

Quatro direitos do INSS para portadores de câncer de próstata

o mês de novembro é marcado pelas campanhas de conscientização sobre o câncer de próstata, segunda maior causa de morte por câncer entre homens no Brasil. Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), estima-se que mais de 68 mil novos casos foram diagnosticados no país em 2018.

Além dos alertas direcionados para prevenção e diagnóstico, é preciso também informar pacientes diagnosticados com o tumor sobre direitos e benefícios. De 2008 a 2015 a Previdência Social pagou mais de R\$58 milhões para pacientes em tratamento, o que totaliza cerca de 48 mil benefícios concedidos.

Porém, muitos pacientes desconhecem os benefícios aos quais têm direito. O advogado especialista da plataforma Previdenciária, Átila Abela, listou os principais. Confira:

AUXÍLIO-DOENÇA

Para os homens diagnosticados e impossibilitados de trabalhar temporariamente, o auxílio-doença é garantido mensalmente ao segurado com câncer, desde que comprovada a impossibilidade de atuação na atividade profissional habitual. “Para contribuintes individuais, como profissionais liberais e empresários, a Previdência Social também manterá o benefício por todo o período de incapacidade laborativa, desde que o mesmo requeira o benefício e realize os pedidos de prorrogação enquanto perdurar a incapacidade temporária”, explica o advogado.

APOSENTADORIA POR INVALIDEZ

Já para os segurados que passam por graves cirurgias ou que ficam impossibilitados de trabalhar por outras consequências, de forma total e permanente, é possível a concessão de aposentadoria por invalidez. “Para ter direito ao benefício, o segurado precisa ter iniciado as contribuições antes da incapacidade laborativa ocorrer, tendo direito a aposentadoria por invalidez independentemente de ter realizado as 12 contribuições estabelecidas como regra geral, pois o câncer está dentre as doenças graves que dispensam o cumprimento da carência”, afirma o especialista.

AUXÍLIO? ACOMPANHANTE (ADICIONAL DE 25%)?

Além dos benefícios acima, o segurado aposentado por invalidez que necessitar de um cuidador pode solicitar também o adicional de 25% previsto na Lei nº 8.213/91, mesmo quando o valor da aposentadoria for de um salário mínimo ou até mesmo teto previdenciário.

REQUERIMENTO DO BENEFÍCIO

Para requerer benefício por incapacidade, o segurado precisará passar por um exame médico pericial no Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Por ser um processo burocrático e delicado, levando em consideração todas as situações emocionais que cercam a pessoa diagnosticada com câncer de próstata, é sempre indicado contar com a ajuda de um profissional especializado.

POUCO MAIS DE 6 MIL BENEFÍCIOS FORAM CONCEDIDOS EM 2017 PARA SEGURADOS EM TRATAMENTO, DE ACORDO COM DADOS DA PREVIDÊNCIA SOCIAL.



Sedentarismo provoca 12% das mortes por câncer de mama

ESTUDO RELACIONA MORTES POR CÂNCER DE MAMA À FALTA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES.

Uma pesquisa publicada na revista Nature e que contou com a colaboração do Ministério da Saúde revela que uma em cada dez mortes em decorrência de câncer de mama no Brasil – cerca de 12% – poderiam ter sido evitadas com a prática de atividade física regular.

De acordo com a pasta, os números mostram que, em 2015, 2.075 mortes poderiam ter sido evitadas se as pacientes realizassem pelo menos uma caminhada

de 30 minutos ao dia cinco vezes por semana.

Segundo o ministério, um dos fatores que causam o câncer de mama é o excesso de estrogênio no organismo, que pode levar à formação de mutações e carcinogênese estimulando a produção de radicais.

A pasta destacou que a atividade física, por sua vez, diminui o estradiol e aumenta a globulina de ligação a hormonas sexuais, provocando uma redução de circulantes inflamatórios e aumentando as substâncias anti-inflamatórias.





5 dicas para eliminar as manchas de pele

AS MANCHAS SÃO VERDADEIRAS INIMIGAS DE UMA PELE SAUDÁVEL.

Provocadas pela alteração na produção de melanina, infecções, exposição ao sol, distúrbios hormonais e marcas de acne, elas podem surgir no rosto, pescoço, colo e braços.

Para resolver esse tipo de problema, existem alguns métodos potentes que podem amenizar ou até mesmo evitá-las. Segundo a esteticista Daniela Talarico, do Zahra Spa & Estética, as manchas podem ser pequenas e irregulares e de diversas cores que podem marcar a maçã do rosto, buço e testa, sendo causadas por vários fatores.

