

10

Efeitos na Saúde e Considerações para Segurança Alimentar

Aldemar Polonini Moreli

1 INTRODUÇÃO

O café é um produto que tem sua importância em todos os seguimentos da sociedade brasileira ocupando um lugar de destaque na história e no desenvolvimento do Brasil, assim como de outros países, mesmo que não sejam produtores desses frutos. No entanto, o povo brasileiro goza da prerrogativa de ser o maior produtor e brevemente, o maior consumidor.

Para isso, campanhas esclarecedoras, desmistificadoras e conscientizadoras vêm sendo desenvolvida para garantir a qualidade do produto em todos os seguimentos da cadeia produtiva, oferecendo ao consumidor não só uma bebida de alta qualidade, mas também com grandezas nutricionais e medicinais.

O café é uma bebida natural que possui características e benefícios que favorecem para o bom desempenho humano. Varias são as pesquisas evidenciam a importância da ingestão dessa bebida, cada vez mais consumida e de forma diferenciada, graças à diversidade cultural existente e às formas como o consumidor passou a enxergar as qualidades do produto.

Essas qualidades são muitas vezes questionadas frente às crises alimentares estabelecidas, levando os consumidores a reagirem e exigir maiores esclarecimentos quanto aos produtos que consomem e a garantia para a qualidade dos alimentos ofertados.

Diante deste cenário, os governos passaram a criar leis no intuito de garantir e regulamentar a segurança alimentar e impor o atendimento a estas, como requisitos para a comercialização de alimentos livres de contaminação, visando a preservação da saúde dos consumidores.

Cientes das exigências do consumidor e das normas regulamentadoras de segurança alimentar implantados, o cafeicultor vem se conscientizando de sua responsabilidade e de seu papel e estão buscando implementar mecanismos que minimizem os impactos causados e atendam a essas demandas. Uma alternativa apresentada tem sido a rastreabilidade, que oportuniza ao produtor garantir sua identidade e o registro de seu processo produtivo.

Nesse contexto, se insere os programas de certificação, ainda pouco utilizado no Brasil, mas que apresentam mecanismos para a rastreabilidade e a produção de alimentos com qualidade. Isso, somado aos interesses por uma nova forma de agir e pensar a propriedade rural, que considera o papel social, o respeito as leis ambientais e trabalhistas vigente e a diminuição do uso de agroquímicos, farão frente aos pré-requisitos estabelecidos para o sistema produtivo.

Paralelo aos interesses do produtor, as organizações da cadeia industrial, iniciaram campanhas promocionais, visando a melhoria da qualidade dos cafés e a conscientização, proporcionando o crescimento das redes de cafeterias que passaram a oferecer um produto superior aos consumidores. Estes passaram a conhecer algumas características do café, como a acidez, corpo, doçura, aromas frutados e florais, exigindo cada vez mais qualidade. Tomar café se tornou um prazer e cada vez mais a xícara ganha personalidade, estilo e status, revelando a grandeza do produto e os efeitos benéficos que a bebida proporciona.

2 CAFÉ E OS EFEITOS NA SAÚDE

O café é uma planta da família das Rubiáceas utilizada com objetivo farmacêutico e curativo, teve sua origem nas regiões montanhosas africanas da Abissínia, que hoje compreendem o sudoeste da Etiópia, sudeste do Sudão e norte

do Quênia. Dentre as lendas a respeito da descoberta do café, a mais difundida diz que, por volta do ano 800, nas montanhas da Abissínia, um jovem pastor de nome Kaldi observou que suas cabras ficavam mais vivais quando ingeriam folhas e, ou, frutos de certo arbusto. Ao provar do fruto, o pastor sentiu uma forte vivacidade e mais disposição para o trabalho.

2.1 PRECONCEITOS E O CONSUMO

Ao longo dos séculos o café vem sendo uma das bebidas mais consumidas no mundo, mesmo tendo sua história recheada de preconceitos, superstições e campanhas de depreciação. O primeiro preconceito foi o religioso, os cristãos evitavam consumir o café porque era a bebida intensamente ingerida pelos turcos pagãos, mais despertos e ativos para as lutas em busca do domínio sobre os territórios cristãos. Somente ao final do século XVI, através do Papa Clemente VIII (1592 – 1605) é que foi permitido e aconselhado o consumo entre os cristãos.

