

sintonia

Veículo de Comunicação da Comunidade de Médicos Biofórmula
Ano 3 . nº 12 . janeiro/fevereiro de 2003



*Administração
de tempo. Pág 5*

*Em sintonia
com a nutrição. Pág 6*

Saúde & Sorte

Doutores. Pág 4

Alimente o corpo e a alma.



Assim como o corpo fala e não mente, a alma também manifesta suas intenções claramente, através das mais diversas expressões da sensibilidade e do conhecimento humano. Prova disso, são as criações do homem, ao longo de sua existência, que refletem sua busca por um corpo mais produtivo, saudável e resistente, sem se esquecer do bem-estar emocional. Afinal, **para ser completa e realizada, qualquer pessoa precisa harmonizar sua existência**, satisfazendo igualmente as necessidades biológicas e psicológicas.

Satisfazer as exigências físicas equivale a, por exemplo, **manter uma alimentação correta**, que inclua todos os nutrientes e vitaminas para uma saúde de ferro, como diriam os nossos avós. Reservar um tempo para atividades físicas, para a recreação e também para o descanso, preenchem este quadro.

Por sua vez, as necessidades da alma trazem em si as respostas para a existência de todos nós, apontando como motivo maior a experiência da convivência pacífica e da troca de conhecimentos, rumo à evolução conjunta.

Deste modo, procurando viver em consonância com sua própria natureza, **a Biofórmula segue em frente, trabalhando pelo desenvolvimento de produtos, serviços e informações, que sejam aliadas do corpo, da mente e da alma de centenas de parceiros**. É isso que vamos mostrar em mais esta edição do Sintonia. Desejamos que o conteúdo que preparamos tenha utilidade para sua vida.

Abrços e boa leitura,
Equipe Biofórmula.



Doutora Maria Cristina Jacomete Maldonado, este é o nome da profissional que apresentamos neste Sintonia. Com o ideal e o comprometimento de servir todo aquele que dela necessitar, ela foi escolhida por representar os princípios da seção Plenamente Doutor.

■ Doutora Maria Cristina Jacomete Maldonado

DERMATOLOGISTA
Rua Costa Aguiar, 1733
Tel.: (11) 6914-8611

Maria Cristina Jacomete Maldonado é formada pela Faculdade de Medicina de Taubaté e especializou-se em dermatologia na Escola Paulista de Medicina, hoje UNIFESP. Idealista, sempre procurou prestar à população uma assistência médica diferente. Em sua busca, deparou-se com o trabalho realizado pela Doutora Alice de Oliveira A. Alchorne, no Complexo Hospitalar Heliópolis. "O diferencial desse trabalho é o comprometimento dos profissionais que prestam um atendimento multidisciplinar, conseguindo acompanhar o tratamento de vários pacientes e impedindo que diversas patologias possam acometê-los", explica ela.

A partir de então, resolveu ingressar na equipe de assistentes, que hoje é coordenada pelo Doutor Jacob Levitis.

Valorizando o ser humano acima de tudo, esta médica, além de transmitir aos residentes e estagiários diversos valores que aprendeu com seus mestres, ministra cursos de noções básicas de dermatologia para enfermeiros, capacitando-os para avaliação prévia. E, ao lado de sua equipe de Dermatologia do Complexo Hospitalar Heliópolis, integrou-se à Campanha de Prevenção ao Câncer de pele, realizada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia na própria favela Heliópolis, em mais um modo de auxiliar as comunidades carentes.

Como forma de resgatar a auto-estima dos pacientes, fez pós-graduação em Yoga, na FMU, com uma monografia que avalia o tratamento de portadores de psoríase em associação à prática da Yoga, trabalho do qual a Doutora Maria Auxiliadora Craice Di Benedetto, que estuda os benefícios da Yoga em pacientes ostomizados, também participa.

Dividindo-se entre o Hospital e o consultório, onde trabalha com outros profissionais, para manter uma vida equilibrada, além da prática da yoga, realiza outras atividades que lhe proporcionam bem-estar, como, a leitura e as idas ao cinema.

Para finalizar, a Doutora deixa um recado simples, porém de grande valia:

"O mundo seria melhor se as pessoas amassem uma as outras".

Saúde & Sorte Doutores!

O ano novo já não é tão mais novo assim, pois já começamos a contagem regressiva para 2004. Mas neste primeiro Sintonia de 2003, um bom começo é afastar o pé frio. Na virada

do dia 31 de dezembro muitas pessoas se "prepararam" para ter um ano diferente. Alguns colocaram um galho de arruda atrás da orelha, outros comeram lentilha, romã ou uva e guardaram as sementes. Há ainda aqueles que disseram palavras mágicas, vestiram roupa branca e pularam 7 ondas e, para afastar o pé frio, entraram o ano com o pé direito. O primeiro problema enfrentado por algumas pessoas foi definir com exatidão em qual o horário tudo isso deveria ter sido feito: no horário de verão ou no verdadeiro horário?

