

Saúde

DIÁRIO DO SUDOESTE
SEXTA-FEIRA
10 | MAR | 2023
Encarte especial
Edição 1036

AdobeStock



| MENOPAUSA |

Conheça os principais sintomas e tratamentos

Com o fim da vida reprodutiva, a mulher sofre com diversos sintomas incômodos ocasionados pelas mudanças hormonais, a boa notícia é que existem tratamentos que podem ser utilizados para garantir a mulher mais qualidade de vida. Confira na matéria!

| SAIBA MAIS

De difícil diagnóstico, Transtorno da Personalidade Esquiva ainda é pouco estudado

Com consequências duradouras e de impacto extremo para aqueles que a desenvolvem, sintomas vão desde sentimento intenso de inadequação a abuso de substâncias, como o álcool



| USP

Os transtornos de personalidade são caracterizados por serem padrões de comportamento e de pensamento muito rígidos e disfuncionais, que podem causar sofrimento ou até mesmo comprometimento físico. Não apenas aqueles que têm o transtorno sofrem, mas todos em volta também, principalmente pelos comportamentos sociais não comuns. Esses padrões continuam estáveis durante a vida inteira, podendo piorar se o tratamento não for buscado.

O Transtorno de Personalidade Esquiva (TPE) é um dos transtornos de personalidade menos estudados atualmente. Trata-se de um transtorno crônico de má-adaptação social por conta de um sentimento intenso de inadequação. Segundo o Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos (NIH), a prevalência dele na população é de cerca de 1,5% a 2%, sendo que as mulheres são um pouco mais propensas a desenvolver o TPE.

“Transtorno de personalidade esquiva caracteriza-se por alterações já desde muito cedo no desenvolvimento humano, normalmente tomando maiores proporções no início da adolescência, em que a pessoa acaba por sentir uma versão muito grande de rejeição social de situações que ela possa se sentir inadequada, ou sentir vergonha de se sentir julgada”, explica Alan Campos Luciano, médico psiquiatra do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP.

Pessoas diagnosticadas com esse transtorno têm uma dificuldade imensa em se relacionar com outras, romanticamente ou não, por sentirem que não são adequadas socialmente e terem um medo irracional de ser rejeitadas, humilhadas ou criticadas. Amizades, neste mesmo caminho, acabam se tornando escassas, já que elas estão constantemente isoladas. Também têm uma desconfiança intensa de todos ao seu redor, além de se auto avaliarem negativamente, e relutam em assumir riscos pessoais ou engajar-se em novas atividades.

Necessitam constantemente de garantias de aceitação e aprovação social, além de terem que se sentir seguros e não criticados para manter algum tipo de relação. Por isso, preferem o isolamento. Como mecanismo, passam a se esquivar de situações sociais de interação. “Então, ela passa a se esquivar de situações que ela julga ser ameaçadora para ela e, neste momento, ela passa a ter um padrão constante que tende a se perpetuar ao longo da vida”, explica Luciano. O curioso desse transtorno é que a esquiva pode ser um mecanismo de defesa mais do que um dos sintomas. O mesmo acontece com a supressão das emoções, muito comum no TPE.

COMO É DESENVOLVIDO?

O transtorno pode ser diagnosticado ainda na infância. Porém, o comum é identificá-lo após os 18 anos. Isso porque, a partir dessa idade, as interações sociais ficam mais frequentes e necessárias. Não se

sabe ao certo quais são os motivos para o desenvolvimento do Transtorno de Personalidade Esquiva, mas acredita-se que se trata de algo adquirido de acordo com o meio e com as experiências prévias durante a infância, principalmente de rejeição e marginalização.

“A autoestima que ele cria durante o desenvolvimento, as experiências de interação social e interpessoal que ele tenha ao longo da vida podem reforçar uma segurança maior ou uma insegurança maior, favorecendo o desenvolvimento do transtorno”, explica o médico.

FOBIA SOCIAL E OUTROS TRANSTORNOS

Adicionado ao Manual de Transtornos Mentais apenas em 1980, até hoje é debatido se o TPE é um transtorno à parte ou apenas uma variação dentro dos transtornos de ansiedade. Por muito tempo, inclusive, foi confundido com o Transtorno de Ansiedade Social, também conhecido como fobia social, transtorno referente a uma incapacidade de lidar com situações sociais por conta de uma ansiedade intensa e um sentimento de vulnerabilidade.

Acreditava-se também que o TPE só poderia ser diagnosticado em uma pessoa caso ela também tivesse fobia social, o que foi provado não verdadeiro. Isso, porém, não descarta a possibilidade de o paciente desenvolver ambos os transtornos. Aliás, é comum que o TPE seja acompanhado por outros transtornos, como o depressivo ou o obsessivo-compulsivo. “É comum nessa situação o uso abusivo de álcool, para, de alguma forma, mitigar a ansiedade que a pessoa sente quando tem que se expor socialmente”, diz o médico.