“Com o passar do tempo, as manchas começam a aparecer e deixar a pele irregular. Por isso, o ideal é manter os cuidados diários e o uso do protetor solar diariamente e reaplicá-lo a cada três horas para que seu efeito seja eficaz”, explica a esteticista.

Os produtos mais indicados para tratar as manchas são os clareadores. Eles dificultam a formação de novos pigmentos e devem ser aplicados em toda a área afetada, com movimentos bastante suaves e leves para não agredir a pele. “Entre os clareadores, destacam-se a hidroquinona, o ácido retinóico, o ácido tranexâmico e o ácido azelaico, princípios ativos que podem ser usados em cremes, géis e loções para uso domiciliar, em concentrações indicadas pelo médico”, destaca a Dra. Flávia Maklouf, dermatologista do Zahra Spa & Estética.

Quando uma mancha de pele é perigosa? É preciso prestar atenção nas manchas que começam a apresentar variações na coloração e tamanhos. “Essas alterações apontam sinal de perigo para a pele, não hesite procurar ajuda médica se você notar essas mudanças no formato de pintas ou manchas” orienta Daniela Talarico.

Tem como evitar? A melhor forma de evitar as manchas é usar dia-

riamente o protetor solar. O ideal é passar o protetor solar todos os dias pelo menos duas vezes ao dia, desse modo sua pele estará protegida evitando futuras manchas. Maquiagens em excesso também podem ocasionar algumas irritações na pele, inclusive manchas marrons próximas ao olho.

Tome cuidado e previ-

na-se. No verão a incidência dos raios solares são mais fortes e intensas, aumentando a probabilidade de doenças de pele. Não deixe de usar protetor solar e reaplicá-lo depois de duas horas. Chapéus, óculos escuros, bonés também podem ajudar a pele se proteger do sol.

APOSTE NO COMBATE AS MANCHAS

“Existem vários tipos de tratamentos para tratar as manchas, o mais indicado é que se consulte um dermatologista para que ele analise e indique o melhor tratamento. Dependendo da gravidade, elas podem ser tratadas com cremes clareadores, ácidos, peelings ou laser”, afirma Dra. Flávia Maklouf. Veja cinco tratamentos potentes que eliminam as manchas em poucas sessões. Se você está incomodada, não perca mais tempo e dê um jeito de se livrar delas:

1-Peeling de Cristal: Age diretamente na textura da pele,

auxilia na renovação celular, atenua linhas de expressão e nas manchas. O peeling de cristal é uma técnica moderna que permite a correção de imperfeições faciais. “O peeling de cristal composto de hidróxido de alumínio remove as células mortas da área

que devolve a elasticidade, clareia as manchas, diminui a oleosidade da pele, melhora a acne, sendo menos agressivo que alguns peelings químicos. “O peeling de diamante apesar de superficial, é uma maneira saudável para tratar de forma não invasiva todos os tipos de pele. O tratamento provoca uma descamação leve, além disso, não possui os efeitos indesejáveis dos peelings tradicionais, como a pigmentação pós-inflamatórias que ocorre com a maioria dos outros tratamentos”, afirma a esteticista.

5- Peeling Químico:

O peeling melhora a textura da pele,

diminui manchas e marcas superficiais, reduzindo significativamente a velocidade do processo de envelhecimento. O tratamento promove uma escamação da pele, através de agentes químicos e provoca uma regeneração da pele.

CUIDE DA SUA PELE

Uma pele bem cuidada e hidratada pode ajudar você a viver livre das manchas, além dos tratamentos, conheça algumas dicas de cuidados da esteticista Daniela Talarico para você manter a sua pele limpa, hidratada e sem manchas:

- Use sempre filtro solar;
- Cuide da sua pele, deixando-a equilibrada. Por isso, faça limpezas de pele com frequência;
- Mantenha uma alimentação balanceada e procure se alimentar bem;
- Não use produtos muito fortes ou agressivos na pele;
- Beba bastante água
- Use hidratantes com frequência. Na hora de aplicar os cremes na sua pele, faça sempre movimentos suaves para evitar lesões.

onde está a mancha e regenera a pele. O resultado estético obtido é uma pele macia e lisa”, ressalta a dermatologista.

