

Saúde

DIÁRIO DO SUDOESTE

SEXTA-FEIRA

13 | JAN | 2023

Encarte especial

Edição 1028



Transtornos de Saúde Mental

Os desequilíbrios de saúde mental podem levar a doenças que incapacitam de realizar atividades sociais ou profissionais, levam ao isolamento, transtornos compulsivos e prejudicam a qualidade de vida das pessoas. Conheça as principais doenças mentais e os seus tratamentos.

| COMPORTAMENTO



Linguagem Corporal: a sua postura pode dizer muito sobre você

Especialistas afirmam que 93% de toda a comunicação humana é não verbal

| SBIE

Mãos na cintura, peito estufado, cabeça para baixo... A postura tem a capacidade de identificar a personalidade e as características de cada pessoa.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE) a linguagem corporal, permite identificar grandes sinais da personalidade do outro e isso pode ocorrer até mesmo através de um simples aperto de mão.

“A linguagem corporal é uma comunicação desenvolvida pelo nosso corpo e nas expressões expostas por ele. Ela é um importante instrumento para analisarmos expressões do outro, e também, essencial para desenvolvermos o nosso autoconhecimento”.

Esse tipo de linguagem, surgiu muito antes da linguagem verbal que estamos acostumados. Alguns especialistas afirmam que 93% de toda a comunicação

humana é não verbal. “Ainda que não sejam palavras expressamente ditas, tendem a demonstrar bem o que uma pessoa está pensando ou sentindo durante uma conversa”.

A linguagem corporal negativa é aquela que expressa algo não está satisfatório para a outra pessoa. Isso significa que em algum ponto da conversa, ela se sentiu insatisfeita e incomodada com algo transmitido a ela.

Exemplos de linguagem corporal negativa:

- 1 — Mão na boca.
- 2 — Morder os lábios.
- 3 — Desvio do olhar.
- 4 — Braços cruzados.

Por outro lado, há a linguagem positiva, que indica confiança e que pode mudar completamente a sua comunicação em relação a outras pessoas.

Exemplos de linguagem corporal positiva:

- 1 — Andar ereto
- 2 — Aperto de mão firme
- 3 — Mãos ao lado do corpo
- 4 — Olhar fixo ao outro.

Para que você cada vez mais desenvolva a sua linguagem corporal de forma positiva, a SBIE dá algumas dicas: Cuide do seu tom de voz.

Saiba olhar para as pessoas.

Busque manter um sorriso no rosto.

A leitura corporal, pode lhe ajudar no seu dia a dia no seu relacionamento, trabalho e demais atividades. Através dela, você pode identificar o que o outro está tentando lhe comunicar e perceber em si o que está comunicando.

EXPEDIENTE

Material integrante do Jornal Diário do Sudoeste. Não pode ser vendido separadamente.

Propriedade da Editora Juriti Ltda.

CNPJ 80.192.081/0001-08

Presidente: Delise Guarenti Almeida

Direção geral: André Guarenti Almeida

Editora Chefe: Marcilei Rossi

Diagramação: Wagner Mello

www.diariosudoeste.com.br

saude@diariosudoeste.com.br

PABX: (46) 3220-2066 - Rua Caramuru, 1267

Cx. Postal 288 • Pato Branco/PR - CEP 85.501-356

| ESTUDO

Conheça a cerveja com benefícios medicinais para diabéticos

O produto contém bioativos advindos do alecrim do campo que auxiliam na redução da glicemia e do nível de gordura no sangue

| Redação com AEN

Recentemente, a Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro) assinou um contrato de licenciamento para comercializar um tipo de cerveja que contém propriedades que são benéficas à saúde, especialmente, de pessoas com diabetes.

Isso porque na composição há bioativos que auxiliam na redução da glicemia (nível de açúcar no sangue) e do nível de gordura no sangue, além da diminuição de danos renais e hepáticos.

Com o nome comercial Rosemary, tradução do inglês para alecrim, o produto pode ser consumido diariamente por pessoas pré-diabéticas (uma unidade) e diabéticas (duas unidades). Além dos benefícios para a saúde, a cerveja possui aroma e sabor agradáveis.

Depois de cinco anos de estudos, os resultados demonstram benefícios para a saúde humana. Os bioativos na cerveja estão presentes no alecrim-do-campo,

tipo de planta nativa da América do Sul, encontrada geralmente em países como Argentina, Bolívia, Paraguai e Uruguai.