Alan Luciano ainda explica que “o diagnóstico diferencial, como fobia social, é um diagnóstico difícil, tende a ter uma repercussão maior, normalmente com mais sintomas ansiosos, mais sintomas somáticos com picos de ansiedade, podendo desencadear até crises de pânico em algumas situações sociais.” Há, também, uma associação entre esse transtorno com o Transtorno de Personalidade Esquivoide, assim como uma relação com o espectro dos transtornos relacionados à esquizofrenia.

TRATAMENTO

O diagnóstico é feito por psiquiatras e psicólogos e o tratamento é, comumente, a psicoterapia. Quando o transtorno vem acompanhado de outras comorbidades, estas também devem ser tratadas de acordo com suas especificidades, com a ajuda de ansiolíticos e antidepressivos.

“O tratamento do Transtorno de Personalidade Esquiva se baseia, principalmente, em psicoterapia e terapia cognitivo comportamental, com treino de habilidades sociais. Investigar outros núcleos da autoestima da pessoa e desenvolver isso ao longo da terapia, algumas vezes medicações, podem ser necessárias para ajudar à exposição em algumas situações ou para tratar comorbidades”, explica Luciano.

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.diariodosudoeste.com.br

saude@diariodosudoeste.com.br

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

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

| DIA MUNDIAL DO RIM

Doença Renal Crônica atinge 850 milhões de pessoas no mundo



Especialistas orientam quanto a prevenção e alertam que os sintomas, quando aparentes, podem significar um quadro avançado da doença

| Redação com assessorias

Perigosa, a doença crônica renal, na grande maioria dos casos, só apresenta sintomas de fácil identificação quando atinge estágios mais avançados. Ontem, dia 9 de março, foi celebrado o Dia Mundial do Rim, a data ressaltou a importância da prevenção e do tratamento adequado.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN) estima-se que cerca de 850 milhões de pessoas no mundo, aproximadamente 11% da população, convivam com uma doença renal, sendo que ocorrem 2,4 milhões de mortes por ano.

A Nefrologista, Geovana Basso, explica que os rins são órgãos que desempenham funções imprescindíveis, das quais dependem o equilíbrio e o bom funcionamento do organismo. Sua principal e mais conhecida função, é a filtragem de substâncias tóxicas do corpo. Porém, o órgão vai além. “Ele é capaz de manter o equilíbrio entre os minerais do organismo (como sódio e potássio), regular o pH do sangue, equilibrar o volume líquido do corpo e produzir hormônios e substâncias

benéficas para o organismo, como a vitamina D”.

No Brasil, estima a SBN, que cerca de 10% da população, ou seja, 1 em cada 10 pessoas possui algum grau de Doença Renal Crônica, situação caracterizada por uma lesão no rim que persiste por mais de três meses, o que faz com que esse órgão não funcione como deveria. Em sua fase mais avançada, conhecida como Insuficiência Renal Aguda ou Crônica, os rins não conseguem mais manter a normalidade do meio interno do paciente.

“Insuficiência renal é a condição na qual os rins perdem a capacidade de efetuar suas funções básicas. Ela pode ser aguda, quando ocorre súbita e rápida perda da função renal, onde o quadro pode ser reversível, ou crônica, quando esta perda é lenta, progressiva e irreversível”, explica a médica.

Entre os fatores que estão mais associados a manifestação da doença renal estão a hipertensão arterial (pressão alta) e a diabetes. Além disso, a obesidade, a idade avançada, e uma série de outros fatores podem ocasionar problemas nos rins, levando à doença renal crônica.

SINTOMAS

Segundo a Fundação Filantrópica Pró-Rim, grande parte da doença renal crônica é assintomática, ou seja, não apresenta sintomas que indiquem a alteração na função renal. Na maioria dos casos, os sinais aparecem no estágio mais avançado da doença. “Alterações na cor e presença de sangue na urina podem indicar alguma lesão renal”.

Para que as pessoas possam buscar o atendimento precoce, é importante ficar atento aos principais sintomas que são:

- Perda de apetite;
- Perda de peso;
- Inchaço;
- Dificuldade em controlar a pressão arterial;
- Falta de apetite;
- Mudanças na urina;
- Vômitos e náuseas

TRATAMENTOS

Especialistas da Pró-Rim explicam que a doença renal crônica não tem cura, mas a Terapia Renal Substitutiva (TRS) garante a manutenção e a qualidade de vida do paciente renal. “Entre as formas de terapia estão a hemodiálise, diálise peritoneal e o transplante renal”.

Um dos tratamentos indicados é a hemodiálise, onde um filtro ligado à uma máquina faz o papel do rim. “Já o tratamento conservador visa impedir a progressão da doença, além de preparar o paciente para a diálise e ele é indicado quando doença está em fase inicial”.

No caso da insuficiência renal crônica, ou seja, a perda total ou parcial da função dos rins, é indicado o tratamento de diálise (hemodiálise ou diálise peritoneal) e o transplante renal. “No caso da hemodiálise, o paciente deve comparecer a clínica três vezes por semana, para realização do tratamento. Já a diálise peritoneal é realizada em domicílio. Apesar de serem processos diferentes, em ambos os casos

o sangue do paciente passa por uma filtragem artificial, realizando a função que seria dos rins”.

