o debate
Edição Número: 2652 - Belo Horizonte, Novembro de 2017 SAÚDE & BELEZA

80% das mulheres tem infecção urinária ao menos uma vez na vida

SINTOMAS DA URINÁRIA COSTUMAM SER SUBESTIMADOS, ALERTAM MÉDICOS.

Campanha faz alerta de prevenção contra a infecção urinária. Ação visa conscientizar a população sobre os riscos da doença, que se prolifera mais rapidamente no verão.

Assim como ocorre com outras doenças, os sintomas da infecção urinária costumam ser subestimados. A dor e o desconforto abdominal, o ardor ao urinar, a dificuldade ou sensação de urgência urinária, a urina turva e com odor forte, e, em quadros mais sérios, febre alta e sangramentos, elencam os principais sintomas da infecção urinária.

A patologia costuma afetar cerca de 80% das mulheres em algum momento da vida, mas não exclui os homens. Isso acontece em razão da própria anatomia do corpo feminino, que possui a uretra mais curta e próxima à vagina e ao ânus. Como nessas regiões, há micro-organismos, eles podem contaminar o trato urinário mais facilmente. O fato explica a incidência alta de infecção urinária recorrente no sexo feminino.

Para conscientizar os brasileiros sobre a infecção urinária, cuja incidência aumenta no verão em razão de uma série de mudanças de hábito, a Zodiac Produtos Farmacêuticos acaba de lançar a segunda edição e sua Campanha de Verão.

Este ano, sob o mote #SemArdorPorFavor, a campanha conta com a distribuição de material informativo em consultórios médicos e farmácias de todas as regiões do País.

Quedas na terceira idade podem indicar doença

PERDA DE MASSA MUSCULAR PODE ESTAR RELACIONADA AO SEDENTARISMO E À MÁ ALIMENTAÇÃO.

Sarcopenia é a perda de massa muscular, acontecimento que se inicia aos 30 anos e é comum após os 50 anos de idade. A doença é causada pela redução de hormônios como estrogênio e testosterona, o que gera perda das fibras musculares, da força, do equilíbrio e do desempenho físico para realizar atividades, como caminhar, subir escadas ou se levantar da cama.

Segundo o nutrólogo Máximo Asinelli, a “sarcopenia do idoso pode ser causada por alterações hormonais e fisiológicas do próprio envelhecimento, por doenças que ocorrem frequentemente na velhice, mas também está associada ao sedentarismo e à má alimentação", explica.

Para tratar essa condição, é preciso mudar o estilo de vida. "O tratamento da sarcopenia envolve exercícios de resistência, conforme as condições físicas de cada paciente, e dieta orientada com suplementação de proteína", destaca o médico. "Em alguns casos, quando a sarcopenia está em estágios mais avançados, o tratamento pode incluir também o uso de anabolizantes com acompanhamento especializado", finaliza.

O Debate - Saúde & Beleza
Edição Número: 2652 - Belo Horizonte - Novembro de 2017

Bill Gates doa US$ 100 milhões para acabar com o Alzheimer

Mal de Alzheimer ainda não tem tratamento adequado para diminuir progressão.

O dono da Microsoft, Bill Gates, anunciou que irá investir nos estudos que procuram cura para o Alzheimer. A doação tem o valor total de US$ 100 milhões (cerca de 300 milhões de reais).

Metade do dinheiro irá para a Dementia Discovery Fund, que realiza estudos para o tratamento de doenças como Alzheimer e demência. E ainda outros US$ 50 milhões de dólares serão repassados para startups focadas em pesquisas sobre o Alzheimer.

Recentemente, a Fundação Bill e Melinda Gates doou quase cinco bilhões de dólares para as escolas públicas dos Estados Unidos. Dessa vez, a doação de Gates é particular. "É um grande problema, um problema crescente, e a escada dessa tragédia - até para pessoas que estão vivas - é ainda maior", disse ele.

Após várias décadas de estudos na área, ainda não existe um tratamento adequado para diminuir a progressão do Alzheimer. "Vai levar provavelmente 10 anos antes de novas teorias serem testadas o suficiente para dar-lhes [os pacientes com Alzheimer] uma grande chance de sucesso. Por isso é muito difícil arriscar um palpite (quando um medicamente efetivo pode ser desenvolvido). Eu espero que nos próximos 10 anos tenhamos alguns medicamentos poderosos, mas é possível que não seja alcançado", comenta Bill Gates.

Jovens estão perdendo audição por causa de fones de ouvido

A cada dia, mais jovens estão apresentando perda de audição causada pelo uso irregular de fones de ouvido.

