

## Puberdade precoce é uma disfunção e deve ser tratada

SAIBA AS CAUSAS DA PUBERDADE PRECOCE E O TRATAMENTO INDICADO.

“As crianças que apresentam desenvolvimento dos caracteres sexuais precocemente devem ser examinadas, e em muitos casos, precisam ser tratadas. O principal objetivo do tratamento é impedir que a criança chegue à puberdade antes do tempo desejado e possa, assim, manter seu desenvolvimento cronológico compatível com a idade óssea. As crianças mais desenvolvidas do que colegas da mesma idade podem desenvolver problemas de ordem psicológica e social, como depressão e discriminação. O diagnóstico e o tratamento precoces impedem o desenvolvimento, e previnem estas consequências indesejáveis”, alerta Luis Eduardo Calliari, Professor Assistente da Faculdade de Ciências Médicas e Médico-Assistente do Departamento de Pediatria da Santa Casa de São Paulo.

A puberdade é comandada pelo eixo hormonal hipotálamo-hipófise-gônada. Quando este eixo é ativado antes da idade habitual, ocorre a puberdade precoce. A puberdade precoce pode ser central - ocasionada por alterações no sistema nervoso central, muito mais frequente, ou periférica, mais rara, que tem origem em outras partes do corpo, como tumores nos ovários ou testículos, problemas das glândulas adrenais e outros.

São diversas as possíveis causas da puberdade precoce, dentre elas estão as de origem familiar, idiopática (sem causa aparente) ou orgânica, como tumores e meningite, por exemplo. É importante ressaltar que, apesar dos pais poderem carregar o gene para puberdade precoce, ela não é hereditária. As meninas tendem a menstruar pela primeira vez próximo à idade da primeira menstruação da mãe, mas, também não é uma regra.

O diagnóstico é realizado por um conjunto de informações, a partir do histórico clínico da criança, exame físico e testes complementares, como dosagem hormonal e exames de imagem como raio X de punho para avaliação da idade óssea e sua comparação com a idade cronológica. Os médicos especializados são os pediatras e endocrinologistas pediátricos.

### TRATAMENTO

O tratamento da puberdade precoce depende de sua causa. Visa a regressão ou estabilização dos caracteres sexuais secundários e retorno do ritmo de crescimento da criança aos padrões considerados normais. Além disso, tem como objetivo também promover um ajuste psicossocial na criança, bem como alívio da ansiedade dos pais. Com o monitoramento constante e tratamento adequados, a criança pode voltar a ter um crescimento e desenvolvimento compatíveis com sua idade cronológica.



## Pé diabético atinge mais de 27 milhões de diabéticos

FERIDAS DE DIFÍCIL CICATRIZAÇÃO, O PÉ DIABÉTICO PODE LEVAR A AMPUTAÇÃO.

O diabetes é uma doença silenciosa que, quando não tratada e controlada, gera inúmeras complicações.

Segundo dados publicados na oitava edição do Diabetes Atlas, desenvolvido pela Federação Internacional de Diabetes, existem 435 milhões de diabéticos no mundo e a previsão é que até 2045 esse número suba para 629 milhões.

Só no Brasil, quinto país em número de indivíduos com diabetes acima de 65 anos, já são 12,5 milhões de pessoas diagnosticadas com a doença.

Dentre as complicações mais sérias estão: a

retinopatia diabética (perda de visão), a nefropatia (lesão ou doença nos rins), a neuropatia (quando os nervos não funcionam corretamente) e o pé diabético (feridas de difícil cicatrização nos pés que podem levar a desbridamentos ou até mesmo amputação do membro).

O pé diabético, apesar de parecer mais simples, é uma complicação que atinge 6,4% dos diabéticos no mundo, ou seja, aproximadamente 27 mil pessoas.

O paciente diabético precisa tomar muito cuidado com a “saúde dos pés”. Além da dificuldade de cicatrização, ele pode sofrer com a neuropatia diabética

- uma complicação que causa formigamento, fraqueza e perda de sensibilidade.