O transplante renal acontece de duas maneiras, podendo o órgão ser doado de uma pessoa diagnosticada com morte encefálica ou de um doador vivo (familiar). “Apesar de muitos acharem ser a cura da doença, o transplante renal é considerado um dos tratamentos. Isto porque o paciente transplantado deverá manter o uso contínuo de alguns medicamentos, dieta e acompanhamento médico”.

PREVENÇÃO

Uma forma de prevenir a perda da função renal e, consecutivamente, os impactos causados, é o diagnóstico e tratamento precoce. “Vale lembrar que a doença renal é silenciosa. Os problemas renais podem ser identificados pela análise de urina e/ou de creatinina no sangue. Por isso é indispensável o cuidado com a saúde dos rins em cada visita médica de rotina e quanto detectada a doença, o paciente deve ser encaminhado ao atendimento médico”, afirmou a nefrologista.

A mesma lembra que alguns cuidados são essenciais para manter a saúde dos rins. “Além da hidratação, é importante que as pessoas adotem hábitos de vida mais saudáveis, como manter uma dieta equilibrada, praticar atividades físicas regularmente e ficar de olho em outras condições que acometem os rins, como a obesidade, diabetes, hipertensão, tabagismo e doenças cardiovasculares”, concluiu.

| LONGEVIDADE

Como reconhecer e lidar com os sintomas da menopausa



Arquivo

Embora a média de idade esteja entre 48 a 55 anos, a menopausa pode ocorrer em idades variadas, dependendo do organismo de cada mulher

Especialista fala sobre sintomas e tratamentos que podem ajudar as mulheres a passar por este período sem preconceito e sofrimento

| **Vanessa Brugnera**

De acordo com o Estudo Brasileiro de Menopausa, realizado em 2022, que entrevistou mais de 1500 mulheres, a idade média da mulher entrar na menopausa no Brasil é de 48 anos. Esta é uma fase delicada na vida de muitas pessoas porque envolvem mudanças hormonais e os sintomas nem sempre

são agradáveis de conviver.

A médica geriatra, Giana Daclê Telles, explica que a menopausa considerada natural significa o último período menstrual da mulher e ela ocorre porque os baixos níveis de estrogênio e progesterona não estimulam o revestimento do útero (endométrio) no ciclo normal. “É importante destacar que os níveis hormonais podem flutuar por vários anos antes de se tornarem tão baixos que o endométrio permaneça fino e não sangre mais”, disse. Essa condição também pode ocorrer quando os ovários são danificados por um tratamento específico, como quimioterapia ou radioterapia, ou quando são removidos, geralmente, no momento de uma histerectomia.

Algumas mulheres também podem vivenciar essa condição física após os 54 anos, onde é possível identificar uma menopausa tardia. “Nesta idade cerca de 80% das mulheres já terão parado de menstruar”.

e variáveis resultantes dos hormônios ovarianos, particularmente, o estrogênio, sejam a causa dos sintomas da menopausa. “Muitas mulheres percebem os primeiros sinais enquanto ainda estão menstruadas, quando a produção hormonal está diminuindo gradualmente. Este estágio de queda gradual e flutuação dos níveis hormonais costuma ser chamado de “climatério” ou “mudança” e geralmente começa na 4ª década e pode durar vários anos”, explicou a geriatra.

Segundo a mesma, como a função ovariana flutua, as mulheres podem apresentar sintomas de menopausa intermitentemente. “Algumas mulheres experimentam uma condição precoce ou prematura, após a qual os sintomas podem ocorrer, dependendo da causa, imediatamente. O início dos sintomas geralmente segue uma menopausa cirúrgica e a duração dos “primeiros” sintomas é muito variável, podendo ser de alguns meses a muitos anos. A gravidade também varia entre os indivíduos”.

SINTOMAS

Acredita-se que os níveis baixos



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



Os primeiros sintomas da menopausa incluem problemas físicos, sexuais e psicológicos. Neste caso, as mulheres devem ficar atentas se sentirem com frequência, ondas de calor, suor noturno, palpitações, insônia, dores articulares e dores de cabeça.

Bem conhecidos, os calorões, ou flash, se apresentam como um sintoma clássico que afeta cerca de 60-85% das mulheres na menopausa. “Esses sintomas são chamados de vasomotores e variam em gravidade e duração; podendo ocorrer ocasionalmente sem causar muito sofrimento, ou ainda, em cerca de 20% dos casos, se apresentarem de forma grave e causando interferência significativa no trabalho, no sono e na qualidade de vida”.

Geralmente a duração destes sintomas vasomotores é de aproximadamente 2 anos, mas, para cerca de 10%, os sintomas podem continuar por mais de 15 anos. “Os fogachos geralmente duram de 3 a 5 minutos e acredita-se que sejam causados por uma mudança na parte do cérebro que controla a temperatura. No início da noite, essas pequenas mudanças normalmente não são notadas, mas devido a uma mudança na configuração do centro de controle de temperatura do cérebro, o corpo pensa que está superaquecendo mesmo quando não está. Para tentar resfriar, uma variedade de reações químicas faz com que os vasos sanguíneos da pele se abram, dando a sensação de uma onda de calor, e as glândulas sudoríparas liberam o suor para dissipar o calor”, explicou Giana.