2- Peeling Vulcanice: Os ácidos vulcânicos provêm da extração da lava sedimentada proporcionando uma eficácia imediata no tratamento despigmentante. Após o tratamento, será possível eliminar as manchas cutâneas, recuperar a textura da pele e devolver sua luminosidade.

3- Laser CO2 Fracionado: O laser de CO2 fracionado é um ótimo substituto do peeling químico. O tratamento consiste em um laser que tem alta afinidade pela água da pele e ao ser utilizado promove sua vaporização com consequente cicatrização e estímulo à formação de colágeno, que diminuem cicatrizes traumáticas, estrias e manchas na pele, além de promover o rejuvenescimento facial.

4-Peeling de Diamante: É um tratamento de renovação celu-



Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

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

Gerente: Sandra Regina Valentim Maia
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues

Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,
da Câmara Municipal de Belo Horizonte

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 2688 - Novembro de 2018

Refluxo atinge mais da metade dos brasileiros

PESQUISA DESTACA O GRANDE IMPACTO DO REFLUXO NA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO.

A Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG) realizou o maior e mais recente mapeamento sobre o impacto do refluxo gastroesofágico na população brasileira. O resultado mostra um quadro alarmante: 51% afirmam sofrer com o refluxo semanalmente, além de outros sintomas como a azia e a pirose (queimação) que também podem ser indícios do problema.

O estudo foi realizado em junho de 2018, ouviu mais de 3.000 pessoas, de ambos os sexos em todas as regiões do país.

“Nosso propósito foi retratar os principais sintomas, causas e o impacto do refluxo na vida das pessoas, além de demonstrar os tipos de tratamento recorrentes. Os resultados evidenciaram um grande desconhecimento, uma vez que os principais sintomas do refluxo, como a azia e a pirose, conhecida popularmente como queimação, também podem ser indício de uma simples má digestão. Além disso, 46% da

população não sabe a diferença entre os principais tipos de tratamento. O refluxo quando não identificado e tratado corretamente, pode gerar complicações bastante graves”, destaca Dr. Flavio Quilici, presidente da FBG.

O refluxo gastroesofágico ocorre quando o alimento que ingerimos volta ao esôfago juntamente com o ácido gástrico do estômago, causando uma sensação de queimação e azia. Isso ocorre em razão de uma falha no esfíncter esofágico inferior que

funciona como uma válvula, não deixando que o alimento digerido, que está no estômago, retorne para o esôfago. Quando o refluxo é muito frequente, ele pode ser indício de um quadro mais grave conhecido como Doença do Refluxo Gastroesofágico, às vezes com sérias complicações.

QUEM SOFRE DE REFLUXO?

Segundo o estudo, o refluxo gastroesofágico afeta 51% dos entrevistados. Entre eles, mulheres, obesas, sedentárias e fumantes, entre 36 a 47 anos, representam o grupo que mais sofre dessa condição.

Produtos industrializados, fritos e gordurosos e o refluxo estão diretamente ligados, já que a frequência entre aqueles que são impactados é maior após as refeições (40%). Entre os que consomem este tipo de alimento e reclamam do problema, 85% estão obesos. A associação da bebida alcoólica e fumo também é outro fator que intensifica a sensação para 54% dos fumantes.

“A pesquisa é um importante panorama epidemiológico, que traz dados bem definidos e reproduzíveis no Brasil como um todo. Além de abordar o refluxo e os seus sintomas típicos, também reafirma a ligação com obesidade, sedentarismo e o tabagismo”, pontua Dr. Quilici.



82% dos fumantes trocariam cigarro por outros produtos

Quantos, dos quase 20 milhões de adultos fumantes brasileiros, trocariam o cigarro convencional por uma opção potencialmente menos prejudicial? Quantos dos cerca de 88 milhões de não fumantes impactados pela convivência com fumantes indicariam aos seus parentes e amigos uma alternativa menos nociva à saúde deles e de terceiros?

As respostas, surpreendentes, a estas questões foram obtidas pelo Instituto de Pesquisas Datafolha: 82% dos atuais fumantes optariam por uma solução menos danosa do que o cigarro, enquanto que 78% dos não fumantes recomendariam tais alternativas a terceiros.

Também segundo a pesquisa, a média declarada de consumo de cigarros no Brasil é de 13 unidades por dia para cada fumante. Sendo a venda de cigarros permitida no Brasil, o que pensam os brasileiros sobre restrições à comercialização de produtos que podem oferecer menos riscos à saúde? O Datafolha mostra que 79% dos brasileiros são favoráveis a que o governo autorize a venda deles no País. É um dado em linha com a resposta de 80% dos entrevistados que con-

PESQUISA REVELA QUE 79% DA POPULAÇÃO É A FAVOR DA LIBERAÇÃO DESSAS ALTERNATIVAS NO PAÍS.



cordam que os fumantes deveriam ter acesso a produtos de risco reduzido.

