

Anamnese



Ritalina

O uso indiscriminado da Ritalina tem preocupado os profissionais de saúde, saiba mais sobre o assunto

pg 04, 05 e 06



Goji Berry

As férias e o carnaval estão chegando e todos querem um corpo magro e sarado... Seria a Goji Berry um aliado?

pg 02



Aprendendo uma nova língua

Veja como é possível aprender uma nova língua de maneira fácil e acessível

pg 03



Feridas, Estomias e Queimaduras

Ficou sabendo do evento organizado pelo PET-Medicina? Veja mais!!!

pg 06

Editorial

Expediente



O Jornal "Anamnese" é produzido pelo Programa de Educação Tutorial (PET-Medicina).

Publicação experimental dos estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Mato Grosso.

Equipe editorial e redatores:
 Andrea Regina Spinetti
 Carlos Henrique da Rocha Júnior
 Claudia Bonadiman de Lima
 Eduardo Ricardo Viegas
 Fábio de Lima Cordeiro
 Geraldo Junior Giannetta
 Lucas Rafael Galdeano Andriolo
 Matheus Henrique Porcu
 Susane Marafon

Diagramação e colaboração:
 Fábio de Lima Cordeiro

Revisores:
 Alexandre Paulo Machado
 Ziliani da Silva Busa

Olá leitores do Jornal Anamnese

Fim de ano, quase período de férias, mas enquanto esse tempo não chega, o jornal anamnese traz algumas matérias que poderão lhe causar interesse, surpresa e talvez até desmistificar algumas verdades.

Como primeira matéria e destaque trazemos o "III Encontro Mato-Grossense de Feridas, Estomias e Queimaduras" que acontece entre os dias 4, 5 e 6 de dezembro. Ainda no assunto de conhecimentos novos, a maioria das pessoas quer aprender uma nova língua, mas sem dinheiro... então, como fazer? Portanto, a segunda matéria trata do "Aprendizado de uma Segunda Língua de Forma Independente" do jornal. Alison da turma 49 dá dicas de como aprender uma nova língua sozinho, através dos recursos que qualquer um dispõe.

Nessa edição, abordamos ainda o assunto de um medicamento muito conhecido, o metilfenato, mais conhecido como Ritalina. Por que esse medicamento é tão conhecido e teve um grande crescimento de vendas? Ritalina vicia? O que dizem sobre seus efeitos no TDAH são realmente verdade? Essas dúvidas e muitas outras são discutidas no texto "Ritalina: in-dependência?".

As férias estão chegando, e no verão sempre tem aqueles que querem um corpo ideal para chamar a atenção e para fazer isso, utilizam de receitas milagrosas. Nossa última matéria fala de uma delas, o goji berry (*Lycium barbarum*). Descrevemos seus efeitos para você analisar se vale a pena ou não.

**Uma boa leitura a todos!
 Boas férias e um bom fim de ano!**

Goji Berry e Seus Efeitos

Vem chegando o verão...e este é um período em que as academias estão mais movimentadas e as dietas da moda surgem, ressurgem e os resultados nem sempre são satisfatórios. Há quem queira milagres...ou seja, especialmente no quesito “massa corpórea” o sonho de muitos é reduzi-la com um mínimo de esforço possível. E, para aqueles que acreditam em receitas milagrosas, de tempos em tempos surgem plantas milagrosas que prometem efeitos espetaculares, porangaba, chá-verde, chá branco, óleo de coco, carqueja, cavalinha, canela, hibisco, gengibre, alcachofra, lichia, chapéu-de-couro, garcínia, dente-de-leão... e a lista é interminável...mais recentemente inclui-se na lista o *Lycium barbarum* (goji berry).