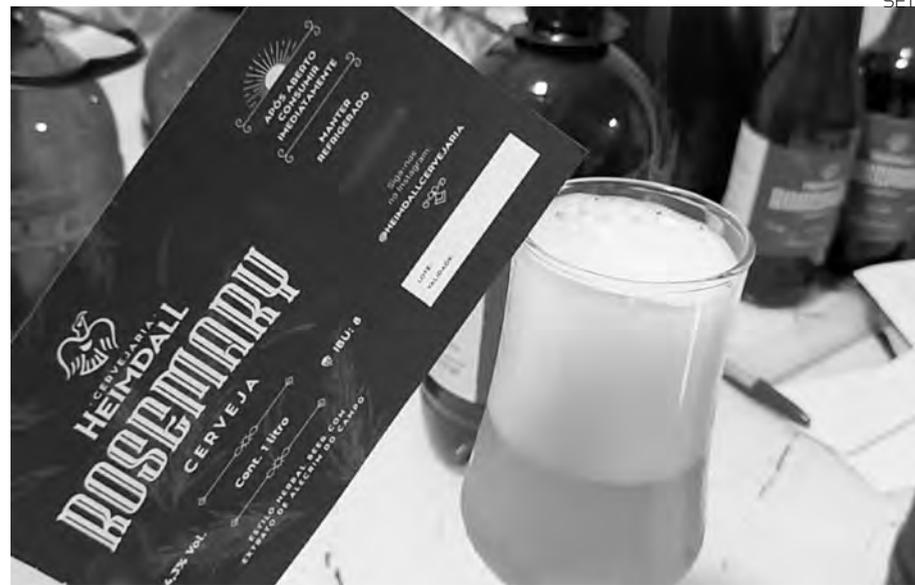
BENEFÍCIOS MEDICINAIS

O Alecrim do Campo, (*Baccharis dracunculifolia*), também conhecido como alecrim silvestre ou vassourinha, possui flavonoides com ações: analgésica, anti-inflamatória, antinociceptiva, antioxidante, antidispéptica, descongestionante de vias respiratórias, hipoglicemiante e imunostimulante.

Por ter todas essas propriedades medicinais, ele é indicado no tratamento de doenças inflamatórias, gastro-intestinais, hepáticas e, como mencionado, de diabetes.

VALIDAÇÃO CIENTÍFICA

O produto inovador é resultado de uma pesquisa desenvolvida no Laboratório de Biotecnologia e Ciências Biomédicas (Biomed), do campus do Centro



O contrato de licenciamento para comercializar a cerveja Rosemary foi assinado recentemente

de Desenvolvimento Educacional e Tecnológico de Guarapuava (Cedeteg).

No ano passado, o projeto foi finalista da primeira edição do Programa de Apoio à Propriedade Intelectual com Foco no Mercado (Prime). Idealizado pela Superintendência Geral de Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (Seti), o Prime tem como objetivo fomentar a inovação e a propriedade intelectual e qualificar professores, estudantes e pesquisadores das instituições de ensino superior e de pesquisas científicas e tecnológicas do Paraná.

LICENCIAMENTO

A inovação será produzida e comercializada em larga escala pela Cervejaria Heimdall, fabricante de bebidas artesanais que atua principalmente no mercado cervejeiro da região Centro-Sul do Paraná. O licenciamento consiste na transferência de tecnologia para a empresa e envolve, ainda, o Instituto Fede-

ral de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR) e a Fundação de Apoio ao Desenvolvimento da Unicentro (FAU).

Para o professor Carlos Ricardo Malfatti, biomédico responsável pela pesquisa, o licenciamento é uma forma de incentivo à ciência. “Essa ação reforça a importância da trílice hélice entre academia, governo e mercado. Nesse cenário, as universidades desenvolvem as pesquisas, o setor público promove o fomento às pesquisas e o empresário contribui para o desenvolvimento econômico”, afirma.

Doutor em Bioquímica, ele destaca o potencial de retorno financeiro para a universidade, a partir do direito de uso e comercialização de produtos e serviços que resultam de pesquisas científicas. “Quando o mercado comercializa os resultados de estudos acadêmicos, as instituições de ensino superior conquistam mais recursos para produzir novas tecnologias e inovações”, sinaliza Malfatti.

A cerveja e seus benefícios

Dr. Wendell Uguetto - Cirurgião Plástico do Hospital Israelita Albert Einstein

Consumidores de vinho se deleitam sem culpa com a bebida, pois já está mais que comprovado que o vinho tinto ajuda a prevenir doenças cardíacas.

Porém, não são apenas os apreciadores de vinho que podem ter a saúde garantida, estudos recentes mostram que a cerveja também pode ser benéfica à saúde. Então, quem se sente culpado ao consumir a amada cerveja, fique tranquilo, pois a ciência mostra que você não tem nada para se culpar.

Aliás, no clima em que vivemos, uma cerveja estupidamente gelada é mais do que bem-vinda. E o que eu posso afirmar sobre a cerveja é que se trata de um alimento saudável. A cerveja é praticamente uma refeição em si, e uma refeição bem saudável, inclusive. A cerveja é uma daquelas bebidas que podem apoiar a sua saúde mais do que qualquer outra.

Então, deixe-me demonstrar algumas razões para que a cerveja não seja excluída de seu cardápio.

1) SAÚDE DO CORAÇÃO

Pesquisas comprovam que a cerveja

é o melhor tônico de saúde. E, na realidade, TODAS as bebidas alcoólicas são boas para o coração. Mas, a cerveja em particular talvez seja a melhor delas.

O consumo moderado de cerveja diminui o risco de ataques cardíacos e morte por doença cardiovascular em 25 a 40%.

Um ou dois copos por dia podem ajudar a elevar os níveis de HDL, o chamado “colesterol bom”, que ajuda a prevenir o entupimento das artérias.

2) PERDA DE PESO

Um grande estudo realizado na Espanha descobriu que os bebedores de cerveja têm níveis mais baixos de gordura corporal e são menos propensos a ganhar peso do que as pessoas que não bebem. Além disso, os cervejeiros têm menos probabilidade de se tornarem diabéticos também.

3) OSSOS MAIS FORTES

A cerveja é um dos melhores construtores de ossos que existe por aí, pois contém altos níveis de silício, que está vinculado à saúde dos ossos. E o melhor,

o silício encontrado na cerveja está em uma forma que o seu corpo pode absorver. Um estudo realizado pela Universidade de Tufts concluiu que os consumidores de cerveja têm densidade mineral óssea mais forte no quadril do que os não bebedores.

