

**Adriana Brasil,**  
*presidente do Conselho  
de Administração da  
Associação Ilumina,*  
*em uma entrevista  
completa sobre prevenção,  
tratamento e tudo o que  
vem por aí quando o  
assunto é câncer*

**Covid-19: conheça**  
*as diferenças  
entre as vacinas e o  
nível de eficácia*

# REVISTA US

*Especial Saúde*

**A importância de saber ler e  
interpretar os rótulos dos alimentos**  
**O perigo dos descongestionantes nasais**

**Como combater o vício da  
garotada em videogame?**

**O bebê engasgou, e agora?**

**Menopausa precoce**

# Samapi Cirúrgica, há 18 anos cuidando de você e da sua sua família!



Fundada em 13 de março de 2003, a principal missão da Samapi Cirúrgica é atender à população com produtos médico-hospitalares diferenciados, sempre com o objetivo de promover o bem-estar e a saúde de nossos clientes.

## Como nos encontrar?



Acessando nosso site, você pode nos conhecer melhor e realizar suas compras por lá

[samapicirurgica.com.br](http://samapicirurgica.com.br)

Fale com a gente também por telefone ou WhatsApp

(19) 3433.6004 | (19) 99838-2760



Você também pode vir até nossa loja fazer uma visita!



R. Santa Cruz, 212 - Alto Pirocicaba, São Paulo

Vai ser um prazer te receber!

hospital  
Unimed **10** anos

# 10 ANOS DE HISTÓRIAS PARA CONTAR

Cada amanhecer é mesmo obra do divino movimento da vida



**Unimed**   
Piracicaba

50  
Anos



[unimedpiracicaba.com.br](http://unimedpiracicaba.com.br)

ANS - nº 31572-9

Responsável Técnico: Dr. Carlos Augusto - CRM-20.46.505

# VOCÊ PRECISA DE BONS

- ✓ **GRATUITO**  
Serviço 100% gratuito para o usuário
- ✓ **DESBUROCRATIZADO**  
Seu Diagnóstico Precoce do Câncer em no máximo 23 dias.
- ✓ **TRANSPARENTE**  
Informações contábeis abertas ao acesso público
- ✓ **AUDITADO**  
Contas aprovadas por diversos órgãos de auditoria públicos e privados.

Como sabemos só existe uma maneira de combatermos o Câncer.

### A detecção precoce.

A literatura do SUS aponta uma média nacional de 8 meses de espera para um diagnóstico.

A Fundação Ilumina fornece exames e diagnóstico precoce do Câncer 100% gratuitos e em no máximo **23 dias**. O sistema gratuito, ágil e desburocratizado garante que o cidadão não se torne um paciente em estágio avançado enquanto aguarda seus resultados de exames.

**Esse trabalho importantíssimo precisa da sua ajuda  
para continuar salvando inúmeras vidas!**



# 5 MOTIVOS PARA DOAR?

Existem diversas formas de doar. Escolha uma e contribua!



**1**

Pela nossa Central de Doações

**19 98219-4904**

Por QR Code

Aponte a  
câmera do seu  
celular aqui



**2**

Ou também via



Chave PIX celular:  
**19982194904**

**3**

*Participe.*

*Apoie.*

*Doar!*

Aponte a câmera de seu celular para um dos QR Codes abaixo  
e conheça mais sobre a Fundação Ilumina:

Conheça nossa  
unidade móvel



Confira nosso  
vídeo institucional



# Vamos falar de saúde



Publicação da empresa  
Jornal Piracicaba Hoje

**Jornal Piracicaba Hoje**  
fundado em 30 de julho 2018

**Revista Us**  
Edição 3  
Junho 2021

**Redação**  
Alinne Schmidt  
Rosana Di Hipólito  
**Projeto gráfico e paginação**  
Andréa Maria Lourenço  
**Tratamento de imagem**  
Daniel Kusunoki  
**Revisão**  
Irair Beccari

**Comercial**  
Marcelo Germano

**Atendimento comercial**  
(19) 99788-8395

**Matriz**  
Av. Rui Barbosa, 444 -  
Vila Rezende  
2º andar - sala 21

www.portalpiracicabahoje.com.br  
@revistaus  
@jornalpiracicabahoje

**Capa**  
**Adriana Brasil**  
**Foto: Marcelo Germano**

**N**unca se falou e se precisou tanto de saúde em todo o planeta. Subitamente tivemos que nos adaptar a uma nova rotina e em paralelo vivenciar a desaceleração do mundo. Com isso, a sensação de medo, angústia, ansiedade, tristeza, desmotivação tomou conta das pessoas. Mas aí vieram as vacinas... ufa! Se por um lado a notícia trouxe certo alívio frente à espera angustiante para a criação de imunizantes, por outro muitas dúvidas em relação à eficácia e à tecnologia empregada, por exemplo, começaram a surgir.

E é aí que nós chegamos com uma edição especialmente voltada ao tema saúde. Bem, passados alguns meses da aplicação das vacinas ainda muitas incertezas seguem latentes Brasil a fora. Em um dos destaques da edição desvendamos de maneira detalhada na matéria “Por dentro das vacinas contra a Covid-19” a situação de cada imunizante já desenvolvido e os principais pontos que permeiam essa temática, além dos porquês sobre as novas mutações do vírus que tanto preocupam.

Não bastassem as tristes estatísticas de mortes por Covid-19 outros departamentos da saúde nos fazem refletir de maneira assustadora sobre o número de novos diagnósticos e diagnósticos tardios... Que o diga o combate ao câncer!

“Estudos apontam que o Brasil deve ter aumento de 42% nos casos de câncer na próxima década. Em toda a América Latina a previsão chega a 67% de crescimento da doença. A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que no ano 2030 haja 27 milhões de casos novos de câncer, 17 milhões de mortes pela doença e 75 milhões de pessoas vivendo com câncer”. Esta é apenas uma das falas da oncologista Adriana Brasil, que em 12 páginas de entrevista nos revelou todas as novidades e a importância da prevenção dessa doença tida como um dos maiores desafios da medicina.

Outra grande preocupação é a das recém- mães sejam elas de primeira viagem ou não. O passo a passo logo depois da descoberta da gravidez, o que pode e o que não pode, os cuidados ao visitar o recém-nascido em tempos de pandemia e o fantasma do engasgo nas crianças são alguns dos temas infantis. Dedicamos muitas páginas a eles.

Os mais diversos tipos de comportamentos, cuidados nutricionais, artigos e saúde, muita saúde, você vai encontrar nas próximas páginas. E é isso, só isso, e tudo isso que eu desejo a você e aos seus, MUITA SAÚDE!

Essa é a minha contribuição. Espero que gostem!

Até nosso próximo encontro.

Abraços,

*Rosana Di Hipólito*



## VOCÊS SÃO **NOSSOS HERÓIS!**

Nossa gratidão e respeito a todos os profissionais da área de saúde que estão na linha de frente trabalhando bravamente no combate ao Covid-19.

**30 anos**  
de experiência em soluções  
*sustentáveis* para o setor  
**sucroalcooleiro**

Pesquisa, desenvolvimento de projetos,  
soluções tecnológicas e serviços industriais exclusivos!



@grupoexalbrasil

grupoexalbrasil

www.grupoexal.com.br

+55 (19) 3413-3378 / 3411-2171

Distrito Industrial Uninorte

CEP: 13413-090

Piracicaba - SP - Brasil

G R U P O

# EXAL

**PRESENÇA GLOBAL**

A MAIS PRESENTE NA AMÉRICA LATINA

# Com 54 anos de história, HFC lançou nova Identidade Visual

*Traços e formas capazes de representar e traduzir o conceito do hospital*



**T**radição, relevância, qualidade, segurança, modernidade e compromisso, essas são algumas palavras que representam a missão e os valores do Hospital dos Fonecedores de Cana, que agora passa a ser chamado de HFC Saúde.

A nova logomarca do HFC Saúde faz parte de um amplo projeto de revitalização da identidade visual. “Tradicionalmente conhecido em Piracicaba e região, o HFC passa por uma nova fase. Com 54 anos de existência, o hospital se tornou referência pela qualidade dos serviços prestados e pela estrutura hospitalar que possui. Para chegar até aqui, a diretoria sempre esteve aberta às mudanças necessárias para o desenvolvimento”, disse o presidente José Coral.

Em meio a tantas transformações, o HFC sentiu a necessidade de atualizar a logomarca, para acompanhar a evolução que já vem acontecend

do, seja na estrutura com equipamentos cada vez mais modernos ou no investimento intelectual da equipe. “É incansável a nossa busca pela inovação, excelência e qualidade nos atendimentos. A nova logomarca está relacionada com a história, a missão, a visão e os valores do HFC. Traz uma identidade mais moderna, que representa bem esse novo momento que estamos passando”, explicou a superintendente, Lucimeire Ravelli Peixoto.

## A identidade

Na construção da identidade visual do HFC Saúde sempre teve como objetivo desenvolver uma marca que pudesse, de forma simples e direta representar os valores do hospital. Era preciso uma logomarca facilmente aplicável e reconhecida pela tradição do HFC.

A nova marca carrega em seu corpo estrutural o arco, elemento que já era utilizado pelo HFC Saúde. Tendo a flor como ideia base para o desenvolvimento, o novo elemento apresenta uma forma mais simplificada, leve e orgânica, criando ramificações e interações entre as principais especialidades oferecidas pelo HFC Saúde. O símbolo, além de representar uma flor, apresenta também de maneira abstrata uma cruz (cruz vermelha), elemento universal usado para representar hospital e a área da saúde.

Um símbolo com condições de carregar e transmitir a identidade do hospital e transportar, juntamente com o conteúdo da mensagem, valores, comportamento e personalidade.

## **A paleta de cores**

A nova cor revela o segmento, o espírito e a personalidade da marca, comunicando seus valores e visão. A cor azul cria um senso de segurança e promove a confiança de uma marca que já existe a 54 anos. O azul pode ser associado a paz, tranquilidade, serenidade, harmonia, segurança e limpeza. Transmite uma imagem de autoconfiança, integridade, fé, destemor, idealismo prático e grande atividade em seu meio.

As seis principais especialidades do HFC Saúde: CEDIM, HFCLAB, HFCMED, CEON, CIAN e HFCMATERNA passam a ter o mesmo símbolo, porém cada uma com sua cor própria. Isso vai ajudar a organizar e distinguir os setores, deixando a comunicação visual dinâmica, independente, mas ainda assim interligadas à marca central.

HFC Saúde começa Projeto de Revitalização do Pronto Atendimento Adulto

## **Conforto, agilidade e atendimento individualizado**

Começou em abril as obras no Pronto Atendimento (PA) do HFC Saúde. Um projeto importante que trará mais conforto e segurança aos pacientes, além de mais agilidade nos atendimentos.

Com a reforma, o PA terá uma nova estrutura que possibilitará a readequação dos espaços, melhorando ainda mais o fluxo dos pacientes, permitindo um atendimento individualizado, além de melhorar ainda mais a acessibilidade.

A obra será 100% custeada pela Coplacana – Cooperativa dos Plantadores de Cana do Estado de São Paulo. “Foram os cooperados da COPLACANA, que doaram esse valor para o HFC Saúde. A doação foi decidida em assembleia realizada o ano passado. Com esse recurso, o HFC estrutu-

rou o projeto de revitalização e agora as obras começaram”, explicou o presidente do HFC Saúde, José Coral.

O presidente da COPLACANA, Arnaldo Bortolotto ressalta que um dos princípios do cooperativismo é o interesse pela comunidade. “Os cooperados da Coplacana estão de parabéns com essa ação. Um dos princípios cooperativista é o interesse da cooperativa perante a comunidade, principalmente nesse período de pandemia. Essa doação para o HFC Saúde será fundamental para melhoria de atendimento”, disse o presidente da COPLACANA, Arnaldo Bortolotto.

A reforma do PA faz parte do planejamento estratégico realizado pela administração do hospital. “Nosso objetivo é ampliar essas parcerias com empresas e empresários que entendem a importância e o valor do HFC Saúde. Ter uma rede de apoio e solidariedade ajuda a manter o desenvolvimento do hospital, que necessita constantemente de investimentos”, disse a superintendente do HFC Saúde, Lucimeire Ravelli Peixoto.

## **Informações**

O Novo PA terá a recepção modernizada, sala de classificação, 03 consultórios, sala vip e ainda a inovação da metodologia fast track, para agilidade do fluxo de atendimento com conforto em 07 boxes individualizados. Além disso, será revitalizado a sala de emergência e os 4 leitos de retaguarda de UTI.

Para os atendimentos de classificação pouco urgente, o novo PA terá um setor exclusivo para medicações rápidas, realização de eletrocardiograma e atendimentos de outras especialidades com equipamentos de última geração. Com foco no atendimento humanizado, os pacientes terão também um setor de internação temporária, onde ele é acolhido agilizando o processo do cuidado.



14

# Índice

72



## 6 - Editorial

### Infantil

14 - Tô grávida, e agora?

18 - Será que grávida pode?

20 - Quais os cuidados a tomar na hora de visitar um recém-nascido?

22 - O que fazer quando o bebê engasga?

28 - A segurança da vacina do HPV



28

### Estética

32 - Conheça a verdadeira importância do colágeno

### Saúde

34 - Retirada do silicone vira tendência?

38 - Por dentro das vacinas contra a Covid-19

44 - Vitaminas C, D, zinco e a Covid-19: qual a relação?

48 - Anti-inflamatórios naturais, aliados da saúde

52 - Herpes labial: como lidar com esse vírus?

56 - Tudo sobre endometriose

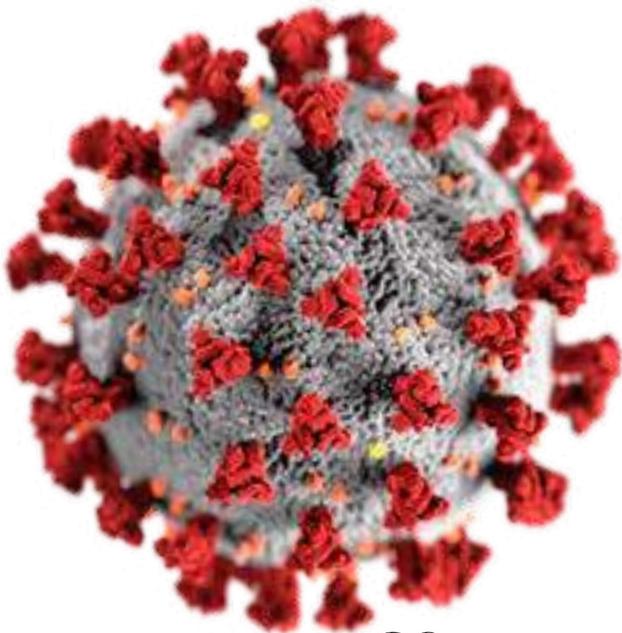
60 - Menopausa precoce

62 - Tabagismo passivo

66 - O perigo dos descongestionantes nasais

70 - Enjoo em viagem

72 - Você tem o hábito de roer as unhas?



38



44

**75** - Cortisol: entenda a função desse hormônio no corpo

### **Matéria de capa**

80 - Câncer: o que vem por aí?

### **Nutrição**

**92** - Perda de peso e apetite em pacientes com câncer

**96** - Obesidade e os fatores de risco para a Covid-19

**100** - Como ler e interpretar os rótulos dos alimentos?

**104** - O poder do carvão ativado

**106** - Os benefícios da Ora-pro-nóbis

### **Comportamento**

**110** - Como combater o vício da garotada em videogames

**114** - Emagrecimento sustentável: você já pensou nisso?

**118** - Tristeza ou depressão: como diferenciar?

### **Artigos**

**76**- Christianne Guilhon Martelotta Amalfi

**108**- Fabiane Fischer

**12** - Fernanda Abrahão

**78** - Humberto Passos

**124** – Simone Ometto



**80**



**100**



**110**



**34**



**106**



**104**



# Prevenção de saúde bucal x neurociência

**A** prevenção é o melhor meio para garantir a saúde bucal.

A consulta periódica ao dentista é essencial, pois além de orientações preventivas e/ou corretivas, por meio do Check-up, podem ser detectados problemas em estágios iniciais evitando desconfortos, tratamentos invasivos e onerosos.

A prevenção é um conjunto de medidas que devem ser introduzidas no planejamento de cada paciente. A percepção de âmbito correto é primordial durante a consulta, por meio da anamnese, condicionamento e exame clínico.

O planejamento deve ser demonstrado ao paciente com métodos explicativos como: orientações, imagens da situação, diagnóstico, demonstração da execução do tratamento. A intenção, além de conscientizar, é capacitar o paciente a compreender a importância do tratamento, reduzir a ansiedade e/ou medo e a aquisição de hábitos de higiene bucal no dia a dia.

Com a introdução de novos hábitos ocorrem outros desafios, conforme a psicóloga Hyngrid Boscolo explica, que estudos neurocientíficos comprovam que ter conhecimento de algo não basta, precisa haver um conhecimento mais aprofundado e agir, colocar em prática o que se aprendeu. Pois é por meio de atitudes, de comportamentos diferentes, que há transformação.

Apenas saber que ir ao dentista, fazer uma

limpeza, fazer o uso de fio dental ou escovação correta faz bem e é preciso não basta, é necessário saber além, como fazer, o porquê de se fazer, o que pode acontecer se não fizer e agir..., criar e desenvolver um hábito que dê resultados saudáveis para sua saúde bucal e previna possíveis complicações futuras.

O cérebro funciona através de comparações. A todo tempo ele faz comparações com alvos próximos ou distantes. Quando alguém deseja estabelecer um novo hábito, que demora em média 60 dias para acontecer, precisa estabelecer novos alvos comparativos.

No consultório, o dentista que escuta o paciente fecha parte do diagnóstico do seu plano de ação. O tratamento não se limita apenas à consulta, mas continua no dia a dia do paciente, como por exemplo adquirindo técnicas e objetos específicos de higiene oral, indicados pelo dentista, acompanhando a rede social do profissional (memorizando o aprendizado).

Há uma considerável amplitude no quesito prevenção, afinal a promoção de saúde vem de conscientização, capacitação do paciente a obter novos hábitos, responsabilidade individual (autocuidado), redução de ansiedade no tratamento e, assim, melhoria da qualidade de vida.

A psicologia explica que por meio do novo conhecimento adquirido a pessoa pode se tornar mais habilidosa diante de situações simples, por exemplo, como usar o fio dental regularmente; ou complexas, como por exemplo tratar um canal sem ficar ansiosa ou amedrontada lidando mais facilmente com essas emoções .

Diante disso, tanto a Psicologia como as Neurociências retratam que conhecer seus limites e abrir a mente para rever os preconceitos e praticar o que é benéfico à saúde pode fazer a diferença na própria vida e na de outros, como por exemplo praticar a prevenção fazendo limpezas bucais a cada seis meses, como recomendado, e evitar complicações maiores. Um pouquinho de conhecimento todo dia, todo dia um pouquinho de conhecimento.

A conduta de planejamento preventivo personalizado aplicada pelo profissional deve ser introduzida em qualquer área da odontologia, portanto em qualquer idade, ampliando a expectativa de resultado satisfatório tanto na prevenção, quando o paciente retorna com o bom hábito inserido na sua vida, como na permanência do tratamento até o término.

“ A prevenção é um conjunto de medidas que devem ser introduzidas no planejamento de cada paciente. A percepção de âmbito correto é primordial durante a consulta, por meio da anamnese, condicionamento e exame clínico.



**Fernanda Abrahão**, cirurgiã-dentista responsável pelos atendimentos do Projeto Sorriso Cidadão

Hyngrid Boscolo

Nossa  
**essência**  
é  
**você**

## Ter atendimento diferenciado

**Planos:** PhD | Executivo | Especial A  
Especial | Qualiss | Quali-Pré | Quali-Pleno

**Plano Executivo e PhD, com atendimento no Hospital Sírio Libanês e Hospital Alemão Oswaldo Cruz.**

**Plano PhD, com internação no Hospital Albert Einstein.**

**Unidades:** Piracicaba, Tietê e Cerquillo

Resp. Técnico:  
Dr. Hamilton A. Bonilha de Moraes  
CRM 51466

**ANS - nº 312282**

  
**INTERMEDICI**  
PLANOS DIFERENCIADOS DE SAÚDE *anos*

[www.intermedici.com.br](http://www.intermedici.com.br)



**S** seja uma notícia encarada com surpresa ou com euforia devido a um planejamento. Não tem jeito, na hora da descoberta da primeira gravidez até a mamãe mais organizada para lidar com esse novo membro na família pode se sentir um pouco perdida. Por isso, todos os cuidados devem ser colocados em prática para garantir o bom desenvolvimento da gestação e a saúde da mais nova gravadinha e, claro, do bebê.

Confira aqui quais são os próximos passos a serem trilhados depois de fazer o teste e descobrir que vem um herdeiro(a) por aí.

### Play no pré-natal

A ginecologista do HFC Saúde (Hospital dos Fornece-dores de Cana de Piracicaba) Graziela Roberta Caproni diz que muitas mulheres acabam ficando assustadas quando descobrem a primeira gestação e procuram serviços de pronto atendimento, mas, na verdade, a primeira coisa a se fazer é agendar uma consulta com um profissional da área ginecológica para dar início ao pré-natal. “Vale lembrar que prontos atendimentos devem ser evitados em tempos de pandemia, e que os pré-natais não são ini-

# Tô grávida, e agora?

*Alô mamães de primeira viagem! Depois da descoberta de que tem “pão no forninho”, quais serão os próximos passos a serem trilhados? Descubra a seguir*



ciados nestes serviços. Assim sendo, a gestante deve procurar seu médico de confiança e realizar uma consulta ainda no primeiro trimestre, ou seja, até por volta de 12 semanas”, afirma.

De acordo com Graziela, o pré-natal costuma ser bastante individualizado, pois possíveis riscos durante a gestação são reavaliados a cada consulta. Mas, a princípio, a gestante deve realizar, no mínimo, seis consultas. “Elas devem ser mensais até a 34ª semana, quinzenais até a 37ª semana e semanais até a 40ª semana. Após este período, normalmente são feitas a cada dois ou três dias, em ambiente hospitalar, para realização de exames como a cardiocografia (exame da faixa, como é conhecido pelas pacientes) até, no máximo, a 42ª semana, caso a paciente esteja desejando um parto normal”, explica.

Vale ressaltar que um dos principais objetivos do pré-natal é avaliar a saúde da mulher, conhecer seu histórico pessoal e familiar e assim ter a possibilidade de prever possíveis complicações que possam acontecer ao longo da gestação. “Em todas as consultas as pacientes serão questionadas sobre seus sintomas, bem como sobre a movimentação fetal (que normalmente se inicia por volta da 20ª-22ª semana). Serão avaliados também peso, pressão arterial, presença de edema, altura uterina e batimentos cardíacos”, informa a ginecologista.

### Principais exames

A primeira consulta do pré-natal é marcada pela solicitação de uma série de exames. Graziela revela alguns recomendados: hemograma, glicemia, tipagem sanguínea, fator Rh, VDRL (para diagnosticar sífilis), HIV (Aids), HBSAG (para diagnosticar hepatite B), HCV (hepatite C), toxoplasmose, rubéola, urina 1 e citológico de fezes. “Parte destes exames será solicitado novamente no segundo e terceiro trimestres para rastreamento de infecções, e também de diabetes gestacional por volta da 35ª e 37ª semana”, destaca a ginecologista.

Além disso, Graziela diz que todas as gestantes devem fazer o teste do cotonete (cultura de

secreção vaginal e retal para estreptococo beta hemolítico). “Apesar destas recomendações, os exames são solicitados conforme a história clínica de cada paciente, o que faz com que uma boa anamnese na primeira consulta seja tão importante”, pontua.

### Ultrassons, os queridinhos!

Quando o assunto ainda se baseia na bateria de exames requisitados, qual gestante não pensa logo de cara na primeira realização de um ultrassom? Afinal, eles são os mais conhecidos e aguardados durante este período.

De acordo com a ginecologista Graziela Caproni, o Ministério da Saúde recomenda pelo menos três exames de ultrassom, um a cada trimestre, considerando gestações de baixo risco.

“O primeiro deve ser feito entre a 11ª e 13ª semanas; é realizado pela via transvaginal, e por meio dele podemos avaliar o tempo correto da gestação (quanto mais precoce for o ultrassom mais correto será o cálculo da idade gestacional); se a implantação do embrião ocorreu no útero e, portanto, a gestação não é ectópica; determinar se a gestação não é gemelar; e avaliar o risco para cromossomopatias (alterações do número de cromossomos fetais, que podem detectar a Síndrome de Down, por exemplo)”, explica a médica.

“

***Em todas as consultas as pacientes serão questionadas sobre seus sintomas, bem como sobre a movimentação fetal (que normalmente se inicia por volta da 20ª-22ª semana). Serão avaliados também peso, pressão arterial, presença de edema, altura uterina e batimentos cardíacos.***

”

Já por meio da medida da translucência nugal o segundo ultrassom, que é o morfológico, como informa Graziela, normalmente é feito entre a 20ª e 24ª semanas, e realiza uma avaliação mais detalhada da anatomia do bebê. “Consegue avaliar também a localização da placenta, o volume do líquido amniótico e o desenvolvimento do bebê.”

O terceiro ultrassom, por sua vez, realizado por volta da 32ª e 34ª semanas, tem como objetivo avaliar a posição do bebê (se está sentado, de cabecinha para baixo, etc.), bem como a quantidade de líquido amniótico, a placenta e a evolução da gestação.

### **Suplementos mode on**

Outro cuidado importante depois da descoberta da gravidez é quanto ao uso de suplementos para prevenir possíveis doenças ao feto. “Normalmente, no primeiro trimestre suplementamos ácido fólico na sua forma mais ativa, que é o metilfolato, e visa prevenir doenças do tubo neural, ou seja, doenças do sistema nervoso central do feto uma vez que está em formação neste período. Posteriormente, suplementamos as grávidas com polivitamínicos que contenham, sobretudo, ferro, vitamina C, vitamina E, vitamina B, ômega, etc.”, explica a profissional.

### **Atividades físicas. Sim ou não?**

Quanto a essa questão Graziela pondera que se não houver nenhuma contraindicação a gestante pode e deve fazer atividade física. “Além do bem-estar físico e emocional, o exercício ajuda a controlar o peso e, assim, evitar algumas patologias, como pré-eclâmpsia e diabetes gestacional, e fortalece a musculatura e as articulações”, diz.

Os exercícios mais recomendados, de acordo com a ginecologista, são: pilates, yoga, hidroginástica, natação, musculação, caminhadas, bicicleta e alongamento. Quanto à regularidade a in-

dicação é de que sejam feitos, se possível, cinco vezes na semana, por pelo menos 30 minutos.

A ginecologista, entretanto, alerta sobre as gestantes que devem evitar a prática de exercícios. Trata-se de pacientes que podem apresentar risco para parto prematuro; pacientes com algum tipo de sangramento vaginal ou com placenta prévia; gestantes cujo feto não esteja se desenvolvendo corretamente; mães com lesões ortopédicas; e pacientes com doenças cardíacas ou pulmonares.

### **Dicas importantes da especialista:**

- **tenha sempre o aval do seu médico para praticar atividade física;**
- **use roupas confortáveis e ingira bastante líquido;**
- **aqueça e alongue antes de iniciar a atividade física proposta - faça pausa nos exercícios caso se sinta muito ofegante ou superaquecida.**

### **Cuide da alimentação**

A médica também orienta quanto aos cuidados com a alimentação nesse período. Importante seguir uma dieta fracionada, ou seja, consumir menos quantidade de alimentos várias vezes ao dia. “Deve-se reduzir o consumo de cafeína, aumentar a ingestão de cálcio (leite, queijo branco, iogurte, brócolis), aumentar a ingestão de fibras, evitar o consumo de doces e açúcar, ingerir bastante água, algo em torno de oito copos/dia. E não consumir bebidas alcoólicas e também carnes cruas, malpassadas e malcozidas para evitar a toxoplasmose. Lembrando que não é a carne que causa a doença e sim a maneira como o alimento foi preparado, pois a higiene das mãos é sempre fundamental”, alerta.

### **Cigarro e bebidas alcoólicas? Nem pensar!**

Graziela afirma que não existe dose segura de álcool na gestação, bem como número mínimo

de cigarros. Portanto, ambos devem ser evitados ao máximo pelos riscos graves associados, tais como: prematuridade, menor peso ao nascer, morte súbita, retardo de crescimento e desenvolvimento, síndrome do alcoolismo fetal.

### Atenção aos medicamentos!

Importante também é ter cuidado quanto à automedicação. “Informe seu médico sobre as medicações que você já utiliza para que ele possa tranquilizá-la sobre o uso, ou mudar para outra que seja mais segura durante a gestação”, diz a ginecologista.

### Aproveite esse momento!

“Se você está grávida é porque recebeu um grande presente de Deus. Curta cada momento desta fase única e tão especial. Pense coisas po-

sitivas, faça o seu melhor: se alimente bem, se exercite, esteja atenta ao seu corpo e estabeleça um bom relacionamento com seu obstetra a fim de estar preparada da melhor maneira possível para a chegada do seu bebê, pois independente da via de parto, tudo que desejamos é que ele venha esbanjando saúde e encha a vida dos pais e familiares de alegria e esperança”, aconselha a ginecologista Graziela Roberta Caproni.



Graziela  
Roberta Caproni



## SEU BEBÊ ESTÁ CHEGANDO?

Conheça o nosso pacote de vacinas. Aqui você tem prevenção, qualidade e preços mais acessíveis.

**Atendimento domiciliar sem custo**

**Matriz:**

**Piracicaba**, Av. Independência, 1432

Fone: (19) 3426-4000



**(19) 9999-5-3322**

**Unidades de atendimento:**

**Cerquillo**, Av. Francisco da Silva Pontes, 364

**Laranjal Paulista**, Rua Nações Unidas, 485

**Limeira**, Rua Sergipe, 733

**São Pedro**, Rua Floriano Peixoto, 960

**Tietê**, Rua Tenente Gêlas, 1193

# Será que grávida pode?

*Um dos principais questionamentos que as mães de primeira viagem enfrentam quando se deparam com situações que antes eram comuns em sua rotina: será mesmo que agora posso fazer isso? O jeito é tentar descobrir com quem entende do assunto*

**C**onvenhamos que a gravidez é um dos períodos de maior transformação no corpo e na vida das mulheres. Mas por mais que você já tenha ouvido sua avó ou mãe “bater nessa tecla” inúmeras vezes lembrando momentos únicos que viveram enquanto gestantes, a noção de tal fato só chega quando realmente sente na pele uma verdadeira revolução física, pessoal e emocional.

Atrelada a tudo isso, a vaidade feminina também pode ficar um pouco abalada. Afinal, o que antes era comum na sua rotina, como hidratar a pele com aquele produto desejado, ou retocar as luzes do cabelo, agora devem ser ações muito bem pensadas. “A segurança no uso da maioria das substâncias químicas (presentes nos cosméticos) em gestantes não foi devidamente avaliada, pois mulheres grávidas não são incluídas nos testes. O mesmo acontece com alguns procedimentos; é preciso ter cuidado!”, alerta a dermatologista do HFC Saúde (Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba), Milena Cerchiaro Ferraciu.