Um estudo feito na Universidade do Arizona demonstrou que a deficiência de vitamina C reduz a capacidade de queima de gordura do organismo. Isso se deve ao fato desse nutriente participar ativamente de vários processos celulares, sendo assim, sua deficiência poderia diminuir a eficiência da queima de gordura corporal. O gogi berry possui 22 vezes mais vitamina C que a laranja, para fins medicinais a fruta deve ser consumida diariamente, entre 15 e 45 gramas comestíveis ou aliadas a um suco. O produto in natura é dificilmente encontrado, mas sua forma desidratada e em cápsulas é encontrada em farmácias, supermercados e lojas de produtos naturais. Segundo nutricionistas, a fruta deve ser consumida preferencialmente pela manhã e antes de atividades físicas por ser fonte de energia.



E, surgem as propagandas e revelações: O que Victoria Beckham, Madonna e Mick Jagger têm em comum? Essas celebridades como outras milhares de pessoas apostaram no gogi berry como aliado para além da perda de peso, conseguir outros requisitos ideais para quem procura um corpo perfeito e qualidade de vida. Há relatos de que esta planta acaba com a celulite, melhora a imunidade, retarda o envelhecimento, reduz as taxas de colesterol, além de ter efeitos protetores contra o câncer de cólon e de útero. Além disso, usuários referem tranquilidade, melhora do sono, aumento da con-

centração para as atividades cognitivas, maior sensação de felicidade e redução das dores osteomusculares.

Avaliando a parte científica desta planta milagrosa... análises químicas demonstraram que esta tem como constituintes: polissacarídeos, carotenoides, flavonoides, ácidos fenólicos, entre outros. Os estudos em animais e in vitro desta planta começaram a ser publicados por volta do ano 2000. Nestes estudos foram evidenciados inúmeros possíveis efeitos benéficos, como atividades antioxidante, imunomoduladora, antitumoral, antidiabética e efeito diurético. E devido a estes estudos promissores, em seguida estudos clínicos foram realizados e evidenciaram a atividade antioxidante do suco de goji berry, sendo que nestes estudos foram analisados biomarcadores sorológicos em indivíduos saudáveis. Estes mesmos autores demonstraram que após 14 dias de consumo de suco de goji berry incluído na dieta os pacientes apresentaram melhora no bem-estar geral e especialmente nas funções gastrointestinais, e redução significativa da circunferência abdominal quando comparados ao grupo placebo. Porém, embora os efeitos colaterais com o uso desta planta sejam raros, há relatos de fototoxicidade.

E as conclusões: “Further studies are needed to clarify detailed mechanisms of these various actions, including synergistic effects and contraindication with other food and medications”.

Além disso, os supostos benefícios do gogi berry tem um preço: O custo de um quilo de é de aproximadamente 85 reais. E aí? Investir em um mês de academia, ou na suposta fruta milagrosa????

Referências:

- * Amagase Harunobu, Sunb Buxiang, Borekc Carmia. *Lycium barbarum* (goji) juice improves in vivo antioxidant biomarkers in serum of healthy adults. *Nutrition Research* 29 (2009) 19–25.
- * Amagase H, Nance DM. *Lycium barbarum* increases caloric expenditure and decreases waist circumference in healthy overweight men and women: pilot study. *J Am Coll Nutr* 30 (2011) 304-9.
- * Mingliang Jin, Qingsheng Huang, Ke Zhao, Peng Shang. Biological activities and potential health benefit effects of polysaccharides isolated from *Lycium barbarum* L. *International Journal of Biological Macromolecules* 54 (2013) 16– 23.
- * Qian Cheng, Xiaofeng Zhang, OuWang, Jia Liu, Shengbao Cai, Ruojun Wang, Feng Zhou and Baoping Ji. Anti-diabetic effects of the ethanol extract of a functional formula diet in mice fed with a fructose/fat-rich combination diet. *J Sci Food Agric* (2014) (in press).
- * Pai Preethi G.; Habeeba Umma; Ramya K., Pradeepthi M.S. and Belagali Yogesh. Evaluation of diuretic effect of *Lycium barbarum* (Goji berry) in rats. *IJPSR* 5 (2014) 1411-15.
- * Peterlini, Lais. Entenda porque o gogi berry é o novo super alimento da moda. Disponível em: <<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2013/03/12/novidade-no-brasil-goji-berry-e-uma-fruta-poderosa-na-prevencao-de-doencas.htm>>. Acesso em: 23 nov. 2014.
- * Silvia Gómez-Bernal, Laura Rodríguez-Pazos, Francisco Javier Garcia Martinez, Manuel Ginarte, María Teresa Rodríguez-Granados & Jaime Toribio. Systemic photosensitivity due to Goji berries. *Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine* 27 (2011), 245–47.
- Stuppiello, Bruna. Gogi berry ajuda a emagrecer e melhora sistema imunológico. Disponível em: <<http://www.minhavidade.com.br/alimentacao/tudo-sobre/17403-goji-berry-ajuda-a-emagrecer-e-melhora-o-sistema-imunologico>>. Acesso em: 23 nov. 2014.

