

AVC é a segunda maior causa de morte entre as mulheres brasileiras

Dormência na face, nos braços ou nas pernas; perda repentina da força muscular, visão ou memória; tontura, dores de cabeça e dificuldade súbita da fala. Tudo isso pode ser sinal de que a pessoa está sofrendo um Acidente Vascular Cerebral, também conhecido como derrame ou AVC.

Segundo dados do Ministério da Saúde, divulgados em março deste ano, a enfermidade é a segunda maior causa de morte entre as mulheres brasileiras, ficando atrás somente do infarto. Com intuito de conscientizar a população sobre os riscos do derrame, a data 29 de outubro foi escolhida como Dia Mundial de Combate ao AVC.

De acordo com o médico clínico geral do Hospital Felício Rocho, Dr. Ângelo Pimenta, existem dois tipos de AVC, o isquêmico e o hemorrágico. “O AVC isquêmico é o mais comum, representa cerca de 80% dos casos. Nele, há falta de circulação do oxigênio no cérebro, provocando a obstrução de uma ou mais artérias”, explica.

Os dados do Ministério da Saúde apontaram que 73.920 mulheres morrem por ano em consequência do AVC. Estima-se que 30% das pessoas que sobreviveram ao ataque não conseguem se locomover sozinhas e que 70% delas ficaram com alguma seqüela no corpo, como comprometimento dos movimentos, dificuldade na fala, déficit de memória, alteração da coordenação e do equilíbrio, lesões no tronco cerebral, entre outras.

“Os fatores de risco são os mesmos para homens e mulheres, entre eles, a idade, o tabagismo, colesterol alto e, principalmente, a negligência com a hipertensão arterial. Em muitos casos, a pessoa só descobre que tem hipertensão depois de sofrer um AVC”, afirma.

SEGUNDO O MINISTÉRIO DA SAÚDE, 73.920 MULHERES MORREM POR ANO NO BRASIL EM FUNÇÃO DO DERRAME.



Fisioterapia ajuda bebês a desenvolver funções motoras

HIPOTONIA CONGÊNITA BENIGNA PODE DEIXAR A CRIANÇA COM DIFICULDADE DE FIRMAR A CABEÇA E SENTAR SOZINHA.

Alguns bebês começam a se virar no berço mais cedo do que outros, assim como sentar sozinhos ou mesmo engatinhar. Cada um tem seu tempo. Mas algumas peculiaridades, como as de crianças que não conseguem se manter firmes, podem significar um caso de Hipotonia Congê-

nita Benigna - situação em que não há nenhuma doença neurológica associada.

Mesmo quando você está parado, os músculos do seu corpo ficam em estado de tensão leve, o chamado de tônus muscular, isso ajuda a manter a postura corporal e deixa a pessoa pronta para cada movimento. Alguns bebês, no entanto, apresentam uma diminuição nesse aspecto e acabam tendo dificuldade de sustentar o corpo contra a gravidade.

“Ao pegar no colo uma criança de 2 a 3 meses que apresente Hipotonia é possível notar que a cabeça fica mole, instável, ela não tem firmeza do tônus cervical. Quando chega ao quarto ou quinto mês, o bebê geralmente já é capaz de sentar com apoio, a criança hipotônica não. Mesmo com apoio, ela não consegue sustentar o corpinho”, explica a fisioterapeuta Gis-laine Milena Marton.

A especialista diz ainda que a evolução da criança com esse sintoma é diferente das outras ao avançar nas fases de desenvolvimento. Entre 9 e 11 meses, tende-se a começar a engatinhar. O bebê com hipotonia não consegue fazer isso, e com 1 ano ou mais também não terá força necessária para andar, o que seria natural nessa fase.

A fisioterapia é grande aliada nesse sentido. A técnica vai estimulando a correção do tônus, o aumento da força muscular, principalmente ao redor das articulações e das extremidades, proporcionando mais estabilidade e suporte para o bebê.





Novembro Azul: Mitos e verdades sobre alimentação e o câncer de próstata

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma), de acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA). Ainda segundo as estatísticas do INCA, para o biênio 2018/2019 foram estimados o aparecimento de 68 mil novos casos no País. A Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), baseada em evidências científicas, defende que uma alimentação saudável, aliada ao exercício físico e à manutenção do peso é um dos pilares na prevenção da doença.