4) SAÚDE DOS RINS:

Estudo realizado na Filadélfia demonstrou que homens que consumiam uma garrafa de cerveja por dia reduziram o risco de desenvolver cálculos renais em 40%.

Uma teoria é que o alto teor de água da cerveja ajudaria a manter os rins trabalhando, e que o lúpulo contido na cerveja ajudaria a evitar a formação de pedras nos rins.

5) LONGEVIDADE

Consumir cerveja moderadamente previne cerca de 26.000 mortes por ano, devido às menores taxas de doenças cardíacas, derrames cerebrais e diabetes.

6) HIDRATAÇÃO:

Você pode ter ouvido falar que o ál-

cool é desidratador, porém um pesquisador da Universidade de Granada concluiu que a cerveja não prejudica a hidratação, pelo contrário, uma boa cerveja tem os sais minerais essenciais que ajudam a aumentar a absorção da água.

7) AUMENTO DO NÍVEL DE VITAMINAS

Uma pesquisa na Holanda comprovou que participantes que consumiam cerveja apresentaram 30% dos níveis mais altos de vitamina B6. Além disso, a cerveja também contém vitaminas B12 e ácido fólico.

O álcool, em geral, seja na cerveja, nas bebidas fermentadas ou destiladas, protege o seu cérebro e coração. Além disso, pessoas que bebem moderadamente têm um risco menor de desenvolver quase todas as principais doenças da terceira idade. Não é de se estranhar que elas vivam bem mais também.

Mas vale ressaltar que o benefício da cerveja à saúde é apenas garantido com o consumo moderado, ou seja, até dois copos diariamente.

Um brinde à saúde!

| JANEIRO BRANCO

Transtornos de saúde mental: como identificar e quais os tratamentos disponíveis

Conheça as principais patologias e saiba como identificar os principais sintomas



Entre outras coisas, a campanha Janeiro Branco visa criar uma rede de acolhimento para o enfrentamento da doença

| **Vanessa Brugnera**

O tema saúde mental tem tomado uma amplitude maior nos últimos anos, principalmente, considerando que alguns dos transtornos ocasionados são responsáveis pela queda na qualidade de vida das pessoas, chegando ao ponto de em alguns casos causar incapacidade. Mas será que mesmo com toda

essa exposição ao assunto, você consegue avaliar na prática como está a sua saúde mental?

Para compreender mais sobre o assunto, conversamos com a médica, Daniela Roca que atua há mais de oito anos com o atendimento público e privado de saúde mental, pós-graduada em psiquiatria e atualmente médica do

CAPS II da 8ª Regional de Saúde.

Sobre o que é saúde mental, a médica afirma que “não existe uma definição exata sobre o termo, mas podemos afirmar que ela está relacionada a maneira como as pessoas reagem as suas próprias emoções diante de situações cotidianas, exigências pessoais de desempenho e metas, desafios e mudança de vida, decepções e frustrações, entre outras coisas, isso porque cada contexto vivenciado gera sentimentos positivos e negativos e a maneira com que administramos esses sentimentos nos diz se temos ou não uma boa saúde mental”.

Daniela explica que o transtorno mental é identificado quando ocorre um desequilíbrio das emoções que ocasionam uma série de sintomas característicos, e são eles que vão definir o tipo de patologia. “São muitos os tipos de transtorno na atualidade, podemos citar como principais a depressão, ansiedade, síndrome do pânico, síndrome da cabana e o transtorno de estresse pós-traumático”, disse.

Para identificar o transtorno mental e o seu tipo, uma avaliação médica e de equipe multidisciplinar é necessária. “Em uma primeira consulta, se investiga a queixa atual, histórico de vida,

doenças na família (além de outros componentes) e propõe um plano de tratamento de acordo com as hipóteses diagnósticas. Isso quer dizer, por exemplo, que se uma pessoa apresenta na queixa sintomas depressivos, o tratamento prescrito é um tratamento para depressão, contudo, existem diversos transtornos que têm sintomas parecidos com os sintomas da depressão, no entanto, isso só fica mais claro para o médico conforme o paciente responde ao tratamento”, explicou Daniela.

SINAIS DE ALERTA

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmam que em 2019, quase um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, viviam com algum tipo de transtorno mental. “O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade”.

Esses dados alarmantes ocorrem, em grande parte, devido a negligência das pessoas e a escolha por ignorar os sintomas, normalizando situações constantes de sofrimento, estresse, ansiedade, entre outros. Então, cabe ficar atento aos sinais de alerta que o corpo para saber o momento certo de procu-



LUIS SCHIRR

ALERGIA E IMUNOLOGIA

Criança e Adulto

CRM 34338 . RQE 30139

Especialização IFF FIOCRUZ - RJ



- Alergias Respiratórias
- Alergias Alimentares
- Alergias da Pele
- Alergias a Medicamentos

- Imunoterapia (“vacinas para alergias”)
- Anafilaxias
- Imunodeficiências
- Realizações de Testes Alérgicos.



@drluisschirr

☎ 46 3220-2930 ☎ 46 3220-2931

Av. Brasil, 450 . Centro . Pato Branco . Thereza Mussi . 3º andar

rar a ajuda de um especialista:

- Falta de apetite ou compulsão alimentar;
- Apatia constante;
- Tristeza profunda;
- Irritação excessiva;
- Tremores, suor e vertigens pertinentes;
- Inquietação e dificuldade de concentração;
- Insônia frequente.
- Dificuldade de realizar tarefas do dia a dia.