O aprendizado de Uma Segunda Língua de Forma Independente

A necessidade do conhecimento de pelo menos uma segunda língua é notadamente reconhecida, haja vista o grande leque de oportunidades que surgem quando se adquire fluência. A língua estrangeira mais aprendida em nosso meio é a inglesa, mas para alguns, outras os interessam, ou já dominam o inglês e querem aprender um novo idioma.

Todavia nem todos podem arcar com os custos de uma educação formal ou dispender muito tempo em seu estudo. Aqui, portanto, vou apresentar a experiência que obtive no estudo da língua japonesa tentando contornar esses percalços.

O primeiro passo é estar motivado. Esta motivação pode ser devido a interesse pela cultura dos países falantes da língua, pelo desejo de ser capaz de se comunicar com o maior número possível de pessoas ou conseguir o emprego dos seus sonhos –



no caso do japonês, ser um treinador de pokemon. Brincadeiras a parte, a motivação é fator essencial no sucesso do seu aprendizado, pois o caminho será árduo. Portanto, escolha uma língua que de fato o interesse.

O segundo passo é criar uma estratégia de estudos. Cada idioma possui suas peculiaridades, portanto fica muito difícil determinar o melhor caminho sem conhecê-lo minimamente, por isso é necessário pesquisar a maneira como a educação formal é realizada e adaptá-la ao modo de estudo mais agradável a você. No caso da língua japonesa, passei dias lendo blogues, procurando tutoriais, vídeos e podcasts, até determinar o caminho que eu deveria seguir.

Todas as fontes indicavam que eu deveria iniciar aprendendo dois dos três “alfabetos” – hiragana ひらがな, silabário fonético utilizado para palavras de origem japonesa, conjugações, partículas gramaticais e etc; e o katakana カタカナ, silabário fonético utilizado para palavras de origem estrangeira - antes mesmo de estudar o vocabulário. Para só depois começar a estudar os mais de 2000 kanjis 漢字 – ideogramas adaptados dos caracteres chineses. Outro auxílio na

determinação de uma estratégia seria buscar os conteúdos cobrados nos testes de proficiência da língua.

Uma vez determinado o percurso a ser seguido, é necessário encontrar as ferramentas adequadas. Hoje temos a nossa disposição incontáveis recursos gratuitos como sites e aplicativos, mas é necessário dispor algum tempo para ouvir recomendações e para encontrar os mais adequados. No estudo da língua japonesa utilizo o aplicativo Memrise, o qual consiste de vários cursos (não apenas de idiomas), cujo modelo de ensino é baseado em flashcards, o qual faz uso de um método bastante interessante de fixação do conhecimento na memória de curto prazo e, posteriormente, na de longo prazo. Há até mesmo cursos de anatomia! Todavia as opções se limitam caso você não tenha domínio da língua inglesa. Já para estudar gramática, o aplicativo Tae Kim’s Guide to Learning Japanese é muito superior a qualquer outra opção da qual tenho conhecimento. Além disso, há famosos sites de ensino de línguas como o Duolingo ou o Busuu, que apesar de não me agradarem podem ser úteis para alguns.

