

Saúde

DIÁRIO DO SUDOESTE
SEXTA-FEIRA
3 | MAR | 2023
Encarte especial
Edição 1035

LEUCEMIA

Mais de 10.000 novos casos devem ser diagnosticados em 2023

A Leucemia, ou “câncer do sangue”, é uma doença sem causas conhecidas e com difícil diagnóstico precoce, uma vez que o paciente pode demorar a identificar os sintomas e procurar ajuda médica. Se não tratada, ela pode levar a morte e, em muitos casos o transplante de medula óssea é recomendado para o tratamento e regressão da doença.



| PREVENÇÃO

Uma simples caminhada pode afastar o risco de trombose, infarto e AVC

O sedentarismo é uma das principais causas evitáveis de morte no mundo, junto da obesidade e tabagismo



Uma hora por dia de caminhada, de segunda a sexta-feira, auxilia na prevenção de doenças

| SBACV

Muitas pessoas planejam adotar hábitos mais saudáveis e isso pode ser feito com pequenas atitudes: incluir na rotina a prática de fazer caminhadas pode proporcionar diversos benefícios para a qualidade de vida e saúde vascular. Essa mudança reduz as chances de infarto, Acidente Vascular Cerebral (AVC), diabetes e vários tipos de câncer. A recomendação é da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), que faz um alerta à população: é preciso dizer não ao sedentarismo.

De acordo com especialistas da SBACV, uma simples caminhada diária se apresenta como alternativa viável para manter o organismo em movimento, ajudando a combater o estresse, assim como auxilia a reduzir os índices de pressão arterial, glicose e colesterol. Outro benefício é a melhoria da memória e a queda do risco de casos de demência e depressão.

“Podemos pontuar ainda que a caminhada fortalece os ossos, o que diminui a possibilidade de fraturas e de avanço da osteoporose e fraturas. Por fim, é um grande aliado na manutenção do peso. Ou seja, quem se exercita pensa melhor, se sente melhor e dorme melhor”, destaca o presidente da SBACV, Julio Peclat, que aponta como indutor dessa prática o fato de ser fácil de fazer, não exigir investimentos e nem de espaços específicos para treinamento.

RECOMENDAÇÕES

O sedentarismo é uma das principais causas evitáveis de morte no mundo, junto da obesidade e tabagismo. Uma hora por dia de caminhada, de segunda a sexta-feira, auxilia na prevenção a esse problema. Segundo Ricardo Jayme Procópio, angiologista e cirurgião vascular, deve-se realizar 300 minutos de exercícios físicos leves a moderados por semana. Se a intensidade for maior (como numa corrida) o tempo mínimo recomendado cai para 150 minutos semanais.

“Seja ao ar livre ou academia, o importante é manter-se em movimento. Cada uma das modalidades apresenta especificidades, como padrão de movimento, uso e exigência da musculatura, entre outros. No entanto, quem não tem objetivos esportivos, deve fazer sua escolha levando em conta como o exercício pretendido se encaixa na rotina”, disse Procópio.

Alguns grupos podem se favorecer ainda mais da atividade, lembra o especialista. Dentre eles, estão pacientes com doenças cardiovasculares ou varizes. Isso porque a caminhada melhora a musculatura dos

membros inferiores, o que auxilia o retorno venoso e, por conseguinte, a circulação venosa. Ricardo ressalta que a musculatura da panturrilha é o coração da perna e estes músculos são os verdadeiros promotores do retorno do sangue pelas veias dos membros inferiores.

“Ao andarmos, o sangue circula em direção ao coração, esvaziando as veias das pernas. Menos sangue parado nas nossas veias, menos dilatação e formação de varizes, retenção de líquido, inchaço e sintomas de peso e cansaço. Varizes é a doença da inatividade”, aponta.

SINAIS DE ALERTA

Apesar de todos os benefícios, Mateus Borges, diretor de Publicações da SBACV, destaca que os pacientes com doenças cardiovasculares devem passar por avaliação médica antes de qualquer atividade física. Já pessoas ativas, sem diagnóstico de transtorno físico, que não usam muitos medicamentos e não se queixam de sintomas (falta de ar ou dor no peito) costumam estar aptas ao exercício.

“No entanto, é preciso estar sempre atento às dores nas pernas e às câimbras, pois podem ser sintomas de doença vascular”, avisa Borges, que complementa: esses quadros devem ser acompanhados, mas não há motivo para pânico. “É comum a atividade física gerar dores musculares e pode, eventualmente, causar câimbras, principalmente após um período de sedentarismo. As dores são mais comuns quando iniciamos a atividade física, quando mudamos a intensidade, forma ou volume desta, ou quando exageramos”, complementou.

Borges orienta a interrupção do esforço se sintomas, como os descritos, se manifestarem durante o exercício. Já se notados no período após o treino, podem ser resultado de micro lesões musculares geradas pelo esforço. Quando surgem de forma isolada, pouco frequente, desaparecendo sozinhos, não há necessidade de se interromper a atividade, avisa o especialista.