Por via das dúvidas, para realmente ter sorte no novo ano e não correr o risco de entrar com o pé frio, muitas pessoas se resguardaram e fizeram suas simpatias nos dois horários.

É certo que as simpatias estão nas tradições do povo e as pessoas herdaram tais costumes. A fé é um elemento mágico e um componente básico para que as coisas aconteçam, mas sabemos que não é tudo. Não adianta ter fé e continuar, em 2003, fazendo as coisas como eram feitas em 2002, e ficar reclamando da sorte. Sorte, aliás, que pode ser entendida como fruto do trabalho com **empenho**. Assim, não devemos esperar que a sorte surja em um passe de mágica; os "sortudos" são aqueles que a perseguem não apenas na virada do novo ano. Mas cuidado, pois o esforço sem **planejamento** pode ser

apenas um passatempo com muita transpiração, e quanto mais rápido você vai, mais longe está de onde pretendia chegar. O planejamento é a ferramenta principal que ajuda a estabelecer o ponto de chegada, e aí surge mais uma palavra fundamental que é **objetivo**. Um bom planejamento estabelece com clareza os objetivos, permitindo assim o acompanhamento freqüente. Muitos objetivos ficam engavetados ou simplesmente são transferidos de ano para ano. Os motivos podem ser dois: um planejamento falho ou a baixa capacidade de realização. É preciso atacar as verdadeiras causas que limitam a **realização**, pois somente assim é que o planejamento se transforma em "fazejamento".

Muitas vezes, a capacidade de realização fica limitada por conta da repetição, ou seja, o piloto automático que nos faz realizar coisas sempre da mesma forma. Isso traz verdadeiras e grandes chances de se conseguir apenas os mesmos resultados. Então para fazer jus ao novo do ano-novo uma nova prática deve ser acrescentada: **inovação**. Ao contrário da repetição, a inovação permite a liberdade para ousar, a licença para inventar e a concessão para recriar, tão necessárias nos dias de hoje para construir um futuro ainda mais promissor.

Se você ainda não está satisfeito com tudo o que foi dito até aqui, e sente a necessidade de uma outra "simpatia" para ter sorte em 2003 e afastar o mau-olhado, então experimente algo novo:

Planejamento
Empenho
Fé
Realização
Inovação
Objetivo

Uma recomendação adicional para afastar o pé frio é que você não precisa ficar acordado até meia-noite, o horário mais propício para fazer tudo isso é a todas as horas do dia. Lembre-se: a sorte ajuda quem se ajuda.

Saúde e Sorte em 2003, Doutores!

Administração de Tempo.

Primeiros meses do ano, muitos planos, muitas promessas de mudança, muita vontade de fazer tudo aquilo que não conseguimos fazer no ano que se passou.

Tempo... sempre em falta. Mas como todos nós recebemos 86.400 segundos diariamente, aqui vão algumas dicas que podem nos aproximar daqueles que conseguem mais resultados com os mesmos créditos.

- **Em primeiro lugar: reconheça que você precisa deixar de fazer algumas coisas como faz e passar a agir de forma diferente. Mudanças nascem primeiro na decisão, depois na ação.**
- **Para ter mais tempo é preciso "gastar" tempo planejando. Pensar mais antes de fazer ajuda a fazer em menos tempo.**
- **Priorizar também é palavra de ordem. Não dá pra fazer tudo, é preciso fazer escolhas. Eleja as coisas importantes para colocar tempo. Assim elas não se tornarão urgentes, tomando seu tempo na hora errada depois. Onde é melhor colocar tempo: assistindo a novela das oito ou lendo um bom livro? Na conferência do extrato bancário ou em 15 minutos diários de conversa com sua secretária?**
- **Se queremos ser mais ajudados, precisamos investir tempo em conversar com as pessoas que nos rodeiam para que elas entendam as nossas necessidades e nos apoiem. Conversar e delegar andam juntos. Divida as coisas com quem está ao seu lado, confie que as pessoas podem fazer, talvez não exatamente como você faria, mas conseguindo bons resultados também.**
- **Aprenda a dizer não. Esse é um exercício dos mais difíceis na escola da vida, mas nos ajuda a fazer melhor aquilo para o que, indubitavelmente, devemos dizer sim.**
- **Estabeleça indicadores para seu desempenho e avalie freqüentemente com o que você tem gasto seu tempo. Que tal, todos os dias rabiscar numa caderneta: hoje coloquei meu tempo em...**

Sandra Campos • sandra.campos@tcaconsultores.net

Em tempo:

Por falar em tempo, queria lembrar a última recomendação dessa coluna no último boletim: o paciente deve esperar o mínimo de **tempo** possível para ser atendido.