“Quando sinais relatados acima estão lhe causando sofrimento e esse sofrimento vem se tornando rotineiro e vem prejudicando o seu dia a dia é a hora de procurar ajuda médica. Não deixe para depois e não considere esses sintomas normais”, alertou a médica.

Com relação às patologias que levam a incapacidade, de acordo com o Ministério da Saúde os transtornos mentais são algumas das principais causas, sendo um em cada seis anos vividos neste contexto e a situação ainda é mais agravante quando considerado a afirmativa que “Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis”.

DEPRESSÃO

A depressão é um dos transtornos mentais mais comuns da atualidade e ele interfere muito na qualidade de vida das pessoas, prejudicando, inclusive, a capacidade de trabalhar e se relacionar em sociedade, além de causar distúrbios alimentares, do sono, entre outros. Esta é uma doença ocasionada por uma combinação de fatores, sendo eles genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.

Com relação ao tratamento, a médica afirma que no caso desta patologia uma abordagem elaborada de forma personalizada é realizada com o intuito de atender às necessidades de cada paciente. “Para isso, uma equipe multidisciplinar deve ser consultada a fim de analisar as especificidades dos sintomas, acompanhar os resultados e modificar as estratégias ao longo do tempo caso seja necessário”.

Segundo a médica, ainda que não sejam universais, alguns tratamentos são mais recomendados por sua eficácia comprovada, como as psicoterapias; os tratamentos medicamentosos e, os menos convencionais, como a estimulação elétrica transcraniana de repetição e eletroconvulsoterapia.

Atualmente, existe uma grande variedade de medicamentos indicados para o tratamento da depressão, que agem de maneiras diferentes no organismo para controlar a doença, sendo que todos devem ser administrados sob orientação médica devido a possíveis efeitos colaterais e interação com outros remédios. “Os antidepressivos são os mais conhecidos e atuam diretamente no sistema nervoso, normalizando os fluxos de neurotransmissores como a serotonina, a noradrenalina e a dopamina. O tratamento para depressão também pode incluir ansiolíticos, utilizados para diminuir a ansiedade,

e antipsicóticos que são indicados em casos de perturbações psicóticas”, explicou.

ANSIEDADE

Segundo a OMS, o Brasil é o país com mais casos diagnosticados de ansiedade no mundo e a estimativa é que aproximadamente 18,6 milhões de brasileiros, cerca de 9,3% da população, convivem com o transtorno.

A definição da doença segundo o Ministério da Saúde é de que trata-se de “um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações”.

Já os transtornos de ansiedade são definidos pela MS como doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. “Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem”.

A médica Daniela Roca alerta para os sintomas mais comuns da doença que são: medo e preocupação excessiva; irritabilidade; formigamento; desânimo; desinteresse; alterações no sono; palpitação; tremores; suor frio; tensão muscular; sensação de pressão ou aperto no peito; falta de ar, respiração ofegante e dificuldade de engolir (bolo na garganta), por espasmo do esofágico.

“Acredita-se que a prevenção da crise de ansiedade generalizada está diretamente ligada a hábitos saudáveis. Veja algumas práticas que ajudam a prevenir crises de ansiedade: realizar exercícios físicos regulares; evitar o uso de aparelhos eletrônicos em excesso; ter uma boa noite de sono e ter uma boa alimentação saudável”.

CONSCIENTIZAÇÃO

A campanha Janeiro Branco é um movimento social dedicado à construção de uma cultura da Saúde Mental na humanidade e a escolha deste mês para mobilizar a sociedade é que o Instituto busca ainda no primeiro mês do ano, “inspirar as pessoas a fazerem reflexões acerca das suas vidas, das suas relações, dos sentidos que possuem, dos passados que viveram e dos objetivos que desejam alcançar no ano que se inicia. Janeiro é uma espécie de portal entre ciclos que se fecham e ciclos que se abrem nas vidas de todos nós”.

A escolha da cor branca representa “folhas ou telas em branco” sobre as quais é possível projetar, escrever ou desenhar novas metas, histórias e anseios de mudança que poderá ser realizado durante todo o ano decorrente.

Em 2023, o tema do movimento neste ano é “A vida pede equilíbrio! Juntos, a gente consegue levar essa

mensagem ao mundo”. E a escolha pelo tema observa, principalmente, o contexto atual pós-pandemia e a necessidade de reconstrução que muitos sentem dever realizar em suas vidas e

para isso é preciso “equilíbrio diante de mudanças cada vez mais desafiadoras e aceleradas que exigem novas atitudes, novas habilidades, novos entendimentos e novos comportamentos”.



Daniela Roca
é médica
CRM/PR 33474

DICAS PARA EQUILIBRAR A VIDA

Reconheça e acolha suas potencialidades e fragilidades.

Gaste mais tempo vivendo situações que lhe trazem alegria, entusiasmo, felicidade, paz de espírito, sentidos de integração e sentimentos de que as coisas estão em seu devido lugar.

Aprenda a lidar com o fato de que a vida alterna momentos de alegria, dor, euforia, tédio, sucesso e fracasso. Pratique o silêncio, a quietude e o descanso.

Defenda a justiça social, respeite direitos e trabalhe pela construção de

políticas públicas dedicadas à Saúde Mental.

Construa relacionamentos saudáveis, invista neles e diga “não!” à violência.

Cuide da sua saúde física e da sua saúde financeira, também.

Fique menos tempo nas redes sociais, leia mais livros e aprenda sempre.