A boa notícia é que esse novo produto, já muito utilizadas no exterior, está chegando ao Brasil. O TCC-EZ possui um sistema Total Contact Cast, capaz de proporcionar maior proteção ao ferimento. Ele cria uma câmara de cicatrização natural, o que garante a cicatrização ativa da ferida e proporciona um ambiente seguro para o pé, interrompendo o ciclo da úlcera, e possibilitando um resultado de 100% de cura.

Há pouco tempo no mercado brasileiro, o TCC-EZ está sendo distribuído pelo Grupo Suprimed e sendo utilizado por renomados médicos e hospitais de todo o país.





# Os principais tipos de manchas na pele

**N**o Brasil, o número de pessoas que não aplica protetor solar diariamente é de 72,5%, o que corresponde a quase 3/4 da população, segundo pesquisa científica do Instituto de Cosmetologia e Ciências da Pele.

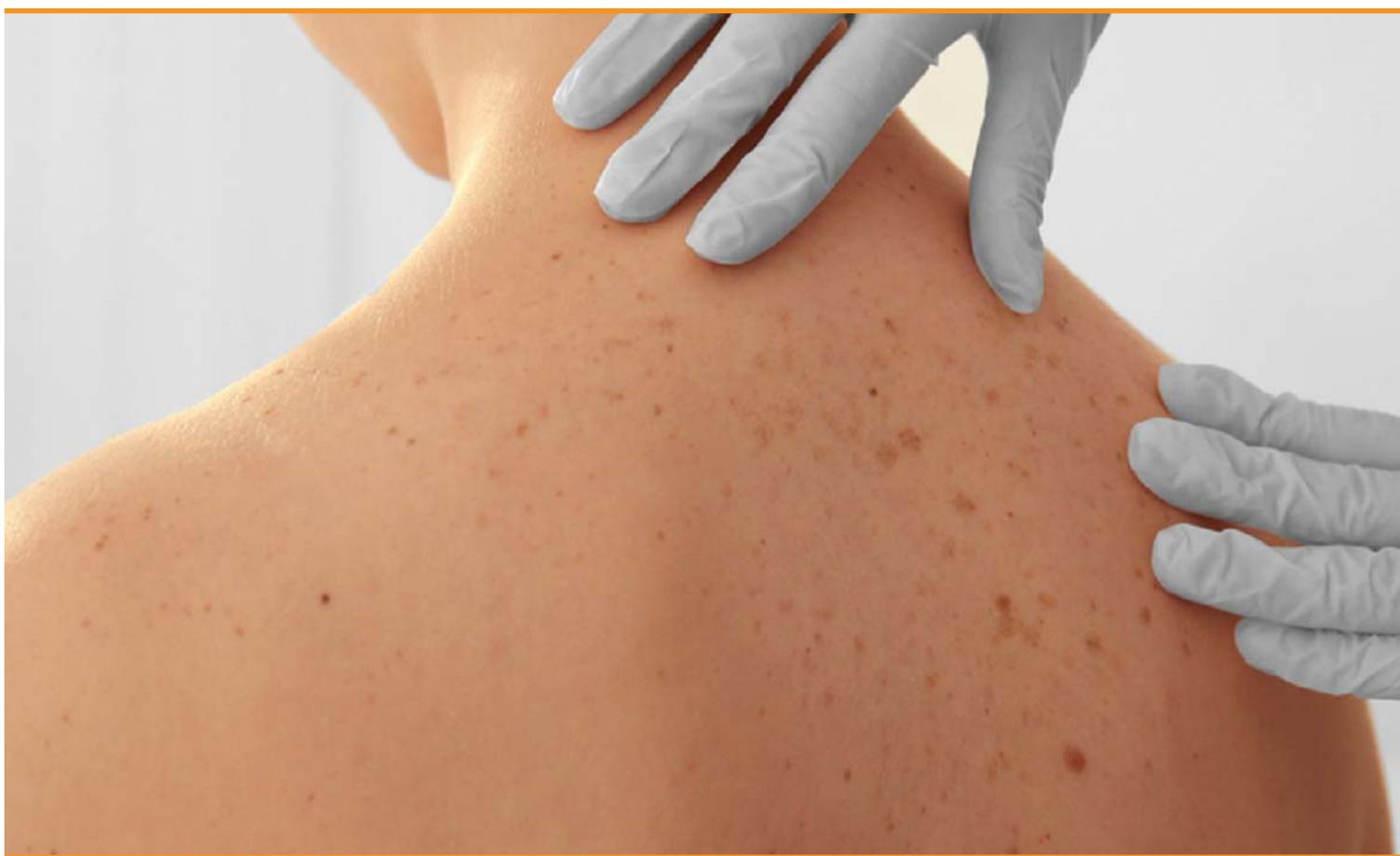
De acordo com a pesquisa, em 2016, o percentual era de 65%, em 2015 foi de 53% e em 2014 de 57%. Mesmo com a comprovação de que o sol pode ser um dos principais implicadores no surgimento e desenvolvimento de manchas na pele, o costume de se proteger contra os raios solares ainda não atingiu níveis satisfatórios dentre os brasileiros.