A campanha Novembro Azul tem o objetivo de informar e alertar a população sobre a doença. O médico nutrólogo e presidente da ABRAN, Durval Ribas Filho, ressalta que as escolhas alimentares são importantes para a prevenção deste tipo de câncer. Ainda explica que a obesidade é um grande gatilho para o aumento do risco. "Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que de cada 100 casos de câncer no Brasil, 13 estão associados ao sobrepeso e obesidade. Determinados alimentos podem ajudar a proteger o organismo, outros aumentam as chances de os tumores se desenvolverem", afirma o especialista.

Em tempos de fake news, principalmente na área da saúde, o presidente esclarece algumas dúvidas recorrentes sobre o assunto que chegaram até a ABRAN.

1. Grande parte dos refrigerantes possui um corante que pode favorecer o surgimento do câncer de próstata?

Um estudo divulgado no American Journal of Clinical Nutrition, apontou que beber refrigerante pode favorecer o surgimento de tipos agressivos de câncer de próstata.

Os resultados mostraram um aumento de 40% no risco de desenvolver a doença en-

tre homens que bebiam 330 mililitros de refrigerante diariamente, o que equivale a quase uma latinha.

Para Ribas Filho, apesar disso, o problema hoje com a bebida está no excesso de consumo, e não no produto em si. "A ABRAN defende o equilíbrio na alimentação e orienta sempre moderação nas escolhas alimentares".

2. Tomate, goiaba vermelha e outras fontes de licopeno previnem o câncer de próstata?

Verdade, o licopeno faz parte da família dos carotenoides, potentes antioxidantes que dão cor a alguns alimentos e têm demonstrado a capacidade de reduzir o risco de diferentes tipos de câncer, como o de próstata.

O licopeno absorvido acumula-se preferencialmente na próstata, impedindo a proliferação de vasos e capilares que nutrem as células doentes e o crescimento de células tumorais nessa região.

Estudos epidemiológicos mostraram uma redução de 40% dos riscos de câncer de próstata em homens que consomem alimentos ricos em licopeno por pelo menos cinco vezes por semana, em relação àqueles que consomem uma vez por semana ou menos.

3. O consumo de carne vermelha favorece o desenvolvimento do câncer de próstata?

A Revista Carcinogênese revelou uma associação entre o consumo de carne vermelha frita e um maior risco de câncer de próstata.

Os homens que comeram mais de 1,5 porções de carne vermelha, feita dessa forma por semana, aumentaram em 30% o risco de desenvolverem a doença.

Além disso, os homens que consumiram mais de 2,5 porções de carne vermelha cozida em altas temperaturas apresentaram índices de 40% mais de propensão.

PRESIDENTE DA ABRAN AFIRMA: "O CONSUMO DE DETERMINADOS ALIMENTOS PODE SIM AJUDAR NA PREVENÇÃO DA DOENÇA".



Para o presidente da ABRAN, Durval Ribas Filho, entretanto, as observações deste estudo ainda não são suficientes para fazer quaisquer recomendações de saúde. "A carne vermelha, quando ingerida em até 500 gramas por semana, não demonstrou efeitos maléficos ao organismo em outros estudos", afirma.

4. Acompanhamento nutricional contribui com a eficácia do tratamento no câncer de próstata?

Sim. A atuação do médico nutrólogo, em parceria com um nutricionista, é extremamente importante, pois o paciente oncológico precisa de um suporte nutricional.

Seja por meio de quimioterapia, radioterapia ou hormonioterapia, o tratamento do câncer pode provocar efeitos colaterais que interferem na dieta do paciente.

O tumor e o tratamento fazem o metabolismo da pessoa gastar mais energia e, ao mesmo tempo, perder o apetite, o que pode provocar desnutrição.

Junto a isso, o tratamento pode causar náuseas, diarreia, falta de salivagem, alteração no paladar, dificuldade de mastigar e digerir os nutrientes.

5. Suco de romã pode frear o câncer de próstata?

Verdade, pesquisadores da Universidade Riverside, da Califórnia, identificaram componentes no suco de romã que podem inibir os movimentos de células do câncer de próstata e impedir as metástases.

Foi detectada também uma diminuição dos níveis de PSA em pacientes que tomavam frequentemente a bebida.

6. O consumo de bebida alcoólica au-

menta o risco de câncer de próstata?

Os dados de um estudo populacional norte-americano, conhecido como o estudo dos profissionais de saúde (Health Professionals Follow-up Study), acompanhou 47.843 homens entre 40 e 75 anos por 12 anos, com 2.479 casos de câncer diagnosticados no período. Foram estudados o consumo médio de álcool, o tipo de bebida e o padrão de consumo.