A profissional explica, por exemplo, que é possível usar alguns tipos de clareadores para tratamento do melasma na gestação, mas sessões de peeling, luz pulsada ou laser fracionado só poderão ser aplicados após a amamentação. “Tratamentos com radiofrequência, tecnologia usada para combater a flacidez da pele, também devem ser evitados por conta das ondas eletromagnéticas que podem interferir na gestação”, afirma.

Para os cuidados e prevenção das estrias, no entanto,



Milena comenta que as principais medidas são, de fato, a hidratação da pele com produtos liberados para gestantes e, claro, evitar o aumento excessivo de peso.

“Proibições à parte, sessões de drenagem linfática, que reduzem possíveis inchaços, podem ser permitidas, desde que acompanhadas pelo dermatologista e também pelo obstetra”, pondera a dermatologista.

Quanto aos cuidados com o cabelo, a atenção deve mesmo ser redobrada. Isso porque, segundo Milena, os produtos químicos utilizados no alisamento dos fios são muito perigosos. Qualquer tratamento que alisa as madeixas à base de formol é proibido, e os alisamentos sem essa substância também devem ser evitados.

Assim como o alisamento, a coloração dos cabelos pode prejudicar o bebê, como explica a profis-

sional. “As tintas com amônia são muito perigosas. As que não possuem amônia são liberadas desde que acompanhadas por um especialista”, ressalta.

Bom, pelo visto o ideal mesmo é pecar pelo excesso de cuidado. Na dúvida? O melhor é esperar esse momento único passar para retomar a rotina da vaidade. E, claro, questionar sempre o médico responsável sobre as incertezas que pairarem no ar. “Sempre reforço para minhas pacientes curtirem as transformações corporais dessa fase da gravidez e, posteriormente, iniciarem os tratamentos necessários com total segurança”, pontua a dermatologista.

Milena Cerchiaro Ferraciu



# A ACIPI É A MAIOR

## INTERMEDIÁRIA DE PLANOS DE SAÚDE DA CIDADE.

Consulte os planos **médico-hospitalar** e odontológico oferecidos pela **Acipi**, em parceria com as mais conceituadas operadoras de **Piracicaba**.

Informe-se:

3417-1766, ramal 715 ou [comercial@acipi.com.br](mailto:comercial@acipi.com.br)



**ACIPI**  
Associação Comercial e Industrial de Piracicaba



## Quais os cuidados a tomar na hora de visitar um recém-nascido?

*Geralmente, a ansiedade para conhecer o recém-nascido é grande e todos querem fazê-lo o quanto antes, mas para que este momento seja agradável e tranquilo é preciso agir com bom senso e respeitar sempre a vontade dos pais do bebê*

**A** chegada de um bebê à família é sempre motivo de muita alegria. E como é difícil resistir a um recém-nascido! Dá vontade de pegar no colo, beijar, apertar e, inclusive, ir visitar toda hora. Apesar de ser um momento de celebração, mãe, pai e bebê ainda estão se conhecendo e se adaptando à nova dinâmica familiar, e em virtude do risco de contaminação pelo coronavírus é preciso redobrar os cuidados para preservar a saúde da mamãe e seu bebê.

Mas, então, quais são os cuidados necessários para que essa visita aconteça de forma agradável e segura? “Primeiramente, é preciso lembrar que a recuperação do pós-parto é um momento muito delicado e exaustivo.

Do ponto de vista de adaptação e organização de rotina, o mais adequado é esperar alguns dias para os pais se adaptarem à prática de cuidados com o bebê. Muitas mães conseguem se organizar para receber visitas a partir de sete dias; algumas costumam levar duas semanas. Porém, do ponto de vista da saúde e segurança do bebê é recomendado aguardar pelo menos 30 dias. Em tempos de pandemia orientamos a restrição das visitas no primeiro mês de vida devido à imaturidade imunológica do bebê, não devendo este ter contato com muitas pessoas. E o mais importante: apenas visite se estiver assintomático. Qualquer sintoma respiratório, mal-estar, febre, coriza ou tosse implica em adiar a visita. Não pedir para a mãe para pegar o bebê no colo ou encostar-se no bebê. Evitar levar crianças na visita. É preconizada também a vacinação contra a coqueluche nos contactantes mais próximos do bebê. Portanto, as visitas devem ser realizadas em casa, e não na ma-

ternidade” diz a médica pediatra Eneida Mari Yoshida (CRM 93.734).

Quanto ao melhor horário para as visitas a pediatra recomenda evitar o período da noite, pois a rotina dos pais é muito desgastante e, geralmente, no final da tarde, a chance de estarem cansados e sem disposição para receber visitas é grande. Independente do horário, o melhor é sempre avisar e combinar a visita.

### **Não, não pode!**

Beijar ou pedir para pegar o bebê no colo pode ocasionar a transmissão de micro-organismos

Outras orientações passadas pela pediatra direcionam quanto a fotos, visitas de outras crianças, fumantes e ações que podem afetar o psicológico do bebê. “A não ser os próprios irmãozinhos do bebê, outras crianças não devem ser levadas na visita ao recém-nascido. As crianças maiores podem levar infecções, mesmo estando saudáveis. Além disso, dependendo da idade, podem chorar e assustar o bebê, e pode ser difícil preveni-las de tocá-lo. É importante também ressaltar quanto ao uso de flash para eternizar o momento das fotos: ele não deve ser utilizado, e o bom senso pede para somente tirar fotos com o consentimento da mamãe”, diz.

É recomendado também pela pediatra que fumantes não cheguem com cheiros fortes de cigarro nas roupas e no corpo. As substâncias do cigarro que ficam impregnadas são tão prejudiciais quanto a própria fumaça. O ideal é que o fumante não faça uso do cigarro no dia da visita. Existem evidências que a movimentação intensa pode afetar o bebê por alterar sua rotina de sono e alimentação, pois o excesso de sons e pessoas podem ser fontes de estresse e ele pode ficar agitado.

“Outro ponto muito importante que as pessoas talvez não saibam é que visitas ao recém-nascido podem afetar o psicológico do bebê direta e indiretamente, principalmente por absorver o estado emocional da mãe.”

### **Sem medo de impor limites**

É sempre difícil dizer não ou mesmo se desvencilhar de um familiar ou um grande amigo que deseja fervorosamente visitar o bebê, mas é importante pensar no bem-estar da família e, delicadamente, impor limites. “Você, mamãe, é tão importante quanto seu bebê. O seu bem-estar é prioridade, devendo você acertar limites claros para evitar desgastes adicionais. O respeito à sua privacidade e seu momento de curtir seu bebê é fundamental. Se, necessário, recuse visitas explicando seus motivos. Aceite e peça ajuda”, aconselha a doutora Eneida.

Para finalizar as orientações quanto à visita ao recém-nascido, a pediatra diz que tudo depende, acima de tudo, de cada um e da rotina de cada família. “O nascimento de um bebê é sempre motivo de alegria e comemoração, e a saúde emocional da família neste momento também é muito importante. Cada mamãe e papai pode avaliar junto aos seus familiares e entes queridos a possibilidade e o caráter de cada visita. Os cuidados gerais devem ser seguidos, mas o posicionamento dos pais sempre deverá ser ouvido. A empatia de ambos os lados deverá guiar esse momento tão especial.”





# O que fazer quando o bebê engasga?

*Quem nunca se desesperou ao ver um bebê engasgando? O engasgo é motivo de medo entre as mães e, infelizmente, comum nos bebês. Por isso, ter conhecimento sobre como agir pode ser determinante*

**O** engasgo das crianças é uma das situações que mais assustam os pais. É motivo de medo entre as mães e, infelizmente, comum nos bebês. Principalmente até o primeiro ano de vida, engasgos podem acontecer a qualquer momento. Então, saber identificar e agir quando uma criança engasga pode fazer toda a diferença.

Mas todo bebê engasga? Por que isso acontece? Não são todos os bebês que engasgam, mas a grande maioria, afirma a pediatra Gislaïne Christofolletti Barone, o que torna o cenário bastante comum. “Isso acontece quando o alimento ou corpo estranho entra na via aérea – em direção aos pulmões – em vez de seguir o trajeto normal pelo esôfago, em direção ao estômago. Os engasgos acontecem mais comumente em recém-nascidos até o final do pri-

meiro mês de vida, nos bebês maiores até o sexto mês, e nas crianças menores de quatro anos.”

## **Amamentação**

Gislaïne orienta que a melhor posição para amamentar e evitar o engasgo é posicionar o bebê com a cabeceira elevada, na dobra do antebraço da mãe, e que a mesma esteja em uma posição confortável – com o bebê em uma posição mais sentada do que deitada - mas não deitado, mantendo suas narinas livres a fim de permitir boa passagem do ar e garantindo boa pega no seio materno.

“Logo após a amamentação, deve-se colocar o bebê para arrotar, em pé, segurando o mesmo em seu ombro por pelo menos 15 /20 minutos. Mesmo que não arroto é preciso mantê-lo em posição

elevada nesse período para prevenir os engasgos. Somente após esse período pode-se colocar o bebê deitado e, de preferência, com a barriga para cima. O bebê jamais pode ser colocado na posição de bruços, pois a mesma tem relação com engasgo e sufocamento levando à morte súbita”, diz.

### O bebê engasgou, e agora?

Sem dúvida é um momento de grande tensão. Nesta hora é preciso manter a calma e, se for recém-nascido, com até 29 dias de vida, Gislaine orienta a um adulto acionar o SAMU enquanto o outro efetua as seguintes manobras:

Manobra de Heimlich: consiste em virar o bebê de barriga para baixo e, em seguida, escorar a cabeça do mesmo em seu antebraço deixando-a em uma posição mais baixa do que as pernas;

dar batidas leves nas costas – pode ser que retorne leite e assim o bebê voltará a respirar novamente;

colocar o bebê, em seguida, de barriga para cima no seu colo, a fim de verificar que o mesmo voltou a respirar e, só então, verificar se há algum corpo estranho em sua cavidade oral.

“Para evitar o engasgamento é preciso que, se estiver em aleitamento materno, evitar mamas muito ingurgitadas, o que favorece uma maior quantidade de leite sendo deglutido pelo bebê. É preciso também, como dito anteriormente, manter livres boca e narinas, além de se certificar da posição para amamentação, com o bebê posicionado com a cabeceira elevada e com a pega correta. Se o bebê está em uso de bicos, se atentar ao tamanho do furo do bico da mamadeira, a fim de evitar maior fluxo de leite não controlado”, detalha a pediatra.



**Sallum**  
Odontologia

Parabéns **dentistas e profissionais da saúde** pela contribuição em semear a importância do tratamento e o cuidado com a **saúde bucal**.



É muito importante também que os pais fiquem atentos aos sinais de engasgamento. São eles:

- boca arroxeadada;
- palidez ou vermelhidão na face;
- choro fraco;
- respiração rápida e ofegante, pausas respiratórias;
- tosse, ânsias ou vômitos;
- choro durante amamentação.

### Engasgamento x sufocação

Sim, existe diferença entre engasgamento e sufocação. Na sufocação, Gislaine explica que ocorre a cobertura total ou parcial do nariz e ou da boca, que resulta na dificuldade ou impossibilidade de respirar. Já no engasgamento acontece a obstrução de vias aéreas que impede que o ar chegue aos pulmões. Esse impedimento pode acontecer devido a objetos de qualquer natureza, seja alimento ou corpo estranho.

“No caso da sufocação é preciso retirar o agente causador o mais rápido possível, seja ele de qualquer natureza. Esse processo deve ser rápido para desobstruir as vias aéreas e reestabelecer a respiração.”

As crianças são mais vulneráveis à sufocação e ao engasgamento, afirma a médica, que indica a seguir as causas:

**1 - características físicas e anatômicas:** as vias aéreas superiores (nariz, faringe, laringe e parte superior da traqueia) são pequenas e mais estreitas;

**2 - características comportamentais próprias do desenvolvimento infantil:** curiosidade, brincadeiras em que os bebês e as crianças



menores de três ou quatro anos tendem a colocar objetos na boca;

**3- situações de risco:** seja em bebês dormindo em berços com acessórios (panos, cobertas, almofadas, travesseiros, protetores de berços, naninhas e etc.), que facilitem o sufocamento, seja em crianças menores de quatro anos com brinquedos e sem acompanhamento.

### Alimentos mais perigosos

- ✓ frutas secas em geral
- ✓ sementes
- ✓ nozes, amendoins
- ✓ uvas inteiras
- ✓ pipocas
- ✓ queijos
- ✓ alimentos duros e pegajosos
- ✓ pedaços de carne



Gislaine  
Christofolletti  
Barone



# ÓPTICA SÃO JOÃO

## Um novo conceito em Óptica

Está procurando Óculos de grau ou de sol?  
Temos as melhores marcas e preços  
Venham nos visitar, aqui nós cuidamos  
da sua visão. **Rua São João, 1246,**  
Bem ao lado do Hospital de Olhos

 @opticasaojoao



(19) 99919-5660

# Assistência a beneficiários com covid prossegue fora do hospital

*A continuidade da assistência em domicílio ocorre através de monitoramento interdisciplinar do paciente*



Em tempos de pandemia como o que temos vivenciado, tem sido cada vez mais comum os apelos de profissionais da saúde nas mídias sociais para que as regras preventivas e de isolamento social sejam respeitadas. Eles lembram que, apesar de constantemente expostos a situações de riscos de contaminação pelo vírus, esses profissionais não podem ter a escolha de se afastar como os demais, devido ao caráter da profissão.

Outra realidade bastante comum neste cenário de pandemia acontece quando o beneficiário está em casa e depende de orientações profissionais, suscitando a necessidade de monitoramento de sua saúde através dos meios de comunicação online, processo que proporciona acolhimento e acompanhamento da evolução do tratamento da pessoa diagnosticada com a covid-19 ou daquela com suspeita da doença.

“A assistência ambulatorial e a assistência hospitalar direcionadas para o paciente com suspeita e para aqueles com a doença já instalada é fundamental na primeira etapa do tratamento do beneficiário; porém essa assistência não se encerra na alta do paciente para casa”, considerou o superintendente do Plano Santa Casa Saúde Piracicaba, Ruy Nogueira Costa Filho (CRM 39.044).

Ele lembra que muitos pacientes recebem alta hospitalar ainda dentro do período de isolamento da doença, gerando insegurança e dúvidas, entre outras necessidades. “Neste contexto, a oportunidade de ter um profissional com o qual o beneficiário, mesmo de sua casa, possa sanar suas dúvidas é primordial na continuidade do tratamento de uma doença que a todo

momento exige atualizações científicas”, considerou.

Neste contexto, Ruy Nogueira lembra que, para ir além e proporcionar ainda mais acolhimento e segurança aos beneficiários que passam por atendimento na Unidade Covid e no Setor de Pronto Atendimento da Santa Casa de Piracicaba, o Plano Santa Casa Saúde disponibiliza o Serviço de Monitoramento Covid-19 para que esses beneficiários continuem sendo assistidos por uma equipe interdisciplinar em casa.

“Diante desta pandemia e da crise mundial vivenciada, temos o dever de nos adaptarmos a essa nova realidade, substituindo os serviços presenciais por serviços que utilizam os meios de comunicação para minimizar contatos e reduzir a contaminação”, observou.

Ele explica que, inicialmente, o beneficiário com suspeita da doença recebe atendimento na Unidade Covid, onde passa por consulta médica e posteriormente realizar o exame para diagnóstico Covid 19, seguido de orientação da equipe de enfermagem de como obter o resultado do seu exame.

Segundo Ruy Nogueira, plataformas integradas entre a Unidade Covid e o Plano Santa Casa Saúde, permitem que a equipe promova o levantamento diário dos beneficiários para informações atualizadas dos exames liberados pelo laboratório de apoio e execute o telemonitoramento com as devidas orientações sobre precauções e prevenção da doença”, disse.

Para os beneficiários com resultados positivos, mediante respostas protocoladas e direcionadas pela equipe médica, a atuação da equipe é mais rigorosa e



envolve orientações sobre isolamento domiciliar, uso dos medicamentos prescritos conforme protocolo da Instituição, cuidados com a higienização do domicílio, uso de máscara para prevenção da transmissão do vírus, atenção aos sinais de alerta e retorno ao hospital nos casos de intercorrências.

A atenção é redobrada junto a beneficiários que necessitam de internação por complicações da Covid 19, e após melhora das condições clínicas, recebem alta hospitalar para se recuperar em casa.

Mediante a avaliação da necessidade da continuidade de cuidados específicos mediante prescrição médica, os beneficiários recebem assistência domiciliar e orientações interdisciplinares através do telemonitoramento, que contribui para a segurança do paciente e de sua família em seu domicílio, sendo também um facilitador para acompanhamentos posteriores com as especialidades que o beneficiário necessitará em nível ambulatorial.

“O Telemonitoramento Covid via whatsapp visa esclarecer dúvidas e manter o acompanhamento clínico, levando-se em consideração os sintomas, tratamento medicamentoso, alimentação e reforço dos cuidados de isolamento”, esclareceu Ruy Nogueira. Ele revela que, se necessário, a equipe utiliza o recurso de vídeo-chamada para avaliar o estado biopsicosocial do paciente estabelecendo assim a melhor conduta.

Outro recurso que tem ajudado muito na atenção direcionada ao beneficiário desde o início da pandemia, em março de 2020, é o Tele-covid. Canal de comunicação exclusivo para que os beneficiários se comuniquem com um médico e saibam se, diante dos sintomas apresentados, eles devem procurar o hospital ou permanecer em casa. O serviço funciona de segunda à sexta-feira, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas.

F- Beneficiários contam com apoio do serviço de telemonitoramento do Plano

## A GENTE FACILITA SUA VIDA: CANAIS VIRTUAIS



**EMIÇÃO DE BOLETOS**



**VERIFICAÇÃO DE EXAMES LIBERADOS**



**VERIFICAÇÃO DE CONSULTAS AGENDADAS**



**ATENDIMENTO WHATSAPP**  
**19 99233-5406**



**APP SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA**



**CENTRAL DE AGENDAMENTO**  
**19 3401.2001**  
**19 3437.3837**  
(COM POSSIBILIDADE DE TELECONSULTA)

**SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA**



O Plano que tem Saúde Inteligente

[www.santacasasaudepiracicaba.com.br](http://www.santacasasaudepiracicaba.com.br)

# A segurança da vacina do HPV

*Vacina do HPV é eficaz e segura para meninos e meninas. Conheça quais grupos e faixas etárias devem ser imunizados e os possíveis efeitos colaterais*



Paulo Tadeu Falanghe



**D**e acordo com as informações do Ministério da Saúde de março de 2021, o papilomavírus humano (HPV) é a infecção sexualmente transmissível mais frequente no mundo. Está associado ao desenvolvimento da quase totalidade das neoplasias de colo de útero, bem como a diversos outros tumores em homens e mulheres. A vacinação contra HPV é uma das intervenções mais efetivas para prevenir a infecção por esses vírus e o desenvolvimento de tumores relacionados ao HPV.

“O câncer de colo de útero é a segunda neoplasia maligna mais comum na população feminina mundial. No Brasil é o quarto tipo de câncer mais comum entre as mulheres, sendo superado apenas pelos cânceres de pele não melanoma, mama e colorretal, e a quarta causa de morte por câncer em mulheres. Estimam-se aproximadamente 16 mil novos casos e uma média de 5 mil mortes por ano”, diz Paulo Tadeu Falanghe, médico com especialidade em pediatria, medicina do trabalho e administração em saúde, que atende no Hospital Unimed

de Piracicaba e Santa Casa de Piracicaba. Aliada a estas funções é diretor técnico da CdVac, Clínica Médica e Vacinação.

## HPV (Papiloma Vírus Humano)

O pediatra define o papilomavírus humano (HPV) como a infecção sexualmente transmissível (DST) mais comum. Muitas pessoas com HPV não desenvolvem nenhum sintoma, mas ainda podem infectar outros indivíduos pelo contato sexual. Os sintomas podem incluir verrugas nos órgãos genitais ou na pele circundante, bem como e, principalmente, algumas formas de câncer no homem e na mulher.

“A transmissão do HPV se dá por contato direto com a pele ou mucosa infectada. A principal forma de transmissão é pela via sexual, que inclui contato oral-genital, genital-genital ou mesmo manual-genital. Alguns tipos de HPV causam verrugas genitais, outros estão ligados a mutações que podem causar o câncer do colo do útero. Além de poder causar câncer de pênis, ânus, vagina e garganta”, diz o médico.

## Vacina

O objetivo da imunização é evitar a infecção pelos quatro tipos mais prevalentes de HPV, dois dos quais (tipos 16 e 18) estão altamente relacionados ao desenvolvimento de câncer de colo do útero. Os outros dois tipos que são combatidos pela vacina (tipos 6 e 11) não são oncogênicos, mas provocam, entre outros sintomas, a formação de verrugas na pele e nas regiões oral (lábios, boca, cordas vocais), anal, genital e na uretra.

“Atualmente, existem mais de 200 tipos diferentes de HPV, sendo que cerca de 45 deles apresentam a capacidade de infectar o trato ano-genital, tanto do homem quanto da mulher. Os diferentes tipos são denominados por números (exemplo HPV 1, HPV 6, etc.), de acordo com sua descoberta e sequenciamento genético. Destes 45, há 2 grupos importantes que denominamos Grupo de Alto Risco Oncogênico, ou seja, estão associados ao câncer genital, e o Grupo de Baixo Risco Oncogênico, que causam apenas as lesões benignas. Do grupo de alto risco, os HPV 16 e 18 são responsáveis por 70% dos casos de câncer do colo uterino. Do grupo de baixo risco, os HPV 6 e 11 são responsáveis por mais de 90% dos casos de condilomas”, explica Falanghe.

Entre os tipos de câncer que o HPV pode desenvolver o pediatra aponta o câncer de colo de útero, que é um tipo de câncer frequente na população feminina no Brasil, atrás do câncer de mama e do colorretal, e a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil.

“Praticamente, todos os casos de câncer de colo de útero nos EUA são relacionados ao HPV e é um dos problemas de saúde mais relacionados a estes vírus. Estudos em mulheres brasileiras observaram que o HPV está presente em 91% dos casos de câncer de colo uterino. Este câncer pode ser facilmente evitado e detectado precocemente por meio dos exames ginecológicos de rotina. Outros tipos de câncer ocasionados pelo HPV são o de vagina, vulva, pênis, ânus e câncer de boca e

garganta (orofaringe).”

## Eficácia da vacina

Falanghe esclarece que 98% é o percentual de eficácia da vacina contra os HPVs tipos 6, 11, 16 e 18 nos estudos de Fase 2 e 3 com 25 mil mulheres em diversos países, inclusive no Brasil. Mais de 200 milhões de doses aplicadas em homens e mulheres demonstraram que a vacina tem um bom perfil de segurança.

“Existem duas vacinas profiláticas contra HPV aprovadas e registradas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e que estão comercialmente disponíveis: a vacina quadrivalente, da empresa Merck Sharp & Dohme (nome comercial Gardasil), que confere proteção contra HPV 6, 11, 16 e 18; e a vacina bivalente, da empresa GlaxoSmithKline (nome comercial Cervarix), que confere proteção contra HPV 16 e 18.”

Mas um alerta se faz necessário: é possível pegar HPV mesmo tendo tomado a vacina. “Pode – e isso é frequente – ser apenas uma positividade transitória, ou seja, a pessoa entrou em contato com o vírus, mas o sistema imune conseguiu debelar a infecção. Como as vacinas têm mais de um tipo viral, haverá de rotina o desenvolvimento de proteção para os tipos de HPV não envolvidos no exame positivo. A vacina também pode ser tomada mesmo por pessoas que fazem tratamento ou já tiveram infecção



pelos HPV, pois ela pode proteger contra outros tipos de vírus HPV e prevenir a formação de novas verrugas genitais e risco de câncer.”

A duração da imunidade conferida pela vacina ainda não foi determinada, principalmente pelo pouco tempo em que é comercializada no mundo (desde 2007). Até o momento, o pediatra confirma que só se tem convicção de cerca de 10 anos de proteção. Na verdade, embora se trate da mais importante novidade surgida na prevenção à infecção pelo HPV, ainda é preciso aguardar o resultado dos estudos em andamento em vários países para delimitar qual é o seu alcance sobre a incidência e a mortalidade em relação ao câncer de colo do útero, bem como fornecer mais dados sobre a duração da proteção e necessidade de dose de reforço.

Quanto à idade ideal para tomar a vacina o médico esclarece que normalmente é indicada para homens de 9 a 26 anos e para as mulheres de 9 a 45 anos. Quanto mais precoce a vacina - a partir dos 9 anos - melhor proteção e imunização pode conferir. Preferencialmente deve ser iniciada antes da atividade sexual, sendo certo que a vacinação não interfere em tal atividade.

### Efeitos colaterais

Desde que começou a ser oferecida houve uma série de boatos envolvendo a vacina. No entanto, especialistas e o próprio Ministério da Saúde no Brasil afirmam, assim como Falanghe, que a vacina é segura, sendo amplamente utili-

zada em países como Estados Unidos, Austrália, Inglaterra, entre outros, desde 2006.

“Como acontece com outras vacinas e medicamentos, a vacinação contra o HPV pode produzir efeitos colaterais leves. Vermelhidão, inchaço ou dor no braço onde a injeção é administrada são comuns. Algumas pessoas também experimentam dor de cabeça, febre leve, dores nas articulações ou músculos e náusea temporária.”

Mas o profissional pede atenção às contraindicações. A vacina está contraindicada para gestantes, indivíduos acometidos por doenças agudas e com hipersensibilidade aos componentes (princípios ativos ou excipientes) de imunobiológicos. Há pouca informação disponível quanto à segurança e imunogenicidade em indivíduos imunocomprometidos.

### Onde vacinar?

A vacina contra o HPV é distribuída gratuitamente pelo Ministério da Saúde, sendo feita a vacina quadrivalente, que confere proteção contra HPV 6, 11, 16 e 18.

“As condições para a vacinação são as seguintes: meninas com idade entre 9 e 14 anos e meninos entre 11 e 14 anos. Mulheres com imunossupressão, vivendo com HIV/Aids, transplantadas e portadoras de cânceres, com até 45 anos de idade também podem receber a vacina gratuita do Ministério da Saúde. Homens nesta mesma situação têm recomendação pelo Ministério da Saúde até os 26 anos de idade. Em clínicas particulares existem as duas vacinas, quadrivalente e bivalente, sendo que a indicação da quadrivalente é para homens dos 9 aos 26 anos e para as mulheres dos 9 aos 45 anos, além das recomendações médicas. Já a bivalente é indicada para meninas e mulheres a partir dos 9 anos. Os preços variam, estando atualmente com valores médios de \$ 500,00 a \$ 600,00 por dose.”

# Ecoendoscopia na Clínica Focus

*Tecnologia única e bem estabelecida como método de alta acurácia diagnóstica e terapêutica*

**A**ecoendoscopia é um exame endoscópico que existe desde 1985, porém foi a partir de 2000 que essa tecnologia passou por uma evolução considerável com abordagem ampla do trato gastrointestinal. Seu uso para o estadiamento dos cânceres de esôfago, estômago, intestino delgado, pâncreas, trato biliar e reto já é bem estabelecido. Além do trato gastrointestinal, também se mostra eficaz na análise do mediastino, pelve e os órgãos perigástricos, como as glândulas suprarrenais, rins, baço e fígado.

Imagens de alta resolução excedem várias outras modalidades radiográficas na representação de detalhes. O diferencial desse método diagnóstico não está apenas nas imagens de alta qualidade, mas também na capacidade de realizar biópsia aspirativa por agulha fina (FNA). A precisão da FNA levou a evolução dessa tecnologia para condutas intervencionistas realizadas por meio dessa mesma abordagem. Como neurólise do plexo celíaco (CPN), drenagem de pseudocisto, aspiração de cisto e injeção com agulha fina (FNI) de agentes terapêuticos em tumores ou intervenções angiográficas.

Essa tecnologia única de imagens combinadas óticas e ultrassonográficas evoluiu rapidamente e está estabelecida como método diagnóstico e terapêutico.

A Clínica Focus realiza o exame de ecoendoscopia desde 2018 e já realizou mais de 150 exames com mais de 98% de diagnóstico nas

variadas patologias abordadas: cistos de pâncreas, microlitíase, estadiamento de câncer de esôfago, gástrico, pancreático e diagnóstico de lesões subepiteliais gástricas, esofágicas e duodenais, entre outros.

A médica responsável pela realização dos exames, Dra. Ana Carolina, tem sua formação na Santa Casa de SP pelo CFBEUS- Centro Franco Brasileiro de Ecoendoscopia, serviço renomado com estágio na França. A médica tem mais de 10 anos de experiência e acredita que a ecoendoscopia é um exame de extrema importância para o diagnóstico e conduta final em diversas patologias.



Ana  
Carolina

# Conheça a verdadeira importância do colágeno



*Naturalmente produzidos pelo organismo, os níveis do colágeno, com o passar dos anos, começam a diminuir, resultando no aparecimento de linhas de expressão, rugas, aumento da flacidez, entre outras questões*

“

*O colágeno é uma proteína estrutural que confere firmeza e elasticidade. Está presente em nossa pele, na parede dos vasos sanguíneos, nas articulações e músculos. A partir dos 30 anos ocorre uma diminuição da velocidade de sua produção e inicia-se uma perda que pode chegar a 2% ao ano. Por isso, é importante salientar quais são os cuidados diários para preservar o colágeno. Os grandes vilões, aceleradores da destruição, são: exposição ao sol nos horários de picos de radiação ultravioleta (10h às 16h); não usar filtro solar diariamente; fumar; alimentação rica em açúcar; poluição ambiental; e estresse.*

”

**C**om o passar dos anos o corpo sofre mudanças. A pele, o cabelo, as unhas e outras partes do corpo são as que, geralmente, mais sofrem nesse processo resultando no aparecimento de linhas de expressão, rugas, aumento da flacidez, entre outras questões. Por isso, a busca por tratamentos estéticos que retardem os sinais do envelhecimento e não sejam invasivos é cada vez maior. Nesse cenário, um dos principais produtos procurados para o auxílio da beleza e da saúde é o colágeno.

“O colágeno é uma proteína estrutural que confere firmeza e elasticidade. Está presente em nossa pele, na parede dos vasos sanguíneos, nas articulações e músculos. A partir dos 30 anos ocorre uma diminuição da velocidade de sua produção e inicia-se uma perda que pode chegar a 2% ao ano. Por isso, é importante salientar quais são os cuidados diários para preservar o colágeno. Os grandes vilões, aceleradores da destruição, são: exposição ao sol nos horários de picos de radiação ultravioleta (10h às 16h); não usar filtro solar diariamente; fumar; ali-

mentação rica em açúcar; poluição ambiental; e estresse”, conta Nelisa Sandrini Alves Maciel, dermatologista, titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

### Colágeno hidrolisado x Colágeno verisol

Os suplementos de colágeno podem ser ingeridos em duas formas diferentes sendo os mais comuns, segundo Nelisa, o colágeno hidrolisado e o colágeno verisol. “O colágeno hidrolisado é um suplemento alimentar feito principalmente a partir de ossos e cartilagem bovina, e passa por um processo de “hidrólise”, que é a quebra em partes menores, mais fáceis de serem absorvidas e aproveitadas pelo nosso corpo. Já o colágeno verisol é uma combinação de peptídeos bioativos de colágeno aproveitados de uma enzima patenteada e é indicado para melhorar a qualidade da pele e reduzir os efeitos do envelhecimento.”

