

Cuidado com os suplementos

Cúrcuma em excesso pode trazer problemas à saúde

Além de incrementar pratos com cores, aromas e sabores, a cúrcuma acrescenta compostos antioxidantes e anti-inflamatórios. O excesso, entretanto, pode desencadear o efeito inverso, ou seja, favorecer processos inflamatórios, sobretudo no fígado. Daí por que agências reguladoras de diversos países estão de olho no uso de suplementos à base da planta.

Recentemente, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) emitiu comunicado chamando a atenção para o abuso da curcumina, principal componente encontrado no tempero. Órgãos regulatórios de países como Itália, França, Alemanha, Austrália e Canadá também já alertaram para os riscos do consumo indiscriminado de suplementos contendo a substância.

O fígado é o principal prejudicado. O órgão atua em processos que vão da digestão à síntese de colesterol, passando pela reserva de energia. Entre suas atribuições estão a eliminação de toxinas e o metabolismo de medicações e suplementos, sejam eles de planta (fitoterápicos) ou não.

“A curcumina, quando ingerida em altas doses, pode causar lesões hepáticas, mas os mecanismos por trás disso ainda não estão completamente elucidados”, analisa o hepatologista Fernando Pandullo, do Einstein Hospital Israelita. Uma das hipóteses envolve o sistema imunológico, provocando uma reação inflamatória.



ADOBE STOCK

+ Curcumina, a estrela

Como a cúrcuma tem comprovada ação anti-inflamatória, há quem recorra às cápsulas, por conta própria, para aliviar artrite e inflamações no intestino, por exemplo. Além do perigo em relação à alta concentração de curcumina, existem formulações vendidas fora do Brasil que utilizam recursos como a nanotecnologia, permitindo maior absorção da substância pelo organismo.

“Há ainda a combinação da curcumina com a piperina, substância encontrada na pimenta-do-reino, que também promove o aumento da biodisponibilidade”, diz a nutricionista e fitoterapeuta Vanderli Marchiori, conselheira da Associação Brasileira de Fitoterapia (ABFIT). Nesses casos, os efeitos podem ser potencializados.

A curcumina faz parte dos compostos fenólicos e é responsável pela intensa coloração amarela do tempero. O próprio nome cúrcuma vem do sânscrito e significa “amarelo”. O pó é extraído do rizoma de uma espécie asiática, de nome científico *Curcuma longa*. Também é chamado de açafrão-da-terra, e não deve ser confundido com o açafrão (*Crocus sativus*), obtido de uma planta originária da região do Mediterrâneo. Ambas as especiarias têm coloração semelhante.

Para preparar a cúrcuma, a raiz é fervida ou aquecida no vapor d'água e depois passa por desidratação, embora possa ser encontrada na forma fresca. Como tempero, a cúrcuma tem baixa biodisponibilidade, daí a dica de combiná-la com azeite, outros óleos vegetais ou manteiga, e azeite.

Risco de lesões

O uso prolongado de cápsulas com grande concentração da substância eleva ainda mais o risco de lesões, especialmente em pessoas com doenças hepáticas como a cirrose e a esteatose, além de indivíduos com obesidade, hipertensão e consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

Sinais como icterícia, marcada por mucosas e olhos amarelados, cansaço e perda de apetite denunciam a hepatite. Só que, além do fígado, outros órgãos podem ser prejudicados. “A curcumina em doses elevadas também irrita a mucosa do trato gastrointestinal, causando náuseas, dores abdominais e diarreia, que, inclusive, estão entre os sintomas listados pela Anvisa”, acrescenta o nutrólogo Diogo Toledo, também do Einstein.

Dengue aumenta o risco de Guillain-Barré

Os infectados pelo vírus da dengue têm um risco 17 vezes maior de desenvolver a Síndrome de Guillain-Barré (SGB) nas seis semanas seguintes à infecção. Nas duas primeiras semanas após o início dos sintomas da dengue, esse risco chega a ser 30 vezes maior.

Os dados são de estudo de pesquisadores da Fundação Oswaldo Cruz Bahia (Fiocruz) e da Escola de Higiene e Medicina Tropical de Londres, publicado na revista científica *New England of Medicine*.

De acordo com a pesquisa, em números absolutos, para cada 1 milhão de casos de dengue, 36 pessoas podem desenvolver SGB, um número pequeno, mas relevante diante

das epidemias recorrentes no país. A SGB é uma complicação neurológica rara e potencialmente grave.

O estudo aponta que a dengue se espalhou de maneira mais rápida pelo mundo do que qualquer outra doença transmitida por mosquitos, com 14 milhões de casos registrados pelo mundo em 2024. “Durante surtos de dengue, sistemas de saúde devem ser preparados para identificar precocemente casos de fraqueza muscular e dispor de leitos de UTI e suporte ventilatório. Estratégias de vigilância ativa de SGB devem ser acionadas nas semanas seguintes ao pico de casos de dengue”, alertam os pesquisadores. (ABR)

+ Avaliação da Fiocruz

Segundo a Fiocruz, o levantamento também ajuda profissionais médicos, enfermeiros e neurologistas a suspeitar de SGB diante de um paciente com histórico recente de dengue (últimas seis semanas) que apresenta fraqueza nas pernas ou formigamento.

