

O Paraná, saúde

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ
DOMINGO, 19 DE MAIO DE 2019



**Como se prevenir
das doenças
do frio**

PÁGINAS 4 E 5



- Ecodopplercardiograma com fluxo a cores (ecocardiograma transtorácico);
- Teste Ergométrico (esteira);
- Holter de 24 horas (monitor de arritmias);
- Mapa de 24 horas (monitor de pressão arterial);
- Eletrocardiograma (ECG);
- Avaliação Cardiológica;
- Avaliação de risco cirúrgico.

Dr. Marcelo B. Bianchi

Medicina Interna RQE SP 21126
Cardiologista RQE SP 23899
Ecocardiografista RQE PR 19069
CRM-24207-PR

☎ 45. 3222-1881

📞 45. 98433-6817

✉ dr.marcelobianchi@hotmail.com

📍 Rua Santa Catarina, 734
Centro - Cascavel - Pr

Campanha visa ampliar estoques de leite materno em todo o Brasil

“Há 45 anos eu era uma recém-nascida prematura, que foi desenganada pelos médicos. Precisei do leite doado e foi isso que salvou minha vida”. Esse é um breve resumo do começo de vida da enfermeira Viviane Pacheco, que um dia precisou da doação de leite humano, assim como acontece, todos os anos no Brasil, com 330 mil crianças que nascem prematuras ou com baixo peso (menos de 2,5kg).

Para que outros brasileiros tenham a mesma história de sucesso, o Ministério da Saúde, em parceria com a Rede Global de Bancos de Leite Humano (rBLH) - representada no Brasil pela Fiocruz -, lançou nessa sexta-feira (17) a Campanha Nacional de Doação de Leite Materno.

“O leite materno é insubstituível e é com ele que vamos ganhar a batalha da vida contra a morte. Nosso desafio é fazer da doação um ato de amor, de entendimento ao próximo”,

declarou o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, que lançou a campanha no IFF (Instituto Fernandes Figueira), na capital fluminense. “A criança internada na UTI neonatal com acesso ao leite materno tem uma reabilitação mais rápida”, explicou o ministro, que conclamou a sociedade a apoiar a causa: “Todos podem se envolver. Utilize sua rede social para o bem, fale, converse”.

Aumentar em 15% o volume de leite materno coletado e aumentar o número de doadoras são as metas da campanha de 2019, que, além de sensibilizar gestantes e lactantes para a importância deste ato de solidariedade, visa também desmitificar que é preciso ter “muito leite” para ser doadora. Qualquer quantidade de leite humano doado pode ajudar os bebês internados nas UTIs neonatais a terem uma melhor recuperação e uma vida mais

saudável.

Para se ter uma ideia, dependendo do peso do recém-nascido, apenas 1ml já é suficiente para nutri-lo a cada refeição.

Entre os anos de 2008 e 2018, 2 milhões de recém-nascidos foram beneficiados com 2 milhões de litros de leite humano de 1,8 milhão de mulheres, segundo a RBLH (Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano). Contudo, a quantidade de leite coletado supre 55% da demanda real. Por isso, o Ministério da Saúde lança campanha anuais, a fim de aumentar os estoques de leite humano nos bancos de leite de todo o Brasil.

A campanha

Com o slogan “Doe Leite Materno, alimente a vida”, a campanha de 2019 pretende estimular as gestantes e as mulheres que amamentam a fazerem doações durante todo o ano e não apenas nos

períodos de campanha, em que o volume de leite materno doado aumenta. Em feriados prolongados e no período escolar, a quantidade coletada diminui.

Os profissionais de saúde que atuam no SUS também são público-alvo da campanha, já que eles têm um papel fundamental na sensibilização das gestantes e lactantes que são atendidas nos serviços de saúde.

Dia Mundial

O Dia Mundial de Doação de Leite Humano é celebrado em 19 de maio por iniciativa do Brasil, aceita pelos países que integram a Rede Global de Bancos de Leite Humano (rBLH). Entre 2008 e 2018, o número de doadoras cresceu 45% e o volume de leite coletado, 30%. No ano passado, mais de 185 mil crianças receberam leite humano doado de quase 183 mil mulheres. Foram 215 mil litros de leite humano coletados.

Tratamentos indicados



A exclusão do leite de vaca e seus derivados da dieta das crianças é o primeiro passo para o tratamento da APLV. Fórmulas com proteínas hidrolisadas e à base de soja são os substitutos mais recorrentes dos lácteos. Porém, as proteínas hidrolisadas têm sabor desagradável às crianças e invariavelmente são rejeitadas. Quanto à soja, ela é contraindicada pela SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) para os primeiros seis meses de vida, devido à possibilidade de interferência no perfil hormonal dos bebês.

A suplementação alimentar à base de proteína de arroz é uma das condutas indicadas e agora está disponível no mercado brasileiro. “Fórmula infantil à base de arroz é uma excelente opção para o combate à APLV, ainda sem concorrentes no País. A proteína do arroz tem paladar mais agradável e elimina o risco de reações alérgicas causadas pelo leite. Com isso, proporciona mais qualidade de vida, desenvolvimento adequado e o fornecimento ideal de nutrientes à criança”, ressalta Fábio Ancona.

QR Code

Passa o leitor de QR Code do seu celular para saber onde tem banco de leite



O que todos precisam saber sobre doação de leite

Benefícios do leite materno



- Tem tudo o que bebê precisa até os 6 meses de idade, inclusive água
- Protege a criança contra diarreias, infecções respiratórias e alergias
- Reduz em 13% a mortalidade em crianças menores de 5 anos*
- Reduz o risco de hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade na vida adulta

* Revista Lancet 2003

* Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite materno

* Cada pote de 300ml de leite humano pode ajudar até 10 recém-nascidos por dia

* O pote não precisa estar cheio para ser levado ao Banco de Leite Humano

* A amamentação é a forma de proteção mais econômica e eficaz para redução da mortalidade infantil

* A amamentação também traz vários benefícios à saúde da mulher, como a redução das chances de desenvolver câncer de mama, útero e ovário

* Estima-se que o aleitamento materno seja capaz de diminuir em até 13% a morte de crianças menores de 5 anos em todo o mundo por causas preveníveis

* Nenhuma outra estratégia isolada alcança o impacto que a amamentação tem na redução das mortes de crianças nessa faixa etária

Alergia à proteína do leite: confira dicas sobre o tratamento mais indicado

A Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) é a mais frequente das alergias alimentares na primeira fase da vida dos bebês, atingindo de 2% a 3% das crianças menores de 3 anos de idade. A falta de diagnóstico preciso pode aumentar os riscos e, em casos extremos, até levar à morte por anafilaxia, que é a reação mais grave causada pela alergia à proteína animal. Além do leite, seus derivados - como queijo, iogurte e sucos - também podem desencadear essa

hipersensibilidade.