Como os rubores afetam cada mulher de maneira diferente a médica explica que em muitos casos, não será necessário um tratamento específico. “Já quando as descargas são perturbadoras e afetam sua qualidade de vida, o médico definirá um plano de tratamento individualizado, visando combater as dores de cabeça, palpitações (sensação de coração acelerado) e tonturas que também podem estar associados a sintomas vasomotores”.

Ainda, devido à menopausa, os baixos níveis de estrogênio podem causar alterações na vagina e na bexiga, ocasionando em desconforto e problemas urinários. “A secura vaginal pode ser aliviada por lubrificantes e hidratantes vaginais, e as alterações subjacentes à deficiência de estrogênio podem ser curadas com estrogênio vaginal, que é eficaz e seguro”. Neste caso, as mulheres devem ficar atentas aos sintomas: secura vaginal antes/durante o sexo, desconforto vaginal, dor durante o sexo, coceira e/ou queimação vaginal, coceira ou irritação nos lábios externos, infecções vaginais ou urinárias frequentes ou recorrentes, sintomas de candidíase e falta de controle da bexiga.

TRATAMENTO

Com relação a terapia de reposição hormonal (TRH) sistêmica, que é indicada para o alívio dos sintomas da menopausa, a geriatra destaca alguns dos benefícios. “Este ainda é o tratamento disponível mais eficaz, conside-

rando que auxilia, e muito, no alívio de sintomas como ondas de calor, suores, alterações de humor, irritabilidade, insônia, palpitações, dores nas articulações, secura e desconforto vaginal e frequência urinária”. A médica observa, no entanto, que o tratamento será definido a partir das condições individuais de cada paciente.

Outra aplicação positiva desta terapia, segundo Giana, está relacionada ao tratamento complementar ou preventivo da osteoporose, doença comumente conhecida entre as mulheres devido ao alto índice de diagnósticos em idades mais avançadas. “Esta opção é mais eficaz como ação preventiva, que deve incluir uma alimentação saudável e prática regular de exercícios físicos, além disso, para um tratamento completo e eficaz, o médico deverá analisar o estado hormonal, uso de corticosteroides, estatura corporal, história familiar e fratura anterior por trauma mínimo”.

O conselho geral para quem deseja minimizar os efeitos da osteoporose inclui uma dieta bem balanceada e rica em cálcio, evitar fumar ou ingerir álcool em excesso e praticar exercícios regulares com levantamento de peso.

Já a relação risco/benefício da terapia hormonal varia entre as mulheres, também de ano para ano, dependendo da presença ou não de sintomas, outros antecedentes médicos e número de anos em que TRH está sendo realizada. “Não há limites arbitrários de quanto tempo a TRH pode ser tomada, cabe a cada mulher equilibrar os riscos contra os benefícios para ela. Algumas mulheres podem não precisar deste tratamento, ou podem tomá-lo apenas por alguns anos, enquanto outras continuam a fazer por muito tempo, uma vez que continua a fornecer benefícios significativos para elas. O fato é que toda mulher deve ser apoiada para fazer uma escolha informada sobre o uso da terapia de reposição hormonal”, concluiu.

ALIMENTAÇÃO

Ainda segundo a geriatra, Giana, as mulheres que se exercitam e seguem uma dieta saudável conseguem lidar melhor com as mudanças da menopausa, com os sintomas da osteoporose, além de se proteger contra o surgimento de outras doenças, como as cardíacas.

“Uma dieta saudável deve incluir 5 porções de frutas/vegetais por dia. Tente incluir alimentos não refinados e procure ingerir menor quantidade de alimentos ricos em gordura, sempre evitando o consumo exagerado de cafeína e álcool. Lembre-se que já é comprovado que o excesso de peso piora os rubores e aumenta o risco de doenças cardíacas e diabetes, além de aumentar o risco de câncer de mama. Tente manter um Índice de Massa Corporal (IMC) saudável”.

Com relação a prática de exercícios físicos, a médica alerta que todos nós devemos ter esse hábito como uma prioridade em nossa rotina diária. “O exercício regular não só ajuda na perda de peso, mas também reduz o risco de diversas doenças, incluindo o câncer.

É importante lembrar que as mulheres que fumam têm uma menopausa mais precoce, com rubores piores e maior dificuldade de obter resultados positivos com a terapia de reposição hormonal, portanto a recomendação é de parar de fumar”, disse.

A geriatra finaliza lembrando que sempre é possível “usar positivamente o tempo escolhendo começar a viver uma vida melhor e mais saudável”.

TESTOSTERONA

A geriatra Giana ressaltou que os ovários também contribuem para a produção do hormônio “masculino”, e por esta razão, o interesse no uso de testosterona para tratamento de mulheres na pós-menopausa tem aumentado. “Existem, inclusive, estudos que indicam uma melhora do humor e sensação de bem-estar, embora as evidências sejam limitadas. Além disso, o uso de testosterona está associado a melhorias em alguns aspectos da função sexual feminina. Esta é um benefício que tem levado muitas mulheres a considerar aderir a este tratamento”, disse.