O tempo é precioso para todos!

Em Sintonia com a Nutrição.

Considerando-se que, atualmente, a qualidade de vida adquiriu importância sem precedentes para o homem, a ciência da nutrição assumiu papel de destaque na conscientização da existência de um elo direto entre os alimentos e a saúde. Baseada nessa realidade, uma equipe de farmacêuticos da Biofórmula idealizou, em 1995, o Projeto Nutrição. O principal intuito deste trabalho é o de suprir a necessidade dos clientes Bio - sejam eles profissionais (nutricionista, médico do esporte, fisiologista e educador físico) ou atletas e sedentários - por meio de informações fidedignas e atualizadas na área da nutrição.

Para tanto, foram contratados profissionais de nutrição que prestam assessoria na área de suplementação em nutrição e medicina esportiva.

“Nutrição esportiva é o termo geralmente aplicado à ciência que estuda a interação entre alimentação e atividade física. E, uma vez que a intervenção nutricional pode melhorar a performance do atleta, ao considerar as necessidades específicas de cada modalidade e periodização do treinamento, torna-se um fator determinante para atletas de alto rendimento e sedentários nas diferentes fases da vida”, explicam **Flávia Abdallah e Mirtes Stancanelli**, que fazem parte do projeto.

“Como nutricionistas atuantes na área, sabemos que essa atividade desenvolvida em farmácia de manipulação é uma nova atribuição profissional e que confere exclusividade à Biofórmula”, acrescentam.

Desde o início, a Biofórmula tem consolidado a utilidade deste projeto, através dos atendimentos prestados e dos cursos organizados para os profissionais da área esportiva, que oferecem importantes informações na prescrição de suplementos nutricionais, demonstrando na prática o diferencial de um acompanhamento personalizado.

Toda a informação científica apresentada é resultante de pesquisas em revistas indexadas e artigos de revisão, que são avaliados pelos nutricionistas envolvidos em projetos de pesquisa em universidades renomadas (Unicamp/USP).

Por meio da avaliação e de condutas personalizadas, a Biofórmula tem marcado um diferencial no mercado. Some-se a isso o fato de que a estrutura organizacional (equipe do fax, produção, marketing, filiais etc) tem se mostrado decisiva no crescimento e desenvolvimento deste projeto.

Para o futuro, a expectativa é atender as necessidades de toda a população, através da pesquisa científica e da informação rápida e atualizada.



Dicas práticas e saudáveis das nutricionistas da Bio, para o agitado dia-a-dia dos médicos.

Por Mirtes Stancanelli e Flávia Abdallah.

Motivados pelo ritmo irregular de trabalho e, geralmente, pela falta de administração do tempo, muitos médicos não dão atenção suficiente à sua dieta. A pausa para as refeições torna-se cada vez mais escassa e os lanches, comumente ingeridos no lugar de uma refeição, oferecem poucas quantidades de fibras, vitaminas e minerais. Em compensação, têm muita gordura e condimentos, podendo ocasionar problemas intestinais como obstipação, dores de estômago, além de aumento nas taxas sanguíneas do colesterol, triglicérides, ácido úrico e glicose.

Também é muito comum que o médico pule alguma refeição, ficando por um longo período em jejum. O café da manhã, por exemplo, é dispensado com

regularidade. Como consequência, fraquezas, tonturas, desmaios, tremeleira e hipoglicemia podem comprometer seu rendimento profissional. Em alguns casos, a única refeição que é feita é o jantar, quando há a tendência em compensar tudo o que não se comeu, sobrecarregando o sistema intestinal e arriscando-se a ganhar uns quilinhos extras.

Os prejuízos deste tipo de rotina não param por aí. Um estudo publicado na revista “The American Journal of Clinical Nutrition”, de Abril de 1998, comprovou que o baixo rendimento, a falta de atenção e de memória de algumas crianças americanas em atividades escolares estavam diretamente relacionados à ausência do café da manhã.

Sinal verde. Ainda há uma saída.

Sabemos que é quase impossível para um profissional da saúde interromper seu trabalho para ter o privilégio de almoçar em casa. Mas algumas pequenas mudanças, aliadas à boa vontade, podem fazer uma diferença significativa no bem-estar de quem zela pela saúde da população.

Quatro dicas úteis.