Segundo o pediatra especialista em nutrição infantil Fábio Ancona, a causa da APLV não é totalmente definida, uma vez que diversos fatores podem contribuir para o seu surgimento. “O intestino das crianças é imaturo e a ingestão precoce das proteínas do leite de vaca pode favorecer o aparecimento da alergia”, alerta o médico.

Predisposição genética é outra causa associada ao desenvolvimento dessa alergia alimentar.



Sintomas da alergia ao leite de vaca

A Alergia à Proteína do Leite de Vaca pode apresentar sintomas nos bebês em até duas horas após o contato com a proteína animal, causando alterações na pele e na mucosa da boca, que podem ser acompanhadas de manifestações

respiratórias e gastrointestinais. “Choro frequente, chiado no peito, respiração difícil, diarreia, vômito em jato, perda de peso e, em alguns casos, ocorrência de dermatite, são manifestações causadas pela APLV”, destaca Fábio Ancona.

expediente

DESDE 15 DE MAIO DE 1976

O Paraná
Jornal de Fato

Direção-Geral
Clarice Roman

Diretor
Jadir Zimmermann
diretor@oparana.com.br
jadir.jornalista@gmail.com

Editora-chefe
Carla Hachmann
editoria@oparana.com.br
www.oparana.com.br

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz
Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

Redação, administração, publicidade e oficinas
Rua Pernambuco, 1.600 - Cascavel - PR
CEP 85.810-021 - Caixa Postal 761
Telefone Central (45) 3321-1000 Fax (45) 3321-1020

Curitiba / São Paulo / Merconet
(41) 3079-4666

Brasília, Florianópolis/Central
(61) 3323-4701 / (48) 3216-0600

Porto Alegre/Expansão Brasil
(51) 3340-1408

Emails
redacao@oparana.com.br
comercial@oparana.com.br
assinaturas@oparana.com.br

Cefaleia: um mal que afeta 15% da população mundial

O Dia Nacional de Combate à Cefaleia é lembrado em 19 de maio, uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCe) para chamar a atenção da população a respeito das dores de cabeça.

Segundo a entidade, estima-se que a enxaqueca afeta 15% da população mundial em algum momento da vida e 2% sofre com enxaqueca crônica, uma doença incapacitante e que compromete a qualidade de vida. No Brasil, pelo menos 30 milhões de pessoas enfrentam o problema, que é três vezes mais comum em

mulheres do que homens.

A enxaqueca crônica é caracterizada por crises de dores de cabeça que ocorrem durante 15 dias ao mês, durante três meses. Sintomas como náuseas ou vômitos, fotofobia (sensibilidade à luz) e fonofobia (desconforto pro-

Dia Nacional de Combate à Cefaleia é lembrado em 19 de maio

vocado pelos sons) são relacionados pelos pacientes, além de dor unilateral, dor intensa, pulsátil ou dor que piora com movimentação e/ou atividade

física. Os episódios podem durar de 4 a 72 horas.

Apesar do desconforto, muitas pessoas não procuram o especialista e se auto-mediam. “Essa conduta pode

prejudicar o diagnóstico e ainda contribuir para tornar a dor de cabeça crônica”, explica o neu-

rologista Murilo Schaefer, de Curitiba, especialista em Neurologia Clínica e Cefalotria - ciência responsável pelo diagnóstico e tratamento das



dores de cabeça.

Segundo ele, geralmente pacientes com cefaleias recorrentes levam 5 anos para procurar um médico

por causa de dores de cabeça, e 11 anos para procurar um especialista, algo que contribui para a cronificação da enxaqueca.

Fatores desencadeantes

Cada pessoa é sensível a certos tipos de fatores desencadeantes. Por isso, a orientação é observar a dor de cabeça, além da frequência, intensidade e duração, para poder reportar ao neurologista. “Somente assim é possível obter um diagnóstico e prescrever o tratamento adequado para essa doença, que tem forte impacto na vida pessoal e profissional dos pacientes”, afirma Murilo Schaefer.

O fundamental é que o paciente não banalize a dor, não se automedique e procure o neurologista, que é a especialidade indicada para tratar a doença, considerada uma das mais

incapacitantes no mundo.

Ambientais: luz forte e exposição solar; barulho e odores fortes como perfume e gasolina; alterações do sono, movimento e viagem;

Dieta: Pular refeições e abusar de café, vinho tinto, chocolates, alimentos embutidos, queijos curados, entre outros;

Psicológicos: Estresse, perdas ou mudança na rotina;

Hormonais: Menstruação de uso de contraceptivo que contém estrogênio.

Tipos de dores de cabeça

Sinusite	Tensão	Enxaqueca	Cefaleia
A dor é atrás do osso do supercílio e/ou maçãs do rosto	A dor é como uma faixa apertando a cabeça	Náuseas, alterações visuais e dor forte	A dor é dentro e/ou em torno de um olho



Tipos de tratamento para enxaqueca

A enxaqueca pode ser tratada de maneira preventiva e de forma não medicamentosa. Mudanças de hábitos do paciente, técnicas de relaxamento, fisioterapia e psicoterapia são positivas. Praticar atividade física, evitar picos de estresse, regular sono também ajuda a reduzir os quadros. Caso seja necessário o tratamento medicamentoso, ele pode ser feito de forma preventiva, para diminuir a frequência, ou agudo, direcionado para tirar o paciente o mais rápido possível da crise.

Apneia do sono pode causar hipertensão arterial, diabetes e colesterol alto

Muitas pessoas podem sofrer com a apneia obstrutiva do sono sem terem conhecimento disso. De acordo com uma pesquisa realizada pela Philips, estima-se que em 80% dos pacientes a doença não foi diagnosticada. Ainda de acordo com outro estudo realizado pelo Instituto do Sono somente com moradores de São Paulo, uma a cada três pessoas sofrem com a apneia obstrutiva do sono.

Quando não tratada, a doença pode levar ao desenvolvimento da síndrome metabólica, que aumenta o risco de morte por doença cardíaca. “A síndrome metabólica é uma associação do aumento da circunferência abdominal, alteração na glicemia, dislipidemia (elevação de colesterol e de triglicéridos) e hipertensão arterial, o que aumenta em três vezes a chance de mortalidade cardiovascular”, alerta o endocrinologista Kleber Marques.

O endocrinologista

explica que a síndrome metabólica é causada por uma inflamação corporal provocada pelo distúrbio no sono. “A apneia obstrutiva do sono gera prejuízos na resistência insulínica, o que predispõe o diabetes, altera o metabolismo do cortisol, hormônio que ajuda no funcionamento do sistema imune e controle da pressão arterial e níveis de açúcar no sangue, estimulando a dislipidemia e aumentando a pressão arterial.”