Neste caso, é importante lembrar que “atualmente, a única indicação recomendada para o uso de testosterona para mulheres é para baixo desejo sexual persistente, conhecido como distúrbio do desejo sexual hipotivo, HSDD”. A médica explica ainda que o desejo sexual nas mulheres é complexo, podendo ser influenciado por uma série de fatores físicos como baixa energia, ansiedade, mau humor, secura vaginal e desconforto, além de problemas de relacionamento e do estresse da vida cotidiana. “É prudente lembrar que a reposição de testosterona pode não é uma resposta mágica ao problema da queda de libido”, salientou.

Como em todos os tratamentos, a possibilidade de efeitos colaterais desse tratamento também deve ser considerada. “Temos a possibilidade de alterações cutâneas, ligeiro aumento de pelos faciais e engrossamento da voz que é uma condição rara e, ainda menos prováveis, é possível o surgimento de anormalidades da função hepática. Esses efeitos adversos podem ser minimizados monitorando os níveis de testosterona no sangue”, concluiu.

Conheça outros cuidados necessários à boa saúde da mulher

- Tenha cuidado com quedas, elas podem causar traumatismos e fraturas;
- Pratique atividades físicas;
- Faça, no mínimo, três refeições por dia;
- Consulte regularmente o seu médico;
- Coma frutas, legumes e verduras diariamente e inclua nas suas refeições ovos, peixes, aves e grãos integrais;
- Fique atenta ao seu cronograma de vacinação. A vacinação contra a gripe, por exemplo, acontece anualmente e evita muitas complicações;
- Tenha momentos de lazer com sua família. Procure sempre estar em contato com outras pessoas;
- Evite a solidão!

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 . 46 991 14 -4547

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

| SAÚDE PÚBLICA

Governo lança programa de distribuição gratuita de absorvente pelo SUS

Agência Brasil



O decreto que cria o Programa de Proteção e Promoção da Dignidade Menstrual foi assinado na quarta-feira, 8

Foco será a população que está abaixo da linha da pobreza

| Agência Brasil

O Ministério da Saúde informou que vai assegurar a oferta de absorventes pelo Sistema Único de Saúde (SUS), com foco na população que está abaixo da linha da pobreza. O presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, assinou nesta quarta-feira um decreto que cria o Programa de Proteção e Promo-

ção da Dignidade Menstrual.

De acordo com o ministério, cerca de 8 milhões de pessoas serão beneficiadas pela iniciativa que prevê investimento de R\$ 418 milhões por ano.

A nova política segue os critérios do Programa Bolsa Família, incluindo estudantes de baixa renda matriculados em escolas públicas, pessoas em situação de rua ou de vulnerabilidade social extrema.

Também serão atendidas pessoas em situação de privação de liberdade e que cumprem medidas socioeducativas.

O ministério acrescenta que o programa, voltado a todas as pessoas que menstruam, alcançará mulheres cisgênero, homens trans, pessoas transmasculinas, pessoas não binárias e intersexo.

De acordo com Ana Nery Lima, especialista em gênero e inclusão na ONG Plan International Brasil, que promove os direitos das crianças e a igualdade para meninas, é urgente pensar em ações e políticas públicas que garantam que meninas, mulheres e pessoas que menstruam tenham acesso a condições dignas de gerencia-

mento do seu ciclo menstrual.

“Por isso, medidas como a anunciada hoje são tão importantes para garantir a distribuição de absorventes para os públicos que convivem com a pobreza menstrual, para que consigam, minimamente, conviver com dignidade”, disse. “A dignidade menstrual também diz respeito à dignidade humana. Quando as pessoas acessam instalações e insumos seguros e eficazes para administrar sua higiene menstrual, são capazes de administrar sua menstruação com dignidade”, concluiu.

| ALERTA

Até 2,5 milhões podem ter glaucoma no Brasil, diz sociedade médica

| Agência Brasil

Apontado como principal causador de cegueiras irreversíveis, o glaucoma é um mal silencioso que pode afetar até 2,5 milhões de pessoas com mais de 40 anos no Brasil, segundo a Sociedade Brasileira do Glaucoma (SBG).

O mais preocupante, segundo o oftalmologista Roberto Galvão Filho, presidente da SBG, é que 70% dessas pessoas não sabem que sofrem com a doença, que pode ser definida como uma elevação da pressão intraocular que danifica o nervo óptico. “Dispomos dos melhores diagnósticos e tratamentos do mundo no Brasil. A dificuldade que a gente tem é que o paciente com o glaucoma chegue até nós. O glaucoma não dói e, na maioria das vezes, não tem nenhum sintoma. O defeito que o glaucoma causa

começa na periferia visual para depois ir para o centro, então, o paciente não percebe que está perdendo a visão. Quando ele percebe que tem alguma coisa errada, até 60% do nervo óptico já foi destruído”.

A dificuldade de se comunicar com a população para alertar sobre os riscos do glaucoma e novas formas de tratamento estão entre os temas que a SBG vai discutir no 20º Simpósio Internacional, que acontece de 9 a 11 de março, em Porto de Galinhas, na Bahia. Cerca de 500 especialistas devem participar. “Para a gente tratar bem, a gente tem que saber onde está o glaucoma, que tipo de glaucoma atinge mais o brasileiro e em que faixa etária ele é mais severo. A gente precisa fazer essas avaliações e definir qual é o melhor tipo de tratamento que a gente deve fazer em

cada região do país”.