Outro preconceito inculcado ao consumo do café data de 1674, quando “um grupo de mulheres publicou um panfleto intitulado Petição Feminina contra o Café” apresentando os inconvenientes da bebida. Argumentavam que os homens ao consumirem muito café ficavam “infecundos e inúteis como os habitantes de onde essa planta inútil nasce e é cultivada”. Esse preconceito foi dissipado a partir do momento em que passaram a fazer o café casa, com o objetivo de estimular os homens a permanecerem em casa junto de suas famílias.

Com o fim dos preconceitos religioso e político, surge então um novo preconceito denominado político econômico, onde em Mecca, o governo proíbe as cafeterias e o suprimento de café passa a ser destruído, devido ao longo tempo de permanência dos islâmicos nas cafeterias.

Mesmo diante das limitações impostas o consumo do café se disseminou e surgiu o mais cruel de todos os preconceitos, o comercial, com reflexos até os dias de hoje, onde os países consumidores dependentes da importação passaram a criticar e denegrir o produto objetivando diminuir seu valor no mercado.

Desde que surgiu no Brasil, no século XVIII, o café se expandiu por todas as regiões, está presente nos planaltos, serrados e nas montanhas em pequenas e grandes propriedades, em cultivos convencionais e adensados, resistindo ao frio e ao calor. Por esse motivo, a diversidade é uma das características da cafeicultura

brasileira que produz os mais variados tipos de grãos e bebidas, fazendo de sua história um marco no desenvolvimento sócio econômico do país.

Maior produtor mundial e segundo maior consumidor ao longo de vários anos, o Brasil se apresenta como o mercado mais estratégico e promissor do seguimento na atualidade. Possui grandes tecnologias de produção, processamento e genética de melhoramento, proporcionando as condições necessárias para garantir a ampliação dos cafés especiais e a sustentação do crescimento interno de consumo.

Precisa continuar incentivando a melhoria da qualidade dos cafés tradicionais, incrementar e consolidar o mercado de cafés Superiores, Gourmet e Especiais e implementar as campanhas de conscientização da importância do agronegócio café e ampliar as linhas de pesquisa deste produto na melhoria da saúde humana.

2.2 EFEITOS NA SAÚDE

No início, o café era conhecido apenas por suas propriedades estimulantes e a fruta era consumida fresca, sendo utilizada para alimentar e estimular os rebanhos durante viagens. Com o tempo, o café começou a ser macerado e misturado com gordura animal para facilitar seu consumo durante as viagens. Somente no século XIV, o processo de torrefação foi desenvolvido, e finalmente a bebida adquiriu um aspecto mais parecido com o dos dias de hoje.

A ciência tem evidenciado que o café não é uma planta psicotrópica, contribuindo para desmistificar tal fama, mas sim, um produto caracterizado por surpreendentes propriedades alimentares e farmacêuticas capaz de fazer bem a saúde humana, chegando a ser considerada pela comunidade científica “*como uma bebida nutracêutica*”. Atualmente, não se começa o dia sem ingerir um café para oxigenar o cérebro, sendo uma justificativa para diminuir a indisposição e aumentar a produtividade.

Pesquisas têm sido realizadas, mostrando que o café pode fazer bem a saúde quando ingerido moderadamente, ou seja, até seis xícaras ao dia, contribuindo na prevenção de várias doenças, em função de suas propriedades antioxidantes.

É cientificamente comprovado que o consumo moderado estimula à vigília, a atenção, a concentração, a memória e o aprendizado, devendo ser ingerida principalmente por estudantes. Experiências em sala de aula demonstraram melhora significativa no desempenho de crianças e adolescentes. Contudo, deve-se atentar

para não exceder ao consumo. Doses elevadas ou em excesso causam ansiedade, podem causar insônia, náuseas, dor de cabeça e diarreia. Devem ser evitadas por pacientes com úlcera, por estimular a secreção ácida e de pepsina no estômago.

A cafeína atua estimulando o sistema nervoso central, bloqueando a adenosina, neurotransmissor do sono e quando consumida em quantidade adequada, reduz a sonolência, a apatia e a fadiga mental.