Devemos utilizar esses recursos com disciplina, não necessariamente dedicando todo o seu tempo disponível, mas é preciso utilizá-los com regularidade e aproveitar os pequenos intervalos de tempo que seriam desperdiçados, por exemplo, aqueles minutos antes do início de uma aula.

Por fim, a parte essencial para aquisição de qualquer língua é a imersão. Sendo esta muito importante para a aquisição da fluência. O ideal é que ela seja prazerosa e faça parte dos seus momentos de lazer, como assistir filmes, séries, programas de televisão e ouvir músicas na língua desejada. E se possível, se engajar em criar relacionamentos com pessoas fluentes nesse idioma. Caso você não resida em uma localidade em que haja uma população de imigrantes, é possível, por meio de busca em fórum de línguas, encontrar alguém interessado em alguma língua na qual você seja fluente, disposto a ensiná-lo o idioma que você deseja.

Mas não se esqueçam, o segredo do sucesso na aquisição de idiomas, assim como na medicina, é sentir prazer pelo o que se estuda e continuar sempre aprendendo. がんばって (“Ganbattê” - Dê o seu melhor).

Referências:

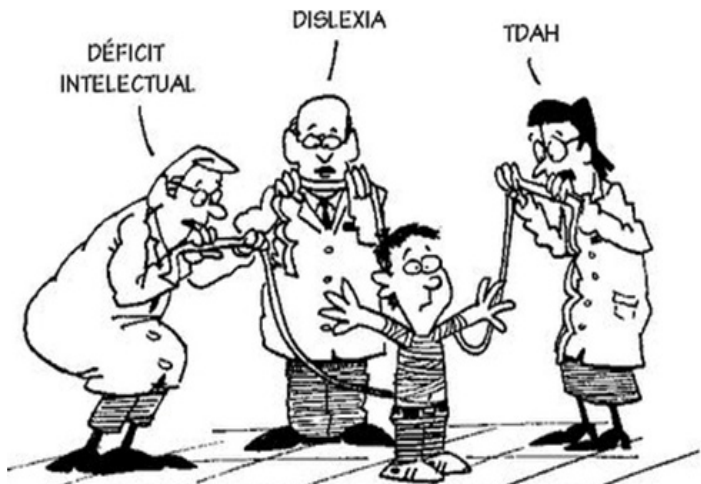
- 1) Gil, Glória. O Ensino do Inglês, do Português e do Espanhol como Línguas Estrangeiras no Brasil e na Argentina: Uma Comparação Glotopolítica. Programa de Pós-Graduação em Linguística Aplicada UNB. Revista HELB - ano 3, 2009
- 2) Carrió-Pastor, María Luisa; Mestre, Eva M. Mestre. Motivation in Second Language Acquisition. Procedia - Social and Behavioral Sciences 116 (2014) 240 – 244.

Matéria escrita por: Alison R. Malia (Graduando em medicina, 5º semestre)

Ritalina: in-dependência

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma desordem neuro-comportamental que se instala durante a infância. É uma doença que pode comprometer o desenvolvimento da criança em sua rotina, principalmente na escola. TDAH está muito relacionado ao baixo desempenho acadêmico, estigmatização social e aumento de risco para a delinquência. Atualmente são utilizados vários tipos de suporte para o seu tratamento, como educacional, comportamental, acompanhamento psicológico e terapêutica medicamentosa. Atualmente, a droga mais utilizada é o estimulante metilfenidato - princípio ativo comercializado no Brasil como Ritalina®.

