

## » Entrevista | RAYANNE MARQUES | NUTRICIONISTA

# Mudanças para uma vida saudável

Profissional detalha a nova pirâmide alimentar proposta pelos Estados Unidos, que recomenda mais proteínas e menos carboidratos. Ela cita os cuidados para o uso de canetas emagrecedoras e a importância da orientação médica

» LUIZ FELIPE ALVES

**A** nova pirâmide nutricional dos Estados Unidos, divulgada no último dia 7, que recomenda o aumento no consumo de proteínas e a redução de carboidratos, foi um dos temas abordados pela nutricionista Rayanne Marques durante o CB. Saúde — programa do Correio Braziliense em parceria com a TV Brasília — de ontem. Ela também comentou sobre os cuidados com as canetas emagrecedoras e o perigo dos ultraprocessados. Às jornalistas Carmen Souza e Sibele Negromonte, Rayane ressaltou a importância do consumo de proteínas na dose adequada para o fortalecimento muscular. Confira os principais trechos da entrevista:

**A inversão na pirâmide alimentar feita pelos Estados Unidos pegou muita gente de surpresa. Explica para gente por quê?**

Antes, havia uma recomendação para o consumo maior de farináceos e carboidratos. Esses eram os alimentos mais indicados. Essa nova mudança aconteceu por conta dos próprios dados sobre obesidade dos Estados Unidos, que revelam um aumento cada vez mais alarmante, principalmente, porque o país tem um grande consumo de ultraprocessados. As proteínas são muito importantes para a formação muscular. Os músculos estão ligados a todo nosso corpo e são importantes para a sustentação do esqueleto e, a longo prazo, ajudam na prevenção de doenças neurodegenerativas, como Parkinson e Alzheimer. No Brasil, já era para ter sido feito antes, que bom que agora temos essa orientação que pode chegar às pessoas.



**Também surgiram dúvidas em relação à quantidade a ser consumida. O excesso de proteínas pode fazer mal?**

Todo excesso faz mal, até em relação ao consumo de água. Atualmente, para um não praticante de exercícios físicos, a conta fica em 1g de proteína por quilo de peso. Essa conta vai mudar de acordo com a idade da pessoa e da quantidade de exercícios físicos. É muito específico para a situação de cada pessoa. O consumo de carne vermelha também está ligado à possibilidade de doenças. A diversidade alimentar é muito importante para o

nosso organismo. Então, variar o consumo de carne vermelha substituindo por frango, peixes e grãos, como grão-de-bico, lentilha e ervilha, é fundamental para garantir uma alimentação saudável.

**O consumo de ultraprocessados é um problema nos EUA e no Brasil também. Quais são os perigos de uma alimentação rica em ultraprocessados?**

Esses alimentos são repletos de aditivos químicos. Esses aditivos têm a finalidade de aumentar o tempo de prateleira de um alimento, dar cor e sabor. O nosso

corpo possui os realçadores de sabor. Quando comemos esse tipo de alimento, salivamos muito, e isso é um sinal de muito prazer para o cérebro. O acúmulo de aditivos químicos, porém, causa diversos malefícios ao nosso corpo, podendo acarretar doenças, desde enxaquecas à má-formação de bebês.

**As canetinhas emagrecedoras são usadas por muitas pessoas para a perda de peso rápido, mas há uma taxa alta de pessoas que voltam a ganhar peso após o uso. Explica um pouco sobre esse assunto.**

As canetas vieram como uma grande ferramenta para combater a obesidade e doenças que são multifatoriais. Quando as pessoas fazem uso dela por conta própria, sem acompanhamento nutricional, elas acreditam que é só não comer que vai resolver o problema. E com essa prática, a perda muscular é muito grande. Quando o corpo perde músculos, o metabolismo fica mais lento porque o músculo é essencial para o corpo trabalhar bem. Com essa perda e sem mudanças nos hábitos alimentares, a pessoa vai recuperar aquele peso

que tinha perdido. Ela é uma ferramenta dentro de uma estrutura muito maior.