O estudo ainda constatou um maior risco entre os indivíduos que ingeriam álcool em grande quantidade em poucos dias da semana (como aos finais de semana).

Nas pessoas com um consumo médio maior do que 105 gramas de álcool por semana (7 drinques) distribuídos em apenas 1 ou 2 dias, houve um aumento no risco em 64% de se desenvolver o câncer de próstata.

No caso das bebidas alcoólicas, vale a regra de beber com moderação.



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 2705 - Novembro de 2019

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



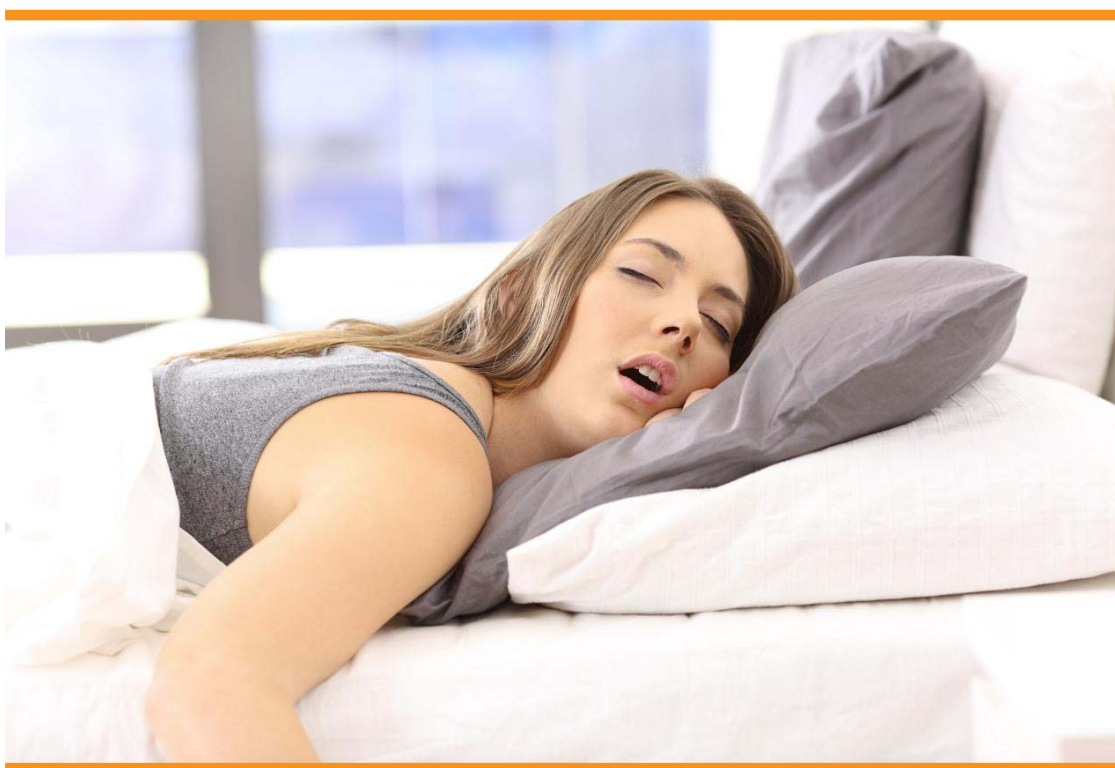
Colchão e travesseiro podem ser os causadores dos problemas ortopédicos

CONFIRA ALGUMAS DICAS DO QUE PODE E O QUE ESTÁ PROIBIDO FAZER AO DORMIR.

Em média, uma pessoa para cerca de um quarto do dia dormindo, por isso que ao longo dos anos as posições inadequadas podem gerar algum problema na coluna ou no pescoço - o famoso torcicolo. As dores ainda podem se intensificar com o uso de um travesseiro muito alto ou de um colchão muito duro.

O fisioterapeuta clínico Cadu Ramos, Especialista em Fisioterapia e Traumatologia pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) - Escola Paulista de Medicina (EPM) conta que a posição correta é aquela que alinha o corpo e o pescoço, ou seja, a cabeça deve estar na mesma linha horizontal do resto do corpo e para encontrá-la algumas é preciso: deitar de lado, colocar um travesseiro que mantenha o pescoço reto, ou com as costas apoiadas sobre o colchão, também usando um travesseiro que não deixar o pescoço muito acima da linha do corpo nem afundado no travesseiro, abaixo dessa linha horizontal imaginária.