Assim como o sol, outros fatores como o envelhecimento, alergias, predisposição genética, alterações hormonais, e hiperpigmentação após inflamações são alguns dos principais fatores que podem influenciar na piora ou no aparecimento de manchas na pele. Algumas manchas podem afetar somente a estética dos pacientes, outras podem ser sinais de doenças subjacentes.

De acordo com a dermatologista Monalisy Rodrigues, os principais tipos de manchas na pele se dividem entre as cores marrom, preta, branca, roxa e vermelha.

As manchas marrons abrangem condições como a melnose ou mancha senil (possui ligação direta com o excesso da luz solar e aparece com maior frequência no dorso das mãos, colo e costas), fitofotodermatose (queimadura resultante da reação de um componente

## AS MANCHAS NA PELE SE DIVIDEM ENTRE AS CORES MARROM, PRETA, BRANCA, ROXA E VERMELHA.



químico presente em frutas cítricas com o sol), e o melasma (com maior incidência durante a gravidez ou em mulheres que fazem uso de pílula anticoncepcional, este tipo de mancha pode estar relacionado a fatores genéticos, hormonais e ao sol).

Dentre as manchas pretas podemos identificar o nevo, nevo melanocítico congênito e a queratose seborreica escura. Os nevos se traduzem em pequenas pintas ou manchas de formato arredondado e regular, que podem ser planas ou elevadas, aparecendo nas primei-

ras décadas de vida de quase todas as pessoas.

As manchas brancas abrangem a leucodermia solar ou sardas brancas, pitiríase versicolor ou pano branco (micose de praia) e o vitiligo. A leucodermia solar ou gutata, são pequenas manchas esbranquiçadas na pele, com tamanho entre 1 a 10 mm, sendo causadas pela exposição excessiva aos raios ultravioleta. Já a pitiríase versicolor ou micose de praia é uma infecção de origem fúngica, que interfere na pigmentação normal da pele e acaba por ge-

rar pequenas manchas espalhadas pelo corpo.

Por último, o vitiligo é uma doença com uma possível origem genética, mas que ainda não tem suas causas definidas. A doença leva ao aparecimento de manchas brancas na pele, principalmente, em locais como os órgãos genitais, cotovelos, joelhos, rosto, pés e mãos.

No grupo das manchas roxas se encontram os hematomas (causados por pequenos traumas, batidas ou topadas em objetos, que provocam o rompimento de vasos sanguíneos da pele) e a

purpura senil, que são petéquias, equimoses, ou hematomas, que aparecem no dorso, punhos, antebraços ou das mãos, em decorrência do afinamento da pele, sendo comum em pessoas idosas.

Ainda existem os nevos rubi ou pintas de sangue que se enquadram no grupo de manchas vermelhas. De origem genética, essas pintas são um agrupamento de pequenos vasos sanguíneos dilatados na superfície da pele. Este tipo de mancha não é maligno, porém o paciente pode optar pela retirada por motivos estéticos.