**Essas canetas são indicadas para qualquer pessoa ou é uma intervenção para uma pessoa que está muito acima do peso?**

As canetas são uma intervenção para quem está muito acima do peso e com uma inflamação sistêmica no corpo, não é indicada para todo mundo. Uma pessoa que consegue emagrecer apenas controlando a alimentação e fazendo exercícios físicos não precisa desse equipamento. A caneta também é utilizada para algumas doenças como o lipedema — acúmulo de gordura de forma desordenada —, mas é importante que o uso seja feito com acompanhamento médico.

**A senhora poderia dar algumas dicas para manter uma alimentação saudável no verão?**

Consumir líquidos é muito importante. Então, a ingestão de água, água de coco e sucos é fundamental para a hidratação. Passamos pelo réveillon e, logo mais tem o carnaval, que possui muita bebida alcoólica. Nesse cenário, além da hidratação, dormir bem também é fundamental para manter o corpo saudável. Uma noite de sono ruim desordena todo o corpo. Também é importante não fazer o "dia do lixo" todo dia e, sim, manter uma alimentação saudável como regra.

**Aponte a câmera para assistir a entrevista completa**

## HOSPITAL DA CRIANÇA

# Mais de uma década de cuidados

» LUIZ FELIPE ALVES

O Hospital da Criança de Brasília José de Alencar (HCB) foi inaugurado em 2011 para preencher uma lacuna para tratamento gratuito de pacientes pediátricos com câncer e doenças raras no Distrito Federal. Focado no atendimento de média e alta complexidade, o HCB representa mais de 50% dos leitos de atendimento a crianças e adolescentes até os 18 anos. Com a assistência da unidade, pais e mães ressignificam a dor.

Um dos que sentiram essa dor foi Ilde Peliz, que perdeu a filha de seis meses em 1995 por conta de um tumor no cérebro. Enquanto buscava atendimento adequado para a condição da filha, reuniu experiência e inspirações para fundar o HCB, em 2011. "As opções de tratamento no DF eram escassas. Por isso, fui a São Paulo em busca de melhores tratamentos." Ilde conta que se surpreendeu com a qualidade do tratamento no estado paulista, mas recebeu uma orientação para buscar ajuda com médicos do Hospital de Base de Brasília.

Apesar do tratamento mais perto de casa, ela comenta que a infraestrutura da rede pública a assustou. "Fiquei com medo do risco de contrair outras doenças que pudessem piorar o quadro da minha filha."

Decepcionada com a falta de atendimento e condições dignas para pacientes infantis, Ilde foi convidada a se juntar à Associação Brasileira de Assistência às Famílias de Crianças Portadoras de Câncer e Hemopatias (Abrace), que chegou a presidir. A tentativa era oferecer tratamentos dignos e esperança para

famílias que conviviam com diagnósticos graves.

Antes de fundar o Hospital da Criança, Ilde precisou contar com a ajuda de parceiros comerciais e da comunidade para angariar fundos para a construção do espaço. "Comecei a falar com pessoas, empresários e comércios para contar a realidade do tratamento do câncer no DF, naquela época", explicou. "A captação de recursos foi muito difícil. Tentei com muita gente para conseguir os recursos", acrescenta.

Emocionada, ela comenta que a solidariedade e a compaixão da população foram responsáveis pela fundação da unidade hospitalar. "As pessoas conheceram a minha história e compraram o meu sonho. Elas acreditaram que aquilo era possível de ser realizado," lembra.

### Esperança

O Hospital da Criança representa uma esperança para famílias que se preparam com diagnósticos de saúde que exigiriam gastos se fosse em hospitais particulares. Francineia Cardoso, 41 anos, acompanha o filho, João Gabriel, 16, em consultas no HCB desde a fundação da unidade.