“Caminhar ao ar livre é prazeroso e agradável. Porém, pode não ser fácil encontrar um local adequado (chão plano, sem muitas imperfeições no solo, entre outros pontos). Desta forma, quem opta por esteira ou elípticos tem facilitadores, que permitem controle da velocidade e inclinação, por exemplo, além de não ficarem expostos ao sol e chuva”, conclui Mateus Borges, lembrando que o importante é dar o primeiro passo.

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 Guarienti Almeida

Direção geral: André Guarienti Almeida

Editora Chefe: Marcilei Rossi

Diagramação: Wagner Mello

www.diariodosudoeste.com.br

saude@diariodosudoeste.com.br

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

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

Como educar seu filho para responder positivamente às emoções negativas?

Especialistas ensinam técnicas de como ensinar crianças e adolescentes a desenvolver inteligência emocional

| Redação com Sbie

Desenvolver inteligência emocional é importante para alcançar sucesso e felicidade em diversos aspectos da vida, uma vez que para isso é preciso estar preparado, tanto para vencer desafios impostos, quanto para as relações humanas e suas particularidades. Para auxiliar pais e tutores, a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE) desenvolveu um conteúdo com dicas que podem ser aplicadas sem crianças e adolescentes para ensinar técnicas de desenvolvimento.

Segundo especialistas da entidade, a inteligência emocional é uma habilidade crucial nos dias atuais. “Desenvolver essa característica desde cedo em seus filhos pode ajudá-los a lidar melhor com seus próprios sentimentos e com o dos outros”.

EMOÇÕES

Como primeiro passo para este processo de aprendizado, especialistas da Sbie destacam o incentivo a identificação das emoções pessoais. “Orientamos que elas observem as próprias emoções, isso porque desde tenra idade, é importante ensinar as crianças a identificar e rotular as emoções que estão sentindo. O ideal é que elas consigam dar nome aos sentimentos que estão experimentando e falem sobre como esses sentimentos podem ser expressos de maneiras saudáveis”.

O segundo passo no processo de aprendizado é saber lidar com os sentimentos. “Neste caso, além de identificar as emoções, é importante ensinar as crianças a lidar com elas. Quando estão chateadas, ensinem a identificar o que as faz sentir assim e a encontrar maneiras de se acalmar, como respirar fundo ou contar até 10”.

EMPATIA

Outro ponto fundamental e que influencia diretamente nas relações hu-

manas é desenvolver o sentimento de empatia. “Esta é uma parte crucial da inteligência emocional. Os pais devem ajudar seus filhos a desenvolver a empatia fazendo perguntas como: “como você acha que se sentiria se estivesse no lugar dele?” ou “como você acha que essa pessoa se sente?”.

Outra maneira de incentivar a inteligência emocional é ajudar as crianças a entenderem o impacto de suas ações nos outros. “Por exemplo, se o filho empurra outro na escola, ajude-o a entender como a outra pessoa se sente e como ele pode consertar a situação”.

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Esta é uma habilidade importante em qualquer idade. “Os adultos devem ajudar os filhos a encontrar maneiras de resolver conflitos de forma saudável e construtiva, em vez de recorrer à violência ou à agressão”.

Ainda segundo os especialistas, a melhor maneira de alcançar o equilíbrio é através do diálogo. “Crie um ambiente onde as crianças se sintam à vontade para expressar seus sentimentos. Quando eles se sentem confortáveis para falar, é mais fácil desenvolverem a inteligência emocional. Escutem ativamente e validem seus sentimentos”.

ATIVIDADES SOCIAIS

De uma maneira prática, para que as crianças e adolescentes possam desenvolver a inteligência emocional, os especialistas sugerem que os pais coloquem os filhos em atividades de desenvolvimento intelectual e social. “Há muitas atividades que podem ajudar a desenvolver essa habilidade, como artes, música, teatro, esportes, voluntariado e leitura de livros infantis que abordam temas emocionais”.

Por fim, a orientação é que os pais não desconsiderem o poder o exemplo, monitorando suas próprias ações e demonstrações de sentimentos e habilidades já mencionadas. “É importante que os pais também demonstrem inteligência emocional em sua vida, porque os filhos aprendem muito quando encontram neles algo para se espelhar. Logo, orientamos que os adultos aprendam a controlar as suas emoções e demonstrem isso as crianças”.



Pais devem dar mais atenção aos filhos, ensinando como identificar e agir diante dos próprios sentimentos

AUTODIAGNÓSTICO: TESTE SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Sou uma pessoa...