A apneia obstrutiva do sono é causada pelo estreitamento total da via aérea superior, que provoca uma pausa na respiração durante o sono, caracterizada por um engasgo seguido de silêncio entre episódios de roncos. Essas interrupções respiratórias não causam somente os problemas de saúde, como diminuem a qualidade de vida. “A pessoa tem a sensação de sono não reparador, independente do tempo em que passe dormindo, e maior tendência a ter pequenos

cochilos em situações monótonas, pensamento lento, irritabilidade, diminuição dos reflexos e da memória, o que aumenta as chances de acidentes de trânsito e trabalho, e até pode levar ao surgimento de depressão e ansiedade”, conta o otorrinolaringologista especialista em Medicina do Sono Fernando Cesar Mariano.

As pessoas que têm a doença podem acordar com a sensação de boca seca ou dor de cabeça. “Mas o principal sinal da doença é a sonolência excessiva durante o dia. Alguns pacientes podem despertar após o fim da apneia, mas nem sempre eles percebem o problema. Geralmente, os roncos frequentes e intensos que acompanham a doença levam os familiares e cônjuges a perceber que existe um problema e pedir que a pessoa procure um tratamento”.

Diagnóstico e tratamento

Entre os fatores de risco

estão a obesidade, que muitas vezes também está associada à síndrome metabólica, disfunções na anatomia do pescoço ou cabeça ou musculatura e aumento de adenoide e amídalas. O diagnóstico somente é feito por meio dos exames de polissonografia (estudo do sono), complementados pelo exame de nasofibrocopia (exame de imagem realizado no consultório) ou sonoendoscopia (exame realizado sob sedação).

Existem diversos tipos de tratamentos para a doença. A indicação varia conforme o grau da apneia identificado pelos exames, que pode ser leve, moderado ou intenso. “Pode ser indicado somente exercícios de fonoaudiologia, que ajudam a fortalecer a musculatura da faringe, base de língua e palato mole, ou ter indicação para o uso de aparelho ortodôntico de avanço de mandíbula ou do CPAP, um aparelho de alta tecnologia que evita a obstrução do ar por meio de uma

máscara nasal”, exemplifica o otorrinolaringologista.

Cirurgia

As cirurgias também podem ser uma opção terapêutica após uma avaliação individualizada da anatomia feita pelo especialista em sono. “Os procedimentos com mais sucesso são as faringoplastias, que têm a função de estruturar a musculatura da faringe e aumentar o espaço da via aérea superior e as cirurgias esqueléticas de face”, explica.

As mudanças nos hábitos de vida também são fundamentais: “Ter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos regularmente, não fumar e controlar o peso corporal são medidas importantes para o tratamento de todos os pacientes com apneia obstrutiva do sono”, observa Fernando Cesar Mariano.

A temperatura caiu; Proteja-se

É muito comum que, com a chegada do frio, aumentem os casos de gripes, resfriados e doenças respiratórias, as famosas "ites". Por isso, devemos estar atentos e preveni-las.

Para facilitar a tarefa, o coordenador da equipe médica do Docway, Aier Adriano Costa, explica como essas doenças atacam nosso organismo e separou algumas dicas para amenizar os problemas causados nesta época do ano.

A primeira coisa a saber é que nosso organismo costuma combater sozinho essas doenças, eliminando-as do nosso corpo em

cinco ou sete dias. "Nosso organismo está programado para isso. Na maioria dos casos ele mesmo elimina o vírus. Claro, devemos tomar cuidados básicos como beber bastante água para manter a hidratação, ter uma alimentação adequada e repousar bastante", explica o médico.

Agora, se após esse período a pessoa apresentar os mesmos sintomas, podendo ser agravados por secreções amareladas ou esverdeadas no nariz e no ouvido ou pontos de inflamação e pus na garganta, é melhor procurar um médico. "Com a chegada do

inverno, nosso organismo acaba ficando suscetível a essas doenças. Nosso sistema respiratório é basicamente mucosa com cílios, que têm a função de eliminar possíveis invasores. Com o frio, esses pelinhos sofrem e vírus e bactérias entram com mais facilidade no nosso corpo", complementa.

O que fazer

Segundo Aier, é bom evitar lugares fechados e sem ventilação, já que eles concentram número maior de micro-organismos, aumentando as chances de contágio. Por isso, não importa o local, seja ônibus, casa ou escritório, mesmo com as temperaturas mais baixas é importante que haja ventilação. "Ao chegar em casa, lave o nariz com soro fisiológico. Ele ajuda a limpar a poluição das vias respiratórias e eliminar possíveis invasores que causaram as doenças. Se o ar estiver seco, use um umidificador de ar ou uma toalha úmida no ambiente. Beba muita água, pois ela ajuda a prevenir as infecções".

Para prevenção da gripe, existe ainda a possibilidade de vacina. Idosos com mais de 65 anos, grávidas e crianças com idade entre 6 meses e 2 anos devem ser vacinadas.

O médico lembra que esse método de prevenção não é aconselhável a pes-



soas com alergia a albumina, proteína encontrada no ovo e usada em sua fabricação. "O inverno tende a trazer mais doenças, mas medidas simples po-

dem ajudar no combate. Seja uma gripe ou resfriado, ou até mesmo uma rinite ou sinusite, tais cuidados ajudam no dia a dia do paciente", finaliza.



Como lidar com a pele sensível no frio

Algumas pessoas nascem com pele sensível e outras adquirem essa condição temporariamente, principalmente com o clima frio de outono e inverno. Dentre os sinais, o tecido cutâneo pode ficar áspero e avermelhado. "Além da baixa temperatura, o estresse, as viagens constantes e a privação de sono também colaboram para esse problema", explica a dermatologista Valéria Marcondes, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia.

Não importa em qual campo você esteja - sofrer sazonal ou o ano todo -, se a sua pele estiver rosada, seca, escamosa ou inflamada, é hora de refazer a sua rotina *skincare*.

A médica preparou um guia para evitar grandes problemas com a pele sensível. Confira:

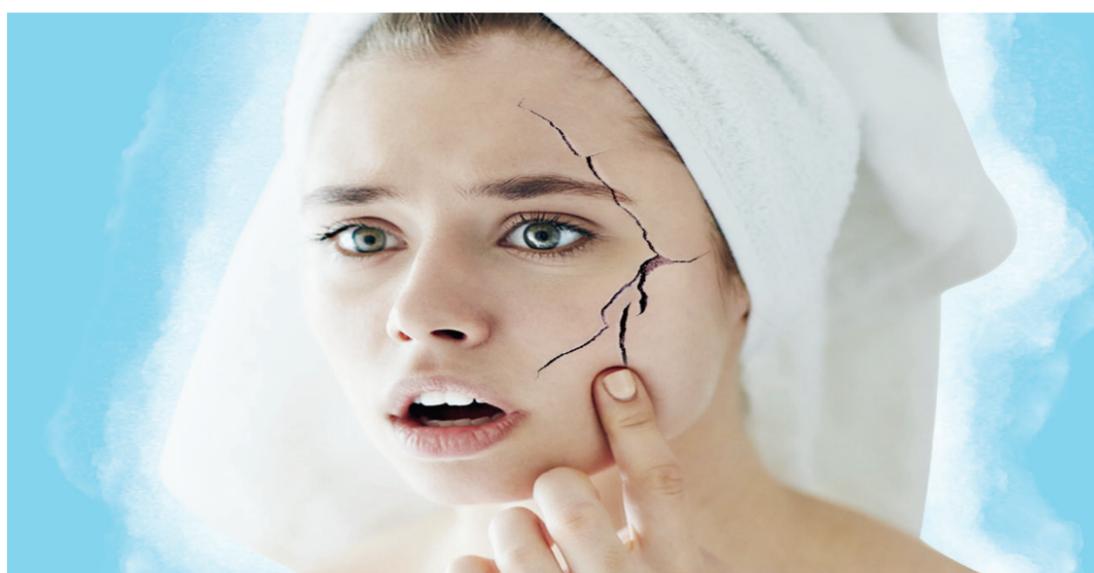
Produtos Fragrance Free

"A fragrância é um dos ingredientes mais comuns

em produtos de limpeza, cremes e loções que podem causar vermelhidão, coceira, queimação ou secura excessiva em indivíduos de pele sensível", explica a dermatologista Valéria Marcondes. E isso é só o começo quando se trata de dar uma boa leitura ao rótulo de um produto, já que também é interessante procurar produtos com ingredientes que sejam calmantes e formulados para pele sensível. "Esse tipo de pele também deve evitar os sulfatos, os parabenos e o óleo mineral".

Limpe com cuidado

"É importante remover maquiagem e toxinas ambientais, mas esse tipo de pele deve evitar o excesso de limpeza", explica a dermatologista Valéria Marcondes. "Esse excesso pode remover da pele sua barreira natural e ácidos graxos, levando potencialmente à excessiva secura e irritação." Para isso, a médica sugere os limpadores ultrassuaves:



"A suavidade é importante porque o dano de barreira induzido pelo limpador aumenta a perda de água transepidérmica (TEWL), ou seja, piora a hidratação natural da pele, que age como uma esponja para reter a água no tecido".

Hidratar meticulosamente

Se você tem pele sensível, você deve saturá-la diariamente em hidratação.

Sua melhor aposta é incorporar dois ou mais elixires com ação profundamente hidratantes, apostando principalmente no ácido hialurônico combinado em vários pesos moleculares diferentes. "Use produtos de acordo com seu tipo de pele: cremes mais ricos para pele seca; sérums e géis para a pele oleosa; e no caso da pele geneticamente sensível, opte pelos produtos com extratos

calmantes", afirma Valéria Marcondes. Por fim, a médica pede cautela com a maquiagem: "Produtos de cobertura mais pesada devem ficar longe em períodos de secura e vermelhidão da pele. Opte sempre por texturas mais leves. E sempre consulte um dermatologista na orientação do melhor cuidado com a sua pele".

das doenças causadas pelo frio



Maneiras de manter sua pele hidratada durante o frio

“À medida que as temperaturas caem durante os meses mais frios, a umidade do ar também cai e isso deixa a pele mais seca, o que se agrava mais com alguns hábitos como banho quente, falta de uma rotina de cuidados e má alimentação”, diz a dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia. Mas já está mais do que na hora de entender: esse problema tem jeito e abaixo listamos sete dicas práticas para fugir do ressecamento da pele no inverno!



De olho na rotina de cuidados

“A ingestão de frutas e vegetais ricos em água pode ajudar a hidratar a pele, pois eles fornecem hidratação a todas as células do seu corpo, mas aplicar um creme ou gel hidratante é uma forma mais direta de impactar a pele. Ele confere alívio imediato”, diz a médica Claudia Marçal. É muito importante que as peles mais secas apostem em cremes mais ricos e nutritivos, com ômega 3 em associação a ingredientes clássicos como ácido hialurônico; enquanto isso, as peles oleosas devem usar produtos que confirmam hidratação prolongada, mas controle do brilho, geralmente em versões oil-free. Quanto aos ativos, aposte no ácido hialurônico de baixo peso molecular Hyaxel, arct-alg, progenerix, aquaporine active aqp3, DSH CN e nutriomega 3, 6, 7 e 9.

Cuidados no banho

Tomar um banho longo e quente é bom quando você está com frio, mas vai deixar sua pele ainda mais seca. É melhor que seja curto e aposte em uma temperatura mais intermediária. “Depois do banho, aplique uma camada leve de óleo corporal, seguida por um creme ou loção para o corpo. É importante fazer isso enquanto a pele ainda está um pouco úmida para ajudar os hidratantes a penetrar”, explica Claudia Marçal.

Adicione uma máscara

Uma máscara profundamente hidratante é boa para a sua pele e pode servir como um ritual semanal que te ajudará a relaxar. “As máscaras são úteis porque são oclusivas, o que significa que introduzem vigorosamente os ingredientes hidratantes na pele”, diz a dermatologista Claudia Marçal. Para transformar seu tempo com a máscara em uma experiência relaxante, sente-se e faça uma respiração profunda por dez minutos enquanto o produto está em seu rosto.

Reabilite as peles rachadas

Há uma solução fácil para as mãos e pés ásperos no inverno. “O grande segredo é, após a esfoliação realizada durante o banho, aplicar um creme rico em dexpanthenol, ureia, nutriomega 3, 6, 7 e 9, óleos como o de abacate, macadâmia, amêndoas, maracujá ou uvas conjuntamente, lanolina ou manteigas como

a de karité, cupuaçu ou manga e, então, colocar meia de algodão por 30 minutos para aumentar a absorção dos ativos e potencializar a ação de hidratação, regeneração e nutrição local”, afirma a dermatologista Claudia Marçal. Nas mãos, a luva pode ser uma opção para fazer a oclusão e potencializar a ação dos ativos.

Resista ao desejo de lamber os lábios

Se seu lábio está ressecado, pode ser tentador passar a língua, mas isso deve ser evitado: “A saliva tem um pH mais ácido e isso leva uma dermatite constante que piora ainda mais o ressecamento. Há aquela sensação imediata que houve um umedecimento da região, mas logo depois acontece a formação de microfissuras, de ardência e vermelhidão local”, afirma a médica Claudia Marçal. Ela recomenda usar hidratantes à base de aveia coloidal, vitamina E, pró-vitamina B5, de manteigas de karité, de óleos como o de girassol, óleo de macadâmia, e a própria presença de zinco, cobre, mandanês, magnésio, que auxiliam no processo de cicatrização, devem estar presentes nas formulações. “Portanto, devem ser formulações ricas em vitaminas e antioxidantes que ajudam no reparo no sentido de evitar a inflamação”.

