



Crônica da Cidade

GIOVANNA KUNZ | kunzgiovanna@gmail.com

Indecisão geminiana

Confesso que sou geminiana até a raiz, com toda a indecisão que isso carrega. Só que essa fama de “geminiana não decide nada” não é bem assim comigo. Nas pequenas coisas, sou rápida e certa, decido o que comer, que roupa comprar, que caminho pegar, sem pestanejar. Escolho um restaurante em segundos, resolvo em que fila entrar, bato o martelo sobre qualquer detalhe do dia a dia sem me deixar abalar. Amigos até brincam comigo por isso: dizem que eu deveria escolher tudo por eles,

especialmente quando se trata de roupas. O problema mesmo é quando a decisão pesa, sobretudo nas mudanças profissionais. Aí sim, me perco. E me perco feio, revirando os mesmos pensamentos de um lado para o outro, sem chegar a lugar nenhum, como se estivesse presa numa roda-gigante que não para de girar. Quando criança, minha avó era quem me socorria nesses momentos. “Peça a Deus uma resposta”, ela dizia, com aquela calma de quem resolveu tudo na vida assim, na fé e na oração. Ela ainda tem essa calma, aliás, e ainda me diz isso de vez em quando, num tom que atravessa gerações sem perder a firmeza. Eu pedia, sim, mas ficava ansiosa esperando um sinal que nem sempre vinha claro. Deus não costuma escrever recado no

céu. E eu, pequena, queria exatamente isso: um recado, uma seta apontando o caminho certo, algo que me poupasse da angústia de escolher errado. Na vida adulta não abandonei a súplica sussurrada, mas acrescentei o tarot a ela, e olha que não é coisa frequente. Não me tornei expert nem me interessei tanto pela mística toda por trás do baralho, mas de vez em quando ele entra na jogada, sobretudo quando a decisão é grande demais para caber numa lista. Foi assim na última vez que troquei de emprego. Hoje trabalho no **Correio Braziliense**, e olha que bonito dizer isso. Mas quando recebi a proposta, o que senti foi um frioziinho na barriga difícil de descrever. Eu tinha boas oportunidades também onde estava, e aquelas duas possibilidades brigavam

dentro da minha cabeça sem dar trégua, cada uma puxando para um lado, cada uma com seus argumentos bem armados. De um lado, a segurança do conhecido, dos colegas e da rotina que eu já dominava. Do outro, a vontade de recomeçar, de me testar em outro lugar, de ver do que eu era capaz fora da zona de conforto. Tentei fazer a famosa lista de prós e contras, aquela que todo mundo recomenda quando bate a indecisão. Não deu certo. Havia coisa demais atravessada nos pensamentos e nenhuma lista dava conta de organizar aquilo. Quando chegou um momento que não dava mais para postergar a temida decisão, recorri ao tarot. Marquei uma tiragem e, já na hora em que a taróloga virava as cartas, me peguei torcendo, do fundo do coração, para que saísse um resultado

específico. Ali, no instante exato, percebi o que eu queria ouvir. Não precisei de mais nada além daquele lampejo para entender que, no fundo, já tinha a resposta. Não sei dizer com certeza se as cartas realmente respondem a alguma coisa, ou se é a gente que projeta nelas o que já carregava dentro de si. Mas há algo naquele momento, entre embaralhar e virar, que me devolve uma clareza que nenhuma lista de prós e contras consegue oferecer. Talvez seja fé mesmo, só que travestida de outra linguagem, uma forma diferente de me permitir escutar o que eu já sabia, mas não tinha coragem de admitir sozinha. Agora, quando tenho uma escolha difícil, às vezes, reconheço ali, nas cartas, a mesma resposta divina que a minha avó sempre me mandou pedir.

» Entrevista | FERNANDA SALLES | ENDOCRINOLOGISTA

Apesar do sucesso nas redes sociais, procedimento feito por pessoas sem deficiência de nutrientes e indicação médica pode ser perigoso

“Soroterapia desnecessária é um risco”

» MANUELA SÁ*

A soroterapia foi tema, ontem, do CB.Saúde — parceria entre o Correio Braziliense e a TV Brasília. As jornalistas Carmen Souza e Paloma Oliveto, a endocrinologista e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia — Regional DF, Fernanda Salles, alertou que esse procedimento não deve ser feito por pessoas saudáveis, sem deficiência de nutrientes comprovada. Quando realizado sem recomendação médica, e em locais inadequados, esse tratamento pode causar complicações. Algumas delas são hipervitaminose, infecção e reações alérgicas. Confira, a seguir, os principais trechos da entrevista.