Lutando desde o nascimento contra a doença falciforme, mãe e filho agradecem a existência e o empenho da equipe no dia a dia. "Eu não teria condições de oferecer todos os tratamentos e exames que o meu filho precisa se fosse depender apenas da rede particular", afirma Francineia. Para a mãe, o hospital foi uma salvação. "Desde a primeira consulta até hoje, o João fez exames no corpo todo, faz troca de sangue e



**Leandro Cardoso acompanha o filho João Pedro e diz que a atenção dada pelos profissionais é crucial**



**Voluntários auxiliam em espaços criados para divertir os pacientes**

tudo que é necessário para melhorar o quadro dele", acrescenta.

João Gabriel afirma que a atenção que recebeu durante todo esse tempo foi fundamental para encarar o diagnóstico. "Tem sido uma jornada bem confortável. A estrutura do hospital é extremamente preparada para acolher os pacientes", diz. Após longos anos de tratamento, o transplante de medula óssea para João es-

tá perto de acontecer. O irmão dele se mostrou compatível, e a cirurgia deve ocorrer ainda neste mês.

Por depender do hospital para oferecer uma qualidade de vida para o filho, Francineia admite que o período em que o HCB estava sem receber recursos foi assustador. "Quando recebi essa notícia, fiquei desesperada. Pensei: 'Poxa, o hospital vai entrar em crise logo agora que conseguimos

uma medula compatível'", desabafa. Ela se refere aos últimos três meses de 2025 em que a unidade de saúde não recebeu os repasses do GDF. No último dia 7, o governo realizou o pagamento de R\$ 69 milhões após determinação da Justiça.

Manuely Lima, de apenas três anos, está internada por causa de um neuroblastoma entre a coluna e o rim. A pequena está no hospital há dois anos e três meses. Sua avó, Maria Lima, 53, conta que o tratamento humanizado consegue amenizar o peso da doença. "É um tratamento muito bom. A equipe é excelente e dá todo o apoio para o paciente e a família", diz.

A família de Maria mora em Anápolis (GO). Eles foram encaminhados ao hospital após uma consulta com uma pediatra em Goiânia. A avó ressalta que, apesar do quadro sempre assustador, o hospital oferece todos os recursos para o tratamento. "A gente se sente mais confiante. Os médicos, enfermeiros e toda a equipe são excelentes. Acaba que o hospital vira a nossa segunda casa."

Leandro Cardoso, 41, está acompanhando o filho, João Pedro, 8, des-

de o dia 5 de janeiro. Após um exame no hospital de Brasília, foi direcionado ao HCB para iniciar o tratamento de uma leucemia. Cardoso comenta que a agilidade é de grande importância para o filho. "É complicado para um leigo como eu entender toda essa situação, mas com o auxílio e a atenção da equipe, conseguimos combater a doença de uma forma melhor", comenta.

### Seleção

A diretora-executiva e também diretora de Gestão de Pessoas do hospital, Vanderli Frare, explica que o processo seletivo para a escolha dos colaboradores é feito de maneira rigorosa. "Não podemos abrir as portas para qualquer profissional nem para parentes. É um processo muito delicado para selecionar apenas as pessoas que possam oferecer o melhor atendimento para nossos pacientes", explica.

A pediatra Isis Guimarães diz que o tratamento especializado é melhor para os pacientes. "O tratamento para esse tipo de diagnóstico em um hospital geral, como o Base, é muito difícil. Deixar uma unidade específica para isso foi fundamental para o desenvolvimento do tratamento no DF", afirma.

A médica avalia que a tríade entre a sociedade civil, governo e população foi fundamental para a realização do sonho de Ilde. "O empenho da sociedade trouxe a possibilidade de parceria com o Estado. O HCB nasce da necessidade da população e só foi possível concretizar isso com a união de médicos, população e órgãos", ressalta.

Além dos tratamentos médicos, o HCB possui espaços para que as crianças internadas possam, também, divertir-se. João Pedro, ainda cansado pelos tratamentos, comenta que gosta muito de divertir-se no hospital. "Eu brinco bastante aqui. É muito legal", diz. Mesmo tímido, ele se animou ao contar sobre o passeio com carrinhos elétricos que fez pelos corredores. "Eu gostei muito de dirigir. Passear pelo hospital foi muito legal."