Os autores do estudo alertam que o diagnóstico precoce é fundamental. O tratamento (imunoglobulina ou plasmaférese) é mais eficaz quando iniciado rapidamente. “Também é importante incentivar a notificação dos casos de SGB pós-dengue ou informar a vigilância epidemiológica sobre a ocorrência de doença neuroinvasiva por arbovírus”, diz o relatório.

De acordo com a Fiocruz, não há, atualmente, tratamento antiviral específico para a dengue e o manejo é baseado em hidratação e suporte clínico.

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS IND. DA CONSTRUÇÃO E DO MOBILIÁRIO DE ESTEIO E SAPUCAIA DO SUL, por seu Presidente, convoca TODOS OS TRABALHADORES da INSTALADORA ELÉTRICA MERCÚRIO LTDA. Integrantes da categoria dos trabalhadores das indústrias de montagem, instalação e manutenção de redes elétricas públicas e privadas, PARA:

ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA que se realizará no dia: **29/04/2026**, na sede social do Sindicato (Av. Castro Alves, 259, Esteio) com Primeira Convocação às 18hs, e se não houver o quorum estatutário exigido, em Segunda Convocação às 19hs, com qualquer número de presentes, conforme disposições Estatutárias, para deliberarem sobre a seguinte

ORDEM DO DIA:

- 1) Discutir sobre a formação de uma Comissão de Salários, que acompanhará o Sindicato durante a negociação da data base e se for o caso eleger entre os trabalhadores presentes na Assembleia os seus componentes.
- 2) Discutir e elaborar proposta para um novo Acordo Coletivo de Trabalho.
- 3) Autorizar a Diretoria do Sindicato a celebrar novo Acordo Coletivo de Trabalho.
- 4) Autorizar a Diretoria do Sindicato a Ajuizar Ação de Dissídio Coletivo e interpor outras medidas judiciais, em caso de não fechamento de novo Acordo Coletivo de Trabalho.
- 5) Autorizar a inclusão de uma cláusula de contribuição assistencial em favor do Sindicato no novo Acordo Coletivo de Trabalho.
- 6) Aprovado o item 5: estabelecer o valor da contribuição assistencial, o número de parcelas, autorizar o desconto direto em folha de pagamento de todos os integrantes da categoria atingidos pelo novo Acordo Coletivo de Trabalho, independente de sócios ou não do Sindicato.
- 7) Aprovado o item 6: deliberar sobre os termos da cláusula que assegurará direito de oposição ao desconto da contribuição assistencial, estabelecer o prazo, forma, meios do exercício do direito de oposição e exclusão de benefício (s).
- 8) Informar aos trabalhadores o conteúdo da PAUTA de REIVINDICAÇÕES da EMPRESA para um novo Acordo Coletivo de Trabalho.
- 9) Deliberar sobre manter a presente Assembleia em aberto e torná-la itinerante até o final das negociações do Acordo Coletivo de Trabalho para que os trabalhadores não presentes nesta data possam referendar e aderir a presente negociação.

A PRESENÇA DOS TRABALHADORES É FUNDAMENTAL, diante do fato inédito da Empresa ter encaminhado uma PAUTA DE REIVINDICAÇÕES pretendendo IMPORTANTES ALTERAÇÕES, em benefícios, tais como: prêmio assiduidade, programa motorista legal e plano de saúde.

JOSÉ SIRLON OLIVEIRA RIBEIRO - Presidente

Papel das Organizações Sociais de Saúde no SUS em discussão

O modelo de administração de hospitais por Organizações Sociais de Saúde (OSS) - em que uma entidade privada assume a condução de um serviço público - impacta desde o tempo de espera por consultas até a oferta de exames e a continuidade do cuidado. Diante desse cenário, a Associação Médica do Rio Grande do Sul (Amrigs) realiza, em

8 de maio, nas Salas Multiuso em sua sede, em Porto Alegre, o encontro “OSS no SUS: Eficiência na Gestão e Sustentabilidade Institucional”. A atividade reunirá representantes do Poder Judiciário, Ministério Público, órgãos de controle, gestores públicos, entidades médicas, academia e sociedade civil para examinar, de forma técnica, como assegurar

maior desempenho operacional nesses instrumentos.

Encaminhamento

Ao final da atividade, será formatada a Carta de Porto Alegre, documento-síntese com diretrizes debatidas, incluindo propostas para aprimoramento dos mecanismos de reequilíbrio contratual, uso adequado de emendas parlamentares,

fortalecimento de políticas de dados abertos, auditoria independente e instrumentos institucionais de accountability. A expectativa é que a iniciativa contribua para consolidar referências técnicas capazes de qualificar a administração pública e preservar a regularidade da assistência no SUS. Inscrições gratuitas em <https://bit.ly/OSSnoSUS>