Galvão adianta que um dos objetivos do encontro é elaborar uma proposta de tratamento para ser encaminhada a secretarias de saúde e ao governo federal. “Vai ter região do país em que é mais eficiente o tratamento com colírio. Vai ter região em que é melhor o tratamento com laser. E vai ter região em que são os dois. A gente vai ter um dia de reunião para conversar sobre isso e tentar criar uma proposta de tratamento que seja a melhor possível para o Brasil”.

O médico alerta que é preciso estar atento a fatores de risco para o glaucoma – o principal deles é haver histórico na família. Ele afirma que a doença é mais incidente em pessoas negras e afrodescendentes, pessoas com diabetes e hipertensão, com miopia, e usuá-

rios de remédios à base de corticóide. “Independentemente de qualquer coisa, o ideal é ir ao oftalmologista uma vez ao ano. E, no consultório, a gente consegue detectar o glaucoma em fases mais precoces, quando é mais fácil tratar”.

Os tratamentos do glaucoma em fase inicial, com colírio ou laser, tem por objetivo baixar a pressão no olho e mantê-la sob controle lentamente. Quando a doença está mais avançada, muitas vezes é preciso uma intervenção cirúrgica para baixar a pressão de forma mais abrupta. “A maioria dos pacientes com glaucoma são idosos, embora possa aparecer em qualquer idade, desde bebês. Ele começa a ser mais comum a partir dos 40, e tem seu pico de incidência entre os 60 e 70 anos”.

| ANÁLISE

Por que as mulheres sofrem mais dores nas costas?

Rotina diária e escolhas de vestuário podem influenciar mais do que se imagina

| Redação com SBR

Com uma dupla jornada voltada ao trabalho e aos cuidados da casa e dos filhos, as mulheres acabam envolvidas em atividades que exigem maior carga de esforços e situações que dependem de uma boa postura. Acredita-se que esse fator as deixam mais vulneráveis às dores nas costas. Será esta uma verdade?

Segundo o reumatologista da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR), Marcos Renato de Assis, as mulheres são mais acometidas por dores na coluna, mas a margem de diferença em relação aos homens pode não ser tão grande. “Nota-se que os pacientes do sexo masculino procuram menos ajuda médica, a não ser em casos mais graves, e, assim, não se conhece realmente o nível de queixas entre eles. Ademais, embora habitualmente não tenham grande envolvimento em tarefas domésticas, fora de casa eles são mais frequentemente submetidos a esforços físicos, trabalhos braçais, que as mulheres, o que, em tese, também traz a possibilidade de haver problemas de

coluna”.

O reumatologista explica que algumas escolhas femininas de vestuário também podem ser responsáveis por deixá-las mais vulneráveis a este tipo de dor. “O salto alto obriga a mulher a ficar na ponta dos pés e isso deflagra por todo o corpo um caminho de des-balance”, afirma o médico.

O mesmo explica que existe, no corpo humano, um alinhamento, citado como balanço sagital, em que as estruturas trabalham de forma harmoniosa e adequada. “Entretanto, quem usa salto muito alto tem a tendência de levar joelhos e quadris para trás, o que acaba mexendo com o alinhamento da bacia, que repercute na posição da coluna, portanto, as mulheres podem até usar este tipo de calçado, desde que não seja por tempo muito prolongado, não excessivamente”, orienta o reumatologista.

Uma das dores mais comuns relacionadas pelo público feminino é devido ao diagnóstico de hérnia de disco, que segundo o especialista é ocasionado, na grande maioria dos casos, por má postura em certas atividades. “A mais comum é o jeito inadequado de levantar coisas pesadas, como um móvel: a forma correta é sempre flexionar os joelhos, e não inclinar o corpo para frente, mantendo-se os objetos perto



AdobeStock

A dor crônica pode ser influenciada por fatores emocionais e psicológicos

do tronco”, ensina. Já em tarefas como varrer ou lavar o chão, recomenda-se usar vassoura ou rodo de cabo longo, de forma que o corpo fique ereto.

Assis explica que “existe em cada par de vértebras da coluna um disco, cuja parte externa é chamada de ânulo fibroso, um anel resistente, e a interna, de núcleo polpososo, uma espécie de gel que acomoda as pressões sobre a coluna durante o movimento. Quando há pressão demais, além da capacidade do ânulo fibroso, ocorre ruptura, o que pode fazer com que o gel do núcleo polpososo extravase, causando inflamação local e, algumas vezes, compressão

sobre os nervos, decorrendo daí a dor nas costas, por vezes irradiada para um membro”.