1) ...que persiste quando está frente a um novo desafio, não desistindo nas primeiras dificuldades ...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

2) ...que procura se colocar no lugar do outro, sendo compreensiva em relação aos momentos difíceis de outra pessoa...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

3) ...que consegue manifestar suas emoções de acordo com as pessoas, situações e o momento oportuno...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

4) ...que consegue controlar suas emoções, mantendo a calma nos momentos difíceis...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

5) ... que tem uma visão realista de si mesmo, com adequada percepção de suas potencialidades e limitações...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

6) ...que consegue superar seus sentimentos de frustração quando alguma coisa não dá certo, procurando aprender com as experiências negativas...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

7) ...que quando tem alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela, evitando fofocas e mal entendido ...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

8) ... que é muito difícil perder a paciência com as pessoas de que gosto. Se perco, logo recupero e me arrependo de ter perdido...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

9) ... que consegue expressar suas opiniões de forma clara e percebe que é ouvida com atenção ...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

10) ... que se sente segura diante das outras pessoas...

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Jamais

AVALIAÇÃO DE RESULTADOS

Jamais - 1
Raramente - 2
Às vezes - 3
Quase sempre - 4
Sempre - 5

41 a 50 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante alta. Você não deve ter dificuldades para fazer amigos, ouça o que os outros dizem com sinceridade de forma bem harmoniosa e produtiva.

31 a 40 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante desenvolvida, mas se você aprender a observar atentamente as pessoas poderá desenvolvê-la ainda mais.

21 a 30 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL precisa “deslanchar”. Converse um pouco mais consigo mesmo, ouça o que os outros dizem com sinceridade de você. Treine seus sentimentos de empatia e aprenda a observar com mais respeito os defeitos de outras pessoas.

11 a 19 pontos = Seu grau de empatia e relacionamentos não é bom. Procure ouvir mais e falar menos. Saiba gostar até mesmo de particularidades que outras pessoas apresentam e que você critica.

10 pontos ou menos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante baixa. Procure compartilhar mais seus sentimentos e idéias. Acredite que melhorar seus relacionamentos não é difícil, mas exige trabalho persistente, e muita disponibilidade para o outro. Procure aprender com todas as experiências, mesmo que sejam negativas, evitando repetir situações que promovam frustrações.

FONTE: Instituto MVC.

| ALERTA

Mais de 10.000 novos casos de leucemia devem ser diagnosticados em 2023

Popularmente conhecida como “câncer do sangue”, a leucemia, se não tratada, pode levar a morte e como não tem causas específicas, a detecção e prevenção são ainda mais difíceis de serem realizadas

| Vanessa Brugnera

A leucemia é um tipo de câncer maligno, considerado por muitos especialistas uma doença silenciosa por ter evolução lenta em um número significativo dos casos, o que dificulta o diagnóstico precoce e aumenta o risco por morte. Neste ano, a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (Inca) é de que mais 11.540 novos casos serão diagnosticados no Brasil, sendo 6.250 em homens e 5.290 em mulheres.

O médico oncologista, André Bini, conta que a estimativa no Paraná é de 750 novos diagnósticos. “Estes dados do Inca são baseados no histórico anual de números de novos casos. Neste ano, dos 750 estimados para o Estado, 140 devem ser diagnosticados na capital Curitiba, e o restante distribuído pelas cidades do interior”, explicou.

Bini, explica que a Leucemia, é uma doença maligna, popularmente conhecida como “câncer no sangue”, caracterizada por um conjunto de vários tipos de câncer, originados pela produção de glóbulos brancos ou leucócitos alterados e que possuem um comportamento de células malignas. “Os leucócitos, por sua vez, são produzidos na medula óssea, localizada no interior dos ossos grandes como o quadril, os fêmures e o osso esterno do tórax. A sua produção descontrolada interfere também na produção das outras células, que são as plaquetas e



Arquivo
A doença viral é considerada um dos principais motivos para o desenvolvimento da Leucemia

as hemácias ou glóbulos vermelhos do sangue”.

Infelizmente, para a maioria das leucemias, não há como determinar uma causa específica. O médico conta que o surgimento da doença deve estar relacionado às mutações genéticas dos leucócitos. “Tem também a questão de alguns subtipos que podem surgir desenvolvidos a partir de infecções virais, como a Leucemia agressiva de células NK, que pode ser causada pelo vírus Epstein-Barr, e a Leucemia de células T do adulto, que pode ser causada pelo retrovírus chamado HTLV-1, que é semelhante ao HIV”, salientou Bini.

ATENÇÃO AOS SINTOMAS

A principal manifestação clínica das Leucemias se dá pelo surgimento de infecções persistentes ou recorrentes,

anemia e hemorragias. “Estes sintomas são mais comuns na leucemia aguda, pois a leucemia crônica pode ser assintomática até que seja diagnosticada”, explicou.

Bini destaca ainda, que como a leucemia é uma doença sem causa específica, é importante observar os sinais e sintomas, sendo esta uma das melhores maneiras de obter um diagnóstico precoce. “Dentre os sintomas já citados devemos prestar atenção a sintomas leves ou persistentes como cansaço, anemia, inapetência, sangramentos nasais ou orais, febre, sudorese noturna, dores nos ossos, manchas roxas pelo corpo, gânglios aumentados e dor abdominal persistente”.