A Anvisa fez um alerta para as pessoas tomarem cuidado com a soroterapia. Qual é o risco de fazer esse procedimento sem recomendação médica?

Existem indicações para realizá-lo, mas ele não deve ser feito por pessoas saudáveis, sem uma deficiência comprovada. Nesses casos, pode acarretar uma hipervitaminose. Pensamos muito na deficiência, mas o excesso também faz mal. Há, ainda, os riscos do próprio procedimento, que são reações alérgicas e infecção. Para quem está buscando melhorar a performance ou ter mais energia, não há nenhuma comprovação científica de que isso faça efeito ou de que seja benéfico. Além desses riscos, há os gastos financeiros e de tempo.

Pessoas que têm uma deficiência identificada precisam, necessariamente, fazer a reposição intravenosa?

Geralmente optamos por uma reposição intravenosa em pacientes que fizeram cirurgias gástricas intestinais, por exemplo. Esses pacientes não absorvem bem por via oral. Pacientes oncológicos, muitas vezes, também não têm essa absorção tão boa. Nesses

casos, vamos optar pela via venosa. Em pessoas saudáveis, a primeira escolha sempre vai ser a oral. A via venosa é uma exceção. Muitas pessoas, quando repõem ferro oralmente, por exemplo, têm azia, diarreia ou constipação. Nesse caso, vou optar pelo uso venoso. São indicações precisas, não é para todo mundo.

Qual é o ambiente propício para esse procedimento?

Os centros de aplicação, que chamamos de centros de infusão, precisam ter uma aprovação da vigilância (sanitária). As substâncias têm que ser aprovadas pela Anvisa. Então, não é qualquer vitamina que eu queira aplicar em uma pessoa. Tenho que ter cautela e responsabilidade profissional. Nos centros de infusão, é necessária a presença de um médico, porque o paciente pode ter uma complicação. Se ele tiver uma reação alérgica grave, o médico vai ter que intervir.

O que, de fato, ajuda a melhorar a disposição para a prática de exercícios físicos?

Hoje em dia, nos consultórios de endocrinologia, uma das

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



principais queixas é o cansaço. Estamos vivendo uma era do cansaço, do hiperestímulo. As pessoas não estão priorizando o sono. Elas têm uso de tela muito frequente, falta de exercício e falta de alimentação saudável. Queremos resolver o cansaço com a vitamina, mas isso não vai ser resolvido assim. É preciso mudar, de forma geral, o estilo de vida. Tenho que ter um ajuste alimentar. Principalmente para atleta, é fundamental acompanhamento nutricional. Para a pessoa que não é atleta, ter aporte proteico e de vitamina adequado e focar na alimentação com produtos minimamente processados é essencial. Existem suplementos que melhoram a performance. A creatina é um exemplo. Ela ajuda a melhorar a força para o treino e o ganho de massa muscular. Também o uso suplementos proteicos, quando a pessoa tem uma ingestão baixa de proteína. Outro suplemento que, por estudo, também mostrou benefícios, é o hidroximetilbutirato (HMB).

Existe alguma comprovação científica de que a soroterapia pode auxiliar a combater sintomas associados à menopausa?

Não. Sabemos que esse período de pré-menopausa é muito difícil na vida da mulher, porque ela passa por uma mudança completa. O cansaço é muito frequente. É preciso mudar o ambiente de trabalho, sua vida, para que ela seja incluída. Elas passam por alteração do sono e mudanças corporais. Mas uma vitamina não vai melhorar tudo isso. Para as mulheres que estão nessa fase e não têm contraindicação, a terapia hormonal ajuda muito.

Para quem se submeteu a esse procedimento, quais são os sinais de alerta de que não recebeu o que pagou ou de que teve uma complicação?

Toda vitamina em excesso vai ser eliminada pelo fígado ou pelo

rim. Se você está dando substâncias a mais, você vai sobrecarregar esses órgãos. Existe risco de intoxicação e essa é uma cautela que a gente deve ter. A vitamina D, por exemplo, acarreta intoxicação gravíssima. Ela gera uma hipercalcemia (níveis elevados de cálcio no sangue) muito grave que demora a melhorar. O tratamento é cortar todo leite e derivados, ou seja, todo o cálcio da alimentação do paciente. Não tem um remédio que eu possa dar para reverter. O paciente também pode evoluir para uma insuficiência renal, que pode ser permanente. Um sinal de alerta é perceber que o sintoma não melhorou. Outro ponto é observar as partes associadas ao fígado e ao rim. É importante ficar atento a icterícia, cansaço fora do normal, inchaço que não é seu e lesões de pele. A soroterapia é totalmente contraindicada para quem tem problema renal.