Com relação às dores nas costas sofridas pelas gestantes, o médico explica que ela ocorre porque na gravidez, muda o centro de gravidade, já que a barriga começa a pesar para frente. Neste caso, a melhor maneira é optar pela prevenção. “Comece a exercitar-se com acompanhamento profissional e liberação do médico obstetra, desde o início da gestação, com alongamentos e fortalecimento da musculatura para que haja mais condições de sustentar o peso excessivo”, orientou.

| PREVENÇÃO

Diagnóstico e tratamento precoce são fundamentais para evitar dor crônica na coluna

| SBED

A dor nas costas é um problema que afeta milhares de pessoas em todo o mundo e pode ter várias causas, como hérnia de disco, estenose espinhal, artrose, entre outras. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 80% da população adulta terá pelo menos uma crise aguda de dor nas costas ao longo da vida e cerca de 90% dessas pessoas terão recorrências. Porém, muitas vezes a dor pode persistir mesmo após o tratamento adequado dessas condições. Neste caso, a dor se torna crônica, um problema em si, e não um sinal de que há algo errado com o corpo.

Segundo a Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED), em geral, a população brasileira que se queixa ou sofre de dor é de cerca de 30% e não existe uma política de saúde pública que leve em consideração a questão da dor crônica.

Para o médico ortopedista especialista em cirurgia da coluna, Antônio Krieger, a dor crônica da coluna é um

problema complexo que envolve não só a anatomia, mas também aspectos emocionais e psicológicos. “A dor crônica é definida como uma dor que dura mais de três meses, mesmo após o tratamento adequado da causa. Isso significa que há uma disfunção no sistema nervoso central que faz com que a dor continue mesmo após a lesão ter sido tratada”, explicou.

Além disso, o cirurgião ressalta que a dor crônica da coluna pode ter um impacto significativo na qualidade de vida do paciente e afetar as atividades diárias, como trabalhar, dormir e se exercitar. O problema também pode levar a distúrbios do sono, ansiedade, depressão e outras condições que podem agravar ainda mais o quadro de dor.

Segundo a psicóloga especialista em dor, Mariana Mansur, a dor crônica pode ser influenciada por fatores emocionais e psicológicos, como estresse, ansiedade, depressão e até mesmo traumas do passado.

“Esses fatores podem desencadear

uma resposta de dor no sistema nervoso central, o que pode levar a um ciclo vicioso de dor crônica. As técnicas de psicoterapia especializada para a dor, meditação e relaxamento podem ajudar a reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida do paciente”, acrescenta Mariana.

COMO PREVENIR?

A prevenção da dor é possível e pode ser alcançada através de uma combinação de fatores, como manter uma boa postura, fazer exercícios físicos regulares para fortalecer os músculos da coluna, manter um peso saudável e evitar hábitos como o tabagismo, que podem prejudicar a saúde da coluna. Segundo Krieger, não negligenciar os sintomas também é importante para evitar a dor crônica.

“Sentir dor não é normal. Nós somos ensinados e induzidos a suportar e conviver com a dor, mas essa não é a melhor recomendação. Quanto antes buscar o diagnóstico e o tratamento adequado do seu problema, as chan-

ces de cura serão maiores e o risco do desenvolvimento de uma dor crônica é menor”, explica o cirurgião.

TRATAMENTO

Segundo os especialistas, existem várias opções de tratamento para a dor crônica da coluna, que vão desde medicamentos até terapias não invasivas, como acupuntura, fisioterapia e exercícios físicos, e por isso a abordagem multidisciplinar é importante para o tratamento da dor crônica que pode ser acompanhada de outros fatores emocionais como a ansiedade e a depressão.

“Por isso é importante que o paciente tenha uma equipe de profissionais que trabalhe em conjunto para tratar não só a dor, mas também as questões emocionais envolvidas”, afirma Krieger. “Um acompanhamento psicológico pode ajudar o paciente a lidar com a dor de maneira mais efetiva, reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida”, complementa a psicóloga.

| REJUVENESCIMENTO

Conheça alguns procedimentos estéticos que prometem elevar a autoestima feminina

Na semana da mulher, buscamos saber quais são os melhores e mais eficazes tratamentos para o corpo e pele utilizados nas clínicas dermatológicas

| **Vanessa Brugnera**

A cada dia que passa os consultórios médicos se atualizam quanto aos procedimentos de beleza e rejuvenescimento capazes de levantar a autoestima e, nesta edição da semana das mulheres, falamos com uma médica dermatologista para apresentar a você dicas e quais os cuidados estéticos modernos e eficazes do mercado.

Como o rosto é o cartão postal de cada pessoa, um dos maiores desejos femininos é o rejuvenescimento da face. Em entrevista a dermatologista, Vanessa Sokoloski Schirr, explicou que os procedimentos com esta finalidade, tem levado muito em consideração a prevenção. “Neste caso, buscamos estimular o colágeno do rosto para evitar o surgimento dos sinais da idade. Isso seria de maneira preventiva. O mesmo é utilizado para amenizar rugas e a flacidez da pele, mas nesse caso, utilizamos os bioestimuladores de colágeno associados a outras tecnologias como o ultrassom microfocado que também faz esse estímulo de colágeno e consegue fazer um efeito lifting facial.