Invista nas vitaminas orais

Manter a pele hidratada também tem relação com a ingestão de suplementos orientados pelo dermatologista, sendo dois dos mais importantes FC Oral e Bio-Arct. “FC Oral contém um componente importante, o ômega 3 vetorizado pelo fosfolípideo, que possui uma identidade com a membrana celular. Dessa forma, o ativo promove uma hidratação de dentro para fora, restaurando os danos dessa membrana e também melhora da fluidez, isto é, permite que os nutrientes sejam absorvidos de uma forma mais plena, o que também traz resultados para a hidratação. Já Bio-Arct age para melhorar o funcionamento celular, fornecendo energia e melhorando o aporte de nutrientes para a células”, afirma a médica Claudia Marçal.

Melhore o ar do seu quarto

Com o ar seco do inverno, o calor do aquecedor é um dos principais fatores para diminuir a hidratação. Para resolver esse problema, coloque um umidificador de ar no seu quarto. Sua pele vai agradecer de manhã.

Dados mundiais

Segundo estima a OMS (Organização Mundial de Saúde), mais de 1,2 bilhão de pessoas têm risco elevado de contrair a gripe e suas complicações. Desse total, 385 milhões são idosos acima de 65 anos, 700 milhões de crianças e adultos com doenças crônicas e outros 140 milhões de crianças. Estudos demonstraram que a vacina, no caso da gripe, pode reduzir em até 75% a mortalidade global. Quanto aos idosos que residem em lares especiais, a imunização pode diminuir em até 60% o risco de pneumonia e 68% o risco de internação.

Vale lembrar que em 95% dos casos a gripe é causada por vírus, e apenas 5% por bactéria. Em determinado caso, a infecção por vírus pode acabar facilitando a infecção por bactéria, já que por conta da infecção há uma redução das defesas.

Segundo Aier Adriano Costa, a vacina não causa gripe nos pacientes imunizados, mas leva de quatro a oito semanas para ter eficácia plena, por isso a pessoa que tomou a vacina pode chegar a ficar doente nesse período.

Inverno

Bella Mulher

Só na **Bella Mulher**, você encontra pijamas incríveis para todas as estações, com valores especiais!



Bella Mulher
moda íntima

2 milhões de brasileiras têm miomas uterinos

Estima-se que 80% das mulheres em idade fértil tenham miomas, de acordo com dados da Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia). A maioria das mulheres tem pouca informação sobre as opções menos invasivas para o tratamento dos miomas uterinos e acabam se submetendo a cirurgias mais agressivas e, eventualmente, desnecessárias.

Segundo o Ministério da Saúde, o problema atinge cerca de 2 milhões de mulheres no Brasil e cerca de 300 mil perdem o útero, por ano, em consequência da doença. O tratamento é individualizado e pode ser medicamentoso ou através de cirurgia.

Segundo membro titular da Sobrice (Sociedade Brasileira de Radiologia Intervencionista e Cirurgia Endovascular), André Moreira de Assis, a embolização dos miomas uterinos é um

exemplo de terapia minimamente invasiva guiada por imagem que melhorou o padrão de cuidados e a qualidade de vida de muitas mulheres. “Além evitar a retirada do útero, a embolização oferece um período de recuperação mais curto do que a opção cirúrgica convencional”, explica o médico.

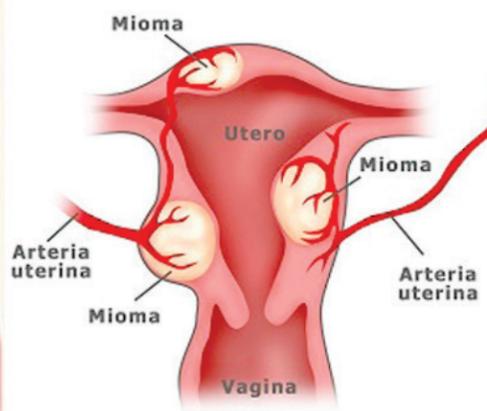
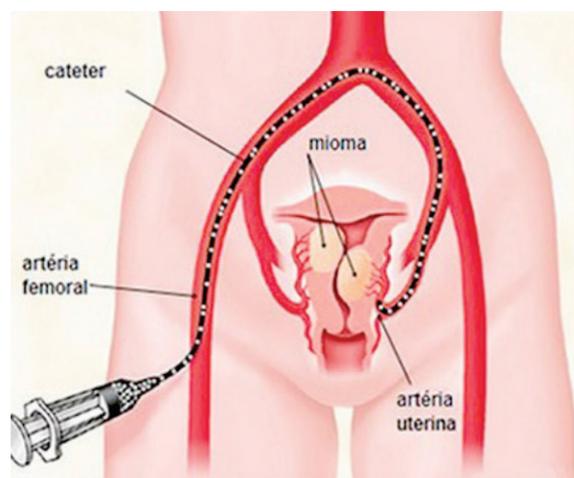
O mioma uterino costuma ocorrer em mulheres em idade reprodutiva, na faixa dos 30 a 50 anos. A doença causa a formação de tumores pélvicos benignos nas paredes do útero. Estima-se que até 75% das mulheres desenvolverão este problema ao longo da vida, ainda que apenas 10 a 20% dessas pacientes apresentem sintomas.

EMBOLIIZAÇÃO

O procedimento de embolização de miomas uterinos consiste na obstrução das artérias que levam sangue aos

miomas por meio da injeção de micropartículas de resina acrílica ou de polivinilálcool, substâncias com efeito permanente e inofensivas ao organismo. A técnica é realizada sob anestesia peridural ou raquidiana e indicada como opção de tratamento definitivo para a miomatose uterina sintomática. Não necessita de anestesia geral ou cortes, e o tempo médio de internação hospitalar é de 1 dia.

Para o especialista, esse tratamento é indicado como alternativa para as mulheres que têm que retirar os miomas ou o útero em decorrência de sangramento acentuado (que pode levar à anemia), e de sintomas relacionados à compressão de outras estruturas pélvicas. “Há ainda mulheres com adenomiose isolada ou em associação com os miomas uterinos que também podem ser tratadas com esta mesma técnica”, finaliza o médico.



Dores e excesso de sangramento menstrual podem ser endometriose

Qual mulher nunca sofreu pelos sintomas e sensações desconfortáveis do período menstrual? Sensações essas que as fazem desenvolver a famosa “TPM”. Mas é durante esse processo que todas deveriam se atentar aos sintomas que o corpo desenvolve, uma vez que por intermédio deles que muitas doenças podem ser descobertas. Uma delas é a endometriose.

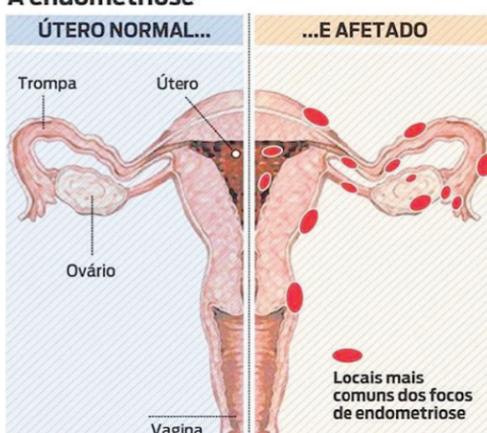
Especialistas não sabem explicar, criteriosamente, como ela realmente ocorre e como o endométrio se implanta e cresce em lugares que não deveria. Existem teorias que tentam explicar o distúrbio, mas nenhuma definitivamente comprovada.