O Metilfenidato ou ritalina começou a ser comercializado nos anos 50, sendo esta a medicação de escolha para TDAH. Sua associação com esta enfermidade, nos últimos anos, impulsionou as vendas e hoje é um dos estimulantes mais vendidos no mundo. Modestamente, seu uso também é citado para tratamento de casos de narcolepsia e dependência química, em especial substâncias ilícitas. No Brasil, entre 2002 a 2013, as vendas desta droga cresceram mais de 775%. A prescrição do medicamento, na maioria das vezes, não tem sido amparada num diagnóstico clínico de certeza e também não há ainda evidências seguras quanto à sua eficácia, o que facilita a disseminação maciça e progressiva de sua indicação na modernidade.



Um estudo de prevalência mundial mostrou que o TDAH entre jovens menores de 18 anos é de 5,29%. O diagnóstico e tratamento têm sido associados com aspectos culturais. Estudos realizados nos EUA mostraram maior prevalência de tratamentos da TDAH em garotos, caucasianos, e em crianças de classe mais alta, em especial àquelas que vivem em centros urbanos.

Além da indicação supra-citada, o que se observa nas últimas décadas é um aumento expressivo

do número de prescrições deste medicamento para indivíduos saudáveis com o intuito de melhorar a função cognitiva. Estudos revelam que o uso deste medicamento em indivíduos saudáveis tem efeitos limitados, sem contar os efeitos colaterais associados o que não justifica sua utilização para tal fim.

Outra indicação atual seria para o tratamento de fobias. Um estudo feito por universidades do Reino Unido mostrou que a Ritalina está sendo utilizada também no tratamento de problemas relacionados ao uso intenso da internet. O estudo evidenciou que usar excessivamente a internet causa transtornos psiquiátricos, como fobia social e desatenção, principalmente em crianças. A maioria das crianças tratadas com metilfenidato, tanto europeus como coreanas, apresentaram melhora após 8 semanas de tratamento.

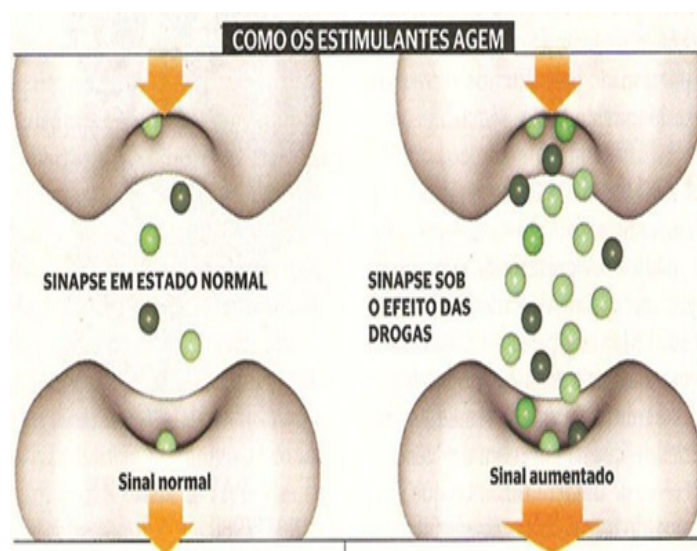


É importante notar que a maioria das pesquisas e publicações sobre essa droga são realizadas por laboratórios fomentados diretamente ou indiretamente por quem comercializa tal substância. Isto é, grande parte das publicações científicas são sugestivas quanto aos ganhos de sua utilização, tais como remissão do TDAH e baixa toxicidade da droga. Segundo essa literatura, a ritalina pode ser usada por longa duração, sendo benéfica nos casos de TDAH na escola e/ou trabalho. No entanto, para a Associação Médica Brasileira e o Conselho Federal de Medicina, o metilfenidato é uma anfetamina que pode causar dependência. Essa indicação consta, inclusive na bula do remédio.

O órgão canadense EPC (McMaster Evidence-based Practice Center) sob o comando da AHRQ (Agency for Healthcare Research and Quality) realizou a organização de uma revisão sistemática sobre o tema intitulado "Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Effectiveness of Treatment in At-Risk Preschoolers; Long-Term Effectiveness in All Ages; and Variability in Prevalence, Diagnosis, and Treatment", a qual foi realizada em 2011.