Os grãos de café possuem duas substâncias gordurosas - o cafestol e kahweol – e, de acordo com algumas pesquisas, estas podem alterar os níveis de colesterol no sangue dependendo do modo de preparo. O uso do filtro de papel é recomendado porque a água quente que é utilizada na preparação do café retira dos grãos alguns destes compostos e o filtro retém estes, não deixando ficar na bebida.

2.3 CAFÉ: COMPONENTES

O café deve ser considerado não apenas pela cafeína presente em sua composição, mas pelos demais componentes tão importantes quanto, são eles: sais minerais (3 a 5%), açúcares (35 a 55%), lipídeos (10 a 20%), aminoácidos (2%) e niacina ou vitamina PP (0,5%) e farmacêuticas (cafeína - 1 a 2% e ácidos clorogênicos – 7 a 9%). Essa composição faz do café uma bebida rica em propriedades nutricionais.

QUADRO 1 - Composição Química do Café Verde

Componentes	Composição (% em base seca)	
	Variedade arábica	Variedade robusta
Cafeína	1,2	2,2
Trigonelina	1,0	0,7
Cinzas (41% = K)	4,2	4,4
Ácidos:		
Ácido clorogênico total	6,5	10,0
Alifáticos	1,0	1,0
Químico	0,4	0,4
Açúcares		
Sacarose	8,0	4,0
Redutores	0,1	0,4
Polissacarídeos	44,0	48,0
Lignina	3,0	3,0
Pectina	2,0	2,0
Proteína	11,0	11,0
Aminoácidos livres	0,5	0,8
Lipídeos	16,0	10,0

Fonte: ABIC

O café é um dos únicos produtos que, mediante um processo tão drástico como a torrefação, produz uma vitamina necessária para o metabolismo humano, a niacina. Durante a torrefação, a trigonelina sofre desmetilação para formar a niacina, em quantidades que podem chegar perto de 20 mg por 100g de café torrado.

QUADRO 2 - Substâncias presentes no grão de café (conforme torra) e na bebida

Substância	Presente no grão na seguinte condição	Presente na bebida
Cafeína (1 a 2,5%)	Termo-estável	X
Niacina (0,5%)	Depende de torra ideal	X
Ácidos Clorogênicos (7 a 10%)	Torra ideal	X
Aminoácidos	Torra ideal	x
Sais Minerais	Torra ideal	
Açúcares	Torra ideal	
Lipídeos	Torra ideal	
Diversos (pigmentos, cinzas, etc...)	Depende da torra	

Fonte: ABIC

QUADRO 3 – Comparativo da composição mineral da bebida café com água mineral e Gatarade

Compostos	Café	Água mineral	Gatorade (*)
K	100-500 mg	1,50 mg	120 mg
Ca	100-300 mg	60 mg	0 mg
Mg	100-250 mg	13 mg	0 mg
Na	20-70 mg	1 mg	450 mg
Cl	0,01 mg	1,50 mg	420 mg
Fe	2 a 5 mg	0 mg	0 mg
Zn	5 a 30 mg	0 mg	0 mg
Sr	5 a 20 mg	0 mg	0 mg
Outros	1 a 2 mg	-	-

Fonte: ABIC

2.4 CONSUMO E PESQUISAS MERCADOLÓGICAS

O consumo de café de alta qualidade está aumentando substancialmente graças às inovações percebidas pelos consumidores brasileiros. Isso é atribuído a um conjunto de fatores resultantes do planejamento da cadeia produtiva, em que se destaca a melhoria contínua dos cafés oferecidos aos consumidores no mercado interno. E pelos programas que garantam a certificação dos cafés produzidos de forma sustentável, além da percepção do café quanto aos benefícios para a saúde e favorecido pela melhoria das condições econômicas da população brasileira.

Segundo diagnóstico realizado pela ABIC, razões como viciar, dor de cabeça e não gostar do sabor são as principais motivos para não consumir café. Também

aumentou o grupo de consumidor que apresenta o motivo de saúde como razão para diminuir o consumo de café, passando de 33% registrado em 2006 para 51% em 2008. No entanto, aumentou a percepção da comunidade médica sobre o café, que diminuiu a interrupção do consumo de 12% em 2006 para 8% em 2008.

Fora do lar, o consumo tem sido crescente em padarias, restaurantes, ambientes de trabalho e cafeterias, evoluindo de 32% (2006) para 37% (2008), segundo pesquisa em grandes capitais.