### Indicação e dosagem

Pacientes que mais se beneficiam do uso de colágeno hidrolisado são aqueles acima de 40 anos com alguma doença osteomuscular, atletas de alta performance ou indivíduos que têm uma baixa ingestão proteica na dieta. “Na dermatologia indicamos a suplementação quando o paciente realiza procedimentos que estimulam a produção de colágeno. São eles:

“

*Na dermatologia indicamos a suplementação quando o paciente realiza procedimentos que estimulam a produção de colágeno. São eles: aplicação de bioestimuladores (ácido polilático e hidroxiapatita de cálcio), ultrassom microfocado, radiofrequência, lasers, microagulhamento, luz intensa pulsada.*

”

aplicação de bioestimuladores (ácido polilático e hidroxiapatita de cálcio), ultrassom microfocado, radiofrequência, lasers, microagulhamento, luz intensa pulsada”, esclarece Nelisa, que também orienta sobre a dosagem. “Estudos comprovam que ingerir de 5 a 10 gramas por dia melhora a função do fibroblasto, que é a célula responsável pela produção de colágeno na nossa pele. Essa porção é facilmente obtida na preparação em pó. Apresentação em cápsula ou goma não tem a quantidade diária recomendada.”

### Poupança de colágeno

Pensar em fazer uma poupança de colágeno é importante quando se deseja um envelhecimento suave. A dermatologista orienta que após os 30 anos a flacidez começa a se instalar e o resultado é o aparecimento de rugas, sulcos e a perda do contorno facial. Com os procedimentos certos, realizados em consultório, é possível estimular a produção de colágeno .



Nelisa Sandrini Alves Maciel

# Retirada do silicone vira tendência?

*Esse é um procedimento que tem sido procurado nos consultórios dos cirurgiões plásticos devido a possíveis complicações provocadas pelo silicone, sem comprovação científica até o momento e/ou exames que possam detectá-las*



**A** cirurgia de aumento das mamas difundiu-se rapidamente na busca por um padrão de beleza. Ao longo dos anos, o implante mamário evoluiu até sua geração atual trazendo muita qualidade nos resultados estéticos ou reconstrutores e, sobretudo, segurança aos seus usuários. Contudo, eventualmente surpresas acontecem e merecem atenção. Uma delas é a Síndrome Ásia (Síndrome Autoimune/Inflamatória Induzida por Adjuvantes) que foi descrita pela primeira vez em 2011 não sendo relacionada às próteses de mama. “Esta síndrome, que ainda não tem comprovação científica, por isso existem trabalhos científicos em andamento, são autorrelatos de pacientes que após a colocação da prótese de silicone, normalmente anos após, revelam sintomas como dor de cabeça, cansaço, dores articulares e no corpo, queda de cabelo, distúrbios do sono e outros. E é aí que entra a indicação para o explante mamário, que em quase sua totalidade é uma indicação da própria paciente por acreditar que está com a suposta Síndrome ÁSIA,” diz Eduardo Zucchi (CRM-SP: 99.676/ RQE 24.925), especialista em cirurgia plástica e membro associado da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

### Explante de silicone

O explante de silicone é uma cirurgia para retirada das próteses. Na quase totalidade, os procedimentos aconteceram em decorrência de um desejo pessoal da paciente em função dos próprios autorrelatos de sintomas.

“O explante é realizado em centro cirúrgico sob anestesia geral. Na maioria dos casos precisamos realizar uma mastopexia para reposicionar os excessos de pele e tecido mamário e, às vezes, um enxerto de gordura. Após a retirada das próteses, as mamas ficam bem menores e, dependendo de cada paciente (quantidade de tecido mamário existente), podem ficar quase inexistentes”, diz Zucchi. O cirurgião plástico ainda reforça que em relação às mamas a busca da mulher é sempre tê-las sem queda (ptose), mais consistentes e com

tamanho adequado para cada paciente. “Nestes casos, a prótese tem um papel fundamental para proporcionar este resultado.”

### Quando?

Mas como saber quando é preciso trocar a prótese de silicone? De acordo com cirurgião plástico, é indicada a troca quando a prótese fica mais endurecida, palpável e até pode causar dor, processo conhecido por contratura capsular e também chamado de encapsulamento pelos pacientes. O médico ainda esclarece que os problemas causados pelo silicone ainda são considerados exceção. “Os implantes mamários têm sido utilizados por mais de 60 anos em todo mundo e são os implantes médicos mais utilizados e estudados, sem relação direta com problemas causados por eles até os dias atuais.”

“Em relação ao explante em si, este acontece em decorrência de um desejo daquelas pacientes que, após a colocação (meses ou anos), relataram alguns sintomas de cansaço, depressão, queda de cabelo, dores articulares e outros também conhecidos como BLL (Breast Implant Illness) ou chamado doença do silicone. O número de procedimentos tem aumentado, pois era um método com uma mínima incidência (quase inexistente) e que apareceu nos últimos anos”, esclarece.

**“ Em relação ao explante em si, este acontece em decorrência de um desejo daquelas pacientes que, após a colocação (meses ou anos), relataram alguns sintomas de cansaço, depressão, queda de cabelo, dores articulares e outros também conhecidos como BLL (Breast Implant Illness) ou chamado doença do silicone. O número de procedimentos tem aumentado, pois era um método com uma mínima incidência (quase inexistente) e que apareceu nos últimos anos. ”**

# Saúde Pública é prioridade no mandato do Deputado Roberto Morais



O Deputado Estadual Roberto Morais (Cidadania) conquistou, neste ano de 2021, o valor de R\$ 5.250.000,00 em emendas para entidades assistenciais da área da saúde de Piracicaba. Foram beneficiados o Hospital dos Fornecedores de Cana, Santa Casa de Misericórdia de Piracicaba, Hospital Regional de Piracicaba, AME - Ambulatório Médico de Especialidades, Associação Ilumina, Faculdade de Odontologia de Piracicaba FOP – Unicamp, Centro de Reabilitação, Apae de Piracicaba, Lar Betel e Prefeitura de Piracicaba. As solicitações do Deputado para a saúde tem sido inúmeras também para outras cidades da região e do Estado.

Entre os temas mais recentes o Deputado defendeu e votou favorável pelos Decretos que garantem isenção de ICMS sobre medicamentos, fármacos, insumos e equipamentos destinados a clínicas que prestam serviço de hemodiálise aos Sistema Único de Saúde – SUS, também de enti-

dades beneficentes e assistenciais hospitalares e fundações privadas de apoio a hospitais públicos. É da autoria de Morais também a Lei que instituiu a “Semana de Conscientização sobre o Autismo” a ser realizada sempre na primeira semana de abril. E para os disléxicos, foi apresentada em fevereiro um projeto de lei 104/2021 que institui o atendimento especializado, nos concursos públicos e vestibulares realizados no Estado de São Paulo, para as pessoas com dislexia.

E ainda no mês de maio, Roberto Morais cobrou do Secretário Estadual de Saúde de São Paulo, Jean Carlo Gorinchteyn a ampliação de atendimentos do Hospital Regional de Piracicaba. “A área da saúde requer muita atenção. Por isso grande parte do meu trabalho como Deputado é dirigido a esse setor”, esclarece Morais. “Além das emendas que já conquistamos, continuamos solicitando todos os recursos que forem possíveis direcionar para atender as necessidades mais urgentes e importantes em toda região”, conclui o Deputado. Outra reivindicação mais recente de Morais é pela ampliação de atendimentos e retomada das cirurgias eletivas pelo Hospital Regional de Piracicaba que hoje atende apenas com 50% da sua capacidade e exclusivamente para casos de Covid 19. Além de Piracicaba, outros municípios também receberam recursos por meio de emendas de Morais somente neste ano, como Águas de São Pedro (R\$ 100 mil para aquisição de equipamentos na área da saúde, R\$ 100 mil para custeio na área da saúde), Araras (R\$ 150 mil para aquisição de um veículo do tipo van para a Secretaria de saúde), Campinas (R\$ 150 mil para compra de equipamentos para a Faculdade de Odontologia de Piracicaba – Unicamp e R\$ 108 mil para custeio na área da saúde), Capivari (R\$ 100 mil para aquisição de equipamentos para a Apae, R\$

100 mil para a compra de equipamentos para o Lar Dos Velinhos São Vicente De Paulo, R\$ 100 mil para compra de equipamentos para a Associação Santa Rita de Cassia, R\$ 200 mil para compra de equipamentos para Santa Casa), Cerquilho (R\$ 150 mil para compra de um veículo van para a área da saúde), R\$ 200 mil para custeio do Hospital e Maternidade Beneficente), Conchas (R\$ 150 mil para compra de um veículo van para a área da saúde), Cordeirópolis (R\$ 150 mil para compra de um veículo van para a área da saúde), Fernando Prestes (R\$ 150 mil para compra de um veículo van para a área da saúde), Ipeúna (R\$ 150 mil para compra de um veículo van para a área da saúde), Iracemápolis (R\$ 100 mil para compra de um veículo adaptado para Canil municipal, R\$ 150 mil para compra de um veículo van para a área da saúde), R\$ 300 mil para custeio da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia), Mombuca (R\$ 150 mil para compra de um veículo van para a área da saúde), Pereiras (R\$

150 mil para compra de um veículo van para a área da saúde), São Paulo (Instituto Brasileiro de Controle do Cancer – IBCC, R\$ 100 mil para custeio e manutenção e R\$ 100 mil para custeio da Associação Beneficente de Assistência Social Nossa Senhora do Pari), São Pedro (R\$ 300 mil para custeio do Hospital Beneficente São Lucas, R\$ 100 mil para custeio na área da saúde), Saltinho (R\$ 200 mil para compra de equipamentos na Secretaria da Saúde, R\$ 100 mil para custeio na área da saúde), Santa Maria da Serra (R\$ 250 mil para compra de Aparelho de Raio X), Sorocaba (R\$ 100 mil para custeio da Santa Casa de Misericórdia), Tietê (R\$ 200 mil para custeio da Santa Casa de Misericórdia de Tietê). Em defesa da saúde o parlamentar também se posicionou contrário à decisão do Governador do estado de São Paulo João Dória de contingenciar 12% do orçamento dos programas Santas Casas Sustentáveis e pró Santas Casas após o Orçamento já ter sido aprovado pela Assembleia Legislativa.

**A SAÚDE PÚBLICA É PRIORIDADE  
NO MANDATO!**

**R\$ 5.250.000,00 em emendas**  
*para entidades assistenciais da  
área da saúde de Piracicaba.*

\* Hospital dos Fomeadores de Canil, Santa Casa de Misericórdia de Piracicaba, Hospital Regional de Piracicaba, AME - Ambulatório Médico de Especialidades, Associação Iumina, Faculdade de Odontologia de Piracicaba FOP - Unicamp, Centro de Reabilitação, Azeite de Piracicaba, Lar Betel e Prefeitura de Piracicaba.

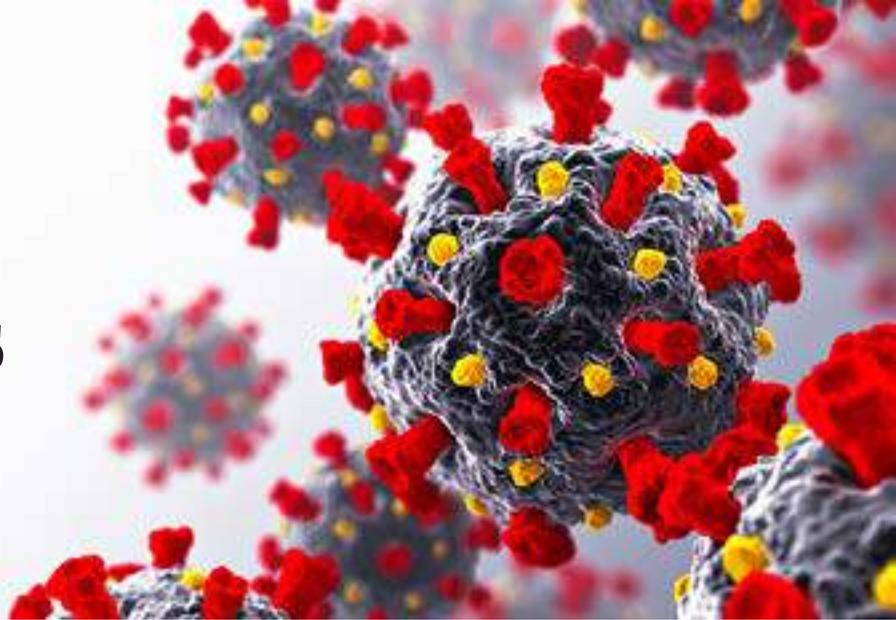
DEPUTADO ESTADUAL

**ROBERTO  
MORAIS**

2021



# Por dentro das vacinas contra a Covid-19



*Entenda as diferenças entre elas, nível de eficácia, quais estão sendo aplicadas no Brasil e curiosidades a respeito*

**J**aneiro foi o mês que marcou o início da vacinação contra o novo coronavírus em território brasileiro. Com isso, a população começou a sentir um mix de emoções. Se por um lado a notícia trouxe certo alívio frente à espera angustiante para a criação de imunizantes, por outro muitas dúvidas em relação à eficácia e à tecnologia empregada, por exemplo, começaram a surgir.

Passados alguns meses da aplicação das vacinas, ainda muitas incertezas seguem latentes Brasil afora.

Para entender de uma maneira mais detalhada a situação de cada imunizante já desenvolvido confira a seguir os principais pontos que permeiam essa temática. Quem responde às dúvidas é o médico infectologista do HFC Saúde (Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba), Arnaldo Gouveia Júnior.

## - Coronavac

**Tecnologia:** A Coronavac é feita com o vírus do coronavírus morto, inativado, uma das tec-

nologias mais antigas. Esse é um dos processos mais reconhecidos e seguros na produção de vacinas utilizado, por exemplo, na vacina contra a gripe e contra a hepatite A.

**Origem:** Criada pela indústria chinesa Sinovac. Essa vacina é produzida no Instituto Butantan (São Paulo – capital).

**Eficácia:** Com essa vacina os casos graves de Covid-19 diminuem evitando a necessidade de internações em UTI e de intubações. Quem toma a vacina tem 50% menos chance de adoecer. A eficácia dela para prevenir doença grave, após a segunda dose, é acima de 90%.

**Quanto às mutações do vírus, essa vacina ainda seria eficaz?** Sim, é eficaz para a variante de Manaus, variante P1.

**Doses necessárias:** A vacina é aplicada em duas doses, com intervalo de 2 a 3 semanas. Não costuma apresentar muita reação adversa. É bastante segura. A única questão é que antes da segunda dose a pessoa não tem imunidade. Somente com as duas doses completas passa a ter 50% menos chance de pegar a Covid-19.

### - Oxford

**Tecnologia:** Essa é uma vacina produzida com o vírus do coronavírus vivo, não replicante. Resumidamente, outro vírus atua como vetor para estimular a resposta imune do organismo. Nas vacinas pesquisadas, cientistas pegam o adenovírus de macaco, que causa resfriado, removem sua carga genética e deixam apenas a “carcaça”. Dentro da “carcaça” inserem um pedacinho do Sars-CoV-2.

**Origem:** Desenvolvida pelo laboratório AstraZeneca, em parceria com a Universidade de Oxford, a vacina tem o nome oficial de ChAdOx1 nCoV-19. Produzida no Brasil pela Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (Rio de Janeiro – capital).

**Eficácia:** Eficácia global em torno de 82%.

**Quanto às mutações do vírus, essa vacina ainda seria eficaz?** Os primeiros dados mostram que ela também protege contra a variante P1 de Manaus.

**Doses necessárias:** A vacina de Oxford também é aplicada em duas doses, só que a segunda dose é feita depois de 90 dias. A diferença é que essa vacina pode causar mais efeitos colaterais, como febre no dia da vacinação, dor de cabeça, que são sinais de doença viral, porque é aplicado um vírus no corpo.

### - Pfizer

**Tecnologia:** Uma tecnologia totalmente diferente, inovadora. Foi sintetizado um RNA mensageiro; trata-se de uma substância que uma vez injetada no nosso organismo é como se fosse um “programinha de computador”. Ele entra na célula e faz esta produzir substâncias presentes na superfície do vírus. Essas substâncias vão ativar o sistema imunológico, reconhecer o agente invasivo e provocar uma

produção de anticorpos e de imunidade celular contra o vírus.

**Origem:** A Pfizer foi desenvolvida nos Estados Unidos.

**Eficácia:** Ela tem uma eficácia extremamente elevada, 95%. Provavelmente, para usar no Brasil, para o vírus P1, há indícios de que ela vai sofrer uma modificação para cobrir adequadamente tal variante brasileira.

### Há previsão para ser aplicada no Brasil?

Há um acordo de compra, contudo ela tem um problema sério de logística porque demanda conservação em supercongeladores, a -85 graus. Isso vai dificultar o uso amplo no país.

### - Moderna

**Tecnologia:** Usa a mesma tecnologia da Pfizer.

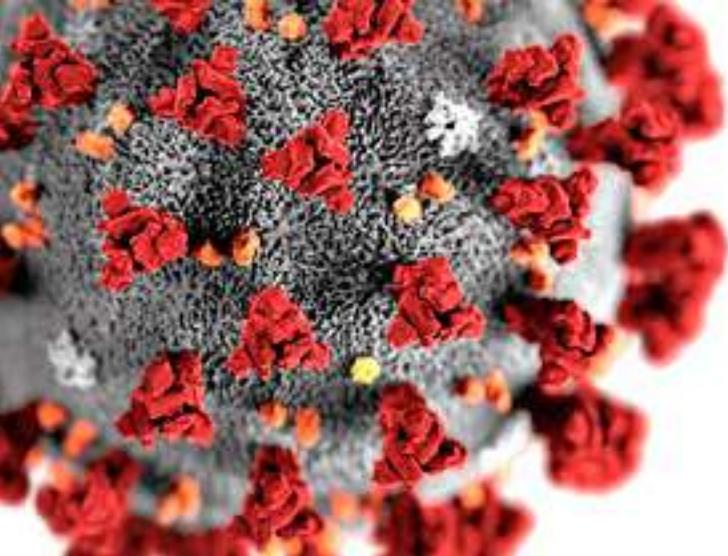
**Origem:** Foi criada nos Estados Unidos.

**Eficácia:** Tem uma eficácia similar à da Pfizer. Também é por meio da produção do RNA mensageiro, que injetado nas células musculares faz esta produzir partículas de anticorpos contra o vírus. Mas também há preocupação de não cobrir a P1, variante de Manaus. Outra preocupação é em relação à logística, ela também precisa de supercongelador.

### - Sputink

**Tecnologia:** É uma tecnologia semelhante à da Oxford, que é por meio de vírus manipulado; no caso, um adenovírus humano e não de animal, como da AstraZeneca. Nesses adenovírus são inseridas, em partes de antígenos, substâncias presentes no Sars-CoV-2. É um vírus não replicante.

**Origem:** É uma vacina produzida na Rússia.



**Eficácia:** Eficácia global de 93%.

**Há previsão para ser aplicada no Brasil?**  
Ainda não.

- Janssen

**Tecnologia:** Usa uma técnica parecida com a da Sputnik e a da Oxford. É um adenovírus humano que foi manipulado justamente para apresentar na sua superfície fragmentos de substâncias presentes no vírus da Covid-19. É um vírus que não é

replicante. Ele vai penetrar a célula, vai ter um ciclo de produção e não fica se replicando depois. Isso é importante, porque os vírus replicantes podem causar infecção, problemas em pessoas imunodeprimidas. Toda vacina adenovírus previne até 60% os casos leves. As pessoas vacinadas podem transmitir o vírus.

**Origem:** Empresa belga Janssen, controlada pela Johnson & Johnson.

**Eficácia:** Tem uma eficácia razoável, acima de 70% com uma dose só. E quase 90% de eficácia contra formas graves.

**Há previsão para ser aplicada no Brasil?** O governo está tentando ter acesso a essa vacina; está dependendo de a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) liberar.

**Doses necessárias:** Essa tem um único ciclo, dose única, por isso a logística fica muito mais fácil em meio a uma pandemia.

**QUE TAL UM RODÍZIO BEEEEM COMPLETO?**

**DIARIAMENTE, ALMOÇO 11-15HS E JANTAR 18HS-22HS, DOMINGO 11HS-16HS**

**RESERVAS: (19) 3438-7231**  
**f /PAMPEIROS**

**RODOVIA LUIZ DE QUEIROZ**  
**KM 148, TUPI - PIRACICABA**

**Pampeiro's Grill**  
**O SABOR DO SUL**

# Por que as mutações do novo coronavírus preocupam?

*Vírus e o planeta Terra têm uma longa convivência. Mas o que perturba, de fato, essa relação é a elevada taxa de mutação e replicação de cada vírus, como é o caso do Sars-CoV-2, o novo coronavírus.*

Como já é sabido pela maioria da população mundial, temidas variantes do Sars-CoV-2, o novo coronavírus, já foram encontradas em países que vão além do Brasil, como Reino Unido, Japão e África do Sul. E elas seguem causando um impacto tremendo na área da saúde e de centros de pesquisa de todo o mundo.

Em resumo, o que mais preocupa é o potencial de mutação e adaptação a novos ambientes biológicos de vírus, como o Sars-CoV-2. Sua habilidade de replicação acarreta em mais transmissões, capacidade de se livrar dos efeitos de vacinas já desenvolvidas e até mesmo letalidade.

Para entender melhor sobre o assunto e tirar as principais dúvidas a respeito estendemos nossa conversa com o médico infectologista do HFC Saúde (Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba), Arnaldo Gouveia Júnior.

## **Por que as novas mutações do coronavírus são preocupantes?**

Preocupam porque o coronavírus é um vírus de RNA de elevada taxa de mutação. Quando se trata de uma mutação que melhora sua replicação torna a doença mais prolongada ou consegue transmitir mais efetivamente; essas mutações são favoráveis para o vírus se tornar predominante. E dependendo de como elas modificam o vírus podem fazer com que não sejam reconhecidos pelos anticorpos produzidos por vacinas ou por uma infecção anterior.

## **O que são, de fato, essas mutações e até onde podem chegar?**

Esses vírus de RNA têm uma taxa de erro na replicação enorme, então surgem muitas ‘cópias erradas’; na maior parte dessas ‘cópias erradas’ o vírus fica defectivo e se dá mal, ou é inócua, mas de vez em quando aparece uma mutação favorável. Como são bilhões, trilhões de mutações que estão ocorrendo na população inteira, volta e meia aparece tal mutação favorável, como a variante de Manaus, no Brasil, da África do Sul e a variante inglesa. Essas variantes, eventualmente, podem tornar o vírus mais fatal. Geralmente, não vão muito para frente porque, se está matando um hospedeiro, a capacidade de transmissão é menor. No entanto, elas aumentam a capacidade de a pessoa transmitir a doença ou faz com que ela transmita por mais tempo, aí acabam se tornando dominantes. Potencialmente, podem ser variantes que modificam o vírus, aí o sistema imune não reconhece podendo causar

“

***Em resumo, o que mais preocupa é o potencial de mutação e adaptação a novos ambientes biológicos de vírus, como o Sars-CoV-2. Sua habilidade de replicação acarreta em mais transmissões, capacidade de se livrar dos efeitos de vacinas já desenvolvidas e até mesmo letalidade.***

”  
Us

uma reinfecção ou escape de vacina.

### **Atualmente enfrentamos variantes mais potentes?**

Estamos enfrentando variantes que estão causando um alto número de infecções. As pessoas infectadas estão se tornando transmissores mais eficazes, o que do ponto de vista do vírus é bom, do nosso é péssimo.

### **As vacinas que estão sendo aplicadas no Brasil já previam mutações do tipo? São eficazes?**

Até onde se sabe, em que foram estudadas tanto a vacina da Oxford como a Coronovac, estas estão levando à imunidade contra a variante P1 de Manaus.

### **O que é possível fazer para desacelerar o surgimento de variantes?**

A única maneira de se fazer desacelerar o surgimento de variantes é ter menos pessoas infectadas. Quando se tem menos pessoas infectadas há menos chances de o vírus se multiplicar e ter mutações. Então, é realmente necessário se cuidar para não se infectar; ficar dentro de casa quando possível. Se tiver que sair de casa tomar as devidas precauções: usar máscara, desinfetar as mãos e tantos outros cuidados que têm sido comentados desde o início da pandemia.

### **A infecção por mutações causa sintomas diferentes?**

A infecção por mutações não causa sintomas diferentes. Até agora as mutações têm causado mais infecções, mas os sintomas usuais são febre, dor de ca-

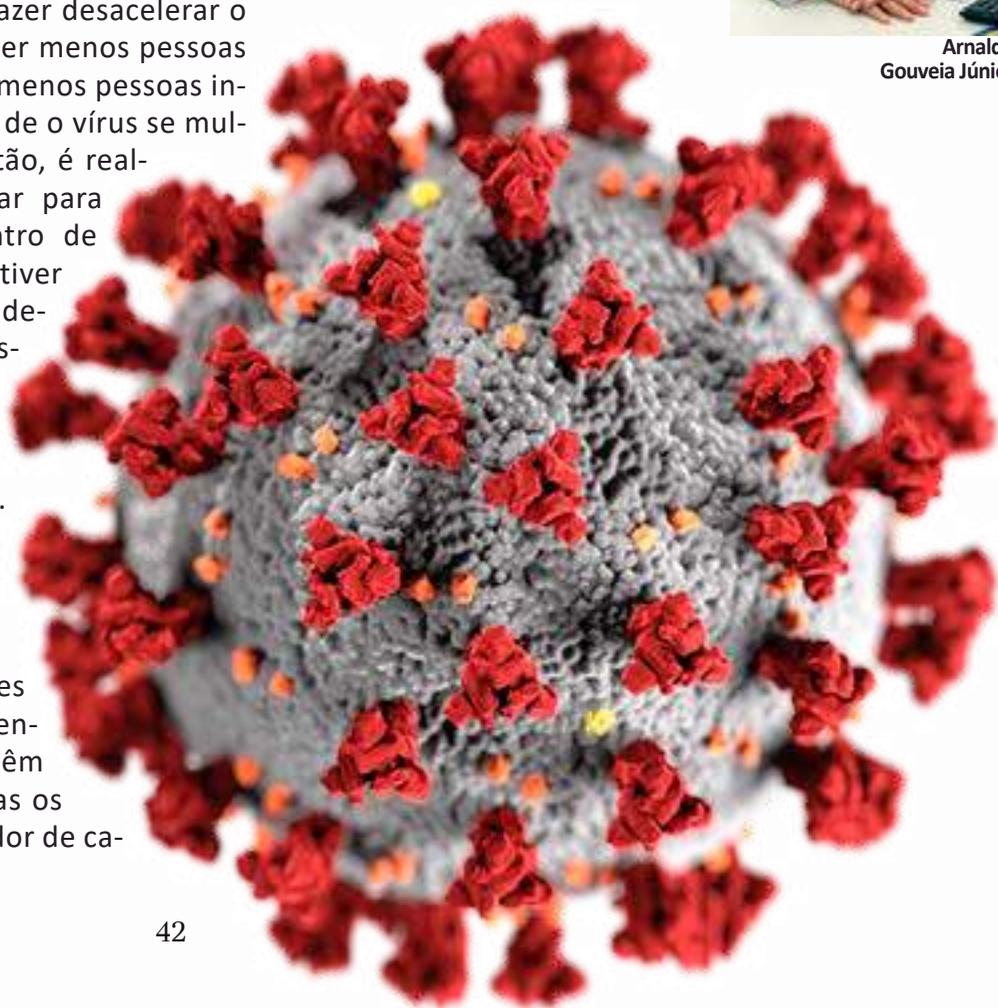
beça, tosse, falta de ar, perda do paladar, diarreia, ou seja, os sintomas têm permanecido os mesmos.

### **Quem já contraiu a doença uma vez corre o risco de contrair novamente com as novas mutações, certo? A doença tende a ser mais leve ou acentuada?**

Quanto às reinfecções, até o momento o que se tem observado é que a grande maioria tende a ser mais leve do que a infecção inicial.



Arnaldo Gouveia Júnior



# Bebel quer agilização no repasse dos valores de emendas impositivas para a área da saúde



A deputada estadual Professora Bebel (PT) propõe, através do projeto de lei 196, de 2020, a agilização no repasse dos valores de emendas impositivas da área da saúde pelo governo de São Paulo. A agilização visa suprir necessidades na área da saúde, além de repassar imediatamente os valores das emendas impositivas não repassadas relativas ao ano de 2019, que também tenham sido destinadas à área da Saúde.

Na justificativa da propositura, a deputada Professora Bebel destaca que a agilização no repasse visa o efetivo combate à pandemia por coronavírus no Estado de São Paulo. “Sabe-se que a Covid-19, doença causado por este ví-

rus, está sendo devastadora, e que os profissionais da área da saúde estão se esmerando como podem para que as pessoas infectadas sejam curadas e se reestabeleçam o mais cedo possível”, diz, ressaltando que os deputados estaduais destinaram grande parte das emendas impositivas de sua autoria para suprir carência de programas relacionados à área da saúde, e há ainda uma grande parte desses recursos representados por tais emendas, que não foram repassados e, obviamente, devem ser repassados imediatamente aos seus beneficiários, sejam esses municípios, santas casas e entidades assistenciais.

Vanderlei Zampaulo – MTb-20.124



# Vitaminas C, D, zinco e a Covid-19: qual a relação?

*Muitos questionamentos vieram à tona quanto ao uso destes suplementos para combater o novo coronavírus. Vamos descobrir então o que é mito e o que é verdade*

**D**esde o início da pandemia os suplementos de vitamina C, D e zinco passaram a ser muito evidenciados. Por se tratarem de componentes que auxiliam na manutenção do sistema imunológico, o uso deles foi relacionado à prevenção e ao tratamento do Sars-CoV-2, o novo coronavírus. Mas até que ponto essas informações passam de mito à verdade ou vice-versa?

Quem responde às principais dúvidas sobre o assunto é a nutricionista do HFC Saúde (Hospital dos Furnecedores de Cana de Piracicaba), Thais Dalle Luche, pós-graduada em nutrição clínica e terapia nutricional do paciente crítico.