O alerta foi feito pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia (CFFa), no Dia Nacional de Prevenção e Combate à Surdez. O CFFa alerta que existem várias situação que podem causar problemas de audição e muitos delas são preveníveis.

"Os adolescentes usam esse equipamento de som com volume muito alto. A gente vem notando que a audição deles não é tão normal como antigamente, já tem mais perda. E se continuar a usar esse som alto, eles terão uma perda irreversível, não volta mais ao normal", disse a presidente do CFFa, Thelma Costa.

Segundo ela, as perdas auditivas por causa de ruído estão aumentando entre a população, tanto por ruído industrial, quanto por equipamentos de som. Ela cita como exemplo o caso dos músicos, lembrando que existem protetores auditivos que selecionam o som. "Então, eles conseguem seguir com a profissão e estão se prevenindo, o que não acontece com os adolescentes.

A presidente do CFFa orienta os pais e responsáveis a monitorar o volume dos fones de ouvido. "Se você estiver a 1 metro da pessoa e ouvir o que ela está escutando, ela provavelmente terá uma perda de audição. A 1 metro de distância, você não deve ouvir o que a pessoa está escutando no fone de ouvido", reforçou Thelma, que é especialista em audiologia.

CFFa orienta os pais e responsáveis a monitorar o volume dos fones de ouvido.

Conheça os direitos do homem portador do câncer de próstata

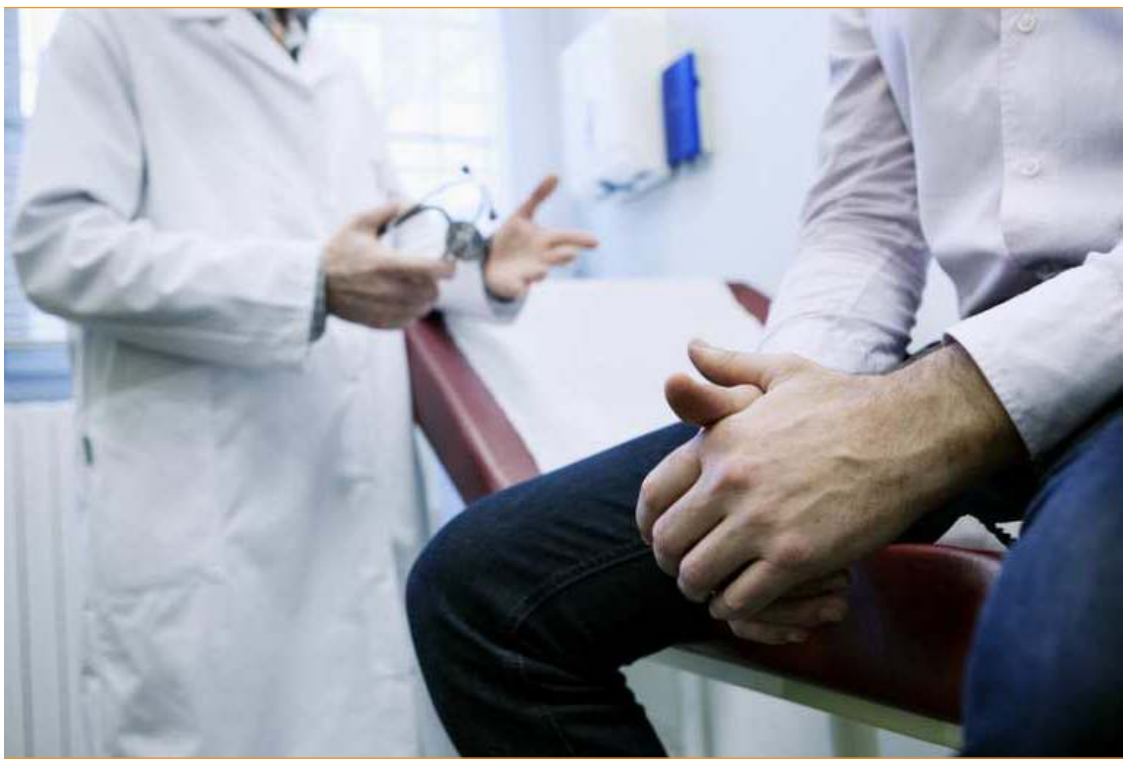
Esse tipo de câncer é o segundo mais comum entre os homens e não apresenta sintomas até estar em estágio avançado (quando o tratamento fica mais difícil).

Por isso, o ideal é que o homem de mais de 50 anos faça exames periodicamente, tanto o toque retal como o exame de sangue.