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 2682 - Agosto de 2018

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)  
Oswaldo Nobre (1953-2007)

Diretoria Executiva

Luisa Maria Maia Nobre - Redação  
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

Site: [www.odebate.com.br](http://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



# Diminuição do IMC poderia evitar 15 mil casos de câncer

ESTUDO MOSTRA QUE O BRASIL TERÁ MAIS DE 29 MIL NOVOS CASOS DE CÂNCER RELACIONADOS AO EXCESSO DE PESO

Que a obesidade é um dos grandes vilões da saúde, todo mundo já sabe. Porém, cada dia mais, surgem estudos e pesquisas com números alarmantes que relacionam o excesso de peso como um dos principais fatores para o aumento de casos de doenças graves como as cardiovasculares, insuficiência cardíaca, apneia do sono e vários tipos de câncer.

Segundo o estudo desenvolvido pelo Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, em colaboração com a Harvard University, nos Estados Unidos, mais de 15 mil casos de câncer, por ano, poderiam ter sido evitados no país se não fosse a obesidade da população.

A pesquisa feita por cientistas brasileiros, americanos e franceses, possuem estimativas ainda piores para o futuro. Até 2025, o Brasil terá mais de 29 mil novos casos de câncer relacionados ao excesso de peso. As mulheres

são as mais atingidas, não apenas por serem o público com maior índice de IMC elevado, mas também por serem

as mais afetadas pelos tumores de ovário, útero e câncer de mama, que também tem ligação com o sobrepeso.

Apesar de todos os problemas físicos, emocionais e sociais que a obesidade pode trazer para a vida de uma pes-

soa, um em cada cinco brasileiros são atingidos por ela. Para a psicoterapeuta Sorella Mendes, é preciso que as pessoas encarem obesidade como uma doença que necessita de tratamento, só assim será possível mudar esse cenário preocupante.

“Uma das principais queixas que escuto de minhas pacientes que enfrentam uma batalha diária para tentar eliminar peso é sobre a necessidade que sentem de comer, sem realmente estarem com fome. Na psicoterapia, tratamos essa fome como uma compulsão alimentar e a chamamos de fome emocional”, afirma Sorella, que idealizou o Projeto Mente Magra.

De acordo com Sorella, existem quatro tipos de fome, a fisiológica, a social, a específica ou vontade e, por fim, a emocional. É importante identificar qual fome atinge cada pessoa para assim conseguir tratar o transtorno alimentar.



## Turismo de saúde no Brasil atrai um público crescente

COM GRANDE POTENCIAL NO EXTERIOR, O PAÍS AINDA ATUA TIMIDAMENTE NA DIVULGAÇÃO DE DESTINOS.

O turismo de saúde no Brasil é pouco abordado; porém, consultórios, clínicas e hospitais brasileiros vêm constatando o aumento do número de estrangeiros que vêm ao país para realizar procedimentos médicos e odontológicos.

Há 20 anos eram os brasileiros que iam ao exterior em busca de tratamentos médicos; hoje o fluxo se inverteu. “O segmento de turismo de saúde no Brasil já existe há pelo menos 15 anos e tem um grande potencial, que nós vamos aproveitar”, alerta a presidente da ABRATUS — Associação Brasileira de Turismo de Saúde —, Julia Lima.

Esse tipo de turismo atrai um público significativo e movimenta uma cadeia produtiva muito grande, sendo economicamente interessante tanto para os destinos (cidades e/ou estados) como também para todas as empresas envolvidas nesse tipo de turismo. “Esse turista estrangeiro costuma — segundo dados do Mi-

nistério do Turismo (2003) — permanecer por mais tempo no país, em média 22 dias; e é também o que gasta mais, aproximadamente US\$ 120 por dia”, detalha Lima.

