

DANIEL
BECKER

Perfil: jornalista, colunista e escritor. Atua em jornalismo, saúde pública e meio ambiente.



Por uma infância sem celular

Continuando a conversa de domingo passado, parece que nos encaminhamos para um consenso: estamos todos preocupados com o mal-estar gerado pelo excesso de telas nas crianças e adolescentes, e precisamos agir. Para um problema social grave, a saída nunca será individual. Por mais que a família seja cuidadosa, supervisão, uso aplicativos de controle, é difícil superar os mecanismos viciantes das redes. Além disso, o uso pela grande maioria dos amigos vai acabar afetando seus filhos. Nosso "mísculo coletivo" está muito atro-

fiado, mas precisamos exercitá-lo. As ideias de Jonathan Haidt, o autor que citei há uma semana, vão nessa direção — são as mesmas que tenho proposto sistematicamente.

São quatro medidas para arrancar nossos filhos das telas e restaurar uma infância e adolescência saudáveis, um período para brincar, se divertir, se movimentar e aprender sobre si, sobre o mundo e sobre o outro, e desenvolver as habilidades que os tornarão adultos preparados para a vida.

As duas primeiras são complementares: não entregar um smartphone para seu filho até o Ensino Médio e não permitir que ele entre nas redes sociais antes dos 16 anos. Sei que parece utópico, porque temos visto a triste tendência oposta: cada vez mais crianças pequenas com celulares, por horas no TikTok. Quanto mais tarde o início do uso, menores serão os riscos de vício e transtornos mentais. Se o adolescente passar pela "reprogramação" cerebral da puberdade no mundo real, vai amadurecer circuitos neurais importantes para funções essenciais da vida adulta: pensamento crítico, competências sociais, foco e persistência, atividade e muito mais.

Retardar a entrega é uma tarefa difícil, em função das pressões sociais. Para a comuni-

cação direta, basta um celular "flip", que faz ligações e mensagens. Mas adolescentes não suportam "ficar de fora", já que a tarefa essencial desse período é a identificação com o grupo. Daí a importância das pequenas comunidades familiares: se juntar a outros pais com crianças da mesma idade permite que eles tenham um grupo de amigos, que convive e se fortalece. Assim, outras famílias podem se agregar num movimento crescente.

O mundo real, território onde a espécie humana evoluiu, oferece as condições necessárias e suficientes para resolver a crise

O aparelho deve ser de preferência guardado em miniamários ou pochete lacradas.

Os resultados já estão surgindo: melhor aprendizado, mais respeito, menos violência e recreios mais felizes, barulhentos e movimentados. Os adolescentes querem mesmo voltar a interagir e brincar. Por isso, se ninguém tem celular, tanto melhor.

Por último, se vamos atrasar a entrega do celular, precisamos oferecer alternativas: menos tempo online e mais "onlife". A possibilidade de brincar e interagir de forma livre, em casa e na cidade, com um mínimo de supervisão.

As crianças são superprotegidas no mundo real e abandonadas no virtual. Inverter é preciso. Um adolescente precisa enfrentar dificuldades, levar rasteira, ser xingado e excluído, se reconciliar e reintegrar, perder, ganhar, vencer o medo, cair, ralar o joelho. É assim que criam competências, habilidades para a vida e autoconfiança, o oposto do efeito das redes.

Em casa, valem as comunidades de famílias. Na cidade, são urgentes políticas que garantam o direito ao brincar. Neste ano de eleição municipal, precisamos exigir das prefeituras mais praças e quadras esportivas, seguras, arborizadas e acessíveis, com bons brinquedos, cheias de atividades recreativas, culturais, feiras e exposições, distribuídas por toda a cidade.

O mundo real, território onde a espécie humana evoluiu desde seus primórdios, oferece as condições necessárias e suficientes para resolver a crise do excesso de telas na infância. É hora de agir.

Febre no país, soroterapia é criticada por médicos

Infusão de nutrientes, que atrai famosas e viraliza nas redes sociais, é contraindicada por especialistas por não apresentar eficácia comprovada cientificamente; entidades se posicionam e promovem ações de fiscalização

RAFAELA GAMA*

saúde@globo.com.br

Ao passar pela porta, o cliente encontra um ambiente tomado por cadeiras confortáveis e acolhedoras, móveis assinados por designers, teto texturizado por estacas de madeira e luzes de led na cor amarela. Depois de se sentar, é oferecido a ele um cardápio simples com algumas opções: bolo de café e cacau, pão low carb, kombucha, água alcalina e chá. O diferencial, no entanto, é em contradição nas páginas finais do menu: a oferta de uma longa lista de soros que devem ser administrados por via endovenosa.

Esse cenário é mostrado em um vídeo que viralizou na rede social TikTok, no qual uma influenciadora relata a sua experiência em uma clínica de estética de luxo que oferece a soroterapia, procedimento alvo de críticas de especialistas e objeto da fiscalização dos Conselhos Regionais de Medicina de São Paulo e do Rio de Janeiro.

O tratamento é feito a partir da infusão intravenosa de vitaminas, sais minerais e aminoácidos, cuja mistura promete alcançar resultados milagrosos, que vão desde o aumento da imunidade, melhora do aspecto da pele, potencialização da energia, emagrecimento e até alívios para a depressão e ansiedade. Adotado por celebridades como Madonna, Rihanna, Gwyneth Paltrow e Hailey Bieber, a soroterapia também prevê a administração de hormônios como testosterona, estradiol, oxandrolona e outros nutrientes, como ferro e vitamina B12.