A comercialização desses produtos está banida no Brasil desde 2009, enquanto que em diversos países do mundo o tema tem avançado bastante. Agências como o Food and Drug Administration (FDA) nos Estados Unidos e a Agência de Saúde Pública no Reino Unido (Public Health England) entendem que novas tecnologias de risco reduzido podem ter um papel importante na redução dos danos à saúde causados pelo cigarro, funcionando de maneira complementar às políticas públicas de cessação.

O principal motivo que leva os fumantes a se interessarem por produtos de menor risco está ligado ao bem-estar: 76% dizem que fariam a troca porque querem ter menos problemas de saúde. No entanto, a pesquisa mostrou que o brasileiro ainda desconhece que alternativas ao cigarro e de menor risco já estão disponíveis no exterior: 75% dos entrevistados não sabem definir o que ou quais seriam produtos de risco reduzido e, deste total, apenas 1% já ouviu falar das soluções já existentes que usam o tabaco aquecido.

93% das crianças respiram poluição acima do recomendável

NO BRASIL, 87% DOS MENORES DE 5 ANOS SÃO EXPOSTOS A POLUENTES, MOSTRA OMS.

Um relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) mostra que 93% das crianças e adolescentes respiram ar com nível de partículas finas acima do que é considerado recomendável para a saúde. A situação é mais grave em algumas regiões do mundo como a Ásia e a África e também nos países de renda média e baixa.

A publicação do relatório antecede a realização da Primeira Conferência Global da Organização Mundial de Saúde sobre Poluição do Ar e Saúde,

que começa amanhã na Suíça. O tema do encontro é “Melhoria da Qualidade do Ar, Combate às Mudanças Climáticas”.

Nos países com renda baixa e média, 98% dos menores de 5 anos são expostos a níveis maiores do que é recomendado para a saúde, enquanto nos países de renda elevada, o percentual é de 52%.

Na África e no Mediterrâneo Oriental, 100% das crianças com menos de 5 anos estão expostas a níveis acima do recomendável.

No continente americano, países de renda baixa e média, como o Brasil, expõem 87% das crianças menores de 5 anos a esses níveis de partículas finas.





6 dicas para cuidar bem da saúde

CUIDAR BEM DA SAÚDE É ESSENCIAL E PARA ISSO VOCÊ DEVE TER UM BOM SUPORTE PARA RECORRER A HOSPITAIS QUANDO NECESSÁRIO.

Ter um bom convênio médico pode te ajudar nisso, tanto faz se for um plano de saúde empresarial ou individual. O importante é cuidar do seu maior bem, a saúde.

■ **Alimente-se bem:** alimentação é o foco principal para ter um corpo saudável. Uma dica para saber se a alimentação está boa é manter as refeições bem coloridas, com bastante variedade de legumes, verdura, proteínas e carboidratos.

Como diz o ditado popular: você é o que você come, então é bom comer coisas saudáveis. Frutas são super importantes e não podem ficar de fora.

Apostar em pratos com carne branca, como peixe e frango é mais adequado para uma alimentação balanceada.

Você pode levar sempre um lanche para intercalar entre as refeições principais, assim estará sempre repondo energia e garantindo o bem estar e produtividade. Beber cerca de 2 litros de água é essencial, assim seu corpo ficará hidratado e com menos chance de ter fome, fora que os rins irão funcionar melhor e problemas como pedras nos rins não serão uma preocupação.

■ **Praticar exercícios físicos:** muitas vezes a rotina cansativa não nos deixa nem pensar em praticar exercí-

os, mas se encontramos tempo para tantas coisas, porque não se esforçar para achar um jeito de movimentar o corpo? Não precisa necessariamente ser na academia.

Hoje em dia existem milha-



res de aplicativos que ensinam exercícios que podem ser feitos em casa, com ajuda de utensílios que temos disponíveis no dia a dia. Um exemplo são atividades feitas com vasouras e rodos.

Com uma rotina regular de atividade físicas tem diversos benefícios como menos carga de estresse, diminuem a ansiedade, ajudam na prevenção de doenças como a osteoporose e ainda melhoram o sono.