- 1) No café da manhã, uma opção simples e rápida é tomar um iogurte ou comer uma fruta. Algumas marcas adicionam frutas e cereais no iogurte, tornando esta opção bem nutritiva.
- 2) Para o almoço, muitos serviços de delivery e fast food oferecem saladas, legumes, cereais e grelhados. Se houver geladeira no local de trabalho, há também a opção do sanduíche natural, que pode ser guardado para ser consumido na hora do almoço. Deixe sempre à mão frutas ou frutas secas, barra de cereais, biscoitos de fibras, iogurte e cenouras baby, para comer nos intervalos das refeições.
- 3) Outro ponto importante é a hidratação, que precisa ser constante. O ideal é beber mais de dois litros de água por dia. Para facilitar, deixe um copo ou uma garrafa sempre por perto. Muitas vezes não tomamos água por mero esquecimento.
- 4) O jantar pode ser uma refeição leve, composta por vegetais, carnes magras, sopa ou um sanduíche de pão integral com folhas e frios magros, além de frutas.

Mantendo essa regularidade e o cuidado com a alimentação, sem se limitar pelos problemas do dia-a-dia, provavelmente nos finais de semana você aproveitará melhor a tão desejada cervejinha acompanhada de pizza, sem comprometer sua própria saúde.

O contato com as nutricionistas Mirtes Stancanelli e Flávia Abdallah pode ser feito através email bioformula.nutricao@terra.com.br ou pelo telefone (11) 6165-6933 - ramal: 228.

Mirtes Stancanelli é nutricionista da Biofórmula Farmácia de Manipulação, mestranda em Biologia molecular e funcional/bioquímica – Unicamp, nutricionista do Labex – Laboratório de bioquímica do exercício – Unicamp, nutricionista da Seleção Jamaicana de Futebol e da Associação Atlética Ponte Preta. Flávia Abdallah é pós-graduanda em Ciências – FMUSP, nutricionista da Biofórmula Farmácia de Manipulação, nutricionista da BioRitmo Academia e nutricionista responsável pelo atendimento de atletas e esportistas da Clínica do Movimento.

Palavra do Doutor

Ficamos satisfeitos quando os doutores nos falam suas opiniões sobre os trabalhos realizados pela Biofórmula, sejam eles referentes ao Sintonia, aos Workshops e Cursos, ou a um dos projetos elaborados.

Por isso, estamos abertos aos seus comentários, para que possamos nos aperfeiçoar e evoluir, sempre! Em nossa próxima visita, exponha sua opinião. Ela é de grande valia para nós.

Doutor Eduardo R. Medici

“No dia-a-dia do consultório, por vezes não percebemos detalhes ou falhas na rotina do consultório, com relação à atenção dada aos pacientes e ao relacionamento com a secretária, por exemplo. A leitura do Sintonia nos esclarece pontos simples e estimula a realizar importantes mudanças”

Doutora Lúcia Hadadd

“O Workshop da Biofórmula sobre Gestão Financeira foi ótimo. Me ajudou, inclusive, a selecionar melhor os convênios e com isso já excluí dois. A partir dessa mudança notei que, com a diminuição do número das consultas, a qualidade do atendimento melhorou muito”

Sala de Espera

Qual é a percepção que os pacientes têm do seu consultório? O que eles acham do atendimento que recebem de você e dos seus funcionários? Enfim, eles estão satisfeitos?

As respostas para estas perguntas estão ao seu alcance, diariamente, logo aí, na sua sala de espera. Por isso, quando está em visita, nossa equipe fica atenta ao que é dito por seus pacientes e traz essa informação ao seu conhecimento, para que você também possa se aperfeiçoar cada vez mais. Veja:



sintonia

Veículo de Comunicação da Comunidade de Médicos Biofórmula
Ano 3 . nº 12 . janeiro/fevereiro de 2003



Administração
de tempo. Pág 5

Em sintonia
com a nutrição. Pág 6

Saúde & Sorte
Doutores. Pág 4



EXPEDIENTE

Sintonia é uma publicação bimestral da Biofórmula Farmácia de Manipulação. Direção: Masayuki Itaya - Sanae Taziri Itaya
Matriz: Rua Bom Pastor, 1078 - Ipiranga/São Paulo - Tel.: (11) 6165 6933 - Fax: (11) 272 1777 - bioformulasintonia@terra.com.br
Jornalista Responsável: Marcos Wojdyński - MTB 23.696 - Redação: Adriana Olacyr - Projeto Gráfico, Diagramação e Impressão: Gia Comunicação
Tel./Fax: (11) 50515611. Colaboradores desta edição: Fábio L. Lopes, Katia de Oliveira P. Louzada, Thais Helena dos S. Soares e Rose Wetner.