Endométrio é o tecido que envolve a parte interna do útero que o deixa preparado para receber a gestação quando há a fecundação. Quando não há a fecundação do óvulo durante o período fértil da mulher, não ocorre a gravidez. Desta maneira, o corpo elimina, pela menstruação, esse endométrio

que estava preparado e aumentado de tamanho para receber o embrião. Quando essa descamação ocorre de maneira errada, o tecido pode subir ao invés de descer e se alojar perto das trompas, do útero e dos ovários, causando inúmeros problemas para as mulheres como fortes cólicas no período menstrual, dores durante a relação sexual e dificuldade para engravidar.

De acordo com o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli, a endometriose é uma das principais causas de infertilidade. Além disso, o médico alerta que as cólicas, as dores e o excesso de sangramento durante o período menstrual podem ser indícios da doença. Mulheres que sentem dores durante a relação sexual

A endometriose



também devem ficar atentas.

Se diagnosticada precocemente, a disfunção pode ser tratada com remédios e/ou anticoncepcional. Em casos avançados, o médico pode optar por uma cirurgia. A suspensão da menstruação, em muitos casos, pode ser indicada.

As mulheres devem ficar atentas aos possíveis sintomas que as façam suspeitar que seja endometriose e, em caso de dúvidas, devem procurar um médico.

Veja dicas de como minimizar as dores causadas pelas cólicas:



1 - DESCANSE

Durante o período de menstruação, é natural sentir-se cansada e sem ânimo. E com dor fica ainda mais difícil ir trabalhar ou se divertir. A recomendação é relaxar e descansar. Procure deitar com a barriga para baixo, apoiada em um travesseiro, comprimindo-a. Isso já ameniza as dores e pode garantir uma boa noite de sono nos dias de cólica menstrual.

2 - FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Aposte em atividades como alongamento, ioga, caminhada ou andar de bicicleta. Feitos de forma regular e moderada, os exercícios liberam endorfina que tem a capacidade de diminuir a dor.

3 - ABUSE DE ALIMENTOS CERTOS

Na lista, estão: soja, banana, beterraba, aveia, tofu, couve, abobrinha, salmão, atum e castanha-do-pará. Eles servem como relaxantes musculares e têm poder anti-inflamatório natural.

4 - ESQUEÇA OS ALIMENTOS GORDUROSOS

Evite comer frituras, hambúrgueres ou alimentos ricos em gorduras, pois aumentam a produção de hormônios que causam contração no útero. Evite alimentos embutidos e bebidas com cafeína, por exemplo, café, chá preto e refrigerante.

5 - FUJA DO ESTRESSE

Situações estressantes podem deixar a mulher mais irritada e sem paciência aumentando a intensidade da dor. Por isso, procure ficar relaxada e evite situações que podem causar estresse.

6 - CHÁS SÃO ALIADOS

Beba chá de canela, pois a canela age como analgésico amenizando a cólica. Além dele, os chás de hortelã e erva cidreira com propriedades calmantes também contribuem para o bem-estar.

7 - USE BOLSA DE ÁGUA QUENTE

A bolsa de água quente pode ser uma forte aliada. O calor emitido estimula a irrigação, relaxando a musculatura e amenizando o impacto das contrações do útero.

8 - APOSTE EM MASSAGENS

Movimentos suaves no abdômen e nos pés podem amenizar a cólica. Alivia a tensão muscular, melhora a circulação sanguínea e, conseqüentemente, diminui a dor. Comprimir essa região também pode ser uma forma de massagem.

9 - ACUPUNTURA

As agulhas aplicadas em pontos estratégicos, entre eles, a região abdominal e lombar, podem auxiliar na liberação de endorfina e reduzir o incômodo causado pela dor abdominal.

10 - QUANDO OPTAR POR MEDICAMENTOS

Pode parecer um sintoma simples, mas só um médico pode recomendar o melhor medicamento para diminuir a cólica menstrual. Algumas mulheres recorrem ao analgésico mas, por ser uma inflamação que provoca contrações no útero, os anti-inflamatórios e os antiespasmódicos são mais indicados para combater a cólica menstrual.

Pesquisa aponta que perda de peso é o maior motivador para o regime

Todo o mundo quer se sentir bem ao se olhar no espelho e algumas mudanças podem fazer com a autoestima melhore consideravelmente, seja com um corte de cabelo, uma roupa nova ou ao ver aqueles quilinhos indesejados indo embora. No entanto, nos últimos anos alguns tipos de dietas começaram a surgir: low carb, dieta dukan, mediterrânea, paleolítica... esses são apenas alguns dos nomes que fazem parte dos hábitos de quem é adepto a regime e escolhe uma delas para seguir e alcançar o objetivo de emagrecer.

Contudo, mesmo que essas dietas sejam bem famosas, elas merecem muita atenção, porque, de modo geral, elas são restritivas e muitas vezes não são adequadas. Além disso, ao restringir uma série de alimentos, várias vitaminas e muitos minerais essenciais para o bom funcionamento do organismo não são ingeridos.

De acordo com especialistas, o melhor caminho para



FOTOS: DIVULGAÇÃO

O que dietas restritivas podem causar?

O organismo precisa de uma série de nutrientes para que funcione bem, no entanto, com as dietas restritivas, ele pode ter carência dessas vitaminas e minerais, fazendo com que além de ter pouca energia, vários outros problemas apareçam. E conforme explica a nutricionista Nathália Gazarra, qualquer dieta que impede a ingestão de alimentos que fornecem energia ao corpo, leva ao emagrecimento rápido, contudo, esse método traz uma série de complicações, sendo assim, não recomendado. “Independente do objetivo da dieta, seja cortar algum grupo alimentar ou diminuir muito a quantidade de alimento no dia, além de ingerir menos nutrientes, pode até perder massa muscular, que é quem nos dá mais vitalidade para as atividades diárias”.

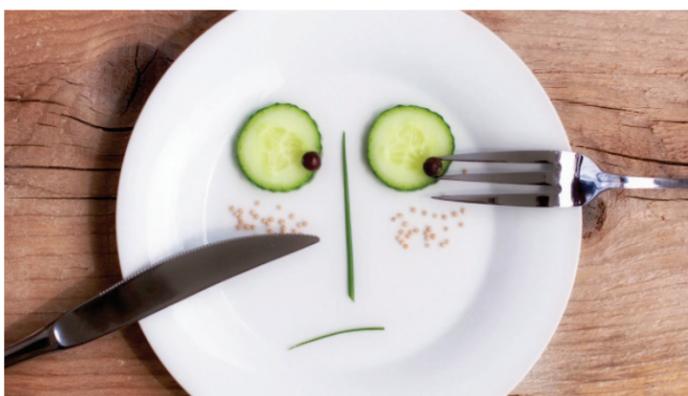
fazer uma dieta é buscando auxílio profissional, como um nutricionista, por exemplo, para que ele possa orientar a melhor dieta, que é baseada em diversos fatores, como doenças pré-existentes, exames bioquímicos, histórico do paciente, alergia e/ou intolerância alimentar, entre outros pontos importantes a serem avaliados.