Ritalina: in-dependência

Os autores pesquisaram mais de 50.000 artigos sobre o tema de TDAH. Um dos objetivos abordados pelo artigo foi comparar a eficácia e eventos adversos das intervenções farmacológicas e psicológicas, e combinações no contexto comportamental e psicossocial pré-escolares com alto risco para TDAH. Após um corte de 53 artigos incluídos, apenas 9 foram avaliados como bons artigos científicos. Os resultados mostraram uma eficácia maior no tratamento baseado no treinamento comportamental paternos (8 artigos com 424 participantes) com alto nível de evidência comparado ao tratamento farmacológico de metilfenidato (1 artigo com 114) com baixo nível de evidência. Além disso, efeitos adversos foram encontrados naqueles tratados com metilfenidato e não foi encontrado efeito adverso com tratamento comportamental. O treinamento comportamental paterno foi um tipo de abordagem satisfatória e sem efeitos colaterais destinada a auxiliar os pais a lidar com os problemas comportamentais dos filhos, usando recompensa e castigos não punitivos. Portanto, nesse caso, podemos inferir que as intervenções na raiz do problema é mais eficaz do que o simples tratamento dos sintomas decorrentes do padecimento orgânico.



Acerca da utilização de medicamentos, como a ritalina para o tratamento de TDAH, bem como de diversas patologias e ‘desvios do comportamento’ percebe-se um supra-diagnóstico da patologia, podendo este fenômeno ser muito mais resultante de questões sociais (medicalização) do que de origem física ou psíquica. Ao longo dos anos o uso de medicamentos vem se tornando

uma prática cada vez mais normal e as pessoas, persuadidas pela mídia, vêem nestas substâncias formas de solucionar qualquer problema. Isso aliado ao conceito implementado pela prática médica de que tudo que foge ao padrão imposto socialmente como correto é anormal (e não apenas uma variação) deve ser corrigido, estimula ainda mais a prática da medicalização visando a restauração da “normalidade”.

Em relação a medicalização, nota-se uma característica da cultura ocidental pela fobia às sensações desconfortáveis e por uma permanente busca do bem estar pessoal. É notório o uso indiscriminado de medicamentos na sociedade moderna, como tem sido o caso da Ritalina. Os remédios, muitas vezes, acabam ganhando conotação fantástica, como se fossem fórmulas mágicas. Entretanto, muitos problemas na saúde orgânica e psíquica, como insônia, irritabilidade, fraqueza, mal estar e perda da qualidade de vida podem ocorrer pelo uso inadequado de neuroestimulantes. Sintomas vagos, quem já não sentiu ou utilizou desse argumento como fuga de uma realidade, por exemplo “Hoje não estou bem!”. As sensações assumem uma lógica de concretude dentro do nosso imaginário em relação aquilo que desejamos.

Infelizmente, as sociedades modernas mais desenvolvidas, cada vez mais, se tornam reféns da “medica-mentalização” da saúde. Entramos numa era de mentes enfermas, profanadas para um estado de dependência absoluta há espera de um salvador, onde os fármacos representam o trampolim para a volta ao natural (ao normal, à saúde), à restauração da ordem e da moral do corpo. A chave para o encanto dos medicamentos se concentra na cura objetificada. Isto é, miticamente usa-se a matéria simbólica como um “amuleto de cura” (de libertação). A crença no uso dos “materiais sagrados” em rituais de libertação faz parte da cultura humana desde os primórdios. É a utilização de um símbolo para se chegar a um significado. Os medicamentos subconscientemente representam o físico que libertará o corpo doente (a organicidade profanada).

