a diferença. Por ser mais ágil, o tempo de cada sessão de radioterapia é reduzido para no máximo 8 minutos - atualmente está entre 12 e 25 minutos. "O equipamento proporciona a mais avançada tecnologia e o melhor tratamento disponível na atualidade", afirma o Dr. Rodrigo Hanriot, coordenador da radioterapia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. 





Especialista brasileira comanda importante estudo internacional

Sob a liderança da Dra. Angelita Habr-Gama, cirurgiã do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, um estudo publicado pela revista científica *The Lancet*, em junho de 2018, aborda a estratégia W&W nos casos de tratamento de câncer do reto. O Watch & Wait, como é conhecido, defende o acompanhamento do paciente sem cirurgia imediata, com o objetivo de evitar a morbidade, mortalidade e consequências funcionais desastrosas que possam surgir em relação ao tratamento cirúrgico radical. O estudo descreve uma experiência envolvendo 47 centros em 15 países com essa estratégia. Seus dados constituem na maior série já publicada sobre o W&W para o tratamento do câncer de reto na história e mostra uma tendência de estudos com o objetivo de preservar cada vez mais os órgãos nesse tipo de terapia.

Novo Centro Especializado no Tratamento de Tumores do Cérebro e Coluna

Formado por uma equipe médico-assistencial de primeira linha, além de contar com tecnologias equiparáveis às dos melhores centros médicos do mundo, o novo Centro Especializado no Tratamento de Tumores do Cérebro e Coluna do Hospital Alemão Oswaldo Cruz é o primeiro no Brasil a oferecer, além de um time de especialistas em tumores do sistema nervoso central, atendimento integrado, diagnóstico e tratamento cirúrgico com previsibilidade de custos.

Pulmão a fundo

No dia 3 de agosto o Hospital Alemão Oswaldo Cruz reuniu especialistas, sob a coordenação do Dr. Carlos Henrique Teixeira, para discutir o câncer de pulmão - e seu tratamento - sob seus diversos aspectos. O evento, intitulado "Top 10 Pulmão", contou com médicos oncologistas, radioncologistas, clínicos, pneumologistas, cirurgiões torácicos, estudantes de medicina e residentes.



Fazer melhor para você é saber que é possível controlar o diabetes combinando a cirurgia metabólica com um estilo de vida saudável

CENTRO ESPECIALIZADO EM **OBESIDADE E DIABETES**

No **Centro Especializado em Obesidade e Diabetes**, nossos profissionais são especialistas na realização da cirurgia metabólica, aprovada recentemente para o tratamento do diabetes em pacientes com obesidade leve, quando os medicamentos sozinhos não conseguem controlar a doença. Combinar a cirurgia com o melhor tratamento clínico, incluindo a adoção de um estilo de vida saudável, leva aos melhores resultados. Ligue e agende uma consulta.



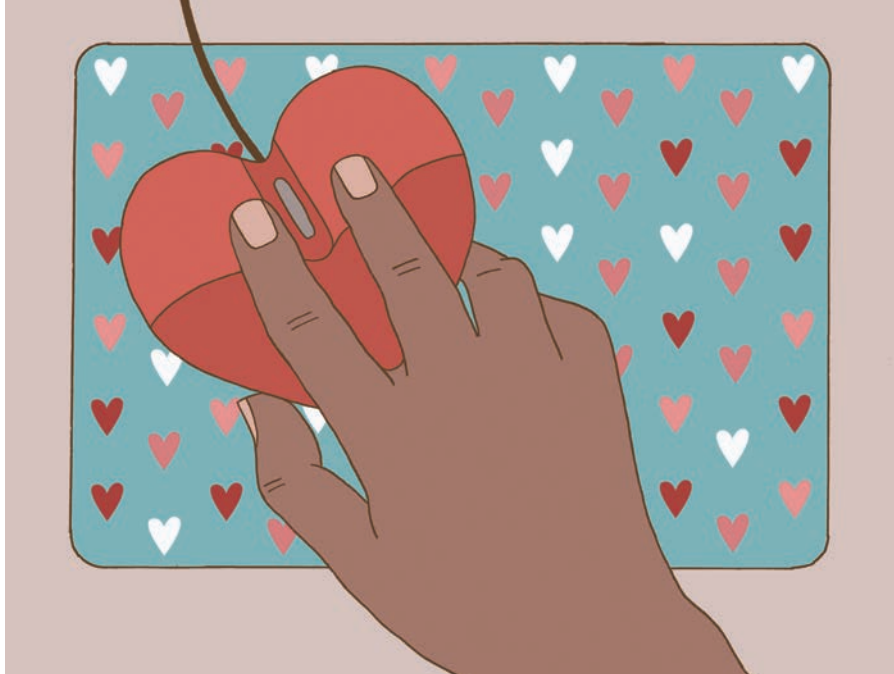
OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO

Fazer sempre melhor para você



LIA BOCK

Jornalista, escritora e mãe. Tem uma coluna no portal Universa (UOL) e dois livros publicados: *Manual do mimimi*, com crônicas sobre relacionamento, e *Meu primeiro livro*, para famílias de todos os tipos guardarem recordações dos filhos



QUEM AMA CLICA

É TÃO PRÁTICO DAR OS PARABÉNS VIA FACEBOOK: UMA JANELINHA COM ESSA FUNÇÃO ESPECÍFICA PULA NA NOSSA TELA E, VOILÀ, NÃO PRECISAMOS NEM NOS PREOCUPAR EM LEMBRAR DATAS IMPORTANTES, COMO O ANIVERSÁRIO DAS PESSOAS QUE NOS CERCAM.

E, quando a gente gosta muito de alguém, faz o quê? Manda uma mensagem no WhatsApp, claro. Ah, mas essa pessoa é tão querida, merece mais! Áudio! Enviamos, então, uma mensagem de voz calorosa e brincalhona. Pronto: esse é o ápice da proximidade que nos rege. Telefonar? Só se for para a bisca, porque hoje até a vó se comunica com a família via cliques.

Cada vez mais, relações se resumem a grupos, subgrupos e trocas intensas de mensagens escritas e de voz. E cadê a pessoa? "Ah... não vejo há meses, mas somos próximos." É um pouco triste, não?

Podem parecer nostalgia de quem passou parte da vida discando (literalmente) do telefone fixo. Mas a verdade é que a tecnologia nos engoliu de tal maneira que muitas vezes a impressão que dá é que nós estamos a serviço dela, e não o contrário. Não questiono a utilidade dos meios digitais. Toda vez que converso - e olho no olho, melhor ainda - com uma amiga que mora em Portland, nos Estados Unidos, por duas horas, celebro essa possibilidade. Mas me dá certo aperto lembrar que o rosto da que mora a 15 minutos de casa eu não vejo faz tempo.

Por isso me pergunto: estamos fortalecendo ou afrouxando nossos laços quando colocamos essas ferramentas entre nós e aqueles que amamos? Tudo bem termos uma persona digital que nem sempre é fiel ao que somos em carne e osso. Tudo ótimo podermos nos comunicar, pesquisar e comprar com poucos cliques. Mas, quando estamos falando de amor, de carinho, de amizade, esse cenário virtual ganha contornos melancólicos e o que deveria nos aproximar, por vezes, acaba mesmo é nos distanciando. 🌐



Fazer melhor para você é estar aberto ao novo 24 horas por dia, 7 dias por semana, há 121 anos

O Hospital Alemão Oswaldo Cruz chega aos 121 anos celebrando a renovação. A cada novo ciclo, buscamos evoluir, nos aperfeiçoar e progredir para levar **medicina de alta performance** aos nossos pacientes. Somos um time multidisciplinar integrado trabalhando, dia após dia, para **fazer sempre melhor para você**.



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO

HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ

UNIDADE PAULISTA - 11 3549 1000

UNIDADE REFERENCIADA OSWALDO CRUZ VERGUEIRO - 11 3549 1999

UNIDADE CAMPO BELO - 11 2344 2700

Fazer sempre melhor para você



**NOVO
HOSPITAL
OSWALDO CRUZ
VERGUEIRO**

Fazer melhor para a sua empresa é reduzir os custos em saúde com um modelo pioneiro com o seu plano de saúde

UNIDADE REFERENCIADA OSWALDO CRUZ **VERGUEIRO**

O Hospital Alemão Oswaldo Cruz inova mais uma vez. A Unidade Referenciada Vergueiro atua em parceria com sua empresa e sua operadora de saúde para garantir **previsibilidade dos custos** e uma **medicina de excelência** para seus beneficiários com a qualidade do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Agende uma visita com um de nossos consultores:
+55 11 3549 0509 ou **comercialvergueiro@haoc.com.br**



OSWALDO CRUZ
UNIDADE REFERENCIADA | **VERGUEIRO**

HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ
UNIDADE REFERENCIADA OSWALDO CRUZ
VERGUEIRO - R. SÃO JOAQUIM, 36

Fazer sempre melhor para você