Aprenda a lidar com a necessidade de rotinas cotidianas e com o fato de que a vida possui imprevistos e pede pausas.

Conecte-se com a natureza.

Fonte: Instituto Janeiro Branco

Dr. Fábio Franzoni

CRM-PR 15917 | RQE 10728

Urologia



- Formado pela UFPR
- Residência Médica em Cirurgia Geral no H.C - UFPR
- Residência Médica em Urologia no HNSG - Curitiba

46 3225-8354 . 46 99114-4547

Rua Silvio Vidal, 175 - 5º andar - Centro Médico Dr. Silvio Vidal - Pato Branco

| ATENÇÃO

Inca prevê 44 mil casos novos de câncer colorretal no Brasil por ano

Maioria estará concentrada nas regiões Sul e Sudeste

A alimentação pobre em fibras está relacionada ao aumento do número de casos de câncer colorretal



| Agência Brasil

Estimativa do Instituto Nacional do Câncer (Inca) indica o surgimento de 44 mil novos casos por ano de câncer de intestino, ou câncer colorretal, no Brasil, com 70% concentrados nas regiões Sudeste e Sul. “É uma doença muito prevalente. É a terceira. Ela vai perder para câncer de mama, vai perder para câncer de próstata. Em terceiro lugar, vem o câncer colorretal”, disse o cirurgião oncológico Rubens Kesley, coordenador do Grupo de Câncer Colorretal do Inca.

De acordo com o especialista, países desenvolvidos, como os Estados Unidos, tendem a apresentar maior número de novos casos desse tipo de câncer a cada ano. Entre os norte-americanos, que têm população em torno de 300 milhões de habitantes, a estimativa é de surgimento de 150 mil novos casos anuais. Como o Brasil está melhorando, progressivamente, sua condição socioeconômica, a perspectiva é de expansão de casos. “Há aumento vertiginoso. É uma curva acentuada”.

Rubens Kesley lembrou que há cinco anos, o Brasil apresentava 25 mil casos novos/ano de câncer colorretal, e a expectativa para o próximo quinquênio é atingir 80 mil casos/ano. “De uma maneira mais simples: hoje, são 44 mil e aumentando. E vai subir bastante a incidência”.

FATORES

A alimentação pobre em fibras está relacionada ao aumento do número de casos de câncer colorretal, confirmou o cirurgião oncológico. Isso se explica porque, à medida que as condições socioeconômicas de um país melhoram, as pessoas passam a comer mais alimentos industrializados e ultraprocessados e deixam de comer alimentos com fibras. “A fibra é como se fosse um varredor. Imagina uma vassourinha

que limpa o cólon, o intestino grosso. Quando você deixa de usar a vassourinha, o lixo vai se acumulando. Então, a falta de alimentos ricos em fibras faz com que aumente muito a incidência”.

Outro fator que pode levar ao câncer colorretal é a carne vermelha, especialmente aquela usada em churrascos, queimada, com muita gordura. “Porque ela é rica em hidrocarbonetos, que são muito cancerígenos”. A carne cozida é melhor. Outras coisas que favorecem o surgimento de câncer do intestino são tabagismo, sedentarismo, etilismo, obesidade, principalmente na barriga. Entre esses, Kesley destacou como fatores principais para o desenvolvimento do câncer colorretal a obesidade, falta de atividade física e os alimentos industrializados e pobres em fibras. “Esses são, realmente, o carro-chefe dos fatores de risco mais agressivos”.

Outro cuidado que se deve ter é com a saúde bucal, porque há uma bactéria na boca que favorece o desenvolvimento da doença. “Essa bactéria se associa a uma incidência altíssima de câncer colorretal”. Estudo recente de pesquisadores da Escola de Odontologia de Columbia, em Nova York, mostrou como o *Fusobacterium nucleatum*, uma das bactérias da boca, pode acelerar o crescimento desse tipo de câncer. Daí a importância da profilaxia bucal, recomendou o médico.

COLONOSCOPIA

Em todo o mundo, a colonoscopia foi o método considerado mais eficiente para a prevenção do câncer colorretal, afirmou Kesley. Isso se explica porque o câncer do intestino não começa grande. “Ele é descoberto grande. Mas já foi um pólip, já foi pequenininho”. Nesse estágio, a colonoscopia retira esses pequenos pólipos. “A colonoscopia é uma arma, comparável a uma bomba nuclear, contra o câncer color-

retal, porque ela consegue prevenir, identificar precocemente, ver ainda na fase de pólip, e consegue tratar, porque remove o pólip, sem precisar de cirurgia, economizando milhões. No diagnóstico, o médico identifica que ali há um tumor, e no tratamento, se houver um pequeno tumor, você já cura o doente. O câncer é removido por colonoscopia, em algumas situações selecionadas.

O prazo para refazer o exame de colonoscopia vai depender se houver pólip. Se o paciente faz a colonoscopia e está tudo normal, ele pode repetir o exame a cada cinco anos. Se tiver pólip de um tipo específico (adenoma), que é precursor do câncer colorretal, o paciente deve repetir a colonoscopia no ano seguinte. O prazo para renovação do exame se estende, portanto, de um a cinco anos.

IDADE CERTA

Para a grande maioria da população, que não tem história de câncer na família, são pacientes de vida saudável, com risco muito baixo, que não fumam nem bebem, têm evacuação diária normal, o ideal é fazer colonoscopia aos 55 anos de idade. “Mas isso tem que ser visto pelo coloproctologista. Essa é uma decisão médica porque, dependendo do risco, você pode precisar antes”, advertiu o especialista.