■ **Faça um check-up:** fazer exames regularmente é uma prática pouco exercida, já na maioria das vezes deixamos para ir ao médico apenas quando já estamos doentes ou com algum problema de saúde.

Por isso, é importante sem-

pre manter os exames em dia, como o de sangue, o qual consegue verificar os vários índices

de gordura, diabetes e anemia. Podendo assim prevenir uma doença, ou conseguir identificá-la no começo, quando as chances de cura costumam ser de 70%.

■ **Respire fundo:** pode parecer bobeira, mas essa dica vale ouro e muitas vezes nos esquecemos dela. Mas você sabia que uma respiração lenta e profunda consegue controlar a tensão do corpo? Sim, isso mesmo.

Quando respiramos fundo de forma calma, a tensão que

estava alocada em nossos músculos diminui, com isso as dores de cabeça melhoram e o sono também.

O conselho é: separe um momento do seu dia para se concentrar em respirar fundo e aspirar, com calma. Fique atento aos movimentos

que você faz durante esses minutos de calma.

■ **Uma boa noite de sono:** depois de um cansativo não existe nada melhor que chegar em casa, tomar um banho e dormir aquele sono maravilhoso. É recomendado por especialistas que toda pessoa durma de 6 a 8 horas por dia, garantindo a saúde física e emocional para o dia seguinte.

Mas se você não conseguir dormir por esse tempo ou passa a noite toda acordando, você está prejudicando o bom funcionamento do seu organismo.

Para garantir uma boa

noite de sono é importante evitar atividades muito agitadas antes de dormir, ou algum tipo de estímulo cerebral como navegar na internet, refeições pesadas e controlar a quantidade de iluminação no ambiente.

Se mesmo depois de corrigir todos esses possíveis erros você ainda tiver problemas com o sono, é aconselhável que procure um médico para entender melhor o que está acontecendo.

■ **Hábitos de higiene:** é normal acharmos que as nossas atividade de higiene são automáticas, mas é importante lembrar que elas são essenciais e a falta ou descaso com ela pode resultar em problemas graves de saúde.

Toda vez que utilizar um transporte público é importante lavar as mãos, uma vez que esses ambientes são aglomerados de pessoas e passamos a ficar expostos a todo tipo de doença viral.

Escovar os dentes depois de cada refeição previne que cáries apareçam e a troca de escova deve ser feita a cada 2 meses, para evitar o acúmulo de bactérias.

Essas são algumas atitudes que devem ser tomadas para que a saúde seja prioridade na sua vida, evitando que amanhã ou depois tenha problemas mais sérios.

Smartphones aceleram envelhecimento da visão

Problemas oculares relacionados à predisposição genética podem se manifestar em diferentes períodos da vida, independentemente da faixa etária do indivíduo. No entanto, ao se aproximar dos 40, é comum que algumas complicações surjam, devido ao envelhecimento natural da visão – enfraquecimento dos músculos dos olhos e perda de elasticidade.

De acordo com o oftalmologista Mário Filippo, da COI, entre os fatores que potencializam esses prejuízos e podem até mesmo antecipá-los estão: uso excessivo de aparelhos eletrônicos, dietas inadequadas e ausência de proteção contra o sol.

Com o passar dos anos, a musculatura da visão perde sua tonicidade e a contração da lente natural dos olhos, o cristalino, começa a ser prejudicada. “Isso causa o que é popularmente conhecido como ‘síndro-

me do braço-curto’, ou seja, quando as pessoas têm de afastar os objetos para conseguir enxergá-los ou ler alguma coisa”, explica Filippo. Denominado presbiopia, esse fenômeno tem início, de maneira geral, a partir dos 40 anos de idade.

O uso constante de celulares e computadores, no entanto, pode antecipar a chegada desse tipo de problema. “Ao manter o foco em telas de aparelhos eletrônicos por longos períodos de tempo, os músculos oculares ficam muito tempo contraídos, e a recorrência desse hábito pode predispor à miopia em crianças e adolescentes”, diz o especialista. Não à toa, um estudo publicado pela Associação Americana de Oftalmologia (AAO) aponta que aproximadamente cinco bilhões de pessoas terão algum tipo de problema na visão até 2050 – o que equivalerá a metade da população mundial.

USO EXCESSIVO DE APARELHOS ELETRÔNICOS PODE ANTECIPAR A CHEGADA DE DOENÇAS COMO MIOPIA, VISTA CANSADA E OLHOS SECOS.