Quando o corpo passa por esse tipo de mudança radical, ele pode responder de alguma forma, desencadeando complicações, como:

Anemia - Vários fatores podem causar a anemia, mas, uma alimentação pobre em ferro é um dos principais causadores da doença. De um modo geral, a anemia acontece quando há uma diminuição dos níveis de hemoglobina no sangue, proteína responsável por transportar o oxigênio dos pulmões aos tecidos, pelos glóbulos vermelhos.

Alimentação restrita de ferro, vitamina B12 e ácido fólico causam anemia. Esses nutrientes podem ser encontrados em carne vermelha, leguminosas, ovos, queijo, leites, legumes verdes, entre outros. A anemia pode causar sérios problemas, como deficiências cardíacas e neurológicas, o melhor jeito de combatê-la é tendo uma alimentação mais saudável que inclua de tudo um pouco, sem exageros.

Compulsão alimentar - O corpo passa por uma série de alterações durante essas dietas, como mau humor, a queda de cabelo, unhas quebradiças, falta de energia e aumento da fome! Com todas essas transformações, é comum ter vontade de ingerir algo mais calórico, como doces ou carboidratos, pois são alimentos que fornecem energia imediata. E, então, vem o descontrole, pois, a restrição leva a compulsão. “É comum ter episódios de compulsão alimentar, pois, o corpo sente falta dos alimentos que foram cortados, é uma questão fisiológica e psicológica, sem contar que dietas são bem estressantes para o cérebro, então, ele entende como algo ruim. Quando existe um desejo de emagrecer, o melhor caminho é a reeducação alimentar, porque as refeições são distribuídas de



maneira adequada de acordo com a rotina, de forma que, seja consumido todos os nutrientes necessários para a vitalidade do ser humano”, conta Nathália Gazarra.

Problemas cardiovasculares - A restrição de determinados alimentos também prejudica a saúde cardiovascular, muitas dietas provocam perda de sódio e potássio, sendo que esses dois

são muito importantes para a saúde do coração, desde que consumidos com equilíbrio, pois o excesso também pode fazer mal. O baixo nível de potássio no organismo causa hipocalemia, que é fraqueza nos músculos, elevação na pressão arterial e batimentos cardíacos anormais. Já o baixo nível de sódio pode levar a arritmia cardíaca, além de fraqueza muscular, diarreias e vômitos.

Dieta para emagrecer e ser saudável, é possível?

De acordo com uma pesquisa realizada pela Banca do Ramon, um tradicional empório de São Paulo, a maior preocupação do brasileiro ao fazer dieta é perder peso.

O estudo intitulado como “Hábitos alimentares dos Brasileiros - preferências, dietas e tendências de consumo”, mostra que 74% dos entrevistados fizeram dieta no último ano com o intuito de emagrecer, enquanto 23% fizeram por motivos de saúde e 3% para ganhar peso.

Segundo Nathália Gazarra, nutricionista consultora da Banca do Ramon, a popularização dessas dietas faz com que as pessoas fiquem mais interessadas na prática, mas, ao aderir-las, podem prejudicar a saúde. “As pessoas que fazem alguma dieta restritiva com o foco em emagrecimento, 95% delas voltam a ganhar peso. Essas dietas têm uma perda de peso rápida, porém a maioria das vezes é uma perda sem saúde e tem consequências, como fraqueza, mal-estar, alterações de exames bioquímicos, inclusive pode desencadear compulsão alimentar e transtornos alimentares graves. Por isso, independente da dieta, é necessário, buscar um nutricionista para que ele veja o que mais adequado para cada objetivo”, explica.

Quando fazer uma dieta restritiva?

Dietas alimentares restritivas não são recomendadas, principalmente se motivadas por questões estéticas, pois, podem trazer muito riscos, no entanto, em alguns casos, dietas são importantes para controlar alguma doença específica. Pessoas diabéticas ou hipertensas, por exemplo, precisam evitar alguns tipos de alimentos, porém, é o médico e/ou nutricionista quem vai dizer

o que pode ser cortado e como deve ser substituído, uma vez que, os nutrientes são necessários.

O verdadeiro segredo para uma boa dieta é manter o equilíbrio sempre. É necessário respeitar os limites do corpo, e, isso inclui em respeitar a própria fome e se permitir ter refeições de qualidade, saborosas e ricas em nutrientes. “Restringir muito a alimentação

para alcançar um objetivo estético é negligenciar o próprio corpo. As pessoas precisam saber que é possível comer bem, sem exageros ou restrições. Perder peso não é um evento, e sim um processo. É preciso um acompanhamento nutricional e contínuo com foco na alimentação saudável e prática de exercícios físicos”, finaliza a nutricionista Nathália Gazarra.



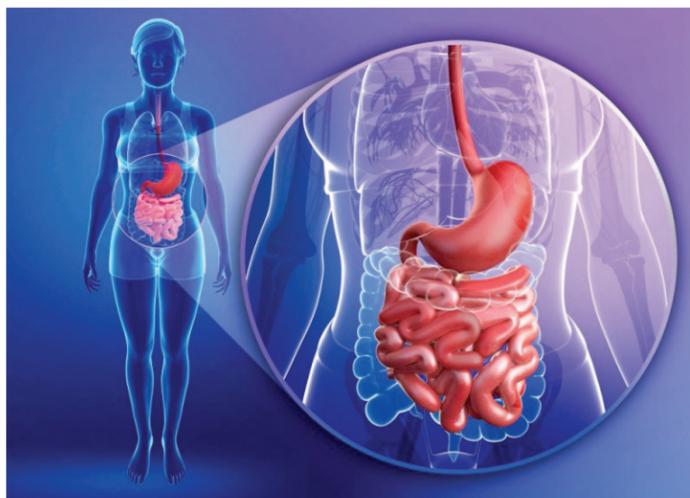
Maio Roxo: mês de conscientização das doenças inflamatórias intestinais

Durante o mês de maio, a SBCP (Sociedade Brasileira de Coloproctologia), com outras Sociedades que se dedicam às doenças do aparelho digestivo, participa do Maio Roxo, campanha para conscientizar sobre as doenças inflamatórias intestinais.