**Muito se ouviu falar sobre as vitaminas C, D e o zinco no combate à Covid-19. A deficiência destes pode causar, de fato, mais chances de contrair o vírus?**

Não. Apesar de estes serem componentes essenciais para a manutenção da resposta imunológica do organismo, não existem evidências que comprovem que a deficiência destes micronutrientes aumente a chance de contrair a Covid-19. Alimentação saudável, prática de atividade física, sono de qualidade e diminuição do estresse auxiliam no bom funcionamento do nosso sistema de defesa; este por si só já garante uma resposta efetiva à maior parte das infecções. Porém, toda deficiência nutricional deve ser acompanhada por especialistas, a fim de evitar outros problemas de saúde, não relacionados com o vírus.

**O que é verdade sobre esse assunto, o que é mentira e o que ainda não se sabe?**

Como citado anteriormente, esses nutrientes são es-

senciais para o funcionamento do organismo, mas por enquanto não existe uma especificidade que os relacione com a Covid. Em geral, quando a prevenção total ou cura de uma doença é associada a um único alimento ou componente nutricional deve-se desconfiar da informação. Nenhum alimento isolado possui esse potencial. Muitas variantes devem ser consideradas. Estudos ainda estão em andamento; no momento, não existem evidências científicas que comprovem algo sobre o tema.

**Por que o uso de suplementos contendo esses componentes foi associado ao auxílio no combate à Covid-19?**

Os alimentos naturais possuem inúmeras vitaminas e minerais que em conjunto auxiliam na manutenção do sistema imunológico, bem como as práticas de ‘vida saudável’ anteriormente citadas. Porém, o consumo destes alimentos em específico não garantem a proteção contra este ou outro vírus. Acredita-se que um corpo saudável apresente um sistema imunológico ‘mais forte’, porém seu bom funcionamento não é garantia de que a pessoa não irá ser infectada. A associação de micronutrientes à cura e prevenção de doenças acontece com frequência na área da saúde. Precisamos ter ética e responsabilidade ao divulgar informações sem embasamento científico.

**É contraindicado se automedicar com suplementos?**

Sim. A suplementação deve ser realizada exclusivamente por nutricionista ou médicos. Baseada sempre em uma anamnese completa, análise de exames, queixas, sintomas, etc. Um profissional capacitado deverá se nortear

**“ Os alimentos naturais possuem inúmeras vitaminas e minerais que em conjunto auxiliam na manutenção do sistema imunológico, bem como as práticas de ‘vida saudável’ anteriormente citadas. Porém, o consumo destes alimentos em específico não garantem a proteção contra este ou outro vírus. Acredita-se que um corpo saudável apresente um sistema imunológico ‘mais forte’, porém seu bom funcionamento não é garantia de que a pessoa não irá ser infectada. A associação de micronutrientes à cura e prevenção de doenças acontece com frequência na área da saúde. Precisamos ter ética e responsabilidade ao divulgar informações sem embasamento científico.**

”

por inúmeros fatores para definir se existe ou não a necessidade e qual as doses adequadas. A prescrição deve ser realizada sempre de forma individualizada. Além disso, existe a possibilidade de intoxicação por manejo inadequado da suplementação, podendo gerar grandes riscos à saúde quando feito sem orientação.

**Uma boa alimentação mantém o aporte de nutrientes que o organismo precisa?**

Em geral, sim. Alimentar-se de forma diversificada tendo como base produtos naturais garante o aporte de todos os nutrientes necessários. Porém,



vale atentar-se para algumas questões de saúde que aumentam ou restringem a necessidade diária de determinados nutrientes, bem como condições que resultam em uma absorção ou metabolização prejudicadas. Esses casos devem ser sempre acompanhados por profissionais capacitados.

### **Benefícios das vitaminas C, D e do zinco à saúde**

Para entender melhor como estes suplementos atuam no organismo, quais aspectos favorecem e em quais alimentos podem ser encontrados, Thais detalha mais algumas informações.

**Zinco:** É um mineral responsável por mais de 300 reações químicas no nosso organismo; está presente em alimentos como a semente de girassol, semente de abóbora, castanhas, amendoim e produtos de origem animal. O zinco no contexto da alimentação equilibrada auxilia no processo de cicatrização, regulação de hormônios, manutenção de unhas, pele e cabelos.

**Vitamina D:** Vale ressaltar que esta substância na verdade é um hormônio produzido pelo próprio corpo humano. A principal fonte se dá pela exposição à luz solar. Porém, pode ser

encontrada em alimentos gordurosos, como a gema do ovo, peixes como sardinha e atum e queijos. A vitamina D favorece a absorção do cálcio no intestino e por isso a função mais conhecida está relacionada à saúde dos ossos. Atua também como reguladora do crescimento, sistema muscular, imunológico, cardiovascular.

**Vitamina C:** A vitamina C (ou ácido ascórbico) é uma vitamina hidrossolúvel muito importante para o nosso organismo. Ela não é produzida pelo nosso corpo, portanto é essencial ingeri-la pela alimentação. Essa vitamina está presente em muitos alimentos, porém em maior concentração nos alimentos cítricos. Por exemplo: o consumo diário de alimento fonte como acerola, limão, goiaba, caju e etc. garantem com facilidade a quantidade ideal da substância. Esta vitamina no contexto da alimentação equilibrada é responsável por potencializar a absorção de ferro no intestino, proteger as células contra os radicais livres e atuar na formação de glóbulos brancos.



Thais Dalle Luche



# Atuação parlamentar pela saúde pública

O Deputado Estadual Alex de Madureira (PSD) coordenador de Projetos Parlamentares da Assembleia Legislativa, ao longo dos seus 2 anos de mandato destinou diversos recursos para a saúde pública da cidade de Piracicaba, totalizando R\$ 2 milhões em Emendas Parlamentares e intermediou através do Governo do Estado a liberação de R\$ 3 milhões para manutenção de leitos.

Auxílios que possibilitaram investimentos no atendimento ao Sistema Único de Saúde (SUS), beneficiando entidades importantes do município como o Ambulatório Médico de Especialidades (AME-Piracicaba), a Santa Casa de Piracicaba, e o Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba (HFCP). Instituições de prestígio, que atendem diariamente centenas de pacientes de toda a região, e que contam com o apoio do deputado piracicabano para a melhoria da qualidade de infraestrutura e tecnologia.

O parlamentar que atua na ALESP como vice-presidente da Comissão de Saúde, uma das mais importantes do parlamento, por diversas vezes visitou essas instituições para acompanhar de perto suas demandas.

Uma das conquistas recentes do Deputado Alex foi em prol do Hospital Regional de Piracicaba (HRP) Dra. Zilda Arns, na luta para a liberação dos recursos de R\$ 3 milhões para a manutenção dos leitos de atendimento a pacientes da Covid-19, e a Secretaria Estadual de Saúde e o Governo do Estado informou que será feita a ampliação dos atendimentos do Hospital Regional, no pós-pandemia.

Segundo o deputado, sua atuação segue com prioridade na defesa de mais investimentos nos aprimoramentos de políticas públicas de saúde.



## Discurso na prática

Preocupado com a crise financeira causada pela pandemia, o Deputado Estadual Alex de Madureira articulou, votou e apoiou o corte de 30% do salário dos parlamentares e 40% das verbas de gabinete, reduzindo o gasto da Assembleia Legislativa para garantir a destinação da quantia de R\$ 320 milhões para combater a Covid-19.

Alex também articulou com o Governo do Estado de São Paulo a entrega de respiradores para a Piracicaba e região, utilizados no tratamento de pacientes com coronavírus que necessitam de ventilação mecânica em Unidades de Terapia Intensiva (UTI). Além, de destinar recursos para hospitais, entidades assistenciais e filantrópicas que atuam na área da saúde pública, por entender a necessidade da demanda que foi gerada com a pandemia.

Ao longo do seu mandato, o parlamentar apresentou 204 proposições, sendo 18 projetos de lei e outros dois projetos de lei complementar; 14 propostas de emenda à constituição; 124 emendas de pauta; 37 requerimentos; dois projetos de resolução; quatro moções; duas indicações e um requerimento de informação.

“**S**e na natureza encontramos nosso alimento, teremos também nossos medicamentos. É preciso saber usá-los”. Já dizia o professor emérito da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Walter Accorsi, fitoterapeuta de prestígio internacional e patrono dos produtos na farmácia de plantas medicinais que leva seu nome em Piracicaba (SP). Não à toa, deixou um legado de mais de 70 anos de conhecimento etnocientífico, de pesquisas e vivências na área.

Bom, já deu para perceber que o universo é vasto quando o assunto gira em torno de produtos naturais para auxiliarem em di-

versos males da saúde. Por isso, no momento, vamos nos ater àqueles que contribuem, e muito, para o alívio das temidas inflamações.

De acordo com a farmacêutica Carla Contarini Accorsi de Souza, que integra um currículo com diversos estudos e especializações voltados às plantas medicinais e à fitoterapia, atualmente os produtos naturais mais procurados são justamente os anti-inflamatórios e também os tranquilizantes, indutores de sono.

“O uso de produtos naturais e fitoterápicos são recomendados para auxiliar em tratamentos convencionais e até potencializá-los ou,

## Anti-inflamatórios naturais, aliados da saúde

*Eles podem ser usados tanto para auxiliar em tratamentos convencionais quanto para potencializá-los. E o melhor: provêm de uma fonte de renome – da natureza*



então, como alternativa segura de tratamento sempre que bem orientado e usado segundo orientação”, explica.

### **Anti-inflamatórios mais procurados**

A lista de aliados naturais que contam com propriedades anti-inflamatórias pode ser longa, mas Carla lista os mais buscados do momento. Entre eles estão:

- **Cúrcuma longa;**
- **Sucupira;**
- **Unha-de-gato;**
- **Canela-de-velha;**
- **Óleo de cana;**
- **Arnica montana;**
- **Garra-do-diabo;**
- **Salicínia.**

A farmacêutica ressalta que nenhuma destas opções se sobrepõe a outra já que a recomendação de uso depende do diagnóstico e de outros fatores que, levados em consideração, permitem indicar o que trará melhor resultado ao paciente. “O uso de outros medicamentos, adequação da alimentação e atividade física são, por exemplo, fatores que dão luz ao fitoterapeuta para que, observado o paciente, adequa o medicamento à sua real necessidade. Havendo cooperação de nutricionistas, educadores físicos, fisioterapeutas, dentre outros profissionais da saúde, melhor o resultado no uso da medicina natural.”

### **Como eles atuam e principais recomendações**

Carla Accorsi explica que esse tipo de medicação atua inibindo os sinalizadores moleculares de resposta inflamatória, suas múltiplas vias pró-inflamatórias, diminuindo assim a inflamação e, por consequência, a dor. “São muito recomendados em casos de artrite,

artrose e reumatismo. Estudos desenvolvidos em diferentes instituições de pesquisa demonstraram segurança e eficácia tanto no uso interno quanto tópico destes produtos”, informa.

### **Cada organismo é único**

Que há muitos anti-inflamatórios que a própria natureza disponibiliza isso já não se tem como negar, mas antes de sair por aí em busca de um aliado natural, a farmacêutica pontua que o fitoterapeuta tem claro entendimento de que cada indivíduo é único e que deve ser orientado a partir desta premissa. “Cada organismo apresenta resposta distinta frente a um mesmo medicamento e não se pode ignorar isto, já que o benefício para um pode não ser para o outro”, diz.

A partir do histórico do paciente, Carla conta que é possível traçar com o cuidado devido uma anamnese (histórico dos sintomas até o momento da observação clínica) que permita recomendar o fitoterápico indicado. “Não deixamos de questionar se há ou não algum diagnóstico médico, haja vista hoje em dia muitos médicos que adotam a linha natural no tratamento de seus pacientes. Nossa orientação parte deste princípio: avaliação médica e seu diagnóstico inicial”, destaca.

Por isso é importante ressaltar que os fitoterápicos têm ação terapêutica e devem ser respeitados quanto à questão de concentrações e doses. “Há uma crescente indicação por parte dos médicos de medicamentos fitoterápicos em suas prescrições. Alguns profissionais sugerem seguir o que o rótulo contém como indicação e a orientação do profissional da farmácia revelando, com isso, a importância do produto sugerido e a correta responsabilidade do farmacêutico na supervisão do produto sugerido”, afirma Carla.

## Formas de uso

Segundo a profissional, são várias as formas de administração, que variam conforme cada matéria-prima. As formas de uso interno podem ser em cápsulas, tinturas e chás; já as de uso tópico em géis, pomadas, cremes, cataplasmas, sabonetes e banhos. “Um paciente que faz uso de diferentes medicamentos, em muitos casos, deve optar por uso tópico para obter benefícios e respostas satisfatórias, sempre observando a necessária mudança de hábitos e a observação responsável das recomendações”, pondera.

Além disso, o uso de anti-inflamatórios naturais, em alguns casos, pode também ser associado a remédios farmacêuticos. “Quando bem orientados podem ser usados em conjunto. Nossa recomendação é clara: não deixar jamais de seguir as orientações do médico a quem pertence o acompanhamento clínico do paciente”, informa Carla.

## Produtos naturais de confiança

Algo muito importante para se destacar quanto ao uso de produtos naturais é, certamente, a credibilidade do local escolhido para compra. Carla alerta que a primeira dica é confiar no local onde se adquire o produto, onde trabalhem profissionais rigorosos na busca e na pesquisa da matéria-prima. “Produtos naturais exigem competência e seriedade na manipulação e resultado; controle de qualidade rigoroso; e fornecedores qualificados, para evitar ao máximo riscos de contaminação e desvio de qualidade”, afirma. “Há um comportamento cultural que leva a crer que produto natural, ou fitoterápico, não faça mal. Há plantas tóxicas que provocam reações indesejadas, além de outras complicações. Daí a importância da orientação que estabelece a diferença entre a função medicamentosa e o perigo de uso indiscriminado e errôneo. O uso indiscri-

minado de qualquer produto e falta de informação acarreta danos à saúde”, conclui.

“**Há plantas tóxicas que provocam reações indesejadas, além de outras complicações. Daí a importância da orientação que estabelece a diferença entre a função medicamentosa e o perigo de uso indiscriminado e errôneo. O uso indiscriminado de qualquer produto e falta de informação acarreta danos à saúde.**”

”



Carla Contarini  
Accorsi de Souza



# Parceria

## *Como vencer o estresse e manter o otimismo em plena pandemia*



É difícil avaliar os impactos do coronavírus no setor de contabilidade em nossa região de atuação se formos avaliar todos os aspectos afetados pela pandemia. O primeiro e mais evidente, é claro, é a saúde física. Embora não tenhamos dados específicos sobre casos de contaminação entre profissionais contábeis, temos uma grande parcela da população sendo contaminada, alguns com mais gravidade que outros e muitas mortes, causando medo entre todos. Por outro lado temos o fator econômico diretamente afetado pelas medidas preventivas adotadas pelos governos, medidas essas que foram desconhecidas e imprecisas, gerando inseguranças e desemprego. Além disso, o trabalho do profissional contábil foi transferido para o lar (home office) sem aviso prévio (assim como todos) e às pressas corremos a nos adaptar.

As regras governamentais também foram alteradas, afetando a rotina fiscal de nossos clientes e mais uma vez, o profissional contábil, buscou se capacitar e auxiliar o empresário em sua recuperação.

Enfim, os motivos para se estressar são inúmeros e legítimos. Portanto, nós, como representantes da classe temos por objetivo e obrigação oferecer ferramentas para aumentar o

conforto e a segurança dos trabalhadores. O Sincop – Sindicato dos Contabilistas de Piracicaba e região manteve suas portas abertas com todos os cuidados exigidos pelos órgãos da saúde, mas com restrições nos atendimentos. Os serviços que dão suporte no dia a dia do contador seguiram sendo realizados. Os encontros semanais do Centro de Estudos migraram para o ambiente virtual. Nesses encontros online, muitas dúvidas e dificuldades dos profissionais são sanadas. Os encontros semanais também são utilizados para palestras e oficinas de capacitação com temas atuais e diversificados. A tecnologia também é aliada dos associados Sincop que se comunicam diariamente e constantemente por meio do grupo de whatsapp, auxiliando uns aos outros. Ninguém solta a mão de ninguém! Outra ação que consideramos de extrema relevância é a adesão do Sincop à campanha solidária da Prefeitura de Piracicaba para arrecadação de agasalhos, cobertores e alimentos. Nossa sede é ponto de coleta de doações que serão encaminhadas para famílias necessitadas do município. Convidamos todos os associados a estarem junto a nós neste momento de enfrentamento.

Aproveitamos também para deixar algumas sugestões da OMS – Organização Mundial de Saúde para aliviar o estresse:

- 1 - Controle seu acesso a informações sobre o coronavírus, procure somente fontes confiáveis
- 2 - Use as redes sociais como aliadas para estar perto de amigos e familiares
- 3 - Seja solidário, ajudar pessoas menos favorecidas faz bem
- 4 - Pare e se escute, preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos
- 5 - Espalhe histórias positivas, todos estão precisando

# Herpes labial: como lidar com esse vírus?

*Entenda de uma vez por todas  
tudo sobre essa infecção viral  
e saiba como enfrentá-la  
quando der as caras*



**T**udo começa com aquela sensação de leve inchaço, ardência ou sensibilidade em determinada região dos lábios, depois talvez uma coceirinha ali e o surgimento de bolhinhas quase imperceptíveis. Pronto, tarde demais! O vírus de alguma maneira achou o organismo perfeito para se instalar, e agora essa relação vai durar para além de quando a recuperação

acontecer. É que uma vez infectado não dá mais para se livrar dele, o vírus apenas fica adormecido e volta a se manifestar em crises ocasionais. Por isso, entender o que está por trás disso e aprender a lidar com as fases da evolução da doença podem ser uma vantagem para prevenir e também colocar em prática os devidos cuidados durante o tratamento.

## O que é e de onde vem?

De acordo com a dermatologista do HFC Saúde (Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba), Bruna Bernal Masson, o herpes é uma doença causada por dois tipos de vírus: o vírus Varicela-Zóster (VVZ), que causa catapora (varicela) e também o popularmente conhecido coqueiro (herpes zóster), e os herpesvírus tipo 1 e tipo 2, que causam o chamado herpes simplex.

“O herpes labial é uma infecção do vírus HSV-1, que pode se manifestar tanto nos lábios quanto na boca ou gengiva. Essa doença pode causar pequenas bolhas que, quando estouram, acabam formando uma ferida ulcerosa. A doença também pode causar bastante incômodo na região, como dores e coceira”, explica Bruna.

## Causas e sintomas

A dermatologista revela que o sinal mais característico do herpes é o surgimento de uma ou mais bolhas ou vesículas agrupadas sobre a pele ou mucosa que com o tempo se rompem formando crostas e depois cicatrizam.

As causas do herpes bucal variam de pessoa para a pessoa, no entanto as principais são:

- sistema imunológico fraco ou em baixa, como acontece durante a gripe, por exemplo;
- estresse;
- doenças do sistema imune, como HIV ou lúpus;
- tratamento com antibióticos;
- exposição excessiva ao sol;
- compartilhamento de objetos de uso pessoal.



*O herpes labial é uma infecção do vírus HSV-1, que pode se manifestar tanto nos lábios quanto na boca ou gengiva. Essa doença pode causar pequenas bolhas que, quando estouram, acabam formando uma ferida ulcerosa. A doença também pode causar bastante incômodo na região, como dores e coceira*



## Como o herpes pode ser transmitido?

“Todos os tipos de herpes vírus são transmitidos da mesma maneira: pelo contato direto da mucosa com fluídos corpóreos de alguém que foi contaminado, principalmente saliva e secreções genitais”, afirma a dermatologista Bruna Masson. Ela também explica que o sexo oral pode levar o vírus tipo 1 (que se manifesta na boca) para a região genital e vice-versa. “É por isso que nem todos os casos de herpes oral são causados pelo HSV-1, e nem todos os de herpes genital (tipo 2) são por HSV-2”, diz.

Inclusive, segundo a profissional, muita gente pode não ter sintomas, ou apenas lesões muito discretas, e mesmo assim passar o vírus para outras. É por isso que o herpes é tão predominante na população.

## Quais são os possíveis tratamentos?

A má notícia é que o herpes não tem cura; uma vez contaminada, a pessoa pode apresentar novas crises ocasionais no decorrer da vida. “Os tratamentos antivirais atuais não erradicam a infecção provocada pelo HSV, e o tratamento de uma primeira infecção oral ou genital não impede a infecção crônica dos nervos”, alerta Bruna.

Porém, durante as reincidências, a dermatologista ressalta o uso dos medicamentos antivirais, como Aciclovir, Valaciclovir ou Fanciclovir, que podem aliviar ligeiramente o desconforto e ajudar a resolver os sintomas. “O tratamento se

revela mais eficaz quando iniciado cedo, poucas horas depois do aparecimento dos sintomas, de preferência ao primeiro sinal de formigamento ou desconforto, antes de surgirem bolhas”, afirma. “Em relação às pessoas que têm crises dolorosas frequentes, o número de surtos pode ser reduzido tomando medicamentos antivirais todos os dias por prazo indeterminado (chamado terapia supressora). No entanto, tomar medicamentos antivirais não impede necessariamente que pessoas infectadas transmitam a infecção”, acrescenta.

Para começar uma terapia cada caso deve ser avaliado clinicamente. Bruna reitera que medicações tópicas ou sistêmicas podem diminuir os sintomas e, eventualmente, a laserterapia de baixa intensidade também pode ser indicada.

### **Recursos naturais**

Agora a boa notícia é que também existem métodos naturais que minimizam a gravidade da inflamação. A dermatologista comenta sobre o Herpes Block, um adesivo para a região dos lábios que tem a função de reduzir a coceira e as chances de proliferação do vírus. “Isso é possível porque o produto contém Melaleuca, um antisséptico natural que controla o bacteriostático, que estabiliza a ferida e protege o local. É hipoalergênico e vem em embalagens com cinco adesivos transparentes. Está disponível nas principais farmácias do Brasil”, informa.

Outras formas relatadas pela profissional são os remédios caseiros, como o extrato de própolis, alho, xarope de bardana e chás, como o preto, o de amora, flores de calêndula ou salsaparrilha, que contêm propriedades antivirais e regeneradoras e auxiliam na diminuição e no tempo de duração da ferida, além de contribuírem para a cicatrização da pele.

### **Melhor prevenir do que remediar**

Embora não haja cura para o herpes, Bruna recomenda algumas medidas preventivas para evitar contrair o vírus ou impedir a transmissão do HSV para ami-

gos, colegas de trabalho e familiares.

- **Evitar o contato físico direto com outras pessoas.**
- **Aplicar protetor solar no local onde as bolhas costumam surgir.**
- **Cuidar da alimentação para reforçar a imunidade.**
- **Não compartilhar itens pessoais como copos, pratos, talheres, toalhas, roupas e maquiagem.**
- **Não praticar sexo oral, beijo ou qualquer outro tipo de atividade sexual durante um surto.**
- **Lavar bem as mãos e aplicar medicamentos com cotonetes para reduzir o contato com as feridas.**

“Manter a imunidade em equilíbrio e controlar as exposições solares podem diminuir o ciclo de aparecimento das lesões”, reforça a dermatologista.

### **Tive herpes labial, isso significa que terei outros tipos também?**

A profissional explica que existe a possibilidade sim da mesma pessoa ter vírus dos dois tipos. “E desenvolver a imunidade contra um vírus não assegura imunidade contra o outro. No entanto, o indivíduo com herpes labial que adquire a genital geralmente desenvolve uma infecção mais branda.”

### **Quais alimentos favorecem o aparecimento do herpes?**

Existem itens na geladeira ou na despensa da sua casa que podem sim favorecer a reincidência do vírus. De acordo com a dermatologista, deve-se diminuir o consumo de alimentos ricos em arginina, por exemplo. Trata-se de um aminoácido que estimula a replicação do vírus e aumenta a frequência das crises. A arginina pode ser encontrada na aveia, granola, gérmen de trigo e amêndoas, por exemplo.

“Outra medida importante é evitar o consumo de café, assim como de farinha branca e alimentos ricos em açúcar, como chocolate, pão branco, biscoito, bo-

los e refrigerantes, porque estes são alimentos pró-inflamatórios, que dificultam a recuperação”, destaca.

Além disso, também é importante evitar o uso do cigarro, o consumo de bebidas alcoólicas e a exposição solar sem proteção. “Todos são fatores que fragilizam o sistema imune e aumentam o risco de o vírus se manifestar”, afirma a profissional.

### **Vacinas funcionam? Em quais casos são indicadas?**

Bruna Masson revela que existe uma vacina contra o herpes zóster, administrada em dose única, mas não é oferecida gratuitamente pelo SUS (Sistema Único de Saúde). “Tem indicação para pessoas acima de 60 anos e que já tiveram catapora. Entretanto, pessoas que já chegaram aos 50 anos também podem ser vacinadas, inclusive aquelas que já tiveram os sintomas do herpes zóster”, explica.

A vacina, no entanto, tem algumas contraindicações. “De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é contraindicada para mulheres grávidas; para quem tem alergia à gelatina, à neomicina e a algum componente da vacina; para quem está com o sistema imunológico comprometido ou usando medicações corticosteroides; e para quem está com tuberculose”.

Já as infecções causadas pelo herpes simples, mais conhecidos como herpes labial e genital, não são prevenidas com a vacina, de acordo com a dermatologista. “Portanto, cabe aos pacientes seguirem outras medidas para evitar o vírus, como não manter contato íntimo com as lesões de pessoas infectadas, como tocar e beijar, e usar camisinha nas relações sexuais”, reforça.



Bruna Bernal Masson

***Homenagem a todos os profissionais de saúde que estão salvando vidas neste momento.***

 [www.sincop.com.br](http://www.sincop.com.br) |  #sincop

Rua Pasqual Guerrini, 55 | Castelinho  
Fone 19 3433 9566 | Fax 19 3433 9713  
Piracicaba/SP | CEP 13403-058

**SINCOP**

SINDICATO DOS CONTABILISTAS  
DE PIRACICABA E REGIÃO



# Tudo sobre endometriose

*Conheça as causas, os sintomas e tratamentos desse problema que afeta a vida de muitas mulheres*

**D**e cólica intensa e progressiva até à infertilidade. A endometriose é uma condição que pode se tornar muito incômoda na vida de mulheres afetadas causando sérios contratempos.

“Trata-se de uma doença crônica benigna caracterizada por tecido endometrial fora da cavidade uterina com grande impacto na saúde física e psicológica da mulher que apresenta uma predisposição genética para a doença. A endometriose, apesar de a possibilidade ser controlada, não tem cura”, explica a ginecologista e obstetra do HFC Saúde (Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba, Laís Gonzalez.

## Causas e sintomas

Nas causas da endometriose incluem-se fatores imunológicos, hormonais e ambientais, informa a ginecologista. “E por ser uma doença complexa apresenta algumas teorias, sendo uma das mais aceitas a teoria da ‘menstruação retrógrada’. A mais nova teoria envolve a presença de células-tronco endometriais alteradas no endométrio ectópico”, diz.

Muitas mulheres podem apresentar sintomas

que dificultam o seu dia a dia, já outras podem ser assintomáticas. “Os sintomas são vários, e nenhum específico, entre eles: dismenorreia (cólica menstrual) intensa e progressiva, dispareunia (dor no ato sexual), alteração no hábito intestinal, dor pélvica crônica e pode causar até a infertilidade, além de existirem mulheres assintomáticas também”, ressalta.

## Repercussões e diagnóstico

Laís explica que o tecido endometriótico pode acometer as trompas, ovários, bexiga, intestinos, peritônio, ligamento útero-sacro, entre outros órgãos.

O diagnóstico se inicia com uma alta suspeição da doença baseada no quadro clínico da paciente e seu histórico familiar. “E a partir daí é possível dispor de métodos de imagem, como ultrassonografia e ressonância magnética, que podem sugerir a doença, porém não são o ‘padrão ouro’ para diagnóstico”, pontua.

Existe ainda, segundo a médica ginecologista, um biomarcador (indicador mensurável da severidade ou da presença de algum estado de doença), o CA-125, que tem um potencial diagnóstico para

endometriose moderada/grave, mas também pode apresentar um falso negativo em casos leves. “É, portanto, melhor utilizado no acompanhamento da endometriose do que no diagnóstico em si.”

De acordo com a profissional, o “padrão ouro” para diagnóstico é a laparoscopia, método cirúrgico que apesar de ser o único meio de confiança para atestar a doença apresenta algumas desvantagens, como alto custo, riscos cirúrgicos como hemorragias e infecções, por exemplo, e complicações anestésicas também. “Cada método diagnóstico apresentará sua eficácia, indicação e limitação”, pondera.

Ainda conforme explica a ginecologista, a ultrasonografia transvaginal com preparo intestinal acaba sendo utilizada como primeira escolha na investigação da endometriose, “por ser o método mais acessível, de baixo custo e sem riscos à paciente”.

Já a ressonância magnética da pelve se enquadra

como método adicional, tanto em casos complexos quanto na programação cirúrgica da endometriose.

### Tratamentos

**Como diz a máxima:** cada caso é um caso, portanto, as formas de tratamento devem ser individualizadas. Laís explica que nos métodos terapêuticos podem ser incluídos os anticoncepcionais orais combinados, progestagênios, agonistas de gnRH, Gestrinona, Danazol, SIU-LNG (DIU), “uma vez que a endometriose é responsável aos hormônios, melhorando significativamente o quadro de dor das pacientes”.

A médica ginecologista também evidencia associar a hormonioterapia aos analgésicos. “É a primeira linha de tratamento, que melhora significativamente os sintomas. É fundamental também o tratamento multidisciplinar com encaminhamento para psicoterapia, fisioterapia e

# Marco Paisagismo & Lagos Ornamentais

*Fazemos e realizamos manutenção de jardins para residências, condomínios, lojas e casas.*

Você e sua família **merecem!**  
Solicite um orçamento sem compromisso.  
Ligue **(19) 97406-0131**



aconselhamento nutricional”, diz.

Já os casos cirúrgicos, de acordo com Laís, incluem a endometriose com comprometimento intestinal e urinário com risco de estenose (conjunto de processos do envelhecimento natural que ocorre na coluna cervical).

“Sobre pacientes que não apresentam endometriose grave, porém apresentam quadros algícos intensos e querem engravidar, não é indicada a hormonioterapia, bem como para as pacientes com quadro de infertilidade conjugal. Nesses casos devem ser avaliados os prós e contras da cirurgia e da fertilização in vitro”, salienta a ginecologista.

### Dúvidas comuns

A especialista responde:

#### **Há relação entre a endometriose e o desenvolvimento de câncer na região?**

Não há evidência de que a endometriose vire câncer, o que se sabe é que mulheres com endometriose ovariana apresentam um risco maior de câncer de ovário do tipo endometriode, ou de células claras. Porém, a incidência ainda do câncer de ovário é muito baixa. Outros fatores podem estar relacionados ao câncer de ovário que precisam ser valorizados mais do que a presença da endometriose, como histórico familiar de câncer de ovário, tabagismo, sobrepeso ou obesidade, uso de reposição hormonal, entre outros.

#### **Endometriose engorda?**

A endometriose não engorda; o que acontece é o fato de levar muitas vezes a um quadro de distensão abdominal pela presença de focos endometrióticos na região do abdome, e também pelo tratamento medicamentoso, que muitas vezes altera o metabolismo, dando a sensação de ganho de peso. Mas cientificamente a endometriose em si não engorda.