No caso, por exemplo, de pessoas que têm histórico de câncer na família, como ocorreu com a atriz Angelina Jolie, elas não podem esperar. Têm que procurar um bom profissional que dirá qual o melhor momento para fazer colonoscopia.

Esse exame pode ser feito, entretanto, antes dos 55 anos, na presença de sintomas. Pacientes com anemia ou com dores de repetição (cólicas intestinais) devem procurar um médico para afastar o risco de um câncer colorretal. Nesse caso, são pacientes com

alterações do hábito intestinal, ou seja, a frequência com que evacuam, que abrangem diarreias ou constipação com cólica.

ESTÁGIO AVANÇADO

Segundo Rubens Kesley, a falta de colonoscopistas, principalmente no interior do país, faz com que a maioria dos pacientes seja diagnosticada com câncer de intestino em estágio avançado, como ocorreu com os jogadores de futebol Pelé e Roberto Dinamite. “Normalmente, esse estágio avançado é fator determinante da gravidade do câncer”. Ou seja, o estágio da doença é que determina o prognóstico.

O cirurgião do Inca ressaltou, por outro lado, que a evolução do tratamento foi tão grande nos últimos anos que mesmo que o estágio seja muito avançado, há possibilidade de sobrevivência. Do total de doentes com câncer colorretal, 20% sobrevivem, 80% morrem. “Vale a pena o paciente correr atrás porque, mesmo que o estágio seja muito avançado, ele pode ser curado”. A chance de cura é menor. De cada cinco pacientes com câncer avançado, um vai sobreviver. “Mas há chance. Se a gente consegue salvar um em cinco, é um grande avanço”, afirmou Kesley.

Ele admitiu, entretanto, que o câncer ainda é um desafio para a ciência. A doença é uma mutação do DNA, que está protegido por duas membranas. Infelizmente, não há drogas hoje capazes de reorganizar o DNA. Então, quando um paciente já tem uma doença que é resistente à quimioterapia e à radioterapia e já se espalhou, o tratamento do câncer se torna ineficiente. No caso de Pelé e Roberto Dinamite, o tumor já havia se tornado resistente à quimioterapia e à radioterapia, e a cirurgia se tornou fútil. Ou seja, quando as células cancerígenas já se espalharam, a possibilidade de cura é muito reduzida.

| ESTUDO

Infecções bacterianas ainda estão entre as doenças que mais matam no mundo

Os números apontam a gravidade da situação: 13,6% de todas as mortes em 2019, em todo o planeta, foram causadas por bactérias. Causas vão desde hábitos pessoais à falta de leitos de UTI

| USP

Pesquisa publicada na revista científica *The Lancet*, em novembro, demonstrou que mortes por infecção bacteriana ainda despontam como a segunda principal causa de morte no mundo. Em 2019, estima-se que ocorreram 13,7 milhões de mortes relacionadas com infecções. Mas o maior problema não mora aí: dessas, mais da metade foram causadas por apenas 33 patógenos.

Isso significa que 13,6% de todas as mortes em 2019 foram causadas por essas bactérias e, dentre essas, apenas cinco delas causaram quase metade de todas as mortes por bactérias investigadas. Elas também são responsáveis por 56,2% de todas as mortes relacionadas à sepse.

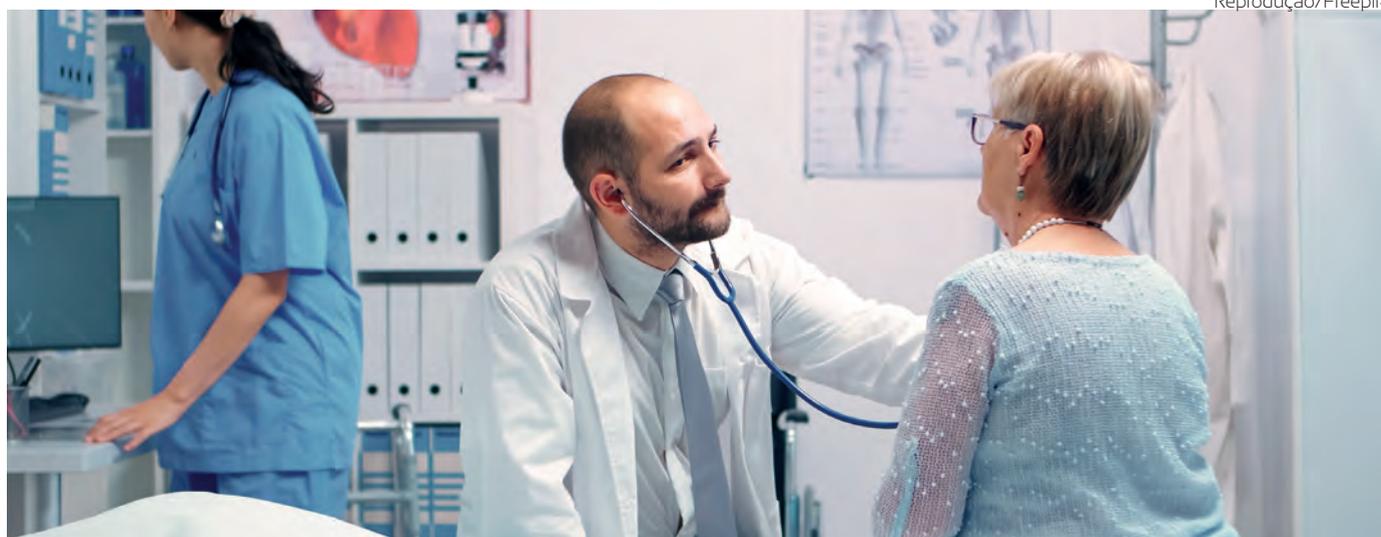
“As doenças infecciosas eram a principal causa de morte no mundo todo no início do século passado e isso foi se transformando em virtude das melhorias sanitárias, como o tratamento de água e esgoto, o controle da qualidade da produção dos alimentos e também o advento das vacinas e o desenvolvimento dos antibióticos, que passaram a ser produzidos em grande escala na década de 40”, diz Valéria Cassettari, médica infectologista e coordenadora do Controle de Infecções Hospitalares do Hospital Universitário.