Depois de identificados estes sintomas, a pessoa deverá procurar um médico especialista para obter o diagnóstico final da doença. Neste caso, o Inca afirma que “a detecção precoce do câncer é uma estratégia para encontrar um tumor em fase inicial e possibilitar maior chance de tratamento. Ela pode ser feita por meio da investigação com exames clínicos, laboratoriais ou radiológicos, de pessoas com sinais e sintomas sugestivos, ou com o uso de exames periódicos em pessoas sem sinais ou sintomas (rastreamento), mas pertencentes a grupos com maior chance de ter a doença”.

Sobre os fatores de risco, o oncologista ressalta que as doenças virais podem ser consideradas os principais motivos para o desenvolvimento da Leucemia. “Além disso, temos os fa-

tores ambientais, como exposição a radiações, produtos químicos e até mesmo alguns tratamentos quimioterápicos prévios, contudo, para a grande maioria dos casos não há fatores de risco envolvidos”.

EXAMES DIAGNÓSTICOS

Depois de procurar auxílio médico, o paciente deverá iniciar uma série de exames para confirmar o diagnóstico da doença. Para a confirmação da suspeita de leucemia o exame realizado é o de sangue, chamado de hemograma. “Em caso positivo, o hemograma estará alterado, mostrando na maioria das vezes aumento ou redução importantes do número de leucócitos, associado ou não à diminuição das hemácias e plaquetas. Existe também a necessidade de outras análises laboratoriais, como exames de bioquímica e da coagulação, e que também poderão estar alteradas”, orienta o Inca.

Já a confirmação diagnóstica é realizada através do exame da medula óssea, conhecido como mielograma. “Nesse exame, retira-se uma pequena quantidade de sangue, proveniente do material esponjoso de dentro do osso, para avaliação da forma das células (análise citológica), avaliação dos cromossomos das células (citogenética), avaliação de mutações genéticas (molecular) e avaliação do fenótipo das células (imunofenotípica)”.

A realização da biópsia da medula óssea também deverá ser realizada em alguns casos. Para a realização deste



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



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

procedimento, um pequeno pedaço do osso da bacia é enviado para análise por um patologista.

TIPOS E SUBTIPOS

A leucemia possui diversos tipos e subtipos, que podem ser divididos quanto ao tempo de evolução e tipo de célula afetada. Neste caso, é possível destacar os tipos mais comuns.

Leucemia Aguda: onde ocorre a multiplicação rápida dos leucócitos e a produção de muitas células imaturas. São as mais comuns em crianças.

Leucemia Crônica: a transformação maligna ocorre principalmente em células mais maduras e costuma ter uma evolução muito lenta que pode chegar a vários anos. Este tipo é raro em crianças.

Leucemia Mieloide (ou mielo-blástica): é mais comum em adultos e afeta as células mieloides como eritrócitos, plaquetas, macrófagos, neutrófilos, eosinófilos ou basófilos.

Leucemia Linfóide (ou linfocítica ou linfoblástica): é mais frequente em crianças e afeta as células linfóides que são os linfócitos B e T e as células NK.

“Além desta grande divisão existem outros subtipos da doença”, destacou o médico André Bini.

PREVENÇÃO

Quanto à possibilidade de prevenir a doença, o Instituto Nacional de Câncer, em suas diversas análises, concluiu que, se na maior parte dos casos os pacientes com leucemia não apresentam fatores de risco conhecido, fica difícil de adotar meios efetivos de evitar o aparecimento da doença. “No entanto, o tabagismo se correlaciona com aumento do risco de Leucemia Mieloide Aguda. Esse é um fator de

risco modificável, relacionado a diversos outros tipos de câncer (pulmão, boca, bexiga) e outras doenças graves também, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral”.

O que se pode concluir e é a orientação de muitos especialistas é que mesmo diante das características da leucemia, adotar hábitos de vida saudáveis ajudam a prevenir uma série de doenças e garantem mais bem-estar e saúde às pessoas.

Considerando esta perspectiva, o médico André Bini sugere que alguns hábitos sejam alterados. “Sempre recomendo adotar uma dieta saudável; praticar atividades físicas regulares; evitar o consumo de tabaco e derivados; evitar o consumo de bebidas alcoólicas, ou, se optar por ingerir, fazer isso de forma moderada; e sempre buscar manter o bem-estar emocional”. Além disso, o médico recomenda outros cuidados importantes como “a realização de consultas e exames periódicos, além de ter máxima atenção, observando sintomas persistentes que duram mais de duas semanas ou que parecem sem nenhuma explicação aparente”.

TRATAMENTO

O tratamento da doença é baseado no objetivo de destruir as células leucêmicas para que a medula óssea volte a produzir células normais, mas isso quem deverá determinar é o médico especialista com base nas características da doença manifestadas pelo paciente.