São Paulo, dentre todos os destinos brasileiros, é o que mais se destaca, por ser um dos maiores centros de saúde do mundo. Segundo o Ministério do Turismo, o número de pessoas que procuram a capital paulista a fim de realizar algum tratamento de saúde ou de estética tem mais do que dobrado nos últimos anos.

“Referência em várias áreas médicas, desde os tratamentos cardíacos até as cirurgias plásticas, a cidade possui mais de cem hospitais, entre públicos e privados, além de inúmeras clínicas com diferentes especialidades, centenas de laboratórios e spas sofisticados. Para se ter uma ideia, o Brasil é o segundo país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo”, detalha a presidente da ABRATUS.



## As quatro doenças orais mais comuns no inverno

HALITOSE, DOR DE DENTE, HERPES E SENSIBILIDADE DENTÁRIA APARECEM COM MAIS FREQUÊNCIA NO INVERNO.

O inverno é uma das estações que mais traz doenças, principalmente respiratórias e é claro, que a saúde bucal está diretamente ligada. Bactérias, vírus, ressecamento da cavidade oral, formação de feridas, exposição e entrada de agentes contaminantes.

A estação mais fria do ano desencadeia quatro doenças orais com mais frequência, mas evitar a proliferação pode ser muito mais simples do que se imagina.

“Halitose, dor de dente, herpes e sen-



sibilidade dentária. O que muitas vezes fica sem aparecer durante todo o ano, no inverno pode provocar inúmeros casos de repetições. Isso porque as doenças virais podem ser transmitidas pela boca e tem como um dos sintomas o ressecamento da cavidade oral. Dessa forma, a contaminação se torna muito mais rápida”, explica o Dr. Anselmo Carneiro, dentista e diretor da Harmonização Odontologia, clínica em São Paulo.



# Os benefícios da depilação à cera

O PROCEDIMENTO É PERFEITO E SE UTILIZADO FREQUENTEMENTE REDUZ OS PELOS.

A depilação com cera é certamente um dos métodos mais eficazes para acabar com os pelos e ter uma pele lisinha. Sem contra-indicações, pode ser utilizada em todo o corpo e possui uma vantagem incrível: a diminuição e o enfraquecimento dos pelos ao longo dos anos, se a depilação for feita com frequência. "Uma das vantagens é que com o tempo os pelos retirados pela raiz, como acontece com o procedimento à cera, enfraquece o bulbo capilar, tornando-os mais fracos, finos e, às vezes, fazendo até com que não cresçam mais", explica Regina Jordão, especialista no assunto, fundadora e CEO da rede Pello Menos, fundada em 1996 no Rio de Janeiro, a franquia já possui 40 unidades no Brasil.

Desejo de muitas mulheres, o segredo da depilação sem dor não é apenas a leveza da mão de quem está realizando o procedimento, mas principalmente os produtos que ela utiliza - e isso inclui o tipo e a temperatura da cera. "A depilação não causa os vasinhos, como acreditam e temem algumas mulheres; se a



cera estiver morna, não irá agredir a pele e, portanto, não irá queimar ou romper os vasos sanguíneos, até porque as veias ficam localizadas muito abaixo da hipoderme", afirma Regina.

Outro fator que pesa para a escolha da depilação à cera

é que o método não causa danos celulares, pois não é um procedimento invasivo, e pode ser feito por qualquer pessoa, independente da idade e do tom da pele. E vale lembrar ainda que como a depilação ocorre pela dilatação dos poros, favorecendo a

retirada dos pelos, até os mais finos e claros, inclusive os brancos, também saem nesse processo, o que não ocorre em outros métodos. Para aproveitar todos os benefícios da técnica, Regina Jordão listou dez dicas para quem pretende passar pela técnica.