POR QUE AINDA TANTOS MORREM?

O infectologista e professor da Faculdade de Medicina da USP, Marcos Boulos, explica que o número elevado de mortes tem a ver com as características replicativas das bactérias. “Algumas bactérias, de modo geral, e alguns protozoários replicam muito rapidamente. Mais rápido e mais fatal, na maior parte das vezes”, diz.

Mesmo com esse avanço, as fatalidades poderiam ser bem menores. Dentre as causas para o ainda alto número de mortes por infecções bacterianas, destaca-se o atendimento tardio, diagnóstico não específico, maus hábitos alimentares e fragilidades de saúde, que implica na piora do quadro caso haja uma bactéria.

Valéria lembra também que, entre os patógenos que mais matam, dois deles, *Staphylococcus aureus* e *Escherichia coli*, estão entre os microrganismos que naturalmente habitam o corpo humano. “São bactérias que estão presentes no nosso organismo como colonizantes na pele e no trato gastrointestinal. Em algum momento ocorre uma fragilidade das nossas defesas e elas



Reprodução/Freepit

O número elevado de mortes tem a ver com as características replicativas das bactérias

acabam causando doenças”, diz.

Não é difícil adquirir uma dessas bactérias, mas é complicado tratá-las. Por isso, apresentam-se como um problema mundial de saúde pública. Nilton Erbet Lincopan Huenuman, professor livre-docente do Departamento de Microbiologia no Instituto de Ciências Biomédicas da USP, ressalta que muitas vezes as infecções são tratadas “empiricamente”, ou seja, um só protocolo é aplicado independentemente de exames certos ou bactérias diferentes. Isso pode levar à morte o paciente que não recebeu o tratamento adequado.

PROBLEMAS NO SISTEMA DE SAÚDE

Outro aspecto revelado pelo estudo é que países com uma maior renda per capita registraram as menores taxas de

morte por infecções bacterianas, enquanto regiões com menores rendas foram as mais afetadas. Um exemplo é a região da África Subsaariana. Isso mostra a importância de um tratamento eficaz e de qualidade dentro de facilidades médicas públicas e privadas.

“Os maiores desafios do sistema de saúde para o atendimento adequado às doenças bacterianas são, em primeiro lugar, disponibilidade de equipe capacitada em número suficiente de profissionais para atendimento nos serviços de urgência, para que o diagnóstico seja feito rapidamente e com precisão”, pontua Valéria.

Exames de cultura de sangue e de urina, por exemplo, também estão entre os desafios: muitas vezes não há como fazer. Além disso, depois de coletados, devem ir a bons laboratórios para que

um diagnóstico certo possa ser feito bem como a identificação correta das resistências a antibióticos. Por fim, a infectologista lembra que muitos pacientes com infecções necessitam de cirurgias de urgência, medicamentos vasoativos e monitoramento 24 horas por dia: “Nós temos esse problema que é uma carência permanente de leitos de UTI”.

CUIDADOS

Por isso, é de extrema importância procurar por atendimento médico assim que sintomas de infecção aparecerem. Eles são: tosse, espirro, febre, inflamação, catarro, fadiga, entre outros. Boulos ainda lembra que hábitos saudáveis de alimentação são fundamentais para que as bactérias, principalmente as oportunistas, não encontrem terreno fértil para sua replicação.

DIFERENÇAS ENTRE INFECÇÕES BACTERIANAS E VIRAIS

Segundo a Sociedade Brasileira de Infectologia, “basicamente, a diferença entre doenças virais e bacterianas está no modo como elas se desenvolvem no hospedeiro. Uma vez que todos os tipos de vírus necessitam das células para se reproduzir, a progressão do problema se dá na proporção em que células são afetadas. As bactérias, por outro lado, não necessitam disso. Circulam livremente no organismo e o avanço da patologia por ela causada também acontece à medida que se espalha”.

É importante observar que ambas as doenças apresentam sintomas muito similares no início das doenças infecciosas. “Mal estar, febre, diarreia, náuseas, entre outros, são os primeiros sinais

e, de acordo com seu progresso, os sintomas vão se diferenciando”.

Entre as doenças causadas por bactérias mais comuns estão:

- Botulismo;
- Cólera;
- Sífilis;
- Desintéria;
- Febre maculosa;
- Pneumonia bacteriana;
- Gonorreia;
- Hanseníase;
- Leptospirose;
- Tuberculose;
- Tétano.

Já as principais doenças causadas por vírus são:

- AIDS;
- Herpes;

- Resfriado Comum;
- Gripe;
- Novo Coronavírus;
- Febre amarela;
- Hepatite;
- Dengue;
- Caxumba;
- Catapora;
- Raiva;
- Varíola;
- Rubéola;
- Sarampo;
- Poliomielite;
- Mononucleose Infecciosa.