Ainda sem causa comprovada, as doenças inflamatórias intestinais (DII) podem estar ligadas a fatores hereditários e imunológicos, podendo ser agravadas pelos hábitos de vida. Atingem ambos os sexos indistintamente e o diagnóstico acontece geralmente por volta da terceira década de vida. "As DII acometem principalmente jovens, em plena atividade, limitando temporária ou definitivamente suas

ocupações habituais, influenciando o comportamento na escola, no trabalho, no relacionamento social e familiar, na autoimagem e na atividade sexual. Não possuem cura, estando relacionadas ao sistema imunológico e genético, mas o diagnóstico precoce e o tratamento podem permitir seu controle e proporcionar melhor qualidade de vida aos pacientes, que podem até vir a ficar completamente assintomáticos", afirma a presidente da SBCP, Maria Cristina Sartor.

Ambas as formas da doença podem ter manifestações extraintestinais, como problemas oculares, articulares, pele, vias biliares e fígado. Nestes últimos, muitas vezes há necessidade de



transplantes do fígado. Na dependência das características dos sintomas, especialmente sangramento, podem ser confundidas com hemorroidas.

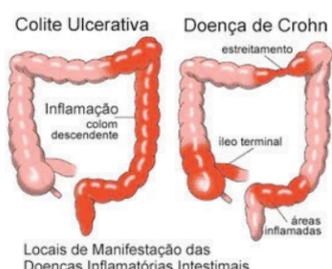


Câncer colorretal

Pacientes com DII possuem maior risco de câncer colorretal em relação à população sem a doença. A colonoscopia é o melhor método para diagnosticar e tratar lesões potencialmente cancerosas relacionadas às DII. Por isso, a partir de oito a dez anos de diagnóstico do problema no intestino grosso, seja retocolite ou doença de Crohn, é recomendada a realização periódica de colonoscopia por endoscopistas/coloproctologistas experientes no assunto, com a finalidade de se evitar o câncer colorretal e suas consequências. O coloproctologista saberá melhor orientar as opções terapêuticas e os intervalos de exames.

Doença de Crohn

A doença de Crohn pode se manifestar em qualquer parte do tubo digestivo (da boca ao ânus), sendo mais comum no final do intestino



delgado e do grosso. Entre os sintomas principais estão diarreia, sangue nas fezes, anemia, dor no abdome, perda de peso e febre. Mais raramente há estomatites (inflamações na boca). Também pode atingir pele, articulações, olhos, fígado e vasos. A doença mescla crises agudas recorrentes, leves a graves, e períodos de ausência de sintomas.

O diagnóstico é feito por

meio da colonoscopia com biópsia. Outros exames como radiografia do abdome, exame contrastado do intestino delgado, tomografia computadorizada, ressonância magnética, cápsula endoscópica e exames laboratoriais, na dependência dos sintomas, auxiliam na identificação das alterações típicas.

É relativamente comum a necessidade de cirurgias, como retirada de segmentos

do intestino por oclusão, sangramento ou perfuração, especialmente o delgado, e tratamento de lesões anais como abscessos e fistulas, contribuindo, em muito, para o controle dos sintomas e das possíveis complicações. Também não é rara a confecção de estomas, que são aberturas do intestino na pele do abdome para permitir a saída de fezes, sem passar pela região afetada.

POR QUE TRATAR AS DII?

Quando não tratadas, as DII podem causar complicações, algumas vezes muito graves. Algumas das complicações podem resultar em anemia, estreitamento e até fechamento da luz intestinal, fistulas (perfurações) que podem ser intestinais ou anais e evolução para câncer, que apesar de raro, pode ocorrer.

Retocolite ulcerativa

A retocolite ulcerativa inespecífica se caracteriza por inflamação da mucosa do intestino grosso, apresentando diarreia crônica com sangue e anemia. O reto quase sempre está afetado, sendo às vezes o único segmento. Não há lesões no intestino delgado, o que constitui característica da doença, muitas vezes sendo o fator primordial para diferenciá-la da doença de Crohn. A inflamação pode vir a se tornar muito grave, com hemorragias maciças e perfuração intestinal, necessitando de cirurgias de urgência.

O diagnóstico é feito principalmente pela

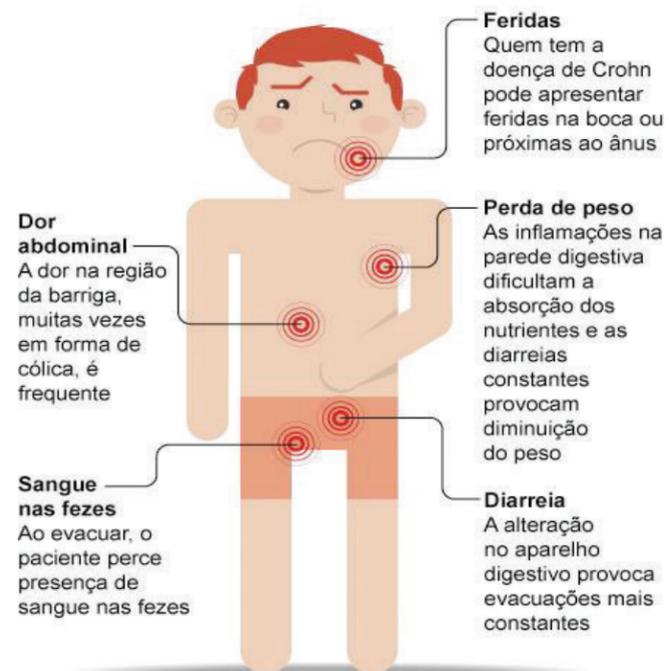
colonoscopia com biópsias.

O tratamento inclui medicamentos para controle da inflamação. Quando a doença não consegue ser controlada por meio de tratamento clínico ou apresenta determinadas complicações agudas ou crônicas, especialmente neoplasia, mesmo muito precoce, opta-se pela cirurgia.

"É necessário retirar todo o intestino grosso e reto. O restabelecimento do trânsito fecal, de forma ideal, é garantido pela confecção de um reservatório no final do intestino delgado, por meio de uma plástica, que é suturado ao canal anal. Alguns pacientes podem manter o reto e o intestino delgado é costurado

a ele. Quando não há indicação ou segurança para que o canal anal seja mantido, é confeccionada uma ileostomia, abrindo-se o intestino delgado no lado direito da barriga, próximo ao umbigo, à qual é acoplada uma bolsa plástica (fornecida pelas secretarias de saúde), descartável, geralmente trocada a cada quatro ou cinco dias. Quando o estoma não é definitivo, podem ser necessários estomas temporários para se proteger a costura do intestino. Passado o tempo de risco, a abertura temporária no intestino pode ser fechada com relativa facilidade", explica Maria Cristina Sartor.

SINAIS DE ALERTA



CONTRATAR um SEGURO de VIDA é um gesto de AMOR e PROTEÇÃO.

seguro

para todos os momentos

www.vipdinamica.com.br



ESCRITÓRIO 1 . 45 3225-0406
Rua Salgado Filho, 1956 - Centro
ESCRITÓRIO 2 . 45 3037-1037
Rua Lins 180 - Sl 102 . Bairro São Cristóvão
ESCRITÓRIO 3 . 45 3306-8081
Av Rocha Pombo 1504 . Bairro Nova York
CASCAVEL . PARANÁ