Nesta época da campanha, é importante não só buscar a conscientização das medidas de precaução, mas também nos tratamentos e nos direitos que o portador de câncer de próstata (e de outros tipos) possui.

A advogada Joanna Porto, do escritório especializado em Direito à Saúde Porto, Guerra & Bitetti, elencou os mais importantes.

Neste mês de novembro acontece a campanha "Novembro Azul", visando alertar os homens sobre as doenças masculinas, em especial o câncer de próstata.



Veja quais são eles:

Aposentadoria por invalidez e auxílio-doença

Os pacientes que sofrem com o câncer e são considerados incapazes definitivamente para o trabalho, se estiverem inscritos no Regime Geral de Previdência Social (INSS), independentemente do pagamento de 12 contribuições, têm direito à aposentadoria por invalidez.

Para aqueles que são considerados temporariamente incapazes para o trabalho por conta do câncer, é possível recorrer ao auxílio-doença. Neste caso, também é preciso estar inscrito no INSS. O benefício mensal é concedido quando o paciente fica impossibilitado de trabalhar por mais de 15 dias consecutivos. Vale ressaltar que não há carência para o seu recebimento.

Isenção de impostos

Algumas isenções de impostos também são direito dos portadores da doença. É garantida a isenção, por exemplo, do imposto de renda relativo aos rendimentos de aposentadoria, reforma e pensão, inclusive as complementações.

"A isenção do Imposto de Renda aplica-se nos proventos de aposentadoria ou reforma aos portadores de doenças graves, mesmo quando a doença tenha sido identificada após a aposentadoria", destaca Joanna Porto.

Nos casos em que o paciente apresentar deficiência física (tanto de membros superiores como inferiores), que o impeça de dirigir veículos comuns, outras isenções também são garantidas, como ICMS, IPI e IPVA na compra de veículos adaptados. Alguns municípios ainda garantem isenção do IPTU.

Amparo assistencial ao idoso e ao deficiente (LOAS - Lei Orgânica de Assistência Social)

A Lei Orgânica de Assistência Social (Loas) garante um benefício de um salário mínimo mensal aos portadores de deficiência que estejam incapacitados de trabalhar e ter uma vida independente. Para isso, é preciso atender a algumas exigências. "O critério fundamental é de que a renda familiar seja inferior a um quarto do salário mínimo", diz a especialista.

FGTS

O saque do FGTS (Fundo de Garantia por Tempo de Serviço) é outra garantia às vítimas de câncer. "O valor recebido será o saldo de todas as contas pertencentes ao trabalhador, inclusive a conta do atual contrato de trabalho", diz Joanna Porto.

PIS

Os portadores de câncer e seus dependentes têm direito assegurado de realizar saque do PIS, na Caixa Econômica Federal (CEF). O direito garante o recebimento do saldo total de quotas e rendimentos.

Tratamento Fora de Domicílio (TFD) no Sistema Único de Saúde (SUS)

O deslocamento de pacientes de um município a outro (ou entre Estados, em casos especiais), é garantida pela Portaria SAS nº 055, de 24 de fevereiro de 1999. O TFD é concedido para pacientes atendidos na rede pública e referenciada, garantindo transporte para tratamento e hospedagem. Em casos com indicação médica, também são pagas as despesas do acompanhante.

Quitação do financiamento da casa própria

"Pacientes com invalidez total e permanente por conta do câncer possuem direito à quitação, desde que estejam inaptos para o trabalho e que a doença tenha sido adquirida após a assinatura do contrato de compra do imóvel", ensina a advogada Joanna Porto. Nos casos de invalidez, o seguro quita o valor correspondente ao que o interessado pagaria por meio do financiamento.

Transporte coletivo gratuito

O direito dos pacientes com câncer ao transporte coletivo gratuito está restrito a alguns municípios. Para ter mais informações, basta acessar o site do Inca (Instituto Nacional do Câncer).

O Debate
Fundado em 1934
Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008
Edição 2652 - Novembro de 2017

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)
Oswaldo Nobre (1953-2007)
Diretoria Executiva
Luisa Maria Maia Nobre - Redação
Eduardo Carvalhaes Nobre - Midias Digitais

Site: www.odebate.com.br
Gerente: Sandra Regina Valentim Maia
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues
Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950, da Câmara Municipal de Belo Horizonte

Os artigos e colunas assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal.

O Debate - Saúde & Beleza
Edição Número: 2652 - Belo Horizonte - Novembro de 2017

Água, chá e exercícios físicos:guia de consumo para as atividades

Nutricionista comenta a importância da hidratação antes, durante e após as atividades físicas.