“Na prática a escolha do tratamento vai depender do tipo de leucemia manifestada e também da agressividade da doença, podendo incluir as modalidades de quimioterapia, imunoterapia, radioterapia e transplante de medula óssea”, concluiu o oncologista, André Bini.

bacia que é realizada com agulha na região da nádega, ou pela veia, onde o doador toma um remédio durante cinco dias para aumentar a produção de células-tronco e, no sexto dia, quando as veias estão cheias de células-tronco o sangue é filtrado por uma máquina que retira as células-tronco e devolve o sangue para as veias.

Fonte: AMEO.



| André Bini é médico oncologista, CRM, RQE

COMO POSSO ME TORNAR UM DOADOR DE MEDULA ÓSSEA?

Em alguns casos, o transplante é o único tratamento realmente eficaz para conter o avanço da leucemia e de outras doenças hematológicas malignas, benignas e também neoplasias não hematológicas e doenças autoimunes para os quais o procedimento também é indicado. Na prática, o transplante de medula é um procedimento utilizado para substituir a medula óssea do paciente que não está funcionando adequadamente, podendo ele ser autogênico, quando a medula vem do próprio paciente, ou alogênico quando a medula vem de um doador.

1º Passo: Realize um cadastro no Hemocentro da sua cidade.
2º Passo: Aguardar um paciente compatível com você. Isso acontece porque a compatibilidade de medula é determinada pela genética. Essa espera para doação pode durar meses ou anos.
3º Passo: Quando encontrado um paciente compatível, entrarão em contato para colher uma nova amostra de sangue e confirmar a compatibilidade.

4º Passo: Fazer a doação, que pode ocorrer através da coleta pelo osso da

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

| EM FOCO

Sidora: Paraná lança sistema para mapear e apoiar pessoas sobre síndromes e doenças raras



Arquivo

O sistema permitirá ao Estado identificar, mapear e oferecer o tratamento adequado para as pessoas com doenças raras

|AEN-PR

O Governo do Estado lançou nesta semana o projeto Sidora, sistema online de informações sobre síndromes e doenças raras, que busca ampliar e aperfeiçoar as políticas públicas voltadas a esse público no Estado. A ferramenta da Secretaria de Estado da Saúde foi desenvolvida pela Celepar e tem como objetivo reunir dados de pacientes diagnosticados em um único local.

Ele vai facilitar o acesso da população com doenças raras a informações sobre tratamentos, além de permitir uma maior capacidade de integração e avaliação dos dados para a construção de programas e políticas públicas direcionadas a esses pacientes.

As pessoas diagnosticadas cadastradas no sistema vão receber uma carteirinha com QR-Code, para que em situações de emergência, médicos e profissionais de saúde tenham acesso rápido às informações relevantes sobre o diagnóstico, como alergias, por exemplo.

O lançamento, em um evento idealizado pela primeira-dama Luciana Saito Massa, aconteceu no âmbito do Fevereiro Lilás, que é dedicado à conscientização sobre doenças raras que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), são aquelas que afetam até 65 pacientes a cada 100 mil pessoas. “Chegar ao diagnóstico precoce de uma doença rara e levar informação a quem precisa são ações muito importantes. Todos nós estamos vulneráveis a ter um caso raro dentro da família. O Sidora está aí pra localizar essas pes-

soas invisíveis, para sabermos como o Estado pode ajudá-las”.

Para compor o sistema, a Secretaria da Saúde utilizou o banco de dados da Fundação Ecumênica de Proteção ao Excepcional (Fepe). Além disso, um Grupo de Trabalho da pasta formulou um questionário para identificar pessoas com doenças raras no Paraná, com o objetivo de realizar o mapeamento das doenças, identificando e conhecendo a realidade das pessoas e associações que atendem esses pacientes.

De acordo com o diretor-presidente da Celepar, Gustavo Garbosa, a ferramenta servirá como um ponto de partida para o Estado ter acesso aos pacientes. “É o início de todo o processo. As pessoas que se identificam com um problema raro se cadastram pelo site e a partir dali o Tecpar faz o diagnóstico com análise dos cromossomos e, uma vez diagnosticado, a carteirinha é fornecida. O Estado cuida dessa informação, localiza a pessoa e dá um tratamento para que ela melhore sua qualidade de vida”, afirmou.

Segundo o secretário estadual de Saúde, Cesar Neves, quanto mais informações reunidas, melhor será para desenvolver projetos cada vez mais eficazes para este público. “É um grande projeto, as pessoas com doenças raras vão deixar de ser invisíveis no Paraná. Agora vamos poder acessar rapidamente quem são esses pacientes e dimensionar o nível de atendimento que precisam”, disse.