Numa pesquisa mercadológica desenvolvida pelo projeto: Programa Café e Saúde (junho de 2006), visando intensificar as ações para melhor conhecer a visão dos profissionais da área de medicina e correlatas e com o objetivo de medir a eficácia das campanhas realizadas junto a este seguimento, no que tange a percepção dos médicos em relação ao café e saúde, constataram-se que nesse seguimento 78% são consumidores de café, e que 44% ingerem entre 3 e 4 xícaras diariamente, um aumento de 42% quando comparado a 2004, enquanto 22% declararam não consumir, contra 23% em 2004.

Sobre a influência do consumo diário de café na saúde, comparado a 2004, em 2006 aumentou em 38% a percepção de que café influencia positivamente. Bem como, a percepção da influência negativa do café caiu em 49%, estando está concentrada entre os Não-Consumidores. Estes Profissionais mostraram-se mais dispostos do que em 2004, em não limitar o consumo de café. A pesquisa também constatou que algumas áreas do seguimento estão mais propensos a recomendar o consumo de café (quadro 4).

QUADRO 4 - Profissionais que declararam um consumo de 2 a 3 xícaras por dia, crescimento

Profissionais	Valor percentual
Enfermeiros	75
Neurologistas	41
Ginecologistas	31
Pediatras	30
Clínicos Gerais	23
Outras Especialidades	22

Fonte: ABIC

Em 2003, o Professor D'Amicis, Chefe do Serviço de Informações sobre Nutrição do INRAN, de Roma, Itália, enfatizou que o consumo de café provavelmente nos protege de forma significativa contra:

- Cirrose hepática (uma doença que causa dano progressivo às funções do fígado, provocando cicatrização de seus tecidos);
- Cálculos hepáticos – pela redução do risco de formação de cálculos;
- Aumento da atividade das enzimas hepáticas. Um nível elevado da atividade das enzimas hepáticas é um indicador conhecido de deterioração do funcionamento das células hepáticas e de possível desenvolvimento de doenças do fígado.

2.5 USO FARMACÊUTICO

Por volta dos anos 900, a medicina Árabe já “sugeriu o uso do café para quase todas os problemas médicos, como apatia sexual, febres em geral, incluindo o sarampo”.

O uso farmacêutico do café vem sendo estudado na composição de medicamentos para disfunções psíquicas. É durante o processo de torrefação do café que os ácidos clorogênicos se transformam em quinídeos e estes atuam no sistema nervoso central, deixando as pessoas mais bem humoradas, prevenindo a ocorrência de depressão e suas conseqüências e as doenças cardíacas.

A cafeína foi a primeira substância química identificada no café, na Alemanha em 1820. Ao longo do tempo foram legados a ela os inconvenientes para o consumo do café, bem como, o preconceito de que a bebida vicia. Muitas pesquisas foram realizadas e afirmam que isso não procede. O consumo moderado não causa dependência e sim, aumenta a atenção e a energia, sendo um dos principais estimulantes naturais.

Muitos culpam o café de perturbar seu sono e evitam tomá-lo à noite, outros ingerem o produto para se manterem mais ativos. O recomendado é fazer o uso moderado, evitando os excessos, pois existem reações individualizadas.

Como muitos sofrem de dor de cabeça, novas pesquisas que sugerem que uma xícara de café pode aliviar os sintomas são uma boa notícia para todos nós. A cafeína é freqüentemente acrescentada aos medicamentos contra a dor porque melhora sua absorção e aumenta seu efeito analgésico. Muitos afirmam que a cafeína de uma xícara de café forte pode contribuir para o alívio de uma enxaqueca

ou, até mesmo fazê-la passar, quando ingerida nos primeiros momentos da dor de cabeça.

Com relação a osteoporose, estudos veiculando o consumo de café não mostram nenhuma associação com tal problema.

A Doença de Alzheimer é hoje uma das formas mais comuns de demência, e sua prevenção e tratamento se tornaram um desafio significativo para a saúde pública mundial. Estudos científicos estão sendo desenvolvidos e cresce a compreensão de que o café possui um importante papel como fator de proteção, ligando a ingestão da cafeína ao menor risco da doença.