Outro encanto dos medicamentos é poder obter a cura sem interferir com os outros, o que vislumbra a fuga do controle social, permitindo ao medicado - assumir em suas próprias mãos – a sua condição. Assim, os medicamentos facilitam processos simbólicos e sociais particulares,

Ritalina: in-dependência

possuindo caráter “democrático e exotérico”, ou seja, qualquer um que tenha acesso a este poderá aplicar o seu poder a si mesmo. usam de uma linguagem apelativa, sendo as mercadorias positivamente apresentadas com efeito infalível e quase que inquestionável. Através das propagandas, se naturaliza socialmente os hábitos, ou seja, o uso das coisas. Com isso, as pessoas são induzidas ao consumo utilitarista e frenético dos produtos quimioterapêuticos. As conexões dos produtos com as tendências culturais e sociais das sociedades normalmente são forjadas para obter vantagens comerciais de maior amplitude, fixação e capilaridade.

Em “Admirável Mundo Novo” de Huxley, os humanos são transformados em criaturas dóceis geneticamente programadas para desempenhar novos papéis sociais, alimentadas com drogas para realizar qualquer coisa que a eugenia ainda não tenha permitido.

A sofisticação tecnológica também é outro encanto por traz dos medicamentos que se move conforme o desenvolvimento da sociedade. Assim, o “novo” remédio, mesmo sendo, algumas vezes, um velho travestido, é capaz de seduzir mais do que o seu antecessor e ganhará a clientela até que outra coisa mais sofisticada apareça.

Referências:

* Charach A, Dashti B, Carson P, et al. Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Effectiveness of Treatment in At-Risk Preschoolers; Long-Term Effectiveness in All Ages; and Variability in Prevalence, Diagnosis, and Treatment [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2011 Out. Comparative Effectiveness Reviews, No. 44. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK82368/>

* Dantas, JB. Tecnificação da vida: uma discussão sobre o discurso da medicalização da sociedade. *Fractal, Rev. Psicol.* 2009; 21 (3): 563-580.

* Franke AG, Bagusat C, Rust S, Engel A, Lieb K. Substances used and prevalence rates of pharmacological cognitive enhancement among healthy subjects. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2014;264 Suppl 1:S83-90.

* Itaborahy C, Ortega F. Methylphenidate in Brazil: a decade of publications. *Cien Saude Colet.* 2013;18(3):803-16.

Katzman MA, Sternat T. A Review of OROS Methylphenidate (Concerta®) in the treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *CNS Drugs.* 2014; 28(11):1005-33.

* Maciel, LR. Medicalização da sociedade ou socialização da medicina? - reflexões em torno de um conceito. *Hist. Cienc. Saude-Manguinhos* 2001; 8(2): 464-468.

* Rabello, ET e Camargo Junior, KR. Propagandas de medicamentos: a saúde como produto de consumo. *Interface* 2012; 16 (41): 557-567.

* Spada MM. An overview of problematic internet use. *Addict Behav.* 2014;39(1):3-6.

Feridas, Estômias e Queimaduras

É com imenso prazer que convidamos os discentes, técnicos, docentes e profissionais da saúde para o “3º Encontro Mato-Grossense de Feridas, Estomias e Queimaduras”, o qual se realizará nos dias 4, 5 e 6 de dezembro de 2014, no Auditório do Centro Cultural da UFMT - Cuiabá, MT. O Grupo PET-Medicina está organizando este evento em parceria com a Faculdade de Medicina, Faculdade de Enfermagem e empresas apoiadoras.

O evento envolve a participação de palestrantes locais e de outros estados do país para tratar dos seguintes temas: úlceras por pressão, visão geral de estomias, biossegurança, úlceras venosas, pé diabético, alimentação de pacientes com feridas, estomatoterapia, cuidados necessários aos pacientes feridos e novas tecnologias.

III Encontro Mato-grossense de Feridas, Estomias e Queimaduras

Dias 4, 5 e 6 de dezembro

Local: Centro Cultural da UFMT

Público alvo: Estudantes e Profissionais da Saúde

Maiores informações: www.petmedicina.com

Apoio:  Coloplast  ConvaTec 

Ministério
da Educação

 Medcel
Kardiologia Médica