#### **Há recursos naturais que também podem ser associados ao tratamento para a melhora do quadro?**

Existem algumas formas naturais de controle da sintomatologia da doença baseadas, por exemplo, em uma dieta anti-inflamatória e suplementação com Omega-3, resveratrol, melatonina e vitamina D, que também apresentam efeito anti-inflamatório e podem ajudar no controle da dor da endometriose, inclusive diminuir alguns focos, entre outros métodos.

#### **Endometriose causa infertilidade?**

Uma das complicações da endometriose é sim a infertilidade, uma vez que pode haver alteração anatômica das trompas por aderências, por exemplo, causadas pelo processo inflamatório do tecido endometrial fora da cavidade uterina dificultando o transporte do óvulo. Além de piora da qualidade dos óvulos e dificuldade na implantação do embrião no útero.

#### **Estou grávida e tenho endometriose, quais os cuidados necessários?**

Mulheres com endometriose que engravidam são consideradas de alto risco por apresentarem uma propensão maior de abortos, gravidez ectópica (gestação em que o óvulo fertilizado é implantado fora do útero), hipertensão, parto prematuro e descolamento de placenta, por exemplo. Portanto, o acompanhamento em centros adequados muitas vezes se faz necessário.

#### **Há formas de prevenção?**

Por ser ainda uma doença complexa e não apresentar uma causa bem esclarecida não existem prevenções primárias. O que é necessário é a suspeita precoce e o tratamento adequado para melhorar a qualidade de vida da mulher acometida.



# ATUAÇÃO PELA SAÚDE PÚBLICA

DEPUTADO ESTADUAL

**ALEX**  
DE MADUREIRA

O DEPUTADO  
DE PIRACICABA



/ALEXDEMADUREIRA



PARTICIPE DO NOSSO CANAL NO TELEGRAM



# Menopausa precoce

*Os ovários envelhecem junto com as mulheres, e com o passar dos anos, seu funcionamento começa a deteriorar-se culminando com a cessação completa e irreversível da menstruação, conhecida como menopausa. Quando isso se dá antes dos 40 anos, caracteriza-se a menopausa precoce*

**A** menopausa é uma fase natural na vida de todas as mulheres. A principal característica da menopausa é a parada das menstruações, o que significa o fim da atividade reprodutiva. Os sintomas da menopausa se iniciam, geralmente, entre os 43 e 55 anos. No entanto, pode ocorrer mais cedo, antes dos 40 anos, caracterizando uma menopausa precoce, um quadro clínico com sintomas específicos e que merecem nosso olhar especial.

Menopausa é o nome que se dá à falta de menstruação por um ano ou mais, o que ocorre entre os 43 e 55 anos. Segundo o ginecologista e obstetra do Hospital Unimed Piracicaba Carlos Alberto Cury (CRM 20917), precede a menopausa o período chamado climatério ou perimenopausa, que é definido como uma fase fisiológica da vida que corresponde à passagem do ciclo reprodutivo para o não reprodutivo.

“A menopausa é consequência da diminuição dos hormônios ovarianos, estrógeno e progesterona, devida à perda de atividade folicular dos ovários. Essa redução leva à elevação do FSH que indicará laboratorialmente o início do climatério. A mulher possui uma quantidade determinada de folículos nos ovários, que são essenciais para a sua vida reprodutiva; com os passar dos anos, ela perde gradativamente esses folículos e a per-

da acelerada em alguns casos pode levar à menopausa mais cedo”, explica.

A menopausa precoce, destaca o ginecologista, pode ocorrer devido a um distúrbio hormonal que reduz a produção dos hormônios ou por uma falência do funcionamento dos ovários ocorrendo a perda temporária ou definitiva da produção de hormônios. “A falência ovariana precoce e a perda da função ovariana antes dos 40 anos de idade leva a não liberar mais óvulos e resulta na infertilidade. Nesta fase as mulheres podem apresentar ciclos menstruais irregulares e podem obter gestações espontâneas, o que já não ocorre na menopausa precoce, pois as mulheres não apresentam mais ciclos menstruais e, conseqüentemente, não podem obter gestação de forma espontânea necessitando tratamento para tentativas de gestação, como fertilização ‘in vitro’ ou estimulação ovariana.”

## Causas

O envelhecimento antecipado dos ovários, que leva a uma menopausa precoce, pode ser causado por diversos fatores, de acordo com Cury:

doenças autossômicas;

**tratamento de câncer (radioterapia e quimioterapia);**

história familiar;

retirada dos ovários por cirurgia parcial ou total;

doenças pélvicas;

pessoas que trabalham com radioterapia;

fatores socioeconômicos;

paridade;

menarca precoce;

massa corpórea;

raça, entre outras.

“Não existe uma maneira concreta de prevenir o envelhecimento precoce da função ovariana. O diagnóstico precoce melhora a chance de qualidade de vida. O ginecologista é o especialista indicado para realizar o diagnóstico por meio de avaliação clínica e laboratorial.”

## Sintomas

Na verdade, os sintomas da menopausa precoce são os mesmos da menopausa normal, porém começam a surgir antes do momento esperado e são mais intensos.

Entre os sintomas da menopausa precoce o médico cita:

**ciclos menstruais irregulares;**

**instabilidade emocional com mudanças de humor e irritabilidade;**

**diminuição da libido e falta de desejo sexual;**

**ondas de calor repentinas que podem surgir em qualquer ocasião;**

**suor excessivo mais à noite;**

**insônia;**

**aumento de peso;**

**cansaço frequente;**

**secura vaginal.**

“A terapia de reposição hormonal, que deve ser feita pelo ginecologista, é o tratamento mais indicado para reduzir os sintomas e auxiliar a reduzir as chances de osteoporose, doenças cardiovasculares e até depressão. A prática regular de atividades físicas e uma alimentação equilibrada são essenciais para melhorar a qualidade de vida nessa fase. Também evitar o fumo, o consumo de doces, gorduras e produtos embutidos. Alimentos ricos em proteína vegetal podem reduzir os riscos de menopausa precoce; cálcio e vitamina D ajudam a reduzir os sintomas. Optar por uma vida saudável é a melhor escolha para garantir mais qualidade de vida e passar pela menopausa de forma natural.”



Carlos Alberto Cury



# Tabagismo passivo

*Tabagismo passivo é a inalação da fumaça de derivados do tabaco por indivíduos não fumantes, que convivem com fumantes em diferentes ambientes, respirando as mesmas substâncias tóxicas que o fumante inala*

O tabagismo passivo é um problema bem mais grave do que se imagina. A inalação da fumaça de derivados do tabaco, tais como cigarro, charuto, cigarrilhas, cachimbo, narguilé e outros produtores de fumaça, por indivíduos não fumantes, os deixam expostos aos mesmos malefícios e prejuízos que acometem a saúde dos fumantes.

Segundo dados do Vigitel/2019 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), o percentual total de fumantes com 18 anos ou mais no Brasil é de 9,8%, sendo 12,3% entre homens e 7,7% entre mulheres. Este inquérito foi realizado nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal, envolvendo adultos maiores de 18 anos que residam em local com linha de telefone fixo.

“O número de fumantes no Brasil tem historicamente diminuído, como se vê na série temporal do Vigitel realizada de 2006 a 2019, que mostra a queda de prevalência de tabagismo em adultos de 15,7% em 2006 para 9,8% em 2019, mas em números isso equivale a 20 milhões de pessoas. Vale lembrar que em 1989 a prevalência de tabagistas no Brasil era de assustadores 34% da população. Na última pesquisa, em comparação com a penúltima, notou-se um aumento de 0,5%, que se deveu em grande parte às moças jovens de 18 a 24 anos”, relata Juliana Barbosa Previtalli, cardiologista

com capacitação para Abordagem Intensiva ao Tabagista.

Quanto ao número de óbitos causados pelo cigarro a cardiologista informa que no Brasil 428 pessoas morrem diariamente de doenças causadas pelo tabagismo. A Organização Mundial da Saúde aponta que o tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas por ano. Mais de 7 milhões dessas mortes resultam do uso direto desse produto, enquanto cerca de 1,2 milhão é o resultado de não fumantes expostos ao fumo passivo.

## Dependência

A nicotina é uma droga psicoativa que atinge o cérebro em oito segundos após a primeira tragada. “Ela é a grande responsável pela dependência, pois age sobre o sistema nervoso central e produz prazer, o que induz ao consumo e à perpetuação do ato de fumar. Quimicamente, é absorvida por via oral ou pulmonar, chega ao cérebro nos oito segundos já citados e, depois, dissolvida no sangue, vai sendo excretada rapidamente. Quando os neurônios percebem que ela está escapando dos seus receptores, provocam um grau de ansiedade que só quem foi fumante sabe o que representa. É a crise de abstinência”, diz Juliana.



“

No tabaco há mais de mais de 9.600 substâncias. A fumaça do cigarro possui uma fase gasosa e uma particulada. A fase gasosa é composta por monóxido de carbono, nicotina, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído e acroleína, entre outras substâncias. A fase particulada contém nicotina e alcatrão que é um composto de mais de 40 substâncias comprovadamente cancerígenas formado a partir da combustão dos derivados do tabaco. Entre elas, o arsênio, níquel, benzopireno, cádmio, resíduos de agrotóxicos, substâncias radioativas, como o Polônio 210, acetona, naftalina e até fósforo P4/P6, substâncias usadas em veneno para matar rato.

### Fumante passivo

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/2019), a proporção de pessoas de 18 anos ou mais de idade não fumantes expostas ao tabagismo passivo foi de 7,9% em casa, e 8,4% no trabalho em ambientes fechados. Entre os gêneros, a proporção é maior entre as mulheres em casa (8,1%) e os homens no trabalho (10,4%).

Segundo dados do Vigitel/2019, que acessou por inquérito telefônico a população acima de 18 anos em 26 capitais brasileiras e Distrito Federal, o percentual de fumantes passivos no domicílio foi de 6,8%, sendo de 7,0% entre as mulheres e 6,6% entre os homens. A frequência de fumantes passivos no local de trabalho foi de 6,6%, sendo maior entre homens (10,0%) quando o percentual é comparado com o das mulheres (3,7%).

“Os não fumantes que respiram a fumaça do tabaco têm um risco maior de desenvolver doenças relacionadas ao tabagismo. Quanto maior o tempo em que o não fumante fica exposto à poluição tabagística ambiental, maior a

***O número de fumantes no Brasil tem historicamente diminuído, como se vê na série temporal do Vigitel realizada de 2006 a 2019, que mostra a queda de prevalência de tabagismo em adultos de 15,7% em 2006 para 9,8% em 2019, mas em números isso equivale a 20 milhões de pessoas. Vale lembrar que em 1989 a prevalência de tabagistas no Brasil era de assustadores 34% da população. Na última pesquisa, em comparação com a penúltima, notou-se um aumento de 0,5%, que se deveu em grande parte às moças jovens de 18 a 24 anos.***

”

chance de adoecer. As crianças costumam ser as mais atingidas sofrendo consequências drásticas na sua saúde, incluindo doenças como a bronquite, pneumonia, asma e infecções de ouvido”, detalha a profissional, que faz um alerta quanto à exposição involuntária à fumaça do cigarro que pode acarretar desde reações alérgicas (rinite, tosse, conjuntivite, exacerbação de asma) em curto período, até infarto agudo do miocárdio, câncer de pulmão, enfisema pulmonar e bronquite crônica em adultos expostos por longos períodos.

“Tudo isso porque a fumaça que sai da ponta do cigarro e se difunde no ambiente contém em média 3 vezes mais nicotina, 3 vezes mais monóxido de carbono e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que o fumante inala, entre elas naftalina, acetona, formaldeído, ácido cianídrico, arsênico, chumbo e amônia”.

### Cigarro x mortalidade infantil

Fumar durante a gravidez traz sérios riscos para a gestante como também aumenta o risco de mortalidade fetal e infantil. Estes riscos se devem, principalmente, aos efeitos do monóxido de carbono e da nicotina exercidos sobre o

feto após a absorção pelo organismo materno. Estes riscos são: abortos espontâneos, nascimentos prematuros, bebês de baixo peso, mortes fetais e de recém-nascidos, gravidez tubária, deslocamento prematuro da placenta, placenta prévia e episódios de sangramento.

“Comparando-se a gestante que fuma com a que não fuma, a gestante fumante apresenta mais complicações durante o parto e tem o dobro de chances de ter um bebê de menor peso e menor comprimento. A gestante que fuma, com um único cigarro fumado pode acelerar em poucos minutos os batimentos cardíacos do

feto, devido ao efeito da nicotina sobre o seu aparelho cardiovascular. Imagine a extensão dos danos causados ao feto, com o uso regular de cigarros pela gestante!”, compara Juliana.

Lembrando que a gestante e a criança também estão expostas a estes riscos quando a gestante é obrigada a viver em ambiente poluído pela fumaça do cigarro (fumante passiva), absorvendo substâncias tóxicas da fumaça, que pelo sangue passa para o feto. Assim como a mãe que fuma durante a amamentação, a nicotina passa pelo leite que é ingerido pela criança.



## Lei Antifumo

Juliana  
Barbosa  
Previtali

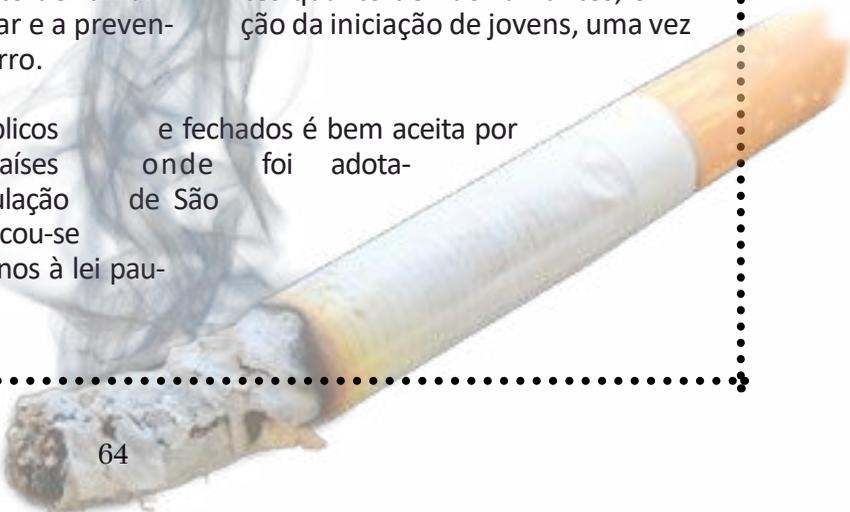


Em 1989, quando a prevalência de tabagismo no Brasil era de 43% em homens e 26% nas mulheres, foi criado o primeiro imposto específico sobre o cigarro. As imagens de advertência nos maços começaram em 1996, mesmo ano da restrição de publicidade e das primeiras leis sobre ambiente livre de tabaco. Progressivamente, houve aumento de impostos de cigarros, e no ano 2000 começa a ser oferecido pelo SUS o tratamento para o tabagismo.

Em dezembro de 2011 foi sancionada a lei 12.546/2011, que garante ambientes livres de fumo para todo o país e proíbe a propaganda de cigarros, inclusive nos pontos de venda. Porém, a lei não entrou em vigor porque não foi regulamentada, apesar de intensa mobilização da população por mais de dois anos.

Em maio de 2014, a lei foi finalmente regulamentada e entrou em vigor no dia 3 de dezembro do mesmo ano. A partir dessa data ficou proibido fumar em ambientes fechados, públicos ou privados de todo o país. Os principais benefícios da lei são a proteção da saúde da população, tanto de fumantes quanto de não fumantes, a prevenção a fumantes a pararem de fumar e a diminuição da aceitação social do cigarro.

A proibição de fumar em locais públicos e fechados é bem aceita por fumantes e não fumantes em todos os países onde foi adotada. Em pesquisa realizada com a população de São Paulo em 2013, pelo Datafolha, verificou-se que o índice de aprovação dos paulistanos à lei paulista foi de 91%.



# Apeoesp promove cursinho popular

**A** Subsede em Piracicaba da Apeoesp, de forma inédita, vem oferecendo na cidade o cursinho popular preparatório online voltado a preparar jovens para participar de vestibulares que dão acesso às universidades. O cursinho teve início no último sábado, 15 de maio, com a presidenta da Apeoesp, a deputada estadual Professora Bebel (PT) fazendo a aula inaugural, enquanto que no dia 21 de maio ela fez a entrega das apostilas do cursinho aos alunos participantes.

Bebel diz que essa iniciativa da Subsede em Piracicaba é um antigo sonho da Apeoesp, e visa oferecer uma oportunidade de estudos em meio à pandemia do coronavírus aos jovens que pretendem ingressar principalmente em universidades públicas e não reúnem condições financeiras para custear um cursinho particular. “É uma forma de se preparar para fazer tanto vestibulares como o Enem, que dá acesso às universidades, uma vez que tanto o material como os professores que estarão ministrando as aulas são de alta qualidade, já que temos uma parceria com a Poli”, contou.

Na entrega, Bebel destacou que em plena pandemia, essa foi uma maneira de a Apeoesp contribuir com os alunos oriundos de escolas públicas e disse que a Secretaria Estadual de Educação também deveria estabelecer prioridades, como dar uma atenção especial aos alunos que estão concluindo o ensino médio, assim como ao EJA (Ensino de Jovens e Adultos) e não querer a volta das aulas presenciais, colocando a vida de toda comunidade escolar em risco. “Falta sensibilidade para o secretário da Educação, Rossieli Soares, estabelecer as reais prioridades”, completou.

A jovem Lolli da Silva Telles, de 17anos, foi uma das matriculadas no cursinho que recebeu o material didático. “Foi minha mãe que ficou

sabendo e fiz a inscrição, uma vez que o cursinho particular é muito caro. Pela primeira aula que tive no sábado passado e pelo material didático que recebi, com certeza, estarei preparada para participar do vestibular deste ano, uma vez que no ano passado participei como treineira”, conta.

O diferencial deste cursinho popular é que as aulas virtuais são ao vivo, mas ficam gravadas na plataforma para quem não puder acompanhar aos sábados pela manhã. O cursinho é voltado a alunos da rede pública de ensino e visa capacitar os jovens para concorrerem aos vestibulares das principais universidades públicas do Estado, como USP, Unesp, Unicamp, assim como o Enem, que garante o ingresso na maior parte das universidades brasileiras.

Vanderlei zampaulo – MTb-20.124



*Quando o nariz entope, muita gente recorre ao descongestionante nasal para aliviar o incômodo. Entretanto, o uso contínuo pode trazer consequências para a saúde*

# O perigo dos descongestionantes nasais

**A**s temperaturas baixas e o ar seco proporcionam um ambiente perfeito para causar incômodos aos órgãos respiratórios, e o mais afetado é o nariz. Ele coça, fica irritado, incomoda, entope. E, ao primeiro sinal, é comum que as pessoas recorram ao uso de descongestionantes nasais para desobstruir as narinas e facilitar a passagem do ar. José Maria Pinto Neto, otorrinolaringologista, alerta para o perigo do uso indiscriminado do medicamento e explica toda a anatomia da respiração.

“A função primordial do nariz é condicionar o ar para as vias aéreas inferiores (estruturas dos pulmões) aquecendo, filtrando e umidificando o ar, além de conter o órgão olfativo, auxiliar no paladar e auxiliar na qualidade da fonação”, diz Neto.

E por que o nariz entope? De acordo com o otorrinolaringologista, há basicamente dois grupos de causas de obstrução nasal, sendo ambos por processos inflamatórios. São eles: causas agudas (infecções por vírus de gripe, vírus de

resfriado, fase inicial da rinite alérgica, sinusite aguda, irritação por produtos químicos, entre outras); causas crônicas (fases avançadas de rinite alérgica não tratada, desvios do septo nasal, alterações anatômicas das cavidades - ou fossas - nasais e casos de sinusite crônica).

“Em todas essas causas ocorrem abertura de válvulas e a dilatação dos vasos sanguíneos em todos os tecidos das fossas nasais, ou seja, o seu revestimento interno que chamamos de Mucosa Nasal e os Cornetos (ou Conchas) nasais. Desse modo, aumenta muito o fluxo sanguíneo nasal tornando todos aqueles tecidos exageradamente inchados, ocupando os espaços que seriam para a passagem do fluxo de ar da respiração”, diz.

## **Atuação no organismo**

Os descongestionantes nasais (Oximetazolina, Xilometazolina, Fenilefrina e Nafazolina) atuam em válvulas e nos mecanismos dos vasos sanguíneos nasais fazendo-os a se contraírem ou

se dilatarem, fenômenos estes dependentes da quantidade interna de adrenalina, própria do nosso organismo. O que acontece, esclarece o otorrinolaringologista, é que os descongestionantes imitam o efeito da adrenalina (são vasoconstritores por estimularem os receptores alfa-adrenérgicos da musculatura lisa vascular) levando ao fechamento das válvulas e ao estreitamento daqueles vasos sanguíneos, causando a redução do fluxo sanguíneo da área, que tornam os tecidos nasais por assim dizer murchos, com pouco sangue, ocupando menos espaço, desobstruindo a passagem de ar.

“Mas toda a cavidade nasal, mucosa e os cornetos nasais possuem um mecanismo próprio e automático da regulação do fluxo de sangue e tamanho daquelas estruturas, que ocorre por uma quantidade correta de adrenalina naqueles receptores alfa-adrenérgicos. O uso dos descongestionantes nasais por mais de 6 dias, num período de 20 dias, causa danos nos mecanismos de regulação pela adrenalina, e os receptores dos vasos sanguíneos vão se tornando cada vez menos sensíveis ao efeito da adrenalina, além de prejudicar a quantidade correta e o transporte do muco nasal, acumulando este nas cavidades nasais e dos seios da face. Assim, passa a ocorrer a obstrução constante do nariz, e a pessoa vê-se dependente dos descongestionantes nasais, ou seja, viciada em seu uso, havendo necessidade de doses crescentes e mais frequentes. É comum os pacientes terem três a quatro frascos em uso distribuídos entre os seus dormitórios, carro, bolso e trabalho”, conta.

### Uso contínuo

O uso contínuo dos descongestionantes nasais leva a alguns problemas detalhados por Neto. Os tecidos e estruturas nasais, particularmente os cornetos, sofrem inflamação crônica (rinite química) levando ao aumento ou hipertrofia destes, podendo tornar-se irreversível

“

***Mas a boa notícia é que uma pessoa que faz uso crônico de descongestionantes nasais, ou seja, “nariz viciado em vasoconstritor”, pode rapidamente, de maneira geral, e em média uma semana, deixar o seu uso e restabelecer de 60% a 100% a desobstrução nasal, dependendo da causa base. Não há um único esquema de tratamento, e esse deve ser individualizado, de acordo com as particularidades de cada paciente, bem como a presença de doenças concomitantes como diabetes, hipertensão arterial, arritmias cardíacas e alergias medicamentosas. Um otorrinolaringologista deve ser consultado.***

”

necessitando de cirurgias para reduzi-los; além de alterações do sono e da sua qualidade; aumento da pressão arterial e arritmias cardíacas por ser substância adrenérgica; sensação de ressecamento da mucosa nasal; perda do olfato; dores de cabeça; cansaço; dilatação das pupilas tornando os olhos sensíveis à luz; transpiração; palidez; agravamento de glaucoma; piora da obstrução urinária por próstata aumentada, entre os principais.

Portanto, quando acometido por obstrução nasal, faz-se necessário sempre o diagnóstico da causa para o tratamento adequado, o que deve ser feito por um profissional médico, e nos casos crônicos por um otorrinolaringologista, evitando sempre a automedicação e lembrando que quanto mais precoce a correção da doença de base, menos prolongado, extenso ou invasivo (cirurgias) será o tratamento.

“Mas a boa notícia é que uma pessoa que

faz uso crônico de descongestionantes nasais, ou seja, “nariz viciado em vasoconstritor”, pode rapidamente, de maneira geral, e em média uma semana, deixar o seu uso e restabelecer de 60% a 100% a desobstrução nasal, dependendo da causa base. Não há um único esquema de tratamento, e esse deve ser individualizado, de acordo com as particularidades de cada paciente, bem como a presença de doenças concomitantes como diabetes, hipertensão arterial, arritmias cardíacas e alergias medicamentosas. Um otorrinolaringologista deve ser consultado”. Um exemplo citado pelo profissional é o caso de rinite alérgica descompensada. A melhora com os tratamentos conjuntos para retirada do descongestionante e o controle da alergia garantem a melhora total do quadro. Nos casos em que há desvios de septo nasal restará pouca obstrução ainda e pode ser necessária a cirurgia de septoplastia.

Neto faz um alerta para casos de abuso de descongestionantes por obstrução unilateral ou de início rápido e recente, “pois estas podem ser ocasionadas por tumores benignos. Nesses casos, um exame otorrinolaringológico, já no con-

sultório, pode esclarecer o diagnóstico”.

### Descongestionantes nasais x gravidez

Bem lembrado pelo profissional é que o uso de descongestionantes nasais na gravidez, por se tratar de substância adrenérgica, pode causar contração das artérias umbilicais, responsáveis por fazer com que o sangue do bebê passe pela placenta, aonde é oxigenado e recebe nutrientes, retornando em seguida para o bebê, levando à diminuição dessa função e, consequentemente, restrição do desenvolvimento fetal. “Como dito, o máximo período tolerado par uso dos descongestionantes nasais é de seis dias, e há a necessidade de 15 dias de “descanso” para os receptores adrenérgicos e o transporte de muco voltarem ao normal.”



José Maria  
Pinto Neto



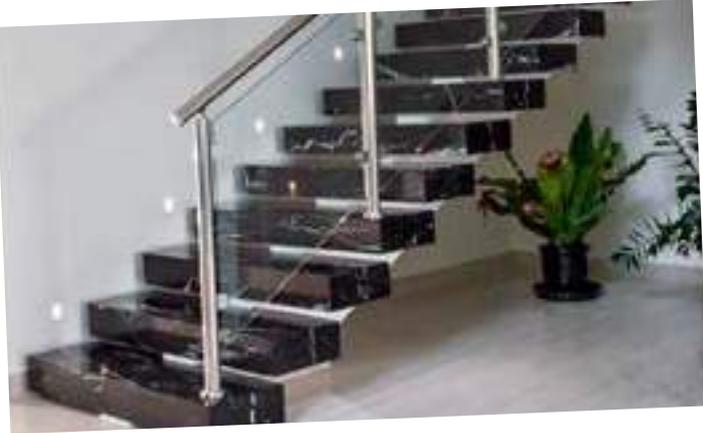
**SOLUÇÕES NUTRICIONAIS ENTERAL E ORAL + FÓRMULAS INFANTIS**  
suplementos alimentares para o paciente domiciliar

☎ 19 3377-3185

☎ 19 99114-1092

**CONFIRA NOSSOS PREÇOS!**  
**ENTREGAMOS A DOMICILIO**

📍 R. RAFAEL ALOISI, 947 - SALA 2  
JD. MONUMENTO - PIRACICABA



**MARMORARIA**  
**MP**  
**PIRACICABA**

**Mármorees,  
Granitos e Quartzos**

Av. Piracicamirim, 2982  
(19) 3426-0769 / 99141-9252  
[www.marmorariapiracicaba.com.br](http://www.marmorariapiracicaba.com.br)



Patricia Vargas  
Aurichio Mollica

# Enjoo em viagem

*Muitas vezes confundida com a labirintite, a cinetose pode ser resumida como o “enjoo de viagem”. Também conhecida como “mal do movimento”, é um distúrbio que pode ser marcado por náuseas, tontura, sensação de desmaio, suores frios e muito mais*

**V**ocê sente enjoos ao viajar de carro ou avião ou ao andar em brinquedos de parques de diversão? Se sua resposta foi “sim” saiba que não está sozinho. Provavelmente, você tem cinetose, a “doença do movimento” ou o “mal do movimento”.

“Chamamos de cinetose um conjunto de sintomas desencadeados pelo movimento ou pela sensação de movimento em decorrência de uma incompatibilidade entre a visão, o tato e o labirinto”, conta Patricia Vargas Aurichio Mollica, otorrinolaringologista, que atua no Hospital Unimed Piracicaba e Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba.

De acordo com a médica, a cinetose geralmente é desencadeada por movimentos como andar de ônibus, carro, barco, avião, brinquedos de parques de diversão e jogar jogos de realidade virtual. Portanto, é importante o acompanhamento médico a fim de investigar se a causa da cinetose é em decorrência de uma alteração de função vestibular periférica ou do sistema nervoso central.

“A cinetose pode acontecer em qualquer faixa etária sendo mais comum em mulheres e pessoas com enxaqueca. Os sintomas mais comuns são: náuseas, tontura, palidez, sudorese, dor de cabeça e até vômitos”, conta Patricia.

## Prevenção e Tratamento

Pensando em prevenção, a médica ressalta que é importante realizar uma dieta leve no dia de uma viagem prolongada e evitar café e doces. Além disso, quando andar de carro dar preferência a dirigir ou ficar no banco dianteiro. Evitar também ler ou usar celular dentro de veículos. Outra dica é praticar atividades físicas, como caminhada, corrida com bola (basquetebol) ou ainda bicicleta.

Quanto ao tratamento este pode ser medicamentoso com o uso de antieméticos, supressores vestibulares e com exercícios de reabilitação vestibular, que são movimentos de repetição e habituação do sistema vestibular podendo ser feito em casa ou com ajuda de fonoaudiólogos.

“O tratamento leva a uma grande melhora dos sintomas, mas medidas preventivas sempre são importantes assim como a prática de atividade física e alimentação adequada”, afirma Patricia.

“A cinetose pode acontecer em qualquer faixa etária sendo mais comum em mulheres e pessoas com enxaqueca. Os sintomas mais comuns são: náuseas, tontura, palidez, sudorese, dor de cabeça e até vômitos.”

Restaurante

**PINTADO**

na Brasa

Atendimento  
Presencial

O MELHOR  
PINTADO NA  
BRASA DE  
PIRACICABA

Almoço terça a domingo  
Jantar sexta e sábado

Delivery e  
reserva de mesas

☎ 19 3042.3240

☎ 19 99769.2061

R. Bom Jesus, 1663  
Centro - Piracicaba/SP  
13419-055

A close-up photograph of two hands with light-colored, bitten nails. The hands are positioned in a way that suggests the act of biting or picking at the nails. The background is plain white.

# Você tem o hábito de roer as unhas?

*O hábito de roer as unhas afeta até 30% da população mundial e pode estar relacionado à ansiedade e à genética*

**S**e você respondeu sim a esta pergunta saiba que não está sozinho. Estudos apontam que aproximadamente 30% da população mundial tem o hábito de roer unhas. O termo técnico para esta prática é onicofagia, que pode corresponder ao hábito de roer as unhas das mãos ou dos pés. Dentro dessa nomenclatura técnica da onicofagia inclui-se também o hábito de roer as pontas dos dedos, e afeta homens e mulheres, podendo iniciar-se desde criança e persistir durante a vida adulta.