A cafeína presente no café é um diurético suave, isto é, pode levar a um aumento do volume de urina excretada, mas o consumo moderado de café, de até 4 a 5 xícaras por dia, não tem maior efeito que o da água natural.

3 SEGURANÇA ALIMENTAR

Segurança alimentar é a prática de um conjunto de normas estabelecidas com o objetivo de orientar a produção, o transporte e o armazenamento de alimentos, visando garantir a manutenção das características físico-químicas, microbiológicas e sensoriais dos alimentos, mantendo-os em plena condição de consumo.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) define segurança alimentar como a garantia de que as famílias tenham acesso físico e econômico regular e permanente o conjunto básico de alimentos em quantidade e qualidade significantes para atender aos requerimentos nutricionais.

A segurança alimentar está diretamente ligada a cadeia produtiva do agronegócio, devido os alimentos estar em sujeitos à contaminação química, podendo ocorrer no campo, através do uso de agroquímicos (inseticidas, fungicidas, herbicidas e outros agentes) para o controle de pragas e doenças na agricultura. O uso indiscriminado deste, na produção de alimentos, detectados em alguns casos, abalou a confiança do consumidor que passou a impor algumas exigências para restabelecer a garantia da qualidade. Daí passaram a desenvolver algumas estratégias para restaurar a confiança dos cidadãos na segurança dos alimentos, desde a produção à mesa do consumidor.

Com isso, surgiram as normas de condutas que estabelecem meios de controle, envolvendo os aspectos socioeconômico, ambiental e de rastreabilidade,

capaz de garantir a identificação de todos os processos envolvidos na cadeia produtiva.

3.2 BARREIRAS COMERCIAIS

São regras internacionalizadas, de modo que as relações entre os povos possam atender as necessidades comerciais e sanitárias. Alegando esta razão, alguns países adotam "barreiras sanitárias" às matérias-primas agropecuárias e produtos alimentícios importados.

Um grande exemplo da rigidez implantada por países importadores de produtos alimentícios relacionados a segurança alimentar, é o fato ocorrido recentemente no Japão, que encontrou a presença de resíduo do pesticida "PYRACLOSTROBIN", em lotes de contêineres com grãos cru de café originado do Brasil. Segundo informações da vigilância sanitária japonesa foi o segundo caso de ocorrência de resíduo acima do permitido pelas normas daquele país, que estabelece o limite de 0,01 ppm, enquanto o nível residual encontrado foi 0,02 ppm.

Casos desse tipo podem trazer conseqüências significativas, prejudicando toda cadeia produtiva nacional. Isso nos leva a rever alguns procedimentos e buscar alternativas para diminuir o uso de pesticidas nas lavouras.

São exigências desse tipo, impostas pelos países importadores visando proteger seu povo, que tem contribuído para promover as adequações no agronegócio cafeeiro brasileiro, impondo ao cafeicultor se adequar aos códigos e normas estabelecidas visando garantir a geração de alimentos seguros.

3.3 AGRONEGÓCIO E RESPONSABILIDADE SOCIAL

As mudanças estruturais no agronegócio café, proporcionadas pela ampliação do setor supermercadista, concentração do comércio nas mãos de poucas empresas multinacionais, o forte relacionamento entre as grandes torrefadoras e os supermercadistas, dentre outros, como, as mudanças do hábito de consumo, têm levado o setor produtivo a rever seus conceitos e implantar modelos de gestão para assegurar o entendimento dos mecanismos apresentados:

1 – Os governos que requerem a implantação das práticas de segurança alimentar, práticas responsáveis, rastreabilidade;

2 – Os consumidores que exigem qualidade consistente e bom preço e padrões mínimos de responsabilidade; e

3 – Os torrefadores que exigem a garantia de segurança e boas práticas agrícolas, transparência e rastreabilidade até a origem e acesso aos grupos de produtores responsáveis.

Para isso, os cafeicultores (empresários do café) necessitam de apoio através de programas práticos, realistas e melhores oportunidades de negócios. Esse apoio tem surgido e muitos têm aderido a uma das tendências mais importantes no processo de segurança alimentar, que é a implantação do rastreamento, do campo ao prato do consumidor.