Além disso, a médica não descarta a opção de utilizar técnicas de rejuvenescimento facial para melhorar o contorno do rosto, ou ainda, para preenchimento vincos ou sulcos maiores. “Outro tratamento eficaz é a aplicação de toxina botulínica, que, aliás, é a única maneira que temos de diminuir a força muscular em algumas áreas. Ao reduzir a força de contração do músculo, conseguimos automaticamente diminuir a formação de rugas”, disse.

PREENCHIMENTO FACIAL

O preenchimento facial, a cada ano, parece ter ganhado o coração dos brasileiros e os benefícios vão além da questão da melhora na qualidade da pele e aparência do rosto. Muitas pessoas têm procurado as clínicas de dermatologia e estética para tentar corrigir imperfeições no rosto, ou ainda, apenas para alcançar um efeito desejado.

A dermatologista explica que o preenchimento pode ser utilizado em diversas áreas da face e com muitos benefícios estéticos, porém, é importante estar atento as características do produto, tempo de duração no orga-

nismo e métodos de aplicação. “Neste caso, o médico fará uma análise e com base nas características individuais do paciente e nos anseios apresentados, vai definir a maneira mais adequada para realizar o procedimento.

“Muitos ainda não sabem, mas o preenchimento é um tipo de medicação, injetável, a base de ácido hialurônico, que é degradado pelo nosso corpo, então, com o passar do tempo, ele vai sendo absorvido pelo organismo. A duração média, do produto no rosto é de aproximadamente um ano e meio”, disse.

As aplicações do ácido hialurônico na face podem ser inúmeras, sendo as mais comuns: nas rugas ao redor da boca, popularmente conhecidas como rugas de marionete, ou bigode chinês. “Também podemos aplicar nas maçãs do rosto para fazer um ponto de luz, o que favorecesse efeito lifting de rejuvenescimento, mas nesse caso é importante observar que o procedimento poderá mudar um pouquinho o formato do rosto, dependendo da quantidade que for utilizada”, disse Vanessa.

A médica destacou que por questões de senso estético o paciente deve conversar com médico, ponderando sobre os procedimentos para que o resultado final seja satisfatório. “Isso varia muito de paciente para paciente, mas muitos gostam de um resultado mais sutil e elegante, assim conseguimos realçar a beleza, sem mudar as características pessoais”, explicou. Outra coisa legal do preenchimento facial é a possibilidade de contemplar o resultado logo após a aplicação. “De imediato já é possível ver as mudanças positivas no rosto”, disse.

FLACIDEZ CORPORAL

Falando um pouco sobre beleza corporal, a dermatologista conta que existe muita tecnologia eficaz no mercado capaz de melhorar os contornos do corpo e reduzir a flacidez. “Para ser muito eficaz, precisamos fazer uma associação de tratamentos, que incluem os estéticos, mas precisam de mudanças positivas no dia a dia da paciente, que incluem uma alimentação equilibrada, ingestão de água em quantidade adequada e prática de exercícios físicos regulares.

Quanto ao fortalecimento e recuperação da pele, Vanessa Schirr, menciona novamente o uso de bioestimuladores de colágeno combinados com o ultrassom microfocado, que vão agir diretamente na flacidez. “Apenas precisamos distinguir o que é flacidez da pele, da flacidez muscular, esta última pode ser resolvida com exercícios de fortalecimento da musculatura, ou seja, exercícios físicos. Na clínica, nós vamos melhorar a qualidade da pele,



AdobeStock

Os bioestimuladores de colágeno são uma aposta segura tanto para o rosto quanto para o corpo estimulando a produção de colágeno e com isso melhorando a textura e o viço”, disse.

Com essa combinação de tratamento, depois de algumas sessões já é possível começar a ver resultados positivos. “Neste caso, os resultados não são imediatos. Então a gente precisa dar tempo para o corpo fazer essa produção de colágeno, e isso pode demorar de dois a três meses, tendo depois uma duração de aproximadamente dois anos”, disse.

COMBINAÇÃO PERFEITA

Infelizmente, a dermatologista afirma que não existe uma combinação milagrosa para rejuvenescimento, o que seria perfeito, segundo Vanessa é o tratamento preventivo, que pode ser realizado de maneira a garantir uma boa qualidade da pele, retardando os efeitos visíveis da idade e deixando a estima feminina sempre alta.

“É possível iniciar um tratamento preventivo a partir dos 25 anos, seja com bioestimuladores de colágeno ou

ainda com o botox. Quanto antes iniciar, sempre será melhor, porque depois que as rugas já estão instaladas, fica muito mais difícil de recuperar a pele, lembrando que quando somos mais jovens, os tratamentos acabam tendo uma resposta muito mais rápida e positiva”, destacou.

“Acredito que a combinação perfeita seja essa, realizar os procedimentos de forma gradativa, de maneira que seja visível que aquele rosto envelheceu de forma natural, sem a necessidade da aplicação de uma de série produtos, que em alguns casos, ficam com um resultado pesado e artificial. É melhor que as pessoas não pensem “meu Deus como ela está diferente!”, mas é importante lembrar que sempre é possível estarmos mais belas amanhã, do que estamos hoje, concluiu a dermatologista com irreverência.

| **Vanessa Sokoloski Schirr é dermatologista, CRM 34434, RQE 31177**



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