O modo mais eficaz de combater as doenças bacterianas é com o uso prescrito de antibiótico; já no caso das viroses não há medicação específica. Por outro lado, em ambos cenários, a vacinação é uma grande aliada!

| BELEZA

É perigoso fazer Tatuagem no verão?

Tatuador responde esta questão e dá dicas de como cuidar da tatuagem neste período



Os cuidados com a tatuagem recém-realizada devem considerar higiene, hidratação e proteção solar

| **Vanessa Brugnera**

No verão a vontade de tatuar o corpo se torna ainda mais irresistível para os apreciadores desta prática de desenho corporal, mas fica a pergunta este é um bom momento para fazer uma tatuagem?

O tatuador Daniel Zancararo explica que não há riscos de fazer uma tatuagem no verão, desde que todos os cuidados necessários sejam tomados. “É claro que o período mais indicado para fazer o procedimento seria o inverno, porque a gente usa mais roupa e reduz a exposição ao sol, mas as estações mais quentes não são um impeditivo para as pessoas que querem fazer uma tatuagem, apenas é preciso aumentar os cuidados com a pele tatuada”, disse.

Daniel explica que o sol é o grande vilão neste caso. “O calor não é o fator agravante, mas o sol, principalmente, se em contato direto com a pele é um problema. Não podemos deixar de considerar que em uma tatuagem recém-realizada, a pele fica muito sensível”.

“Quanto aos cuidados que as pessoas devem ter ao realizar uma tatuagem no verão, é importante considerar o período de recuperação com os mesmos cuidados adotados em qualquer procedimento médico que envolva a pele, realizando todas as recomendações indicadas para um pós-cirúrgico”, explicou Daniel.

CUIDADOS

Com relação aos cuidados básicos que devem ser adotados após o procedimento, as indicações variam de acordo com o método de cada profissional. Lembrando que desde o primeiro momento, a tatuagem deve estar limpa. “A higiene, assim como em todo processo de cicatrização, é extremamente importante e não pode ser negligenciada”.

Sobre os cuidados, o tatuador revela suas preferências, considerando os bons resultados alcançados tanto de cicatrização, quanto de preservação da cor. “Eu gosto de indicar nas primeiras 24h o uso do plástico, sem o uso de po-

madas, apenas realizando a higienização com soro fisiológico, de preferência a cada 4h e sempre trocando o plástico. Esse procedimento serve para ajudar a selar a pele e isolar a tatuagem, evitando o contato com poeira ou até mesmo com o tecido da roupa. Depois disso, suspende o uso do plástico e a pessoa já pode utilizar a pomada”.

É importante lembrar que mesmo com o uso da pomada, o sol deve ser evitado. “Ocorre que quando você passa a pomada e vai para o sol, ao invés dela secar, por exemplo, ela vai fazer uma crosta de umidade em cima da tatuagem, aumentando o risco de ocorrer uma inflamação no local, e até mesmo, com a cicatrização, essa formação de casca pode desbotar o desenho”.

HIDRATAÇÃO

No processo de recuperação da pele, a hidratação é de grande importância, tanto relacionada ao uso de cremes e pomadas hidratantes quanto a

ingestão correta de água para ajudar o organismo a regenerar a pele lesionada pelo procedimento. “A hidratação também vai ajudar a manter a tatuagem com cores vivas”.

O uso do protetor solar é recomendado após o hidratante, principalmente, se a tatuagem estiver em local com maior exposição. Outro recurso que pode ser utilizado é o uso de roupas com proteção ultravioleta.

EVITE MAR E PISCINA

No período de férias, muitas pessoas frequentam praias e piscinas e a água com cloro ou salgada podem prejudicar e muito o processo de cicatrização das tatuagens. “É preciso lembrar que a tatuagem é uma ferida aberta e precisa de cuidados, e neste caso, o ideal é preservar a pele por pelo menos 20 dias, não sendo recomendado entrar em piscinas, rios ou mar, para evitar uma contaminação cruzada, que frequentemente leva a inflamação no local”, salientou Daniel Zancararo.

DR. LUIS EDUARDO DURÃES BARBOZA
UROLOGIA - CRM 24270 - RQE 2893

- Formado em Medicina pela UFPR
- Residência Médica em Urologia pelo HNSG Curitiba/PR
- Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia - TiSBU
- Mestre em Cirurgia
- Professor no Curso de Medicina do UNIDEP

Av. Brasil, nº 534, sala 103/104, 1º andar, Ed. João Gava
46 3025.2323 . 46 99925 2346 . Pato Branco/PR

Susane Marafon
Médica Infectologista
CRM-PR: 46795 | RQE: 28943

- Herpes zoster • Herpes simples • Infecção urinária • Infecções ósseas
- Infecções de pele • Infecções no pós operatório • Pneumonias
- HIV • Hepatites B e C • Sífilis • Toxoplasmose
- Checkup clínico com ênfase em doenças infecciosas
- Indicação de vacinas • Acompanhamento de úlceras crônicas em terapia com oxigenoterapia hiperbárica

Alta Instituto de Saúde . Rua Tapir, 757 . Centro . Pato Branco ☎ 46 3025 7574
Litomed . Ed. João Paulo Segundo Rua Augusto Guimaraes, 1074 Sl 203 . Centro
Palmas - PR ☎ 46 3262 5234 ☎ 46 98802 0838