A água é o maior componente do corpo humano, correspondendo aproximadamente a 60% do peso corporal de um indivíduo. Durante a prática de atividades físicas, a água auxilia na regulação da temperatura corporal por meio do suor que é eliminado. Neste processo, há uma grande perda de líquidos e minerais, a perda de 3% a 5% do peso corporal é caracterizada por ser uma desidratação significativa, assim é fundamental estar alerta ao estado de hidratação antes, durante e após o exercício para tornar sua prática constante e eficiente.

No quesito hidratação, o Instituto de Medicina (IOM) recomenda que os homens consumam 3,7 litros de água por dia, enquanto para mulheres essa quantidade é de 2,7 litros por dia. Bianca Naves, nutricionista da NutriOffice, dá uma dica prática: "Além da água, investir no consumo de chás é uma ótima opção de atingir diariamente a quantidade de líquidos recomendada. Por terem diversos sabores, eles ainda ajudam quem gosta de variar os tipos de líquidos consumidos e ainda não acrescentam calorias ao cardápio, quando consumidos sem açúcar e/ou leite", diz.

Pesquisadores apontam que a hidratação adequada, não somente para a prática de atividades físicas, mas para um estilo de vida mais saudável, deve ser feita não pela grande quantidade de água ingerida, mas pela constância, procurando deixar o corpo sempre em equilíbrio.

"Em geral, é recomendada a ingestão de até meio litro de água (500 ml) cerca de duas horas antes de se movimentar. O importante é estar sempre hidratado para a prática de atividade física", ressalta Bianca.

Durante os exercícios a nutricionista explica que o consumo deve ser a cada 15 minutos e uma quantidade de 500ml a 2l, o que pode variar de atividade para atividade física, além de outros fatores como intensidade, idade, sexo, entre outros. Por isso, é fundamental sempre buscar uma orientação individualizada. "Após o término da prática, o ideal é que faça a reposição de líquidos com água, chás, entre outros, devido as perdas pelo suor e urina", explica Bianca.

Confira a seguir a média de perda de líquidos por suor durante algumas atividades:

Spinning: 4,4 ml por minuto

Jump: 6,7ml por minuto

Futebol: 8,8 ml por minuto

Rugby: 26,6 a 36,7 ml por minuto

A nutricionista ainda sugere alternativas para se manter hidratado. "Carregue sempre uma garrafa hermética com água ou chá gelado. Para os que sempre esquecem de consumir líquidos, opte por aplicativos de celular que regulam o consumo diário", diz.

Ansiedade além de prejudicar, pode matar

Segundo especialista, ansiedade prejudica muito a qualidade de vida dos pacientes

Dá para se pensar que alguns de nós carregamos desde o nascimento alguma tendência genética ao nervosismo. Na verdade, a resposta para todas estas questões vem do lado emocional e se chama ansiedade. Ela é responsável por esse sentimento que toma conta de algumas pessoas, não deixando que se sintam seguras, confiantes e tranquilas.

Segundo o psicólogo e psicanalista Eraldo Medo, “para se identificar quando a ansiedade em uma pessoa é normal ou patológica, algumas considerações precisam ser mensuradas como a intensidade com que ocorrem as manifestações, a sua duração e o grau de limitação que ela impõe ao paciente”, explica.

Na última década, pesquisadores passaram a considerar que, independente dos fatores que provocam a ansiedade, o transtorno se deriva de uma resposta dos circuitos elétricos do nosso cérebro.

O medo é algo comum e protege as pessoas de diversos perigos. No entanto, “quando a sensação de angústia é permanente, gera reações físicas e atrapalha atividades cotidianas, é preciso averiguar se a ansiedade ganhou um patamar patológico. Esta, gera além da falta de sono, gastrites extremas que podem se tornar úlceras e até câncer. O indivíduo passa a viver de modo automático, com uma preocupação que antecede o acontecimento, obtendo dores no corpo que se tornam psicossomática e também perda de concentração”, ressalta o especialista.

O tratamento inclui o uso de antidepressivos e ou ansiolíticos, sempre sob orientação médica. O tratamento farmacológico, como em qualquer transtorno crônico, é prolongado e deve ser mantido por seis a doze meses, porém nem sempre é necessário tratamento a longo prazo, vai depender de como o paciente reage ao uso da medicação. “Além da medicação é importante fazer terapia, para tratar as causas da ansiedade, o que te leva a ficar muito ansiosa, porque, como lidar e resolver essas situações”, finaliza ele.