Segundo Shirley Ordônio, representante da Aliança Paranaense de Do-

enças e Síndromes Raras, a plataforma representa um avanço na luta em prol das pessoas diagnosticadas. “O Sidora é uma luta de muitos anos, agora que ele foi reestruturado, com maior qualidade e ainda com carteirinha, é maravilhoso, acho que vai ajudar muito. Precisamos realmente saber os dados concretos para que possamos ter políticas públicas mais efetivas”, ressaltou.

DIAGNÓSTICO

Durante o evento, o presidente do Instituto de Tecnologia do Paraná (Tecpar), Jorge Callado, falou sobre o Centro de Saúde Pública de Precisão, projeto desenvolvido pelo Tecpar em parceria com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o Instituto de Biologia Molecular do Paraná (IBMP) para o desenvolvimento de um trabalho conjunto na realização de estudos genéticos que possam trazer respostas mais precisas no diagnóstico e tratamento de doenças raras e câncer, focando na necessidade de cada indivíduo. “O Tecpar está empenhado em fortalecer a pesquisa e apoiar o desenvolvimento de políticas públicas relacionadas às doenças raras. Com o Centro de Saúde Pública de Precisão, buscaremos fornecer novas soluções ao Sistema Único de Saúde (SUS), que possam atender aos pacientes e famílias que lutam contra doenças raras”, disse.

O objetivo será subsidiar diagnósticos genômicos de pacientes com doenças raras e câncer, no âmbito do SUS, com potencial de atendimento à toda região Sul do Brasil. Assim, será possí-

vel antecipar o diagnóstico, aprimorar o tratamento, reduzir gastos com judicialização, além de otimizar os recursos em benefício da população paranaense.

Identificar marcadores de predisposição genética e metabólica dos paranaenses a partir de técnicas de inteligência artificial e ciência de dados também é o objetivo do Projeto Genomas Paraná, uma iniciativa inédita de pesquisa científica e tecnológica no Brasil, que pretende descrever o perfil genético e epidemiológico da população. As amostras biológicas serão coletadas entre cidadãos de Guarapuava e Foz do Iguaçu, nas regiões Centro-Sul e Oeste do Paraná.

DOENÇAS RARAS

O número exato de síndromes e doenças raras ainda é incerto, mas atualmente são descritas cerca de 8 mil situações na literatura médica – 75% delas acontecem em crianças. No Brasil, a estimativa é que existam atualmente 13 milhões de pessoas afetadas por essas enfermidades, sendo que parte delas já conta com tratamento específico.

Dentre as mais conhecidas estão esclerose múltipla, hemofilia, neuromielite óptica, autismo, doença de Cushing, tireoidite autoimune, demência vascular, encefalite, fibrose cística, síndrome de Guillain-Barré e síndrome de Pierre Robin, entre outras.

Atualmente, parte dessas enfermidades já conta com tratamento específico, mas a maioria dos medicamentos não está disponível no Sistema Único de Saúde (SUS).

| LITERATURA

7 principais medos da mulher moderna

No próximo dia 8 de março, é o Dia Internacional da Mulher e para ampliar o conhecimento delas, trouxemos uma dica de leitura

Com bom-humor e linguagem acessível, a escritora e “enfrentadora de medos” Michelle Poler elenca os sete desafios mais marcantes da mulher moderna, que também estão presentes no livro *E aí, medo?*, lançado no Brasil pela editora Hábito. Confira!

1) Dor: “Menina, você NUNCA vai poder ter filhos assim!”, qual mulher nunca escutou essa frase em uma situação de dor iminente? Seja no consultório médico, na manicure ou na depilação: isso não ajuda em nada. Crie desafios que vençam esse medo. Por exemplo: marque uma sessão de acupuntura ou experimente uma comida picante. E não dê ouvidos para quem quer diminuir a sua dor – ela é só sua!

2) Perigo: evite coisas que possam ser fatais – é claro – mas também aprenda a viver a vida em sua plenitude. Aqui a palavra é cautela. Michelle já flertou com coisas bem desafiadoras como segurar uma tarântula e uma

cobra ao mesmo tempo e mergulhou com tubarões. Tudo isso com supervisão e em locais mega seguros!

3) Vergonha: esse medo está intimamente ligado à necessidade de se sentir incluída. Ele limita muito a capacidade de ser autêntica, mas também poda a individualidade. Quem mais sofre com esse temor são as perfeccionistas. Mas por que ser a MELHOR se você pode ser DIFERENTE?

4) Rejeição: ouvir um NÃO é uma das coisas mais difíceis que o ser humano pode enfrentar. É quase a mesma coisa que dizer VOCÊ não é boa o suficiente. Prejudica a autoestima e mina a autoconfiança – por isso é

natural tentar evitá-la ao máximo. Para superá-la não tem outro jeito: aprenda a se expor e a lidar com as críticas.

5) Solidão: talvez seja o medo com maior consequência para as mulheres na contemporaneidade. Muitas preferem a companhia do boy lixo do que suportar o fato de ficar só. Claro que isso depende muito da personalidade de cada uma – passar um tempo na própria companhia pode ser maravilhoso.