“É durante o sono que a coluna vertebral e toda a musculatura do corpo relaxam, os discos intervertebrais



se nutrem e se preparam para suportar a força da gravidade que atua sobre o corpo no decorrer do dia, por isso a posição é tão importante”, alerta o especialista. Cadu explica que o pescoço não pode ficar flexionado nem para cima nem para baixo, mas em uma linha reta ao

pescoço. “O ideal é dormir de lado, com o pescoço alinhado ao corpo e a barriga - que também deve estar de lado”, avisa.

E é preciso se policiar já que as posições incorretas podem provocar cervicalgia (torcicolo), lombalgia (dores nas costas), alterações na

coluna cervical, como hérnia de disco, por exemplo.

Confira algumas dicas do que pode e o que está proibido fazer.

ESTÁ PROIBIDO

■ A posição de bruços (com a barriga para baixo) -

já quando se deita de costas acontece uma pressão sobre os ombros, além de um gasto desnecessário de energia para manter essa posição e ainda para deixar as pernas junto aos joelhos.

■ Travesseiros muito duros ou muito altos não são recomendados já que forçam a coluna.

■ Não coloque o braço ou a mão sob a cabeça, o rosto ou o travesseiro, pois essa postura poderá desencadear disfunções na coluna ou no pescoço.

É RECOMENDADO

■ Trocar o colchão a cada cinco anos. Independente das promessas do fabricante de durabilidade;

■ O travesseiro ideal deve se encaixar perfeitamente no vão entre o ombro e o pescoço;

■ Observe se o colchão se adapta bem às curvas do corpo. Pessoas pequenas e mais magras podem optar por uma densidade menor, já as de maior peso devem dar preferência aos de maior densidade.

UFSCar desenvolve aparelhos ortopédicos com custo até 80% menor

Uma parceria entre a equipe Enactus da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e a Unidade Saúde Escola (USE) da Universidade busca o desenvolvimento de órteses para os membros inferiores que sejam mais baratas, produzidas em menor tempo e melhor ajustadas às necessidades dos pacientes. Esses equipamentos servem para evitar que lesões e deficiências progridam. Atualmente, o custo de uma órtese deste tipo varia de R\$ 1 mil até R\$ 5 mil. Por meio da tecnologia desenvolvida na Universidade esse custo chega a ser até 80% menor.

O projeto surgiu a partir da constatação de que há grande procura por órteses para os membros inferiores (palmilha ortopédica, bota corretiva, joelheiras etc) nos centros de atendimento à saúde do município de São Carlos. No entanto, na cidade não há fabricantes desses equipamentos, o que impacta nos custos, no tempo de produção e entrega aos pacientes.

Devido ao tempo de fabricação, crianças que precisavam dos

equipamentos com 4 anos e recebiam aos 5 anos já não podiam utilizá-los por terem crescido. Assim, o equipamento precisava ser reajustado, resultando em maior tempo da criança sem a correção proporcionada pela órtese.

A tecnologia que vem sendo desenvolvida na UFSCar tem como base procedimentos europeus e a utilização de poliuretano, material que permanece em fase líquida por 4 minutos e, ao longo das 24 horas seguintes, torna-se completamente rígido. Durante os 4 minutos em que o poliuretano está líquido é possível manuseá-lo a fim de obter o formato necessário para a confecção da órtese.

Em estudo realizado no município de São Carlos constatou-se que há pessoas aguardando por órteses há pelo menos 4 anos. Buscando mudar esta realidade, os estudantes e pesquisadores da UFSCar trabalham para expandir a produção de órteses a baixo custo a outros centros de saúde do município.

ALÉM DE MAIS BARATA, TECNOLOGIA AGILIZA O PROCESSO DE PRODUÇÃO DAS ÓRTESES.





Conheça os benefícios do agachamento

PARA HOMENS E MULHERES, É O EXERCÍCIO MAIS PODEROSO PARA DEIXAR BUMBUM E PERNAS DEFINIDOS.

O agachamento é considerado um dos exercícios mais poderosos e completos e, por isso, está presente na rotina de quem faz treinos funcionais e musculação.

“Glúteos e pernas mais definidos são os benefícios mais comuns, mas o que muita gente não sabe é que o squat - como o movimento também é chamado -, promove a tonificação de outros grupos musculares, por isso ele é essencial nos treinos”, explica o “trainer” Giuliano Cangiani.

Mesmo sendo popular, nem todas as pessoas conseguem executá-lo de forma correta e acabam não tendo os resultados desejados, além de provocar o desgaste desnecessário das articulações. Ele explica que para garantir todos os benefícios do agachamento, sua prática é recomendada pelo menos três vezes por semana.