Dependendo da forma como ela é conduzida, a suplementação

oral também é perigosa?
Sim. É uma indústria que ganha milhões hoje em dia. Remédio é remédio. Ele nunca vai ser capaz de substituir uma alimentação saudável. Quando você come um alimento, ele não tem só potássio, só uma vitamina específica. Ele é um conjunto de minerais, de vitaminas, de compostos bioativos que estimulam a absorção melhor, a utilização melhor daquela vitamina ou mineral. Só vou utilizar vitaminas depois, se precisar, como a cereja do bolo, como algo para suprir uma deficiência.

O fato de essas vitaminas serem registradas não como medicamento, mas como alimento, pode favorecer as pessoas a pensarem que elas são inofensivas?

Muito. É comum no consultório o paciente usar dois remédios e 15 vitaminas. Como isso está se comportando dentro do corpo dele? Se a gente não tem estudo seguro, mostrando esse conjunto de vitaminas, será que aquilo realmente é necessário? Os principais remédios da medicina são os seguintes: não fumar e beber pouco, exercício físico, exercício mental, alimentação saudável, dormir bem, não parar de trabalhar, no sentido de ter um propósito de vida, ter amigos, dar risada, e aprender a chorar. Acho que isso não é valorizado. Pensamos muito em pílula, em um comprimido numa caixa, mas o principal é o estilo de vida.

***Estagiária sob supervisão de Eduardo Pinho**

Obituário | Sepultamentos realizados em 23/07/2026

» Campo da Esperança

Carlos Celio de Andrade Santos, 59 anos
Carlos Mendes Ferreira, 92 anos
Edmar Nunes de Queiroz, 74 anos
Eloizio Neves Guimarães, 70 anos
Fabrício Rosa Sobreira, 45 anos
Gerisnal Geraldo de Oliveira, 57 anos
Ivanda Silveira Lourenço, 88 anos
Mercedes da Costa Marques Ferigato, 74 anos
Rômulo Maia Junior, 55 anos

Thiago Dantas de Sousa Pinto, 41 anos
Victor Frederico Kastrup Junior, 81 anos

» Taguatinga

Alex Felix da Silva, 48 anos
Celma Cristina dos Santos, 53 anos
Francisca Cosmo da Silva, 86 anos
Francisca Maria de Araújo Moreira, 75 anos
Geroncio Mendes de Franca, 72 anos
Luis de Jesus Maia, 74 anos

Maria da Conceição Santos da Silva, 83 anos
Ozael Rodrigues Pessoa, 80 anos
Senhorinha Maria das Graças, 77 anos
Severina Maria dos Santos, 78 anos
Wesley Maximo Gomes, 47 anos

» Gama

Francisco de Assis Santana da Silva, 55 anos
Josefa das Neves Maciel, 90 anos

Maria José Veras de Carvalho, 92 anos
Maria Valdeci Vilar, 87 anos

» Planaltina

Wellington Moreira da Silva, 81 anos

» Brazlândia

Jair da Silva de Oliveira, 80 anos
Terezinha Maria da Silva, 77 anos

» Sobradinho

Agripina Nogueira, 86 anos

Arlando Laurentino da Costa, 86 anos
Paulo Ferreira Lima, 81 anos
Riosney Matos Parreira, 47 anos

» Jardim Metropolitano

Gonçala Ribeiro de Sousa, 86 anos
Homero de Matos, 90 anos
Elizabeth Ribeiro da Costa, 62 anos
Akiko Tanaka, 78 anos (cremação)
Maria de Fátima Rocha Silva, 75 anos (cremação)



VOCÊ ESCOLHE.
A CIDADE RECONHECE.
OS MELHORES SÃO PREMIADOS.

Agora vote em quem **representa a gastronomia brasiliense.**

PATROCÍNIO:

SENAP

OFERECIMENTO:

Del Maipo

APOIO:

SEBRAE

CORREIO BRAZILIENSE

REALIZAÇÃO:

INSTITUTO