6) Nojo: esse é o medo que mais faz sair da zona de conforto e a maioria das mulheres preferem evitar. Usar uma cabine sanitária ou comer algo exótico estão na lista de coisas nojen-

tas temidas pelo público feminino. O sentimento de repulsa pode ser tanto físico como moral. Este último é mais difícil de lidar e pode de fato ser desconfortável, mas pense sempre no seu bem-estar físico e mental.

7) Controle ou a falta dele: levanta a mão quem também quer controlar tudo? Com certeza ninguém ergueu a mão! Porque os “loucos” por controle nunca levantariam a mão em público. Esse medo não nos permite viver no presente e, quanto mais se tenta controlar a vida, menos se é capaz de aproveitá-la. Se joga e aproveita o agora ao máximo! (Assessoria)



Arquivo



O livro “E aí, medo? Diga adeus à zona de conforto e atinja o seu potencial máximo” é de autoria da escritora Michelle Poler

| TRATAMENTO

Infertilidade afeta igualmente homens e mulheres?

Especialista esclarece as diferenças e orienta como e quando buscar atendimento médico

| SBU

Depois de um ano de tentativas de gestação frustradas, casal é considerado infértil; quando isso ocorre, tanto o homem quanto a mulher precisam recorrer aos médicos

Ao contrário do que muita gente imagina, a infertilidade não é um problema que pode ser atribuído exclusivamente à mulher. Segundo a Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA), as causas da infertilidade podem ser igualmente femininas ou masculinas: cerca de 35% dos casos são relacionados à mulher, 35% são relacionados ao homem, 20% a ambos e 10% permanecem desconhecidos.

De acordo com a médica especialista em Ginecologia, Obstetrícia

e Reprodução Humana, da AMCR (Associação Mulher, Ciência e Reprodução Humana do Brasil), Dorodina Correia, depois de um ano de tentativas frustradas de gestação, um casal já pode ser considerado infértil. “Quando isso ocorre, tanto o homem quanto a mulher precisam recorrer aos médicos para investigar as causas. É importante reforçar que tanto o homem quanto a mulher devem ser avaliados por seus respectivos médicos - urologista e ginecologista”.

A médica lembra que a infertilidade é um assunto sempre permeado de muitos tabus, principalmente envolvendo confusões em torno de masculinidade e potência sexual. Ela ressalta que são temas absolutamente diferentes: um homem pode ter ambos, e ainda assim ser infértil.

INVESTIGAÇÃO

Segundo a Associação Brasileira de Urologia (SBU), existe uma lista de doenças e condições que podem causar a infertilidade do homem. Entre

elas, estão condições anatômicas dos testículos, inflamações ou infecções, doenças sexualmente transmissíveis como gonorréia e HIV e história prévia de trauma testicular.

Além disso, estudos iniciais apontam que o coronavírus também pode afetar o sistema urinário e reprodutivo masculino. Isso acontece porque a enzima receptora do vírus (ACE2), presente nos pulmões e rins, também está presente em grande quantidade nos testículos. “Porém, a SBRA lembra que, por ser uma doença nova, seus efeitos e a duração deles ainda estão sendo estudados”, ressalta Dra. Dorodina.

A médica prossegue também dizendo que alterações hormonais, diabetes e cirurgias no aparelho urinário também podem obstruir os canais e afetar o transporte dos espermatozoides até o sêmen. Outra causa são medicamentos contra o câncer, que podem ter como efeito colateral a menor produção de espermatozoides. “Estima-se que ela volte ao normal passados cinco anos

de tratamentos como quimioterapia, radioterapia e cirurgias”.

INFERTILIDADE

Outras medicações também diminuem a fertilidade, entre elas, alguns antibióticos, anti-hipertensivos e antidepressivos. Em muitos casos, os efeitos negativos destas substâncias são reversíveis com a suspensão do uso.

Por parte da mulher, a fertilidade natural tende a decrescer com o tempo, iniciando a queda por volta dos 35 anos. Além da idade, as causas mais comuns da infertilidade feminina são endometriose, infecção pélvica, síndrome dos ovários policísticos, bem como estilo de vida.

“É muito importante que o casal converse abertamente e busque ajuda médica para solucionar a infertilidade, uma vez que esse é um tema muito desgastante na vida conjugal. Com apoio especializado, as chances de um casal engravidar aumentam significativamente”, conclui Dra. Dorodina.

| FISIOTERAPIA

Dores da artrose podem ser amenizadas com movimentos de pilates

Dependendo o estágio da doença, ela pode levar a dores intensas e frequentes que acabam comprometendo a qualidade de vida dos pacientes

| Vanessa Brugnera

Artrose é uma doença muito incidente na população idosa, que pode causar dor intensa e constante. É comum pacientes relatarem queda na qualidade de vida, uma vez que os sintomas prejudicam o desenvolvimento de habilidades diárias e, dependendo da intensidade da dor, o comprometimento no sono e descanso do corpo. Para tentar amenizar este problema, muitas pessoas têm recorrido ao tratamento pelo método do pilates e os resultados tem sido animadores.