1. Não se expor ao sol 24 horas antes e depois da depilação

2. Fazer esfoliação na pele três dias antes do procedimento, isso facilita a remoção dos pelos e evita o encravamento

3. Não usar cremes à base de ácidos, desodorantes, hidratantes e bronzeadores antes da depilação

4. Evitar o procedimento caso haja descamação na pele devido ao sol

5. Não utilizar pedra-pomes na pele

6. Evitar a depilação se a pele apresentar assaduras, manchas ou machucados

7. Evitar, também, o procedimento se a mulher estiver no período menstrual, pois há maior sensibilidade da pele

8. Usar protetor solar na área depilada

9. Após o procedimento, evitar o uso de roupas muito justas

10. Hidratar a pele após a depilação

## Aplicativo gratuito ajuda crianças com autismo

PROJETO FOI DESENVOLVIDO POR UMA FAMÍLIA PARA AJUDAR O FILHO E SOBRINHO.



Os empresários Grazyelle, Wagner e Adriano Yamuto acabam de lançar um aplicativo gratuito para celulares e tablets que permite que crianças com autismo se comuniquem.

O projeto foi inspirado em Gabriel, de 9 anos, filho de Grazyelle e Wagner e sobrinho de Adriano, que foi diagnosticado com este transtorno de desenvolvimento quando ainda era bebê.

O app, intitulado Matraquinha, é indicado também para pequenos com dificuldades verbais e tem funcionamento bem simples. A comunicação é feita através de cartões que utilizam o sistema PECS (Picture Exchange Communication System ou Sistema de Comunicação por Troca de Figuras) e que, ao clicados, fazem com que uma voz reproduza o que a criança deseja transmitir.

"No começo a criança vai clicar em todos os cartões para entender o significado de cada um deles e essa curva de aprendizado é natural. Mas depois a comunicação real começará. Esperamos que os pais se emocionem e se divirtam com cada matraquinha que surgir em suas casas", declara Wagner.

O aplicativo pode ser baixado em [www.matraquinha.com.br](http://www.matraquinha.com.br), na Play Store (Android) ou na App Store (IOS - iPhone / iPad).

## Saiba como evitar quilos extras durante o inverno

CLIMA MAIS FRIO FAVORECE O CONSUMO DE ALIMENTOS HIPERCALÓRICOS.

O inverno traz consigo ofertas de comidas pra lá de atrativas como pães, fondues e chocolates. Apesar de ser um cardápio sazonal, é preciso muita atenção com a alimentação durante essa época, pois o exagero pode render quilos extras.

De acordo com Ismênia Marques, nutricionista da clínica Doktor's (SP), o frio faz com que o organismo gaste mais energia para manter a temperatura corporal. "Dessa forma, aumenta-se o gasto calórico e o metabolismo. Em contrapartida, a consequência é o aumento do apetite e o consumo de alimentos calóricos", explica.

Além de mais propícias a saborear os cardápios especiais de inverno, é importante lembrar de que as pessoas normalmente diminuem o ritmo de atividades físicas durante o clima frio, outro fator que pode favorecer o ganho de peso. "Quem não pratica exercícios deve se preocupar em dobro com o surgimento de quilos extras. Quem já é adepto de alguma prática, pode manter o ritmo durante o inverno e ficar atento à qualidade da alimentação", alerta a nutricionista.

Para que a balança não seja motivo de espanto daqui alguns meses, Ismênia reforça a importância de evitar carboidratos simples como bolos, doces, pães bran-

cos, massas, chocolates ao leite, frituras, hambúrguer e fondue. Segundo ela, os carboidratos simples além de muito calóricos, são os principais causadores de excesso de peso e das doenças comuns na atualidade.

"Prefira investir em alimentos que estimulem o bom funcionamento do intestino como saladas, legumes, líquidos, frutas, sementes e oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, chia, linhaça, semente de girassol e abóbora), não esquecendo ainda de fortalecer a imunidade, principalmente nesse período de mudança climática. Para isso, o indicado é consumir frutas ricas em vitamina C (limão, goiaba, laranja, kiwi, acerola), gengibre, açafrão da terra (cúrcuma), alho, cebola e frutas e legumes amarelados como mamão, cenoura e abóbora", finaliza.

Mais informações acesse: [www.doktors.com.br](http://www.doktors.com.br).