Nos estabelecimentos consultados pela reportagem, o procedimento ofertado é antecedido por consultas preliminares com especialistas, cujos valores variam de R\$ 180 a R\$ 850, e pela realização de uma bateria de exames. Após essa etapa inicial, planos de tratamento personalizados seriam formulados com base no método de soroterapia.

RISCOS

De acordo com o presidente da Sociedade Brasileira



O uso desses micronutrientes para tratamentos voltados para a estética não traz nenhum benefício para a saúde

Paulo Miranda, presidente da SBEM

"O público leigo pode se iludir e ser enganado pelos tratamentos que são oferecidos. Mas é preciso deixar claro que o milagre não existe na medicina"

Walter Palis, presidente do Cremerj

Riscos: infusão intravenosa pode causar sangramento, inflamação e reação alérgica

resto — explica Miranda.

O endocrinologista também alerta para os riscos desse tratamento que podem estar relacionados ao procedimento de infusão intravenosa, como sangramentos, inchaços, inflamações e reações alérgicas. Ocorrerias mais graves, no entanto, também podem ser desencadeadas pela superdosagem e pela incapacidade do organismo de processar o excesso de nutrientes, ocasionando intoxicações e infecções sistêmicas.

Esse foi o caso do deputado estadual Carlos Alexandre (PL-SE), conhecido como Pato Maravilha. Em entrevista ao "Fantástico" exibida no início do mês, o parlamentar disse que buscou a soroterapia para obter mais energia e solucionar sua sensação de cansaço constante. Depois da segunda sessão, o deputado sentiu um desconforto, mas o médico insistiu para que ele seguisse o tratamento.

Carlos Alexandre foi hospitalizado em Aracaju (SE) após sentir uma forte dor no estômago e na cabeça. Diante da piora de seu estado de saúde, ele precisou de uma transferência de emergência, por UTI aérea, para São Paulo. A equipe médica constatou que uma intoxicação por cromo, mineral que pode ser encontrado nos soros terapêuticos, tinha afetado vários órgãos.

SORO DA VERDADE

O Conselho Regional de Medicina do Estado do Rio de Janeiro (Cremerj) já se posicionou contrário ao tratamento de soroterapia. De acordo com o presidente desse órgão, o médico Walter Palis, a fiscalização de clínicas que oferecem esse serviço deve começar em breve e vai acontecer por meio da apuração de denúncias feitas pelo público e pela busca ativa por essas clínicas nas redes sociais.

De acordo com Palis, os principais questionamentos a serem feitos dizem respeito ao controle de qualidade dos produtos ofertados, uma vez que os estabelecimentos não disponibilizam informações prévias sobre a composição dos soros e a concentração

de seus ingredientes. O médico também alerta sobre a inexistência de comprovação científica dos benefícios proporcionados por esses métodos.

— Reconhecemos que a hidratação endovenosa pode ser indicada em situações médicas, mas que requerem diagnóstico, estudo e consulta ao paciente. No entanto, enxergamos esses tratamentos que têm viralizado como uma estratégia mercadológica que nada tem a ver com a abordagem médica — explica Palis.

No início do mês, o Conselho Regional de Medicina de São Paulo (Cremesp) também promoveu uma operação de controle nesses estabelecimentos, nomeada Soro da Verdade. No total, 16 clínicas analisadas prometiam resultados, 17 não apresentavam o registro no CRM e nenhum estabelecimento informava o RQE, registro de qualificação de especialidade.

— O público leigo pode se iludir e ser enganado pelos tratamentos que são oferecidos. Mas é preciso deixar claro que o milagre não existe na medicina. Para alcançar resultados, fazemos muito estudos, consultas e diagnósticos — afirma o presidente do Cremerj.

A alternativa para esse tratamento está, justamente, em uma mudança do estilo de vida, incluindo a melhora da alimentação, realização de exercícios físicos e esforços para melhorar a saúde mental, de acordo com o nutricionista Elton Bicalho, vice-presidente do Conselho Regional de Nutricionistas.

— Infelizmente, a maioria das pessoas procura uma forma rápida de obtenção de resultados, e por vezes caem em promessas que, a médio ou longo prazo, não se sustentam. As pessoas buscam projetos, como o projeto verão, carnavalescasamente. Só que elas esquecem que tudo tem início, meio e fim. Quando você busca saúde e qualidade de vida, isso não é projeto, é meta — defende o especialista.

*Estagiária sob supervisão de Constança Tatch

de Endocrinologia e Metabolismo, o médico Paulo Augusto Miranda, a suplementação intravenosa é um protocolo indicado para situações em que o paciente necessita de absorção de vitaminas e minerais por essa via, como em casos de distúrbios de absorção intestinal ou restrição ingestão oral desses nutrientes.

No entanto, ele ressalta que esse procedimento demanda, obrigatoriamente, a coleta de história clínica, avaliação de exames laboratoriais e a prescrição médica.

— O uso de micronutrientes, administrados muitas vezes em superdoses, para tratamentos voltados para a estética não traz ne-