“A principal função da unha é proteger as extremidades dos dedos das mãos e dos pés. Além disso, facilita certos movimentos de apreensão de objetos e aumenta a sensibilidade da polpa digital”, diz Mariana Guerreiro Tavares, psicóloga comportamental, pós-graduada em Intervenção ABA para Autismo e Deficiência Intelectual.

Roer as unhas é sinal de que algo não vai bem? Segundo Mariana, estima-se que a maior causa do hábito de roer as unhas seja a ansiedade, mas o estresse, o nervosismo, a frustração, a fome e até mesmo a necessidade de relaxar também são considerados possíveis causas, variando de pessoa para pessoa. Mas ressalta que não há nada comprovado cientificamente. Existe ainda a hipótese de que em alguns casos infantis a criança esteja imitando um adulto.

## Como surge o hábito de roer unhas?

Este é um comportamento que pode iniciar-se na infância, conta Mariana, principalmente entre três e cinco anos de idade; mas é possível desenvolvê-lo também na fase adulta. Há também a possibilidade de iniciar o hábito no período da adolescência devido às mudanças hormonais.

“Na infância é possível que a criança inicie e mantenha o hábito de roer unhas devido a frustrações, ansiedade, imitação, prazer, curiosidade, entre outras possibilidades, tais como ansiedade de separação, uma forma de lidar com angústias pontuais e passageiras, tédio ou em busca de relaxamento. Trata-se de uma condição que poderá se estender para a fase adulta. Já nos adultos, as causas podem ser as mesmas tendo sempre como foco principal a ansiedade. Mas, além de todas as possibilidades já citadas, há também a probabilidade de pessoas perfeccionistas desenvolverem o hábito, segundo um estudo publicado em 2015, na revista científica *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*. A pesquisa concluiu que o hábito pode ajudar pessoas perfeccionistas a diminuir a irritação, o tédio ou a insatisfação”, revela a profissional, que ainda completa a informação esclarecendo que outras pesquisas apontam também possível influência de fator genético como explicação para o hábito de roer as unhas, mostrando que um terço dessas pessoas possuem familiares com o mesmo hábito e que isto é algo comum entre gêmeos.

“

***Na infância é possível que a criança inicie e mantenha o hábito de roer unhas devido a frustrações, ansiedade, imitação, prazer, curiosidade, entre outras possibilidades, tais como ansiedade de separação, uma forma de lidar com angústias pontuais e passageiras, tédio ou em busca de relaxamento. Trata-se de uma condição que poderá se estender para a fase adulta. Já nos adultos, as causas podem ser as mesmas tendo sempre como foco principal a ansiedade. Mas, além de todas as possibilidades já citadas, há também a probabilidade de pessoas perfeccionistas desenvolverem o hábito, segundo um estudo publicado em 2015, na revista científica *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*. A pesquisa concluiu que o hábito pode ajudar pessoas perfeccionistas a diminuir a irritação, o tédio ou a insatisfação.***

”

## Consequências

As unhas se formam ainda na fase embrionária (por volta da nona semana de gestação) e constituem-se principalmente de células mortas e queratina, e nunca param de crescer. Roer as unhas ou ferir as cutículas e os dedos podem causar problemas na “unidade ungueal (da unha) e na cavidade oral”, de acordo com um estudo chamado Onicofagia: o mistério, para os médicos, de roer as unhas. Além disso, a psicóloga afirma que a partir do momento em que a cutícula é prejudicada, torna-se fácil o acesso a fungos, bactérias, vírus, entre outros micro-organismos nocivos à saúde. Se levarmos em consideração o momento atual da pandemia devido à Covid-19, o hábito de roer as unhas pode ser um agravante na contami-

nação pelo vírus.

“Segundo a Academia Americana de Dermatologia (AAD), a infecção bacteriana por paroníquia é uma infecção da pele ao redor das unhas e pode ser dolorosa, e em casos mais graves pode necessitar de uma intervenção cirúrgica. Prejuízos estomacais também são frequentes. Alguns problemas relacionados à musculatura facial podem surgir, assim como problemas ortodônticos. É comum ocorrer desgaste do esmalte dos dentes, deformação nos dentes que podem afetar a mordida, bruxismo, gengivite, entre outros. Há risco para disfunções na articulação temporomandibular (ATM), aquela que conecta a mandíbula ao crânio e fica logo à frente dos nossos ouvidos, podendo causar dores na face, dor de cabeça, zumbido nos ouvidos, limitação de abertura da boca e dificuldade para mastigar os alimentos. Todos estes sintomas (e ainda outros não citados) podem ser desenvolvidos a partir desse hábito aparentemente inofensivo”, diz a psicóloga comportamental.

### **Por que é tão difícil parar?**

Mariana explica que as unhas estão conectadas ao nosso corpo e localizam-se nos membros que mais movimentamos, por isso torna-se fácil e rápido acessá-las, o que dificulta interromper o hábito de roê-las. Para aqueles que buscam o prazer e o relaxamento no hábito de roer as unhas torna-se uma tarefa ainda mais difícil.

Para ajudar neste processo Mariana dá algumas dicas para deixar de roer as unhas. “Muitas pessoas costumam recorrer a produtos estéticos, como esmaltes com gosto amargo, por exemplo, mas é um método falho, pois não trata a causa do problema. O mais indicado é procurar ajuda dos profissionais de saúde, como pediatras (em casos infantis), psiquiatras, psi-

cólogos, fisioterapeutas e dentistas, a fim de, primeiramente, identificar a possível causa para depois criar estratégias específicas para cada caso: uso de medicamentos, dispositivos intraorais e placas protetoras, psicoterapia, entre outras soluções”.



Mariana Guerreiro Tavares

Segundo a Análise do Comportamento, Mariana explica que é de extrema importância compreender a função que esse comportamento está tendo na vida de cada indivíduo, seja criança ou adulto. “Todo comportamento que ocorre com frequência possivelmente está sendo reforçado, e para mudar esse “comportamento-alvo” será necessário alterar as consequências que ele está gerando ao indivíduo e ao seu ambiente. Por isso, principalmente no caso das crianças, por exemplo, se o comportamento de roer as unhas tem função de “chamar a atenção” dos pais, brigar, dar bronca ou repreender de qualquer forma resultará numa consequência reforçadora para a criança, que manterá o hábito. Algumas alternativas podem beneficiar algumas pessoas como: manter as unhas bem cortadas; mordedor de borrachas (principalmente quando se está assistindo a filmes, jogos, novelas, etc.); chicletes sem açúcar; ocupar as mãos com atividades (trabalhos manuais ou instrumentos)”.



# Cortisol: entenda a função desse hormônio no corpo

*O cortisol é uma das substâncias mais importantes para o funcionamento do organismo. Além de controlar o estresse, ele ajuda a manter a pressão arterial, os níveis ideais de açúcar no sangue, dentre outros benefícios*

**C**ortisol. Você já de ter ouvido falar desse hormônio essencial para o bom funcionamento do nosso organismo. Muitas vezes é chamado de hormônio do estresse e inúmeras são as situações nas quais ele está envolvido.

“O cortisol é um hormônio secretado pela adrenal. Ele age na regulação do metabolismo influenciando os níveis de glicemia, lipídeos, pressão arterial, assim como interfere no sistema muscular, ósseo, sistema nervoso central e sistema imunológico. Ou seja, ele interfere em todo o organismo. É produzido na adrenal (ou suprarrenal) estimulado pelo ACTH, hormônio produzido pela hipófise”, define Flávia Moretti Duch Simone, endocrinologista, que atende na Clínica Endo.

Secretado continuamente, sendo seu pico pela manhã e alcançando os menores níveis à meia noite, Flávia explica que esse hormônio é necessário para o funcionamento correto do organismo, e é secretado em maior quantidade em situações de estresse.

Mas como medir o cortisol? Ele pode ser medido no sangue, na urina ou na saliva. Para avaliação de excesso de cortisol é preciso dosar especialmente em urina de 24 h, saliva à 0h ou após teste de supressão. “A dosagem isolada de cortisol não serve para diagnóstico de excesso de cortisol, apenas para a falta dele”, diz Flávia.



Flávia Moretti  
Duch Simone



## Cortisol alto

O excesso de cortisol, endógeno (Síndrome de Cushing) ou exógeno (uso crônico de medicamento), pode levar a diversas doenças citadas pela endocrinologista, entre elas a obesidade, hipertensão arterial sistêmica, diabetes, além de alterações cutâneas (pele fina, estrias violáceas), fraqueza muscular, alterações psiquiátricas, osteoporose, entre outras.

“Fisiologicamente temos aumento do cortisol em situações de estresse físico ou emocional. Outros fatores que podem causar aumento de cortisol são o consumo excessivo de álcool, depressão e obesidade. O uso exógeno de anti-inflamatórios hormonais - os corticoides - também leva a esse aumento. Existem ainda doenças que causam aumento de cortisol, a Síndrome de Cushing”, diz Flávia.

## Cortisol baixo

Os principais sintomas do cortisol baixo são: hipotensão, anorexia, náuseas, vômitos, diarreia, febre e hipoglicemia. “Alterações na hipófise e, principalmente, na adrenal podem levar a sua insuficiência, assim como o uso crônico de corticoide pode suprimir a produção endógena de cortisol levando após suspensão abrupta”, afirma a médica.



# O que são alimentos termogênicos?

**O**s alimentos termogênicos têm a capacidade de aumentar o gasto energético durante a digestão, e por isso se tornaram febre entre os que desejam perder peso. Mas nem tudo que se fala sobre os termogênicos é bem explicado, sugerindo, muitas vezes, que a simples ingestão garantiria alcançar a tão desejada perda de peso. Tentarei esclarecer como eles agem e quais os reais benefícios de seu consumo.

Todos os alimentos são considerados termogênicos, porém existem alguns que se destacam, pois induzem o metabolismo a trabalhar em ritmo acelerado gastando, assim, mais calorias.

As atividades realizadas pelo corpo consomem energia, e isso inclui também o processo digestivo, que pode ser usado a seu favor para emagrecer, especialmente quando você ingere alimentos termogênicos naturais.

Quando esses alimentos são absorvidos, os músculos do trato gastrointestinal aceleram seus contratos rítmicos; sucos digestivos são produzidos e segregados; os nutrientes requerem ener-

gia para serem absorvidos.

Os alimentos termogênicos potencializam a termogênese, processo regulado pelo sistema nervoso que leva à transformação da glicose e da gordura em energia, o que aumenta a saciedade e reduz a sensação de fome diminuindo a vontade de consumir doces e de comer em excesso.

Dizer que o simples consumo de alimentos e suplementos termogênicos levará à eliminação da gordura não é verdade. Eles apenas aceleram o metabolismo aumentando o gasto calórico de processos que, naturalmente, já realizam essa queima.

Os termogênicos aceleram o metabolismo fazendo com que o coração trabalhe mais e a pressão arterial aumente, o que torna a ingestão de termogênicos contraindicada para pessoas que sofrem de arritmia cardíaca, que têm histórico de infarto, insônia, hipertireoidismo, entre outros problemas. Gestantes e crianças também devem limitar o consumo de alimentos termogênicos. Neste sentido, suplementos com ação termogênica se tornam ainda mais perigosos por oferecerem os princípios ativos mais concentrados.

## Principais alimentos termogênicos

- **Cafeína:** esta é uma substância vegetal estimulante capaz de atravessar a barreira do nosso cérebro e promover diversos benefícios, como o aumento da disposição e energia, diminuição da fadiga, melhora da performance esportiva, além do efeito termogênico.
- **Chá verde:** quem tem insônia não deve ingerir

“  
*Os alimentos termogênicos potencializam a termogênese, processo regulado pelo sistema nervoso que leva à transformação da glicose e da gordura em energia, o que aumenta a saciedade e reduz a sensação de fome diminuindo a vontade de consumir doces e de comer em excesso.*

”

esse chá nos períodos da tarde ou noite.

- **Gengibre:** essa raiz pode aumentar o gasto calórico em mais de 10%.

- **Pimenta vermelha:** esse tipo específico de pimenta é rico em capsaicina, substância que favorece o aumento da quebra de gorduras no tecido adiposo. Também o aumento da atividade metabólica, que pode ser de até 20%, se ingerida na quantidade de três gramas por dia.

- **Vinagre de maçã:** a acidez do vinagre de maçã parece ter efeito semelhante ao da pimenta possuindo efeito termogênico quando consumido.

- **Semente de linhaça:** é um dos alimentos termogênicos poderosos; rica em fibras insolúveis auxilia na queima de gordura e promove a saciedade por mais tempo. Ela também cuida da saúde digestiva e na prevenção do envelhecimento precoce.

- **Canela:** ela também aumenta o metabolismo basal e possui alto teor de cálcio mineral, substância importante para o emagrecimento.

Lembrando que para perder peso o ideal é praticar exercícios físicos e alimentar-se melhor, pois a ingestão exagerada desses alimentos pode não ser tão gratificante como esperado; devem ser consumidos com o acompanhamento de nutricionistas que determinarão, segundo as características de cada indivíduo, a quantidade correta para serem ingeridos. Pode haver dores de cabeça, insônia, problemas no aparelho digestivo, tontura e outros problemas se os alimentos termogênicos forem consumidos em demasia e sem supervisão.

Cristianny Frasson Matyis, doutora em nutrição clínica, especialista em oncologia. Atua em pacientes com obesidade, controle do colesterol, triglicérides, diabetes, atletas no auxílio de ganho de massa muscular

## Apoie você também nossa luta em defesa da saúde

- Vacina para todos!
- Aulas presenciais só com segurança sanitária!
- Defesa do lamspe e da saúde do servidor
- Antecipação dos recursos das emendas parlamentares para a saúde

Fotos: Felipe Scharoll e National Cancer Institute no Unsplash

 /professorabebeloficial

 @depprofessorabebel

  /professorabebel

Professora   
**Bebel**  
DEPUTADA ESTADUAL  
Nossa voz mais forte

# Um olhar para a saúde neste tempo

Onde temos marcado encontro com o ser humano?

Faço do ambiente da saúde meu habitat natural, e em especial a cardiologia clínica, emergencial e intervencionista meu endereço rotineiro.

A partir da minha realidade divido algumas percepções dentre as muitas possíveis, bem como os desafios que este tempo trouxe e continuará a nos trazer, em especial no ambiente de saúde.

Três áreas me chamam a atenção em especial neste tempo: relação médico-paciente, ensino médico, relação médico-gestor.

Chamo a atenção e “estico” o conceito de Zygmunt Bauman, sociólogo e filósofo polonês que escreve sobre “Relações Líquidas”, e minha grande preocupação neste tempo é exercer uma “Medicina Líquida” na qual nas diversas interfaces, seja na área de ensino, nas relações médico-paciente ou nas relações de trabalho onde estamos inseridos perdermos nosso maior diferencial que são as relações “Face to Face”, como também nos lembra Bauman...

É fato que sofremos uma aceleração sem medida nas construções das relações em todas as áreas pela pandemia e isto certamente já tem sido experimentado no espaço das relações médicas por meio de plataformas de atendimento on-line, avanço significativo do ponto de vista científico em conexão, na resposta à pandemia e produção de vacina em tempo recorde, nunca experimentado até então, gestão de dados e números em tempo real, criação de protocolos em tempo e sua atualização em velocidade recorde frente às novas demandas e evidências, e isto coloca toda classe interessada em constante movimento e atualização é verdade.

Sim, vivemos a era dos algoritmos, do “enquadramento” para uniformizar condutas e “condutores” e temos um arsenal tecnológico fantástico para sustentar e trazer à realidade respostas às mais nobres perguntas diagnósticas e isto é bom, muito bom!

Experimentamos um tempo até há pouco inimaginável em que intervimos mais, de maneira menos invasiva ou minimamente invasiva e temos tido a possibilidade de ser facilitadores e “esticarmos” a vida com mais qualidade por meio desta medicina exercida, e aqui empresto o exemplo da cardiologia, especialmente no tratamento do infarto, patologia de maior mortalidade no mundo contemporâneo que tem através da intervenção percutânea resgatado vidas e reabilitado em tempo recorde, inserindo novamente estes pacientes ao seu convívio familiar, social e trabalho.

Verdade é que a medicina tem tido a possibilidade de dar “sustentação” às demais áreas da sociedade emprestando seu fazer.

Não se avança em qualquer área outra se o pilar saúde não estiver “firme”, e aqui a divido nos diversos níveis, desde a saúde básica até a de alta complexidade, pois temos sempre a tendência de nos encantarmos com a alta complexidade e não nos atentamos ao básico primeiro.

A pandemia nos trouxe exatamente esta lembrança - “lavar as mãos com frequência”, primeiro ato de saúde.

Percorro agora o caminho do encontro e divido uma inquietude e inquietação diante de tantas novidades, tecnologias, robóticas, exames (que os qualifico de extraordinário avanço), genética, biotecnologia.

Onde temos marcado encontro com o ser humano?

SIM, este que nos procura?

Que traz junto suas angústias para além da doença e que o médico “antigo” tratava sem nenhuma tecnologia e muitas delas resolviam?



Empresto a fala do filósofo coreano Byung-Chul Han, em Sociedade do Cansaço, que talvez traduza o que muitos de nós temos experimentado neste tempo... pelo excesso, pela sobrecarga e pelas relações e ambientes de trabalhos insalubres, sobretudo emocionalmente.

É SIM necessário “esticar” o conceito de que resgatar nosso olhar e relações interpessoais com o paciente, com o aluno e com o gestor pode ser condição ímpar de enfrentamento deste tempo, e uso consciente de tecnologia tendo a possibilidade de criar ambientes salubres primeiro de não adoecimento e depois de cura quando necessário.

O grande desafio neste tempo é estabelecer relações mais próximas, humanas, humanizadas de respeito a valores individuais e coletivos com nosso cliente- paciente, com os alunos no processo de ensino e formação e que também possa permear, adentrar a gestão médica como fator exponencial

de saúde estrutural para além de uma marca.

Há, SIM, acredito eu, que somente quando o sagrado que habita no espaço da saúde for novamente realidade, quando falamos e cuidamos dos nossos pacientes, quando ensinamos nossos alunos ou quando somos gestores por meio de ambiente de respeito em sua ambiência é SIM possível não adoecer como partes e emprestarmos a possibilidade de de e da cura em tempos modernos, líquidos e do cansaço.

Há, SIM, espaço para um olhar mais plural e alargado para além dos números, senão seremos nós médicos e profissionais da área de saúde como um todo os primeiros necessitados de “cura” neste tempo.

Que DEUS nos abençoe a repartir o que DELE recebemos para aliviar, curar sua criatura à imagem e semelhança DELE.



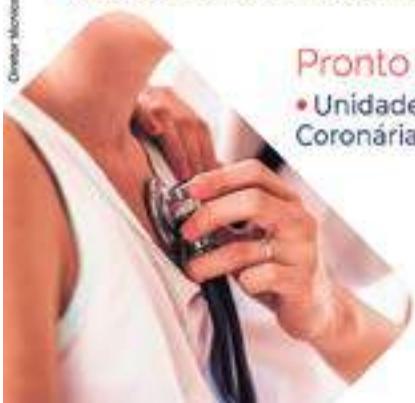
**Nosso compromisso e  
nossa história de cuidados  
com o coração são ÚNICOS**

- Pronto socorro com linha Direta com o Coração 19 34175959.
- Um time de especialistas 24hs para seu conforto e segurança.
- Atendimentos particulares e convênios credenciados.

**Pronto Socorro Cardiológico 24hs**

- Unidade Coronária
- Setor de hemodinâmica e Cardiologia intervencionista
- Métodos gráficos; Exames não invasivos

Diretor-Médico responsável: Dr. Bernardo de A. Cradine. CRM 29803



**EMCOR**

- Pronto Socorro 19 34175959
- Exames 19 34284030
- Hemodinâmica 19 34175056

# Câncer: o que vem por aí?

O câncer se inicia quando as células de algum órgão ou tecido do corpo começam a crescer fora de controle. Esse crescimento é diferente do crescimento celular normal. Em vez de morrer, as células cancerosas continuam crescendo e formando novas células anômalas

Adriana Brasil



**R**eceber o diagnóstico de câncer é uma notícia muito impactante. A informação traz em si a ideia de finitude, de perder tudo o que se tem de bom na vida e um grande vale se abre dentro do peito. E o maior sentimento é sem dúvida o medo. Atualmente, sabe-se muito mais sobre origens do câncer, seu desenvolvimento no corpo humano e seus efeitos. Ainda assim, todo o conhecimento científico concentrado para compreender a doença não basta para explicá-la completamente. Cada caso é um caso individual. A diversidade de tipos de câncer em humanos é igual à diversidade de seres humanos. Não há uma única outra doença cuja diversidade espelhe a diversidade de pacientes que têm a doença. E esse é um dos maiores desafios da medicina.

Assim, muitas dúvidas pairam no pensamento dos pacientes e também das famílias que, neste momento, se voltam totalmente para a busca de novidades que possam ajudar o ente querido a passar por este período da melhor forma possível. E a pergunta é: O que vem por aí em termos de novos tratamentos e medicamentos? Quais são as perspectivas? O que é mito e o que é verdade quando se fala em câncer?

Primeiramente, vamos entender o que é o câncer e como ele acontece.

“Câncer é o nome dado a uma série de doenças que têm em comum o crescimento desorganizado de células. Dividindo-se rápida e desordenadamente, essas células podem levar a formações tumorais no local de origem (tumor primário) ou ainda invadir órgãos vizinhos; ou mesmo envolver órgãos a distância, a chamada metástase. O que diferencia os diversos tipos de canceres é a célula que lhe deu origem”, diz Adriana Eliza Brasil Moreira, oncologista que atua na prevenção de câncer e cirurgiã de cabeça e pescoço. Adriana tam-

bém é idealizadora do “Modelo Ilumina Inovador de Rastreamento Ativo Organizado do Câncer” na região de Piracicaba e responsável pela implantação deste programa-piloto com a construção do Hospital Ilumina de Diagnóstico Precoce de Câncer e aquisição da Carreta Ilumina e Centro de Educação Ilumina, com a destinação da verba indenizatória do Caso Shell Basf. (Acordo de indenização que Shell e Basf fecharam com os ex-trabalhadores da fábrica de agrotóxicos controlada pelas empresas que funcionou de 1974 a 2002 no município de Paulínia (SP). A ação teve início em 2007, depois de estudos ligando a contaminação do lençol freático pela empresa e a saúde dos trabalhadores analisados pelo Ministério Público do Trabalho).

A médica completa a informação quanto à doença esclarecendo que, em última análise, o câncer é causado a partir de mutações na estrutura do DNA de uma determinada célula. Cada célula sadia é geneticamente determinada a seguir seu funcionamento normal (divisão e diferenciação celular). Qualquer erro nessa sinalização (mutação) pode desencadear uma série de eventos que poderão resultar na proliferação de células geneticamente defeituosas e, em última instância, na célula tumoral.

### **Casos**

Estudos apontam que o Brasil deve ter aumento de 42% nos casos de câncer na próxima década. Em toda a América Latina, a previsão chega a 67% de crescimento da doença. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que no ano 2030 haja 27 milhões de casos novos de câncer, 17 milhões de mortes pela doença e 75 milhões de pessoas vivendo com câncer.

“De todos os canceres o mais prevalente é o de pele, entretanto o seu comportamento é de baixa agressividade e é facilmente curável

com pequenas cirurgias, por isso não o consideramos quando falamos em números.”

A seguir, Adriana detalha os tipos de câncer que mais acometem os homens e as mulheres.

### Homens

**Próstata - 25,9%**  
**Cólon e reto - 11,6%**  
**Traqueia, brônquio e pulmão – 7,3%**  
**Estômago - 5,7%**  
**Bexiga - 4,3%**  
**Esôfago - 3,8%**  
**Linfoma não Hodgkin 3,3%**  
**Laringe - 2,9%**  
**Pele melanoma – 2,3%**

### Mulheres

**Mama – 32,5%**  
**Cólon e reto – 10,5%**  
**Glândula tireoide – 6,9%**  
**Traqueia, brônquio e pulmão - 4,8%**  
**Colo do útero - 4,8%**  
**Corpo do útero - 3,0%**  
**Estômago - 2,9%**  
**Ovário - 2,8%**  
**Linfoma não Hodgkin – 2,5%**  
**Pele melanoma – 2,0%**

“De todos os tipos de cânceres a neoplasia maligna de pulmão é a mais incidente no mundo, com cerca de 2,1 milhões de casos, desenvolvendo-se mais frequentemente entre as idades de 40 a 70 anos com um pico de incidência entre os 50 e 60 anos. À exceção do câncer de pele não melanoma, o câncer de pulmão em homens é o terceiro tipo de neoplasia mais incidente (7.9%) abaixo apenas do câncer de próstata (29.2%) e de cólon e reto (9,1%). Nas mulheres, ocupa a quarta posição (5,6%), com números inferiores ao câncer de mama (29,7%), cólon e reto (9,2%) e colo do

útero (7,5%)”, detalha Adriana.

No Hospital Ilumina são rastreados seis tipos de câncer: mama, colo do útero, boca/cabeça e pescoço, pulmão, intestino e pele.

### Metástase

A palavra que informa que as células cancerígenas antes concentradas se espalharam por outras partes do corpo mete medo. Faz tempo, entretanto, que o diagnóstico não é considerado o fim da linha.

“Quando o câncer se dissemina além do local onde começou (sítio primário) para outras partes do corpo é denominado metástase. A metástase pode ocorrer quando as células cancerosas viajam através da corrente sanguínea ou dos vasos linfáticos para outras partes. Nestes casos, o tratamento se faz por meio da quimioterapia, que é um tipo de tratamento em que se utilizam medicamentos para combater o câncer. Estes se misturam com o sangue e são levados a todas as partes do corpo destruindo as células doentes que estão formando o tumor e impedindo também que se espalhem. Os quimioterápicos atuam na capacidade de multiplicação das células cancerosas e podem ter quatro finalidades:

- 1) curativa** – destruição total do tumor;
- 2) adjuvante** – prevenção de metástases e recaída do tumor;
- 3) prévia ou neoadjuvante** – redução do tumor para posterior cirurgia ou radioterapia;
- 4) Paliativa** – melhoria na qualidade de vida e aumento da sobrevida do paciente.

Com os novos estudos em quimioterápicos passamos a falar sobre “cronificação” do câncer avançado. Como em outras doenças, hipertensão e diabetes, por exemplo, o paciente convive com o câncer metastático controlado com sessões de quimioterapia”, detalha a médica.

## Câncer x Alimentação

Uma alimentação correta e balanceada é o princípio de uma boa saúde. Aquilo que comemos tem um impacto muito grande em nosso bem-estar. Quando adoecemos, isso tem um peso ainda maior, afinal o organismo precisa de energia e nutrientes para combater o problema e auxiliar na recuperação.

Existem evidências claras que uma alimentação saudável auxilia na prevenção e no tratamento do câncer.

“Na semana em que a OMS (Organização Mundial da Saúde) classificou linguiça, bacon, presunto e outras carnes processadas como substâncias causadoras de câncer, a BBC Brasil pediu à IARC (Agência Internacional de Pesquisa de Câncer), um dos braços da organização, para elaborar uma lista das substâncias cancerígenas, ou situações de risco, mais comumente presentes no dia a dia das pessoas. A OMS categoriza em quatro classes o perigo que substâncias ou situações representam à saúde. São considerados “comprovadamente cancerígenos aos humanos” os 118 agentes contidos na categoria “1”. Os 363 itens da categoria “2A” e “2B” são avaliados como “provável” e “possivelmente” cancerígenos. Itens do grupo “3” são “não classificáveis quanto a sua carcinogenicidade a humanos”. E a categoria “4” só possui uma substância considerada “provavelmente não cancerígena aos humanos”, o composto orgânico caprolactam”.

Veja abaixo a lista das substâncias do grupo 1 mais comuns no nosso dia a dia, preparada pela IARC:

**tabaco;**  
**fumo passivo;**  
**poluição;**  
**exposição a raios ultravioleta;**  
**fumaça de motores a diesel;**  
**contato com químicos formaldeídos;**



**uso de hormônios progesterona e estrogênio em reposição hormonal ou em pílulas anticoncepcionais;**  
**álcool;**  
**carne processada;**  
**exposição ao gás radônio.**

Mas existe algo unânime. De acordo com a médica, o consumo de carnes vermelhas, como de boi, porco, cordeiro e bode, entre outras, se consumidas em grande quantidade podem aumentar a chance de desenvolver câncer.

“Carnes processadas como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e blanquet de peru podem aumentar a chance de desenvolver câncer. O consumo desses produtos deve ser evitado”, alerta Adriana, que complementa a informação ao

“

***De todos os tipos de cânceres a neoplasia maligna de pulmão é a mais incidente no mundo, com cerca de 2,1 milhões de casos, desenvolvendo-se mais frequentemente entre as idades de 40 a 70 anos com um pico de incidência entre os 50 e 60 anos. À exceção do câncer de pele não melanoma, o câncer de pulmão em homens é o terceiro tipo de neoplasia mais incidente (7,9%) abaixo apenas do câncer de próstata (29,2%) e de cólon e reto (9,1%). Nas mulheres, ocupa a quarta posição (5,6%), com números inferiores ao câncer de mama (29,7%), cólon e reto (9,2%) e colo do útero (7,5%)***

”

esclarecer que carne processada é qualquer tipo de carne que tenha sido transformada por salga, cura, fermentação, defumação e outros processos para realçar sabor ou melhorar a preservação. São comumente usadas em sanduíches, salgados, pizzas e outras preparações rápidas. As substâncias presentes na fumaça do processo de defumação, os conservantes (como os nitritos e nitratos) e o sal podem provocar o surgimento de cânceres de estômago e intestino (cólon e reto). Na hora do lanche a orientação, por exemplo, é optar por queijos brancos, saladas e pastas preparadas com grãos (como grão-de-bico) ou vegetais (como berinjela).

Enquanto a ciência descarta uma relação de causa entre traumas e câncer, o oposto vale para a associação entre alguns tumores e obesidade, a qual já é comprovada. “Atualmente, o excesso de peso corporal está associado ao

risco de desenvolver ao menos 13 tipos de câncer, segundo documento recente do Inca. Entre eles estão o câncer de esôfago, estômago, pâncreas, vesícula biliar, fígado, intestino e rins, por exemplo.”

### **Câncer x Emocional**

Existem algumas evidências científicas de que o estresse físico ou psicológico esteja relacionado à maior evolução do câncer, e mesmo alguma sugestão de que possa estar ligado a um aumento no número de casos da doença (incidência). A oncologista destaca que é muito provável que estresse de fato tenha relação com alguns tipos de câncer, mas o conhecimento sobre como se dá esta relação ainda é incipiente.

“O desenvolvimento do câncer, dadas as devidas considerações sobre a predisposição genética, é fruto de um desequilíbrio imunológico. E existem múltiplas evidências que estresse e depressão alteram o sistema imunológico. Desequilíbrio gera desequilíbrio. Por isso a mudança de comportamento é tão importante. O estado psicológico depende de boas escolhas, e bons hábitos, como a prática de exercícios físicos, meditação, alimentação baseada em alimentos não processados e bom sono. O estado psicológico é uma construção. Sendo assim, investimos tanto num time de estudo e implantação de programas de mudança de comportamento com base populacional. Nossa equipe multidisciplinar existe para dar a chance das pessoas, até as crianças, terem acesso à informação de qualidade e, portanto, desenvolverem uma rotina que as protejam das estatísticas de câncer.”