Para deixar a preguiça de lado e focar nesse exercício que muda o tônus muscular de homens e mulheres, Giuliano revela 4 principais benefícios:

1- Elimina a gordura localizada

O squat trabalha o sistema cardiovascular, especialmente quando as versões promovem mais intensidade, como é o caso do agachamento acompanhado de salto. Segundo o especialista, o metabolismo é ativado durante a prática do exercício, auxiliando na queima de gordura e, consequentemente, no emagrecimento.

2 - Ajuda a ter uma barriguinha sarada

O movimento também auxilia na conquista ou manutenção da barriga tanquinho, especialmente na tonificação da parte inferior do abdômen, evitando assim a famosa “pochete”. Não deixe de ativar a região, contraindo o abdômen na hora da execução, o que vai garantir o fortalecimento da musculatura lombar e, também, evitará lesões”, explica Giuliano.

3 - Diminui a celulite

Com a gordura localizada, é comum que a região tenha flacidez e celulites. “Na medida que a tonificação muscular acontece, a flacidez é eliminada e as celulites diminuem, especialmente na região das coxas e do bumbum”. Giuliano também alerta: “é preciso associar mudanças de hábitos alimentares e aumentar a ingestão de líquidos. Só o agachamento por si só não trará os resultados esperados”.

4 - Melhora a postura

Durante a execução do exercício, os músculos do abdômen e inferiores das costas são trabalhados. A frequência desses movimentos garante o fortalecimento dos grupos musculares da região, dando ainda mais sustentação à coluna e garantindo uma postura correta. “Além da parte estética, evitamos dores e futuras lesões”.



Seis dicas básicas para quem deseja começar a correr

EDUCADORA FÍSICA INDICA QUAIS SÃO OS CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS POR QUEM QUER PRATICAR A MODALIDADE.

A proximidade do verão faz com que muitas pessoas voltem a se exercitar. Das diversas modalidades existentes, a corrida é uma das que ganha mais adeptos neste período. Mas, para praticá-la de maneira segura, é preciso tomar alguns cuidados.

Pensando nisso, a educadora física Thais Nascimento Ghendov Gonçalves dos Santos elencou seis dicas básicas para quem deseja se iniciar na modalidade. Confira abaixo quais são elas:

1 - Busque um médico: antes de pensar em praticar qualquer atividade física, é essencial procurar por um médico e realizar exames periódicos. É muito importante que o seu corpo esteja preparado para fazer algo que exige esforço físico.

2 - Fortaleça a musculatura:

o segundo passo para começar a correr é fortalecer a musculatura envolvida na atividade. No ambiente das academias de ginástica, há uma diversidade de equipamentos que proporcionam fortalecimento. Porém, há alguns exercícios feitos em casa de forma adaptada que também ajudam a alcançar este objetivo. O agachamento, por exemplo, é um ótimo exercício que pode ser realizado em casa e proporciona esse resultado.

3 - Pratique exercícios educativos:

somente após o fortalecimento da musculatura é que é recomendado iniciar os exercícios educativos. Eles são chamados de educativos porque são responsáveis pela melhora de cada movimento da modalidade e também ajudam na postura para a execu-

ção da atividade. “Eles funcionam como uma dança: primeiro, nós pegamos os passos de cada parte da música, depois, treinamos várias vezes cada um deles e, por fim, juntamos tudo para criar a coreografia”, explica Thais. um dos principais exercícios educativos de corrida pode ser feito em casa desta maneira: em pé, sincronize perna direita com braço esquerdo e perna esquerda com braço direito. Comece devagar e aumente a velocidade aos poucos até que o movimento torne uma corrida.

4 - Utilize calçados adequados:

um calçado adequado é um item indispensável para praticar corrida, porque, além de contribuir com o seu conforto, previne lesões nas articulações e evita dores nos pés, nas pernas e na coluna. Além disso, te ajuda a ter um rendimento melhor durante a atividade.

5 - Mantenha a regularidade nos treinos:

se exercitar no mínimo três vezes por semana é o ideal para alcançar sua meta. Isso inclui exercícios na academia, atividades em casa e corridas na rua. O importante é manter o foco e a frequência das atividades.

6 - Comece devagar e vá progredindo:

comece fazendo pequenas treinos intercalando corrida e caminhada ou corrida e descanso. Assim, seu corpo vai se adaptando à nova rotina e se condicionando. Tente tudo isso na esteira, inicialmente, e, de maneira gradativa, intercale com corrida de rua.