A rastreabilidade é um sistema de identificação que permite resgatar a origem e a história do produto em todas as etapas do processo produtivo, da produção ao consumo. Sua grande aplicação é, em caso de problemas com algum produto, poder detalhar todo o histórico e identificar a etapa exata do processo onde o problema ocorreu. Isso permite uma tomada de providências rápidas e com alto grau de precisão, isolando de imediato o problema ocorrido e seus desdobramentos indesejáveis.

A necessidade da responsabilidade social corporativa vem para satisfazer o consumidor, que espera que os elementos do agronegócio assumam todas as responsabilidades pela produção e comércio de café, até a prateleira do supermercado.

O mecanismo de controle aplicado pelas propriedades certificadas garante ao consumidor final produtos de alta qualidade (organolépticas); inocuidade química, biológica e física (alimento seguro); rastreabilidade (banco de dados e gestão da propriedade); o uso de ações voltadas para a preservação ambiental; a dignidade social (capacitação e ambiente de trabalho adequado) e as adequações físicas da propriedade.

Nesse modelo de gestão, as mudanças nas propriedades vão desde a escolha de áreas de plantio, produção de mudas, plantios, nutrição, manejo da lavoura, colheita, processamento de pós-colheita, secagem até o armazenamento dos produtos, condicionando toda estrutura produtiva a corresponder com as exigências das novas regras de mercado.

REFERÊNCIAS

ABIC. Pesquisa da tendências do consumo de café no Brasil. Disponível em <http://www.abic.com.br/estatisticas.html>. Acesso em: 24 de maio de 2009

ABIC. Encyclopedia of Food Science, Technology and Nutrition - Academic Press, 1993. Disponível em http://abic.com.br/cafe_composicao.html Acesso em: 24 de maio de 2009

BELING, R. R.; REETZ, E. R.; CORREA, S.; LINDERMANN, C.; SILVEIRA, D.; SANTOS, C.; Anuário brasileiro do café. Santa Cruz do Sul: Editora Gazeta Santa Cruz, 2008. 128 p.

CONSEA - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/Consea/exec/index.cfm> Acesso em: 24 de maio de 2009

DE MUNER, L.H.; FORNAZIER; M. J., PADOVAN; M. da P.; PADILHA, M. C.; SCHIMIDT, H C.; MELO, E. V.; **Certificação de café**. In. Café conilon. FERRÃO, R. G., et al.; Vitória, ES: Incaper, 2007. 651 a 665 p.

DIAS, J.; **O país dos cafés especiais**. Disponível em http://www.peabirus.com.br/redes/form/post?topico_id=18133 Acesso em 11 de junho de 2009.

ENCARNAÇÃO, R. de O.; LIMA, D. R.; O café e a saúde humana. Brasília: Embrapa Café, 2003. 64 p.

FERRÃO, R. G., et al.; Café Conilon (Editor). Vitória, ES: Incaper, 2007. 702 p.

GAZETA MERCANTIL, Editoria: PLANO PESSOAL; **Os benefícios do café nosso de cada dia. GAZETA MERCANTIL**. Disponível em <http://www.revistacafeicultura.com.br/index.php?tipo=ler&mat=14414>> Acesso em 24 de maio de 2009

WIKIPÉDIA. Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre; Segurança Alimentar. Disponível em http://pt.wikipedia.org/wiki/Seguran%C3%A7a_alimentar> Acesso em 11 de junho de 2009

NACIF, A. de P. (Coordenador); CONSÓRCIO BRASILEIRO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO DO CAFÉ. Brasília: Embrapa Café, 2004. 64 p.

Organização Internacional do Café (OIC); Café e Saúde - Algumas Descobertas Surpreendentes. 2008. Disponível em http://www.positivelycoffee.org/pt/topic_sf_overview.aspx> Acesso em 24 de maio de 2009

OIC. OIC mantém estimativa da produção mundial em 127 milhões/sacas 11 mai 2009. Disponível em <http://www.cafeemercado.com.br/inc/peganoticia.php?id=3161>> Acesso em 24 de maio de 2009

SERGIO, A. Contaminação por pesticida pode fechar o mercado japonês aos cafés do Brasil. Sanitária Japonesa encontra segundo caso da PYRASCLOSTROBIN em Café Brasileiro. comentou em: *Disponível em* http://www.peabirus.com.br/redes/form/post?topico_id=18207> Acesso em 11 de junho de 2009