## **Imunoterapia**

A imunoterapia, define Adriana, é um tipo de tratamento biológico que tem por objetivo potencializar o sistema imunológico de maneira que este possa combater infecções e outras doenças como o câncer. Ela inclui tratamentos que agem de diferentes formas. Alguns estimulam o sistema imunológico do corpo de uma forma muito geral, enquanto outros ajudam o sistema imunológico a atacar especificamente as células cancerígenas. “A imunoterapia vem se mostrando mais eficaz em alguns tipos de câncer, como melanoma, câncer renal, câncer de pulmão, só para citar alguns. Nos últimos dois anos vêm se mostrando que a associação da imunoterapia com quimioterapia tradicional ou com outras terapias-alvo associadas pode ser ainda mais eficaz que a imunoterapia isolada.”

## **Terapia-alvo**

A terapia-alvo é um tipo de tratamento do câncer que usa drogas para atacar especificamente as células cancerígenas provocando pouco dano às células normais. “As terapias-alvo visam os genes, proteínas ou o ambiente tecidual específico do tumor que contribuem para o seu crescimento e sobrevivência. Esses genes e proteínas são encontrados nas células cancerígenas ou em células relacionadas ao desenvolvimento do câncer, como nas células dos vasos sanguíneos. Existe uma série de terapias-alvo aprovadas para o tratamento de diferentes tipos de câncer: mama, colorretal, pulmão e melanoma.”

## **Prevenção ainda é o melhor remédio**

Em se tratando de prevenção a médica afirma que 10% a 20% dos cânceres são de origem unicamente hereditárias, mas, na média, 80% dos casos são desenvolvidos por fatores externos, portanto alimentação saudável, prá-

tica regular de atividade física, proteção solar são alguns dos principais fatores de prevenção e proteção contra o câncer.

“Prevenir o câncer e todas as doenças cardiovasculares significa mudar os estilos de vida individual e coletivo. Estou falando desde desenvolvermos o hábito de analisar os rótulos do que estamos comendo até valorizar a agricultura familiar livre de agrotóxicos. Sem querer polemizar, estamos diante de uma bandeira que vai contra a corrente dos industrializados, do fast food, da vida baseada em “ter” e não em “ser”, do “acumular” a qualquer custo. Por isso é tão difícil fazer prevenção primária. É uma decisão que precisamos tomar e, a partir daí, sensibilizar, conscientizar e engajar a nossa família, a nossa comunidade, o nosso país e o nosso planeta de como sermos sustentáveis enquanto humanidade. E o interessante é que, por incrível que pareça, a pandemia Covid-19 acelerou a necessidade desta consciência, visto que o grupo de risco é exatamente o alvo para esta mudança. É importante conhecer os fatores de risco e os fatores de prevenção e proteção do câncer para fazer escolhas mais assertivas.”

Adriana ressalta ainda que, além da prevenção primária, relacionada a estilo de vida e hábitos saudáveis, também é importante a prevenção secundária, com a realização de exames preventivos dentro dos critérios elegíveis para cada caso.

## **Casos assintomáticos**

É de conhecimento geral que no câncer descoberto em estágio inicial as chances de cura são muito grandes. Mas também sabemos que muitos casos são assintomáticos, o que leva a um diagnóstico tardio. E a pergunta que se faz é: como lidar com essas situações?

Quanto aos casos assintomáticos, Adriana

ressalta que para os tipos de câncer rastreáveis a solução para se ter um diagnóstico precoce é a realização do rastreamento ativo organizado da população, que parte justamente da premissa de que os exames sejam realizados em pessoas assintomáticas viabilizando o diagnóstico em fase assintomática. Já o câncer avançado, que não pode ser curado, geralmente ainda pode ser tratado. “Os sintomas quase sempre podem ser gerenciados. Em qualquer estágio da doença o objetivo do tratamento deve ser claro. O paciente precisa saber se o objetivo é curar a doença, retardar seu crescimento e aumentar a sobrevida ou aliviar os sintomas. Às vezes isso pode estar confuso porque alguns tratamentos usados para curar a doença são os mesmos usados para retardar o seu desenvolvimento ou aliviar os sintomas. Para casos assim trata-se de cuidados paliativos. No entanto, vale afirmar que, atualmente, com a extensa disponibilidade de medicamentos e procedimentos que podem controlar o câncer em longo prazo estamos mais otimistas em relação à cura de metástases, principalmente quando se trata de uma isolada.”

### **Tratamentos experimentais x realidade**

Às vezes a cura parece distante. Fica difícil para a população entender como o câncer ainda não tem cura se os jornais publicam tantos trabalhos realizados e os grandes avanços obtidos nos tratamentos experimentais, em laboratório. Fica difícil entender como a oncologia caminha a passos tão pequenos.

Diante dessa constatação, Adriana explica que a curva de casos novos é crescente no mundo. A curva de mortalidade acompanha este crescimento. O avanço de medicamentos e terapias de ponta melhorou as taxas de cura em menos de 5% nos últimos 20 anos. E realmente isso é curioso.

“Ao contrário desta constatação, quando falamos em medidas de prevenção Primária e Secundária, o impacto nas taxas de cura giram em torno de 60% de melhoria. Isso significa dizer que prevenir tem mais resultados e custa mais barato. Agora fica a reflexão. Todas as lideranças em saúde sabem disso. É um conhecimento de senso comum. Então, por que não mudamos o curso da história do câncer com Programas e Políticas Públicas de Prevenção Populacional como o Ilumina propõe? Que segmentos perdem com a prevenção? A indústria da doença é trilionária..., por que é tão difícil implantar programas simples de prevenção em massa?”

### **Câncer: o que vem por aí?**

Adriana revela que a ciência é promissora em novas drogas e novas terapias. E este avanço é fundamental. Entretanto, as sociedades médicas estão cada vez



mais voltadas para a medicina de impacto populacional. “Como mencionei acima, os estudos relacionados a programas de Prevenção Populacional apresentam melhores resultados em relação à mortalidade. Um exemplo: fazer mamografia na população a partir dos 50 anos reduziu em 20% a mortalidade por câncer. Nenhuma droga isoladamente atinge este ganho. Isso que não estamos nem falando sobre a mamografia a partir dos 40 anos. No levantamento que fizemos nos casos de câncer do Ilumina, dos 88 casos confirmados em 2020, 31 eram em mulheres abaixo de 50 anos. Vale refletir.”

Mas a profissional mais uma vez faz um alerta sobre a importância da prevenção. “A prevenção e o diagnóstico precoce do câncer são as principais ferramentas para a mudança da realidade do câncer. Lançando mão dessas ferramentas, os tratamentos são menos invasivos e as chances de cura são maiores. É importante que a gente cultive uma cultura de saúde e não de doença. Apesar dos avanços da medicina, não é sustentável realizar diagnósticos tardios, nem para a qualidade de vida nem para as questões financeiras; portanto, precisamos assumir uma postura mais preventiva e menos corretiva.”

### **Mito ou Verdade?**

**Temos a previsão de erradicar algum tipo de câncer em um futuro próximo? Mito ou verdade?**

Verdade. O câncer do colo do útero, por meio de exames preventivos (Papanicolau) e vacinação (HPV).

**Vacina no tratamento do câncer. Algumas vacinas ajudam a prevenir tumores. Outras entram em ação no tratamento? Mito ou verdade?**

Verdade.

**Própolis vermelha tem substâncias que inibem o crescimento de células cancerígenas. Em laboratório, dois compostos da própolis foram capazes de conter a multiplicação de células com câncer. Ainda preliminar, o estudo pode ser o primeiro passo para pesquisas que, no futuro, contribuam no tratamento de tumores. Mito ou verdade?**

Verdade. Historicamente conhecida por ter compostos com ação anti-inflamatória, a própolis poderá dar origem a produtos com novas funções no futuro, de acordo com um estudo preliminar que envolveu pesquisadores do Instituto de Química de São Carlos (IQSC), da USP. Após descobrirem oito substâncias inéditas da própolis vermelha, extraída de colmeias em Alagoas, os cientistas observaram que duas delas foram capazes de inibir o crescimento de células de câncer de mama, próstata, cérebro (glioma) e ovário levando 50% delas à morte em testes iniciais realizados no laboratório. A pesquisa foi publicada na revista científica internacional *Journal of Natural Products*.

No trabalho, os cientistas compararam o desempenho das duas substâncias promissoras com a doxorubicina, quimioterápico utilizado no tratamento do câncer. Nos primeiros testes realizados in vitro, os compostos da própolis vermelha se mostraram tão eficazes quanto o medicamento. No entanto, muitos anos de estudo, que incluem pesquisas clínicas, ainda precisam ser realizados para comprovar a ação destas substâncias que, “se forem realmente eficientes, talvez possam se tornar mais uma alternativa para tratar a doença”, afirmação esta de Roberto Berlinck, professor do IQSC e um dos autores do estudo, que foi desenvolvido no âmbito do Programa de Pesquisas em Caracterização, Conservação, Restauração e Uso Sustentável da Biodiversidade (Biota), da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp).

A própolis é formada após as abelhas coletarem resinas presentes nas árvores e plantas e depositarem o material na colmeia, onde ele é misturado com cera, óleos e outras secreções até atingir a sua composição final, que serve de proteção para as polinizadoras contra a ação de fungos e bactérias. Mais rara que a própolis verde, amarela e marrom, a própolis vermelha tem o Brasil como um de seus maiores produtores mundiais. Encontrado exclusivamente no Estado de Alagoas, o composto é produzido por abelhas da espécie *Apis mellifera*, que se alimentam de uma resina avermelhada presente nos caules da árvore *Dalbergia ecastaphyllum*, popularmente conhecida como rabo-de-bugio.

Com estruturas até então desconhecidas pela ciência, as novas substâncias isoladas da própolis vermelha fazem parte da classe dos polifenóis, compostos naturais abundantes na natureza, principalmente em plantas, e conhecidos por suas atividades antioxidantes antibactericida e antifúngica. Os polifenóis podem ser encontrados na soja, cereais, vegetais e suco de uva tendo, inclusive, seu consumo indicado em dietas ricas em vegetais. Outra função dessas substâncias é a de proteção das plantas contra a radiação ultravioleta atuando como uma espécie de “protetor” solar dos vegetais. Diversos polifenóis também conferem diferentes cores a flores e folhas de árvores durante o Outono.

<https://jornal.usp.br/ciencias/propolis-vermelha-tem-substancias-que-inibem-o-crescimento-de-celulas-cancerigenas/#:~:text=Ap%C3%B3s%20descobrirem%20oito%20subst%C3%A2ncias%20in%C3%A9ditas,estes%20iniciais%20realizados%20no%20laborat%C3%B3rio.>

**Quem teve câncer uma vez na vida tem mais chances de ter de novo? Mito ou verdade?**

Verdade. Pessoas que já tiveram qualquer tipo de tumor apresentam maior chance de ter de lidar com o câncer outra vez. Ainda não

se sabe, exatamente, a causa desse fenômeno, mas acredita-se que ele decorra de alterações imunológicas e/ou predisposições genéticas individuais. Esse evento é chamado de recidiva do câncer.

<https://clnicasoma.com.br/o-que-e-recidiva-do-cancer/>

**Se eu tenho histórico familiar de câncer, meus riscos são muito altos de ter também? Mito ou verdade?**

Verdade. Câncer hereditário significa que uma pessoa nasceu com uma alteração ou mutação genética, que aumenta sua probabilidade de contrair uma doença como o câncer. Essa mutação genética pode vir da mãe, do pai ou de ambos.

Aproximadamente, 5% a 10% de todos os cânceres são hereditários. Esse número representa uma pequena porcentagem de todos os cânceres. Entretanto, como podemos dizer que um câncer é hereditário? Algumas dicas:

- ter vários parentes com câncer do mesmo lado da família, especialmente se eles foram diagnosticados em uma idade mais jovem;
- ter uma pessoa na família com múltiplos tumores, especialmente se no mesmo órgão.

### Testes genéticos para câncer hereditário

O câncer hereditário é diagnosticado por meio de testes genéticos, que consistem no estudo dos genes, cromossomos ou proteínas. Esses testes podem:

- prever o risco de contrair a doença;
- identificar portadores de uma doença, isto é, pessoas que não têm a doença, mas tem uma cópia do gene da enfermidade;
- diagnosticar uma doença;
- diagnosticar a causa provável de uma doença.

O teste genético é feito em uma amostra de sangue ou tecido que contém o material

genético, por exemplo, células da parte interna da bochecha da pessoa. Existem mais de 900 testes genéticos disponíveis para uma grande variedade de doenças, incluindo câncer de mama, ovário, cólon, tireoide e outros tipos de neoplasias.

### **O que um histórico familiar pode mostrar?**

As informações sobre o histórico familiar de câncer podem ajudar o médico a determinar se:

- **você ou outros membros de sua família podem se beneficiar do aconselhamento genético. Esse é um aconselhamento especializado que explica os riscos de um câncer hereditário e os benefícios, riscos e limitações dos testes genéticos;**

- **você ou outros membros de sua família podem se beneficiar dos testes genéticos;**

- **Você precisa de um acompanhamento clínico mais intensivo do que pacientes com câncer não hereditário, mesmo que você não precise fazer testes genéticos.**

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/historico-familiar/9140/1/>

**Estudos feitos por pesquisadores de um dos mais renovados centros de pesquisa do país em parceria com pesquisadores da Faculdade de Medicina de São Paulo e publicado no início de 2021, na revista International Journal of Pharmaceutics & Pharmacology, e indexado ao Publimed, maior biblioteca do mundo em publicações da área médica, comprovam a eficiência da Fosfoetanolamina e atestam a sua pureza. Experimento com a Fosfoetanolamina realizado in vitro em la-**

“

***Câncer hereditário significa que uma pessoa nasceu com uma alteração ou mutação genética, que aumenta sua probabilidade de contrair uma doença como o câncer. Essa mutação genética pode vir da mãe, do pai ou de ambos.***

***Aproximadamente, 5% a 10% de todos os cânceres são hereditários. Esse número representa uma pequena porcentagem de todos os cânceres.***

***Entretanto, como podemos dizer que um câncer é hereditário? Algumas dicas:***

***ter vários parentes com câncer do mesmo lado da família, especialmente se eles foram diagnosticados em uma idade mais jovem; ter uma pessoa na família com múltiplos tumores, especialmente se no mesmo órgão.***”

**boratório em culturas celulares envolvendo células tumorais e células saudáveis atestaram a sua eficiência, apesar de não ter a aprovação da Anvisa. A Fosfoetanolamina é uma esperança? Mito ou verdade?**

**Mito. O Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu, por maioria, que é inconstitucional a lei sancionada em 2016, que autorizava o uso da fosfoetanolamina sintética – que ficou conhecida como “pílula do câncer” – por pacientes diagnosticados com a doença.**

**A lei tinha sido contestada na Justiça pela Associação Médica Brasileira (AMB). Apesar de popularizada como “pílula do câncer”, os supostos efeitos anticancerígenos da substância não foram comprovados em testes.**

**Pelo entendimento definido no Supremo, o Congresso Nacional não pode autorizar a**

distribuição de substâncias químicas que não tenham sido avaliadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). O plenário do STF já tinha suspenso a distribuição das pílulas em decisão liminar (provisória).

O julgamento foi feito no plenário virtual, em que os ministros do STF apenas depositam os votos em um sistema eletrônico, sem leitura ou sustentação oral.

Relator da ação, o ministro Marco Aurélio Mello defendeu a autoridade da Anvisa para permitir ou proibir a distribuição de substâncias químicas, de acordo com “protocolos cientificamente validados”. De acordo com o magistrado, a agência nunca protocolou o registro da fosfoetanolamina sintética.

Sem esse registro, como apontou o relator no voto, um medicamento não pode ser fabricado, vendido ou importado com fins comerciais.

A lei de 2016 foi aprovada pelo Congresso Nacional e sancionada pela então presidente Dilma Rousseff, com assinatura do então ministro da Saúde, Marcelo Castro.

O projeto de lei apresentado à Câmara era assinado por 18 autores – entre eles o deputado Eduardo Bolsonaro e o então deputado Jair Bolsonaro.

O texto previa que, para receber a fosfoetanolamina sintética os pacientes com câncer deveriam aderir ao protocolo voluntariamente e assinar um termo de consentimento e responsabilidade.

A lei definia o uso da pílula como “de relevância pública” e permitia, enquanto durassem os estudos clínicos, “a produção, manufatura, importação, distribuição, prescrição, dispensação, posse ou uso da fosfoetanolamina sintética”, independentemente de registro

sanitário e em caráter excepcional.

No ano seguinte à sanção, em 2017, o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) suspendeu a inclusão de novos pacientes nos testes clínicos devido à ausência de “benefício clínico significativo” nas pesquisas realizadas até aquele momento.

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/fosfoetanolamina-stf-declara-inconstitucional-lei-que-liberava-pilula-do-cancer/13947/7/>

**Em uma ação absolutamente incrível, a Food and Drug Administration (FDA), órgão regulatório de medicamentos nos EUA, aprovou um medicamento de imunoterapia chamado pembrolizumabe para o tratamento de câncer avançado, com metástases disseminadas pelo corpo, independentemente do tipo ou de seu órgão de origem. Mito ou verdade?**

Verdade. Em 2019, a Food and Drug Administration (FDA) aprovou o medicamento de imunoterapia pembrolizumabe (Keytruda) como tratamento de segunda linha para algumas pessoas com um tipo de câncer esofágico localmente avançado ou metastático chamado carcinoma de células escamosas de esôfago (ESCC).

O estudo KEYNOTE-590 incluiu cerca de 750 pessoas com câncer de esôfago que se espalhou para tecidos próximos ou nódulos linfáticos e não pôde ser removido com cirurgia. O estudo, que foi financiado pela Merck, o fabricante do pembrolizumabe, incluiu pessoas com ESCC e adenocarcinoma esofágico, que geralmente surge na parte inferior do esôfago, mais perto do estômago.

Uma parte recebeu tratamento com pembrolizumabe e medicamentos de quimioterapia 5-fluorouracil (5-FU) e cisplatina ou um placebo mais os medicamentos de quimioterapia. No ensaio, o tratamento com 5-FU e pembrolizumabe ou 5-FU e placebo pode con-

tinuar por até dois anos ou até que o câncer progrida.

Embora o teste ainda esteja em andamento, uma diferença já havia surgido em quanto tempo as pessoas viviam no momento da apresentação do estudo, na reunião anual da European Society for Medical Oncology (ESMO). No geral, as pessoas que receberam quimioterapia mais pembrolizumabe viveram em média 12,4 meses, em comparação com 9,8 meses nas que receberam quimioterapia mais placebo. A adição de pembrolizumabe também diminuiu modestamente o tempo de progressão do tumor.

Pessoas com altos níveis de uma proteína chamada PD-L1 em seus tumores viveram ainda mais após a imunoterapia: uma média de 13,5 meses contra 9,4 meses, respectivamente. PD-L1 é uma proteína que pode ser encontrada nas células cancerosas e influencia a resposta ao pembrolizumabe.

[https://institutodecancer.com.br/noticias/imunoterapia-pode-desempenhar-um-papel-importante-no-tratamento-de-cancer-de-esofago/#:~:text=Em%202019%2C%20a%20Food%20and,escamosas%20de%20es%C3%B4fago%20\(ESCC\).](https://institutodecancer.com.br/noticias/imunoterapia-pode-desempenhar-um-papel-importante-no-tratamento-de-cancer-de-esofago/#:~:text=Em%202019%2C%20a%20Food%20and,escamosas%20de%20es%C3%B4fago%20(ESCC).)

“

*Ao contrário desta constatação, quando falamos em medidas de prevenção Primária e Secundária, o impacto nas taxas de cura giram em torno de 60% de melhoria. Isso significa dizer que prevenir tem mais resultados e custa mais barato. Agora fica a reflexão. Todas as lideranças em saúde sabem disso. É um conhecimento de senso comum. Então, por que não mudamos o curso da história do câncer com Programas e Políticas Públicas de Prevenção Populacional como o Ilumina propõe? Que segmentos perdem com a prevenção? A indústria da doença é trilionária..., por que é tão difícil implantar programas simples de prevenção em massa?*

”

## Fundação Ilumina

A Fundação Ilumina tem um modelo de “Prevenção Inovador que é mantido pela União de Forças da Sociedade. Precisamos da ajuda de todos para continuarmos o nosso trabalho. Pedimos que todos se sensibilizem e ajudem como puderem para que possamos continuar o nosso atendimento gratuito à população. A compreensão

que agregamos às políticas públicas é fundamental para que se solidifique a parceria pública que a fundação tanto preza. E a visão da iniciativa privada também colabora para a mudança de paradigma social que vivemos. São as empresas que mudam a saúde e a consciência de seus colaboradores, visto que estes estão imersos mais que 70% do seu tempo no trabalho. O todo pelo todo,” diz Adriana.



# Perda de peso e apetite em pacientes com câncer

*Pacientes com câncer necessitam de um cuidado especial com a alimentação. Alimentar-se adequadamente é um passo importante para o sucesso do seu tratamento*

**A** variação de peso é bastante comum e esperada durante o tratamento oncológico, porém é preciso ter muito cuidado com isso. A perda de peso em pacientes com câncer pode interferir no progresso da terapia, por isso é importante ingerir alimentos que supram as necessidades calóricas do corpo. Assim, é essencial ter um bom acompanhamento nutricional para garantir uma quantidade e qualidade adequadas de nutrientes ajudando, dessa forma, a reduzir o risco de desnutrição no momento em que o corpo mais precisa lutar.

Especialista em oncologia, a nutricionista Ana Júlia Linhares traz todas as orientações necessárias para atravessar o tratamento de forma mais segura e saudável.

**Revista US - Pacientes portadores de câncer costumam perder peso e apetite em função da doença. Quais são as razões para isso?**

**Ana Júlia Linhares** - Pacientes em tratamento oncológico podem sofrer com a perda de peso e o estado nutricional pode ser comprometido por diversos fatores: tratamento antineoplásico proposto, tipo de tumor e sua localização (resul-

tando na diminuição de ingestão e absorção de nutrientes por obstruções e ressecções tumorais do trato gastrointestinal), alterações metabólicas e inflamatórias promovidas pela própria neoplasia, impacto psicológico da doença e até mesmo pela dificuldade de comer (resultante dos efeitos colaterais do tratamento: dificuldade de mastigação, de deglutição, enjoos, vômitos, perda de apetite).

**RUS - Qual a importância da alimentação durante o tratamento do câncer?**

**AJL** - A alimentação é essencial para garantir o estado nutricional do paciente evitando uma desnutrição, uma sarcopenia ou, em casos mais severos, uma caquexia. Por isso é extremamente importante o acompanhamento nutricional especializado durante o tratamento. Além disso, a nutrição também tem por objetivo aumentar a imunidade durante esse período.

**RUS - Quais são os alimentos que reforçam a imunidade?**

**AJL** - Eu gosto muito da geleia real, que é um polivitamínico natural produzido pelas abelhas, e que costuma trazer resposta bastante satisfatória. Além dela, costumo priorizar frutas cítricas (ricas em Vit C), frutas vermelhas (ricas em antioxidantes), oleaginosas, cenoura, beterraba, folhas verde-escuro. O mais importante é dar preferência aos alimentos naturais e evitar alimentos processados, embutidos, industrializados e cheios de compostos artificiais.

**RUS - Existem alimentos que podem de certa maneira aliviar os efeitos adversos mais comuns do tratamento, como o enjoo, a constipação a boca seca e a diarreia? Quais são?**

**AJL** - Sim, com certeza! Para o enjoo eu gosto muito do gengibre, que pode ser usado de diversas formas: chás, ralado, em pó, na água. Para constipação: muita água (isso independe de estar ou não constipado, é essencial se hidratar muito durante o tratamento oncológico), alimentos ricos em fibras e integrais.

Para a diarreia eu oriento comer banana prata, maçã sem casca, purê de batata. Muitas vezes é necessário entrar com probióticos para reequilibrar o funcionamento do intestino, tanto para quem está com diarreia, como na constipação. Para boca seca eu aconselho andar sempre com uma balinha no bolso, ela estimula a produção de saliva e ajuda bastante a melhorar o sintoma, além de beber muita água, claro!

**RUS - E a fadiga, como pode ser evitada?**

**AJL** - Por incrível que pareça quanto mais sedentário o paciente ficar, mais fadiga ele vai sentir. O ideal é estimular que ele seja tão ativo quanto seu organismo permitir. Fazer uma caminhada leve de 15 minutos por dia, logo de manhã, já ajuda muito a melhorar a fadiga (claro que o paciente deve sempre respeitar seu limite e disposição, mas a maioria das vezes eles conseguem, só sentem preguiça).

**RUS - Qual a importância da ingestão de líquidos durante o tratamento? Quais são indicados, além da água?**

**AJL** - A água representa cerca de 70% do corpo de um indivíduo, portanto a hidratação é essencial para a vida. Ela regula a temperatura corporal, o processo de respiração, formação do bolo fecal, eliminação de toxinas pelo organismo e transporte de nutrientes a todas as partes do corpo. O paciente oncológico, em tratamento quimioterápico, precisa se hidratar para evitar toxicidade aos rins, além da hidratação estar diretamente relacionada com a imunidade.

**RUS - É possível complementar a alimentação com suplementos? Como devem ser utilizados?**

**AJL** - A suplementação deve ser muito individualizada, pois os pacientes têm necessidades diferentes. Mas pacientes que estão tendo perda de peso significativa e não estão conseguindo se alimentar de forma adequada e suficiente, costumo indicar suplementos hipercalóricos para aumentar o aporte nutricional. Eles podem ser

adicionados a sopas, sucos, vitaminas.

### **RUS - A desnutrição interfere no prognóstico do paciente?**

**AJL** - Muitas vezes sim. Um paciente que vem perdendo peso constantemente é um sinal de alerta, é tudo que o nutricionista não quer ver, pois pode se desdobrar em uma caquexia. A caquexia é uma síndrome complexa e multifatorial que se caracteriza pela anorexia, perda tecidual, atrofia da musculatura esquelética, miopatia, perda ou não de tecido gorduroso, atrofia de órgãos viscerais e fadiga. Inclui alterações metabólicas, hormonais e anormalidades citoquímicas que contribuem para perda de peso. Aumenta o risco de morbimortalidade do paciente.

### **RUS - Açúcar e carne vermelha. Mito ou verdade que prejudicam no tratamento?**

**AJL** - Vamos lá: prejudicar o tratamento é uma coisa e serem alimentos inflamatórios é outra!

É mito que prejudicam o tratamento. Nenhum paciente vai deixar de ser curado porque comeu açúcar ou carne vermelha durante o tratamento. A quimioterapia é muito mais forte que isso.

Mas sim, esses alimentos são altamente inflamatórios e o câncer é uma doença crônica inflamatória. Então, quando falamos em uma alimentação preventiva, esses alimentos precisam ser consumidos de forma moderada. O açúcar não tem qualidade nutricional nenhuma. Já a carne vermelha é uma proteína com grande quantidade de ferro de alta absorção (inclusive ajuda na prevenção de anemia). A OMS (Organização Mundial da Saúde) preconiza que comer até 500 g de carne vermelha na semana não aumenta os riscos de câncer pelo seu consumo; então, minha orientação é essa: limitar a carne vermelha em 500 g/semana.

### **RUS - Como lidar com a perda de paladar, que por sua vez pode interferir na alimentação do paciente?**

**AJL** - A perda de paladar é um dos sintomas mais chatos que podem ocorrer no tratamen-

to, porque não é que o paciente não sente o gosto e, sim, porque o gosto muda. É comum quem adorava uma coisa não conseguir comer porque não sente mais aquele sabor. O paciente pode sentir um gosto ruim, metalizado. E aí, ele que já está enjoado, passar a comer coisa ruim, é de lascar, né? Assim, ele acaba perdendo o prazer de comer e, mais uma vez, caímos na questão da perda do peso, baixa da imunidade, sem garantir as necessidades nutricionais do paciente.

### **RUS - Qual a relação da alimentação na prevenção e tratamento da doença?**

**AJL** - A alimentação está diretamente relacionada à prevenção do câncer. Hoje sabemos que cerca de 40% dos casos de câncer no mundo poderiam ser evitados por meio da alimentação. Como o câncer é uma doença crônica inflamatória, a base da prevenção é uma alimentação anti-inflamatória e antioxidante.

### **RUS - Quais alimentos devem ser evitados, sempre?**

**AJL** - Alimentos sem nenhum valor nutricional, como açúcar e refrigerante, além dos alimentos industrializados, processados, embutidos, cheios de corantes, conservantes e um monte de ingredientes que você não conhece quando lê o rótulo.

### **RUS - O que recomendaria como alimentação saudável e adequada durante o tratamento do câncer?**

**AJL** - Alimentação rica em frutas, verduras, legumes, cereais, leguminosas e proteínas de boa qualidade.

### **RUS - Quais as novidades na área nutricional para ajudar pacientes com câncer?**

**AJL** - Os suplementos são sempre novidades porque estão cada vez mais sendo lançados especificamente para o público e tratamento oncológico garantindo as mais diversas necessidades nutricionais.



Ana Júlia  
Linhares

f /KAIPIRACHOPPRESTaurante

**ALMOÇO E COSTELÃO  
DO KAI PIRA SEM SAIR  
DE CASA, É SÓ LIGAR  
DISK ENTREGA**



# KAI\*PIRA

RESTAURANTE E COSTELARIA

**DISK ENTREGA**

**3302-9515  99277 2630**

**AV. POMPEIA, 1018 - PIRACICAMIRIM**



# Obesidade e os fatores de risco para a Covid-19

*Estudos científicos recentes indicam que os indivíduos com obesidade são mais vulneráveis às formas graves da Covid-19, além de sofrerem uma maior mortalidade pela doença*

**E**m bora mais brasileiros tenham incorporado frutas e hortaliças na dieta e feito exercícios, os índices de obesidade seguem crescendo no Brasil.

Para uma pessoa ser classificada obesa é necessário que o Índice de Massa Corpórea (IMC) dela seja maior que 30. O IMC é calculado por meio do peso do indivíduo dividido pela altura<sup>2</sup>. É considerado faixa de normalidade quando o resultado dessa conta ficar entre 18,5 e 24,9. É importante esclarecer que a obesidade é considerada uma doença crônica. O obeso possui um acúmulo excessivo de gordura corporal, resultado da ingestão calórica maior do que se gasta com atividades diárias normais e atividades físicas.

“O acúmulo de gordura no organismo pode levar a complicações como hipertensão arterial – a famosa pressão alta – aumento do colesterol, triglicérides, diabetes, acúmulo de gordura no fígado – esteatose hepática –, apneia do sono, infarto, acidente vascular cerebral (AVC); está associada ao surgimento de alguns tipos de câncer, doenças renais e resistência à insulina”, diz Nathália Dario Zambon, nutricionista e pós-graduada em nutrição esportiva com ênfase em alimentação e suplementação. Nathália atua na Veritá Care Piracicaba.