Dados do Ministério da Saúde, revelam que aproximadamente 30 milhões de pessoas possuem a doença no Brasil, sendo que cerca de 60% dos pacientes com idade acima dos 50 anos já possuem algum grau de degeneração.

A instrutora de Pilates, Maria Eduarda Debastiani, explica que mesmo que o número de pessoas com a doença seja elevado, muitos ainda desconhecem os benefícios de algumas terapias. “Podemos dizer que poucos sabem que o Pilates é uma poderosa arma no combate aos sintomas desta doença, por exemplo”, afirmou.

ARTROSE

Com o passar dos anos a cartilagem das articulações pode acabar sofrendo uma degeneração natural, causando o que comumente se conhece por artrose (osteoartrite), que ocorre, principalmente, devido ao uso excessivo de uma articulação, mas também pelo envelhecimento do indivíduo.



O reforço muscular é um dos principais benefícios do pilates

“Essa doença pode levar a dor nas articulações, edema (inchaço), limitações de movimento e fraqueza, atingindo principalmente as articulações do quadril, joelho, coluna e mãos, e podem surgir por diversos fatores, um deles é a sobrecarga”.

A instrutora ressalta que o uso repetitivo das articulações pode causar danos à cartilagem. “Com o passar dos anos, o líquido que existe entre as articulações (líquido sinovial) se degenera, bem como, a cartilagem que recobre esse líquido, chamada de membrana sinovial”.

Maria Eduarda conta que a cartilagem, é uma espécie de tecido flexível, conectivo e elástico que os seres humanos possuem em várias partes do corpo. “Ele é composto por uma matriz gelatinosa formada, principalmente, por proteínas e carboidratos”.

As funções principais da cartilagem são: garantir o deslizamento das superfícies articulares entre si, de maneira suave e sem atrito, suportar

as pressões pelas articulações e distribuir de maneira uniforme as pressões intra-articulares.

A profissional alerta que em casos mais avançados da doença, pode ocorrer uma perda total da cartilagem que envolve as extremidades ósseas nas articulações. “Isso provoca o atrito direto entre os ossos, causando dor e limitação da mobilidade articular”, disse.

TIPOS DE ARTROSE

Segundo a cartilha desenvolvida pela Sociedade Brasileira de Reumatologia, em muitos casos, as pessoas têm alterações que são manifestações de artrose, sem que se deem conta disso.

Estão entre os principais tipos de artroses:

– Osteoartrite das mãos: são alterações nas juntas dos dedos, mais comuns entre a última falange e a falange do meio, mas também podem ocorrer entre a falange do meio e a primeira falange. Formam-se nódulos, geralmente dolorosos com pancadas mínimas, muitas vezes doendo mais pela manhã, ao acordar, além de apresentar inchaço e deformidades, com desvio dos dedos;

– Osteoartrite da coluna: aqui temos como forma muito comum os “bicos-de-papagaio”. São mais comuns nas regiões cervical (pescoço) e lombar, que são as de maior mobilidade da coluna;

– Osteoartrite dos joelhos e do quadril: são uma forma muito comum, principalmente em joelhos, causando muita dor, crepitação (estalos), deformidades, inchaço e são causa importante de dificuldade para locomoção. A Osteoartrite do quadril pode às vezes ocorrer de forma relativamente rápida

e, em alguns casos, requerer a substituição cirúrgica da articulação do quadril por uma prótese.

PILATES

A instrutora de pilates conta que para compreender os benefícios da terapia, é importante conhecer algumas características do método. “Esta é uma atividade que trabalha o movimento articular sem sobrecarga, o que é bastante apropriado para pessoas com artrose”, destacou.

Maria Eduarda destaca que o ideal é que o tratamento seja iniciado logo após o diagnóstico da doença, para alcançar resultados significativos e alívio dos sintomas. “Um dos principais benefícios do pilates no tratamento da artrose é o reforço muscular”.

“O método é capaz de reduzir a dor, aumentar a força muscular e a amplitude dos movimentos, melhorar a postura e facilitar as atividades do dia a dia. Além disso, o pilates alonga a musculatura, facilitando o caminhar e ações como se sentar e se levantar; promove maior consciência corporal; estimula a circulação do sangue por todo o corpo, reduz inchaços e melhora o alinhamento das articulações, favorecendo a postura”, garantiu.

Ainda sobre a aplicação do pilates em pacientes com artrose, a profissional lembra que o principal objetivo é prevenir, retardar o surgimento da doença e tratá-las através atividades físicas. “Quanto mais cedo iniciar a prática do pilates, melhor. Para quem é sedentário, principalmente, uma vez diagnosticada a artrose, o ideal é que se procure começar imediatamente ou assim que obtiver a liberação médica/fisioterápica”, concluiu.



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