### Obesidade x Covid-19

Segundo um estudo feito pela Universidade da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, os obesos têm 48% mais chance de morrer se adquirirem o vírus, e isso ocorre por dois motivos: a obesidade, já associada a vários fatores de risco citados acima, e estes também são fatores de risco associados à Covid-19. “Essas alterações metabólicas dificultam o combate a algumas infecções. Além disso, o tecido adiposo (gordura), que é presente em maior quantidade nos obesos, funciona como um reservatório para o vírus mantendo-o por mais tempo dentro do nosso organismo. Por isso, precisamos ter a consciência de que obesi-

“

***O acúmulo de gordura no organismo pode levar a complicações como hipertensão arterial – a famosa pressão alta – aumento do colesterol, triglicérides, diabetes, acúmulo de gordura no fígado – esteatose hepática –, apneia do sono, infarto, acidente vascular cerebral (AVC); está associada ao surgimento de alguns tipos de câncer, doenças renais e resistência à insulina.***

”

dade e sobrepeso não devem ser tratados somente pelo aspecto estético e, sim, de uma maneira integral.”

Portanto, Nathália esclarece que é de extrema importância manter uma alimentação saudável, a ingestão de água adequada e, se possível, o exercício físico, pois estes auxiliam no fortalecimento do sistema imune e nos demais sistemas fisiológicos. Nesse momento, a base das refeições deve ser de alimentos in natura e minimamente processados como, por exemplo, os legumes, frutas, verduras, aveia, feijão, peixes, carnes, leite, ovos. É recomendado evitar o consumo de bebidas alcoólicas, gorduras saturadas (manteiga, carnes gordas, queijos amarelos, bacon) e gorduras trans (margarinas, bolachas recheadas, congelados industrializados, nuggets), pois o consumo desses produtos vai reduzir a resposta imunológica do nosso organismo.

“Uma dieta baseada no consumo de produtos ultraprocessados, aqueles que são ricos em sal, gordura, açúcar, corantes, conservantes, aromatizantes – como refrigerante, suco de caixinha, embutidos (linguiça, salame, presunto), entre

outros – são pobres em nutrientes e aumentam o risco de deficiência nutricional, além de estarem relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, que são os fatores de risco para a Covid-19 e podem levar ao agravamento da doença.”

### Receitas que reforçam a imunidade

Cuidar da imunidade é fundamental e existem alimentos que podem auxiliar no processo do seu aumento. “São estes os ricos em vitamina A – brócolis, vegetais alaranjados, como cenoura –, vitamina C – frutas cítricas, morango –, zinco – presente nas carnes –, selênio – presente nos peixes e nas frutas –, ferro e proteínas – carnes e leguminosas como feijão – e os iogurtes e leite fermentados que possuem microrganismos que também contribuem para o estímulo do sistema imunológico. Quando nossa imunidade está reforçada, nosso organismo consegue uma defesa maior contra as doenças.”

Iniciar o dia com um shot para reforçar o sistema imunológico é uma boa ideia. Seguem duas opções:

#### SHOT 1:

- suco de ½ limão
- ½ colher de gengibre em pó
- ½ colher de cúrcuma em pó
- 1 pitada de pimenta-do-reino ou caiena



#### SHOT 2:

- suco de ½ limão
- 1 colher de vinagre de maçã
- 10 gotas de própolis
- 1 pitada de canela

“*Uma dieta baseada no consumo de produtos ultraprocessados, aqueles que são ricos em sal, gordura, açúcar, corantes, conservantes, aromatizantes – como refrigerante, suco de caixinha, embutidos (linguiça, salame, presunto), entre outros – são pobres em nutrientes e aumentam o risco de deficiência nutricional, além de estarem relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, que são os fatores de risco para a Covid-19 e podem levar ao agravamento da doença.*”



Nathália Dario  
Zambon

# N.O.V.A. Nutrição – Nutrição Otimizada Verità

A nutrição, ato de garantir o fornecimento de nutrientes em quantidade e variedade adequadas para o organismo, é certamente um dos temas ligados à saúde mais falados hoje em dia. Ao mesmo tempo é um dos temas mais controversos, com diferentes abordagens, teorias, explicações e mitos que podem ser encontrados numa simples pesquisa na internet.

Diante dessa enorme variedade de informações, muitas vezes contraditórias, é comum que as pessoas se sintam confusas e perdidas, não sabendo qual caminho seguir.

A Rede de Franchising Verità Care reuniu um grupo de profissionais com reconhecida experiência prática e acadêmica, tendo cuidado de centenas de milhares de pessoas. Liderado pelo médico Eduardo Bernhardt esses profissionais desenvolveram o conceito da N.O.V.A. Nutrição – Nutrição Otimizada Verità, que tem por princípio reconhecer as necessidades e preferências de cada indivíduo para então capacitá-lo e incentivá-lo a encontrar seu equilíbrio corporal e mental, na sua melhor versão.

Diante de tudo isso, cada vez mais fica clara a importância de se trabalhar com conceitos como educação em saúde e equilíbrio. É preciso analisar duas questões principais: o tipo de personalidade do indivíduo (do que gosta, como faz, como se comporta, o que pensa, onde e como está inserido, antes, durante e depois da alimentação) e também as necessidades nutricionais do mesmo, chegando a um programa alimentar único, diferenciado e verdadeiramente saudável e sustentável.

Tentar impor um tipo específico de alimenta-



ção para todos os indivíduos é algo fadado ao insucesso, visto que isso fere vários dos princípios expostos anteriormente e ainda ignora as diferenças e personalidades do ser humano.

Muitas pessoas se perguntam: O que fazer e como fazer? Porém, ignoram uma das mais importantes chaves para o sucesso de uma saúde integral, o “por quê”.

Por esses motivos, dentro da N.O.V.A Nutrição são respeitados os parâmetros da saúde integral fazendo-se uma análise pelo olhar do método E.M.S.H. A Verità Care organizou cinco diferentes programas alimentares (que nas suas aplicabilidades e variações podem gerar dezenas e dezenas de diferentes combinações e possibilidades), todos contemplando os princípios fundamentais da ciência nutricional e aplicados de acordo com análises biopsicossociais dos indivíduos, para que o cliente, ao vir a pertencer ao movimento, possa escolher com consciência e segurança qual maneira melhor se adapta ao seu estilo e momento de vida atual. A equipe é composta por nutricionista, cosmetólogas e biomédica. Estamos localizados na cidade de Piracicaba – SP, Rua Alferes José Caetano, 519 – Centro.

# Como ler e interpretar os rótulos dos alimentos?

*Ter conhecimento da composição dos alimentos que consumimos é um passo importante de uma alimentação leve e saudável*



Isabela Massari de Oliveira

**U**ma das coisas mais importantes que você pode começar a fazer pela sua saúde é ler rótulos de produtos industrializados na hora da compra. Um número elevado de ingredientes e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares, que não usados em preparações culinárias, indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados. Por isso, é muito importante aprender a ler o rótulo daquilo que consumimos. Saber desde a composição e as informações nutricionais até os avisos dos fabricantes é fundamental para fazer escolhas conscientes.

Mas, afinal, o que é obrigatório conter nos rótulos dos alimentos? Como ler e interpretar seus ingredientes?

De acordo com a nutricionista pós-graduada em nutrição esportiva funcional e em nutrição ortomolecular Isabela Massari de Oliveira, é obrigatório conter nos rótulos dos alimentos

a designação de venda do alimento, lista de ingredientes que compõem o produto, lote e prazo de validade, conteúdo líquido, informação nutricional obrigatória, informações nutricionais complementares, presença de alergênicos e presença de lactose.

“A lista dos ingredientes é feita em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que vai ter mais no produto e o último ingrediente é o que se apresenta em menor quantidade no produto”, conta Isabela.

## Avaliação correta

A lista de ingredientes é um dos principais pontos a ser avaliado. A nutricionista orienta que é interessante primeiramente entender o que o consumidor quer comprar. “Se for um pão integral, por exemplo, é importante que o que mais contenha no produto seja farinha de trigo 100% integral, ou seja, esse ingrediente deve estar em

primeiro lugar e não no final da lista. A mesma coisa acontece com os outros produtos. Saiba o que você quer comprar e avalie a ordem dos ingredientes e, principalmente, se não tem a presença de aditivos químicos, gorduras hidrogenadas, corantes e adoçantes artificiais, conservantes, etc.”

Um alerta vai para o açúcar que assume diferentes denominações, tais como sacarose, frutose, maltodextrina, lactose, galactose, maltose, manitol, dextrose, agave, xarope de milho, xarope de malte, xarope de agave, xarope de guaraná, extrato de malte, açúcar invertido, mel e amido modificado, que podem confundir e enganar o consumidor ou mesmo achar que este ingrediente não existe no produto.

Outro ponto que confunde muito as pessoas é a questão do Diet, Zero e Light. Isabela esclarece:



### Diet

Os alimentos diet são 100% isentos de um nutriente específico (açúcar, carboidrato, gordura, sódio ou outro). Como o produto é total isento de um determinado nutriente, geralmente possui uma maior quantidade de outros para repor a falta daquele. Por exemplo, às vezes é isento de açúcar, mas possui mais gordura ou sódio para deixar o alimento doce, que nem sempre são necessariamente saudáveis e podem ser até mais calóricos.

### Zero

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção		%
Valor energético	83 kcal = 349 kJ	4%
Carboidratos	9,5 g	3%
Proteínas	6,2 g	8%
Gorduras totais	2,2 g	4%
Gorduras saturadas	1,2 g	5%
Sódio	133 mg	6%
Cálcio	237 mg	24%

\*Não contém quantidade significativa de gorduras *trans* e fibra alimentar

Valores Diários de referência com base em uma dieta com 2.000 calorias ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem variar.

Os alimentos zero possuem total isenção de algum nutriente, sem adição de outro para repor o sabor. Logo, se ele for “zero açúcar”, também significará que possui menos calorias.

### Light

Os alimentos light possuem pelo menos 25% de teor reduzido de algum nutriente. Geralmente, eles especificam qual é o nutriente com teor reduzido, podendo não ser somente o açúcar, mas também as gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol ou sódio.

“É importante ressaltar que avaliar a tabela nutricional de um alimento e saber se é uma boa opção vai depender da necessidade energética e de macronutrientes que a pessoa precisa ingerir naquele momento. Isso deve ser avaliado de maneira individual”, diz Isabela.

### Nunca, jamais!

Isabela oriente que devem ser evitados produtos com presença de gordura trans, aromatizantes artificiais, corantes e adoçantes artificiais, óleos hidrogenados, glutamato monossódico, nitrito de sódio e nitrato de potássio (presentes nos embutidos), açúcar refinado, maltodextrina, maltitol, xaropes.

“Esses produtos devem ser evitados por não contribuírem em nada para a nossa saúde, não trazendo benefício nenhum e, se consumido em excesso, pode acarretar em prejuízos.”

Uma dúvida muito recorrente está relacionada aos riscos que os aditivos podem trazer. A nutricionista esclarece que “os aditivos para alimentos são substâncias não nutritivas que melhoram a aparência, sabor, textura e o tempo de armazenamento de alimentos. Entre os males relacionados ao excesso de consumo estão alergia, hiperatividade e câncer”.

No Brasil, segundo a IDA (Ingestão Diária Aceitável), são permitidos:

- **adípico** – limite de 5mg/Kg – ou seja, um indivíduo com 60 kg pode consumir  $60 \times 5 = 300$  mg);
- **cítrico** – IDA não especificada – quando consta “não especificada”, quer dizer que não representa risco à saúde;
- **fosfórico** – limite de 70 mg/kg;

- **fumárico** – IDA não especificada;
- **lático** – IDA não especificada;
- **málico** – IDA não especificada;
- **tartárico** - limite de 30 mg/kg;
- **glucona delta-lactona** - IDA não especificada.

### O melhor produto

Sempre o mais natural possível, assegura Isabela. “Sempre aquele produto que não precisamos desembalar para comer, tais como frutas, legumes, verduras, carnes, ovos, oleaginosas, tubérculos, entre outras coisas. Sou a favor de produtos naturais e não industrializados”, diz. Mas quando não for possível e o produto industrializado for a única opção “evite os produtos contendo presença de gordura trans, aromatizantes artificiais, corantes e adoçantes artificiais, óleos hidrogenados, glutamato monossódico, nitrito de sódio e nitrato de potássio (presentes nos embutidos), açúcar refinado, maltodextrina, maltitol, xaropes”.

**REMOLD DIRETO DA FÁBRICA • NOVOS E USADOS  
COMPRA DE CARÇAÇA • MÁQUINAS E FERRAMENTAS**



**mega**  
**PNEUS**

**19 981659369**

**FAÇA UM ORÇAMENTO ☎ CONTATO ARY**

**R. José Alves de Mattos, 144 - Jardim Asturias I, Piracicaba - SP**



# ELITE

*Pizzaria*

**O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA**

**3426.2777**

**3426.4777**

**RUA LUIZ RAZERA, 253 - JD. ELITE**  
**(esq. com a rua Riachuelo)**

# O poder do carvão ativado

*O carvão ativado é muito mais usado como estratégia para diminuição de gases do que qualquer outra coisa*



Vânia  
Beletate

**A** natureza guarda inúmeras possibilidades de uso para fins medicinais, e talvez seja pouco o que se sabe até agora a respeito disso. No entanto, já existem alguns elementos comprovadamente eficazes para tratar uma série de doenças, entre eles o carvão ativado.

Carvão ativado nada mais é do que um produto, uma madeira queimada controladamente. Ele é obtido a partir da queima das fontes de carbono, como alguns tipos de madeiras, detritos ou casca de coco em temperaturas controladas, que remove todo o oxigênio. Isto leva à abertura de poros lhe conferindo propriedades de um ótimo absorvente.

“O carvão ativado é uma forma de carbono puro muito utilizado por sua propriedade de remover, de forma seletiva, diversos tipos de gases, líquidos e impurezas. Essa remoção ocorre através dos poros do carvão, que absorvem essas impurezas. Na nutrição ele é indicado para diminuir distensão abdominal, inchaço abdominal e desequilíbrio de bioma”, diz Vânia Beletate, nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica, Nutrigenômica e Nutrição Funcional, mestre em Ciências da Saúde.

## Dosagem

De acordo com a nutricionista, a dosagem di-

ária indicada é de 500 mg a 800 mg. “Em excesso, o carvão ativado pode causar sintomas desagradáveis, tais como prisão de ventre ou diarreia ou até vômito. Por isso, somente um médico ou nutricionista especializado devem indicar o uso e a dose necessária.”

O carvão ativado pode ser encontrado em lojas especializadas de produtos naturais, drogarias e farmácias de manipulação.

Mas vale um alerta muito bem colocado pela nutricionista. Muito se especula sobre a relação carvão ativado e emagrecimento, e quanto a isso Vânia é bem específica: “Não há comprovação científica que ele possa ajudar a emagrecer ou ter efeito detoxificante”, diz.

## Contraindicações

Embora esta substância possa ser muito benéfica para a saúde geral, a recepção de carvão tem uma série de contraindicações.

“Se fizer uso de medicamentos contínuos é indicado não tomar o carvão vegetal, pois ele pode impedir a ação do medicamento. Em casos de úlceras e problemas gastrointestinais severos, não utilizar”, orienta a nutricionista.

**VOCÊ TEM CERTEZA  
DA PROCEDÊNCIA DO  
SEU VEÍCULO?**

- 🔍 Laudo de Chassi e Motor;
- 🔍 Perícia Veicular;

**ATENÇÃO:**

- Seu carro já foi **BATIDO**?
- Foi recuperado de **LEILÃO**?
- Tem histórico de **ROUBO E FURTO**?
- Possui **PENDÊNCIAS**?



**VOCÊ NÃO SABE?**

Consulte já um de nossos vistoriadores!

# Os benefícios da Ora-pro-nóbis

*Um verdadeiro tônico para a saúde, principalmente para os vegetarianos, pois possui baixo custo, podendo ser cultivado em praticamente qualquer ambiente*

**V**ocê já ouviu falar da Ora-pro-nóbis? O nome é pouco convidativo, os espinhos assustam e a aparência intimida à primeira vista, mas uma coisa é fato: essa planta vem conquistando cada dia mais as pessoas por suas propriedades medicinais e pela versatilidade de uso. Ela faz parte de um grupo pouco explorado na alimentação da natureza chamado de Panc (plantas alimentícias não convencionais). Como o nome diz, são plantas comestíveis e, geralmente, muito ricas em nutrientes. Uma das representantes das Pancs é a Ora-pro-nóbis.

“Trata-se de uma planta comestível não muito comum de origem mineira. O nome se deve ao fato de que suas folhas foram colhidas no quintal de um padre quando ele rezava o *ora-pro-nobis* durante a missa, que em latim significa “reze por nós”. Possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, analgésicas, antiglicemiantes, antianêmica e é uma excelente fonte de alimento de origem vegetal, popularmente chamada de mato para comer ou carne de pobre”, conta Mario Octávio Feijó Azeredo, que atua na área de preparação de

atletas e nutrição esportiva há 20 anos.

E os benefícios são inúmeros. Azeredo destaca a regulação do colesterol, a melhora da glicemia e da função intestinal como as principais vantagens, além da melhora da saúde e bem-estar como um todo. A Ora-pro-nóbis também é uma excelente fonte de proteína alternativa, além de vitaminas, minerais e fibras.

## Formas de consumo

Com sabor semelhante ao da couve manteiga, a Ora-pro-nóbis pode ser reconhecida por seu aspecto de arbusto rasteiro, mais ramificado e de galhos curtos, brotos avermelhados com folhas coloridas de rosa e laranja. “A melhor forma de consumo é nas principais refeições sólidas em conjunto com salada ou refogado. Por ser uma planta rústica pode ser cultivada em casa, pois não requer grandes cuidados. Ela vai bem tanto em ambientes com sol como em meia-sombra, a exemplo de quintais, ou como cerca viva, ou até em vasos dentro de apartamentos”, diz Azeredo.

## Emagrecimento x diabetes

Consumida como prato de entrada, antes das refeições principais, proporciona a redução do consumo de carboidratos promovendo assim maior saciedade, o que leva ao emagrecimento. “O fator principal que auxilia no emagrecimento é a grande quantidade de fibras que a planta possui em sua composição ajudando a dar a sensação de saciedade, o

“

***E os benefícios são inúmeros: a regulação do colesterol, a melhora da glicemia e da função intestinal como as principais vantagens, além da melhora da saúde e bem-estar como um todo.***

***A Ora-pro-nóbis também é uma excelente fonte de proteína alternativa, além de vitaminas, minerais e fibras.***

”

que faz reduzir o consumo dos alimentos nas refeições diárias”, conta Azeredo, que complementa sobre sua ação no organismo dos diabéticos.

Quanto ao consumo para o controle do diabetes o profissional conta que a Ora-pro-nóbis pode, sim, ser uma aliada. Em linhas gerais, o consumo de carboidratos associado às fibras faz com que seja digerido mais lentamente evitando picos de glicemia no sangue. “Em conjunto com a alimentação de forma comestível ou na forma manipulada pode ser usada com dosagens entre 250 mg a 500 mg duas vezes ao dia.”



Mario Octávio  
Feijó Azeredo



“

*A melhor forma de consumo é nas principais refeições sólidas em conjunto com salada ou refogado. Por ser uma planta rústica pode ser cultivada em casa, pois não requer grandes cuidados.*

”

Dr. Ricardo Tedeschi Matos  
Responsável técnico  
Endoscopia e Cirurgia Geral  
CRM 91.681

**Parabéns,  
Clínica Focus!**

**5 ANOS**

de excelência a  
serviço da saúde.

**+20.000 pacientes atendidos.**

**+15.600 exames já realizados.**

**Parabéns aos diretores, médicos e equipe** por mais um ano de importantes conquistas, sempre com foco no bem-estar do paciente. Inicia-se um novo ciclo de incansável luta pelo cuidado permanente com a saúde e pela preservação das muitas histórias de vida confiadas a esta equipe.



CLÍNICA  
**FOCUS**  
GASTROENTEROLOGIA E  
ENDOSCOPIA AVANÇADA

**R. Gomes Carneiro, 833 - Centro  
Piracicaba - SP 13.400-530**

☎ (19) 2534.1600 / 2534.1700

☎ (19) 99990.3035



# Inteligência emocional, o segredo do sucesso

O sucesso de uma pessoa pede inteligência cognitiva, conhecimento, ferramentas racionais, mas também pede uma estrutura emocional capaz de trilhar caminhos e realizar sonhos. O segredo é que sua estrutura cognitiva racional, ou seja, os seus conhecimentos, são responsáveis por apenas 15% do sucesso e, os outros 85%, decorrem de sua estrutura e de sua inteligência emocional, que representam a qualidade de suas crenças, a maneira como você percebe e responde ao mundo que te rodeia.

O psicólogo e jornalista Daniel Goleman, considerado o principal pesquisador sobre inteligência emocional da atualidade, define que a inteligência emocional é composta por dois grandes pilares: o primeiro é a competência emocional pessoal, que representa a maneira como eu me trato, quais são os meus predicados internos que me fazem relacionar comigo mesma; o segundo pilar é a competência emocional social, que é como eu trato o mundo ao meu redor, como eu trato as pessoas ao meu redor, ou seja, a qualidade da

“  
***O segredo é que sua estrutura cognitiva racional, ou seja, os seus conhecimentos, são responsáveis por apenas 15% do sucesso e, os outros 85%, decorrem de sua estrutura e de sua inteligência emocional, que representam a qualidade de suas crenças, a maneira como você percebe e responde ao mundo que te rodeia.***

minha conexão com os outros. E, assim, estas duas conexões, de como eu me trato e de como eu trato as pessoas ao meu redor, formam o conjunto da Inteligência Emocional.

Agora, se eu tenho inteligência emocional, eu percebo o mundo como um lugar bom, como um lugar de possibilidades, e respondo também com ações, falas e comportamentos benéficos para mim e para o mundo, ou seja, eu harmonizo, cresço, aglutino, faço e realizo. Pessoas otimistas, flexíveis, com autocontrole, instinto de superação e ousadia são pessoas com inteligência emocional. Agora, você sabe como é a vida de uma pessoa superinteligente cognitivamente, mas sem ousadia, sem autoconfiança, pessimista, descontrolada ou inflexível? Eu te digo que não basta termos conhecimento, racionalidade e cognição, pois hoje o que é realmente necessário para uma pessoa ter sucesso é a estrutura emocional no quesito competências emocionais pessoais. Então, se você quer ter sucesso na vida vai ter que aprender a trabalhar em equipe, vai ter que aprender a focar na solução e não nos problemas, vai ter que aprender a se flexibilizar, a ser ousado, a ser otimista e, acima de tudo, aprender a se relacionar de forma harmoniosa consigo e com os outros.

Agora eu te pergunto: Como está a sua Inteligência Emocional? Como é o seu relacionamento com você mesmo? Como você se relaciona com as pessoas?

Você sabia que a sua inteligência emocional foi formada por tudo o que você viu, ouviu

e sentiu dos seus pais (ou pais substitutos), do 0 aos 12 anos, dentro do seu lar? Isso mesmo. Mas você pode estar se perguntando: e agora, o que eu faço para apagar todos os traumas do passado que me impedem de ser quem eu gostaria de ser no presente? Eu te respondo que é impossível apagar as memórias de dor e sofrimento, mas é completamente possível, através de técnicas, acessar o seu passado e acolher esta criança ferida e com medo, com muito amor, ressignificando toda a dor e todo sofrimento e, assim, curar as feridas e te libertar para viver plena e abundantemente. Liberte-se agora e não se permita viver mais essa sequência de fracassos. Você pode e deve viver de forma plena e em equilíbrio.

Fabiane Fischer  
@fabianefischer

Especialista na recuperação de dependentes químicos e  
Secretária Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social

“

*Você sabia que a sua inteligência emocional foi formada por tudo o que você viu, ouviu e sentiu dos seus pais (ou pais substitutos), do 0 aos 12 anos, dentro do seu lar? Isso mesmo. Mas você pode estar se perguntando: e agora, o que eu faço para apagar todos os traumas do passado que me impedem de ser quem eu gostaria de ser no presente?*

”



(19) 99410-0012

scaone.piracicaba@gmail.com



sca™  
DE  
1914



# Como combater o vício da garotada em videogames

*Jogar videogame faz parte da rotina de grande parte das crianças hoje em dia, mas muitos estudos apontam que o excesso dos jogos eletrônicos traz alguns malefícios para a saúde*

**V**amos falar de um assunto que encanta a garotada e enlouquece os pais: videogame. Há décadas que esse é o eletrônico preferido das crianças e muito se fala sobre ele e seu uso em excesso. Hoje em dia muitos estudos apontam que o exagero dos jogos eletrônicos traz alguns malefícios para a saúde dos pequenos.

Como nada em excesso faz bem, o ideal é que os pais consigam trazer o videogame para a vida das crianças de uma forma mais saudável, já que proibir pode não ser a melhor opção. Mas todo cuidado é pouco para que este passatempo não se torne um vício que possa acarretar em prejuízo ao indivíduo.

O vício em videogame leva o jogador a ficar totalmente dependente dessa ação, esclarece Danieli Alves Padilha, psicóloga especialista em terapia cognitiva comportamental e neuropsicologia. Passar horas

ininterruptas jogando, não querer parar o jogo para se alimentar, tomar banho e dormir, ou mesmo virar madrugadas jogando e reagir mal aos limites colocados pelos responsáveis pode caracterizar um vício. Muitas vezes a criança ou adolescente simplesmente se recusa a respeitar qualquer limite, em outras vezes tenta negociar, mas sempre fica evidenciado o sofrimento do jogador ao ter que desligar o videogame. “O vício nos jogos eletrônicos se configura pela dependência constante em jogar, significativo sofrimento emocional e prejuízos diversos. A pessoa dependente cria dificuldades de se desenvolver em outras áreas fundamentais de sua vida, como atividade física, estudos, relacionamentos sociais, bem como apresenta grandes problemas em se divertir com outras coisas que não sejam o videogame e jogos em geral”, diz a psicóloga, que também faz um alerta importante. “Em alguns casos, a fuga da realidade para um mundo virtual dos jogos pode ser

“ Pais e cuidadores devem ficar atentos se o (a) filho (a) está sofrendo com a ausência dos pais ou familiares durante muitas horas do dia, se está se sentindo sozinho, visto que há muitos pais que têm dupla jornada de trabalho. ”



Danieli  
Alves Padilha

decorrente de sofrimento emocional (ausência dos pais ou familiares, bullying, por exemplo) e transtornos diversos, como depressão, ou ainda alguma outra dificuldade da criança ou adolescente que nem sempre é identificado pelo próprio jogador e/ou pelos pais.”

Essa dependência em jogar excessivamente deve ser um sinal de alerta para os pais ou familiares de que alguma coisa não está bem, reforça Danieli. Na maioria das vezes, o jogador não nota essa demasiada necessidade, não tendo a consciência que pode estar com dependência ou vício em jogar. Cabe aos familiares conversar com o jogador objetivando a tomada de consciência e, se necessário, buscar ajuda de um profissional de saúde mental.

### **Transtorno mental**

O vício em videogames passou a ser um transtorno mental para a Organização Mun-

dial da Saúde desde 2018. Está prevista a inclusão do transtorno no CID – 11 (janeiro/2022) possibilitando diagnóstico, tratamento e programas de prevenção. De acordo com a OMS, uma pessoa é considerada viciada em videogames ao apresentar: falta de controle sobre os jogos (seja frequência, seja intensidade, seja duração); priorizar sempre os jogos em relação a outros interesses da vida e atividades diárias; continuação do ato de jogar, apesar de consequências negativas; o padrão de comportamento é de agressividade suficiente para resultar em prejuízos significativos em áreas pessoais, sociais, educacionais, ocupacionais ou áreas importantes de funcionamento.

“O vício pode causar desinteresse em atividades que antes parecia gostar, prejuízo acadêmico, irritabilidade, alteração no peso corporal, dores de cabeça e no corpo, prejuízo social, alteração de humor, quadros de de-

pressão e ansiedade, entre outros. Por isso, é importante que os pais e cuidadores fiquem atentos para que as crianças e jovens não cheguem ao nível de dependência do videogame. Pais e cuidadores devem oferecer aos filhos uma rotina com as atividades esperadas de uma vida saudável como: atividade escolar, atividade física, lazer, interação com seus familiares e amigos, entre outros”, diz Danieli.

### **Videogame x depressão**

Diante desse cenário, é muito importante que os pais e cuidadores fiquem atentos com a saúde emocional e acontecimentos da vida de crianças e jovens. De acordo com a psicóloga, a depressão é um transtorno de humor que causa sofrimento e uma série de alterações comportamentais e das emoções. Esse transtorno tem tratamento medicamentoso e de psicoterapia e deve ser cuidado por profissionais da saúde mental.

“Pais e cuidadores devem ficar atentos se o (a) filho (a) está sofrendo com a ausência dos pais ou familiares durante muitas horas do dia, se está se sentindo sozinho, visto que há muitos pais que têm dupla jornada de trabalho. Outra situação que merece atenção é se o indivíduo está sofrendo bullying ou algum tipo de exclusão social. Nessas situações os jogos eletrônicos podem preencher um vazio emocional instalado”, diz Danieli.

### **O lado positivo do videogame**

As crianças e os jovens no período de férias geralmente passam mais tempo em casa e tendem a ficar mais tempo nos eletrônicos, analisa a terapeuta. Considerando o atual contexto mundial da pandemia do coronavírus, novos desafios surgiram. Em decorrência da pandemia, estudos mostraram que o distanciamento físico é uma das formas mais eficazes de evitar o contágio pelo vírus, além,

claro, do uso de máscara e higienização das mãos (com água e sabão ou álcool em gel). Isso fez com que muitas pessoas passassem a ficar mais tempo em casa. As crianças e jovens ficaram um grande período sem ir para escola (alguns ainda não estão indo), bem como pararam ou reduziram os exercícios físicos e o lazer em clubes ou academias, ambientes que favorecem a socialização, o que resultou na maior permanência de algumas pessoas em suas casas, especialmente as crianças e jovens, independente do período de férias. O distanciamento físico resultou e resulta em distanciamento social. O videogame, especialmente os jogos on-line em que o jogador pode interagir com os colegas, acaba sendo um atrativo ainda maior, principalmente quando a convivência não é possível.

Há, no entanto, um lado positivo dos jogos on-line, que merece ser ponderado, que é justamente a possibilidade da interação virtual com os colegas. “Jogar com os amigos, cada um da sua casa, cada um do seu computador ou videogame, respeitando distanciamento físico, pode ser neste momento uma forma de manter as relações sociais, conversar com os amigos, se divertir, matar a saudade, além de possibilitar o desenvolvimento de habilidades de planejamento e estratégia, agilidade e atividade física (para os jogos que exigem movimentação corporal do jogador). Parece saudável um formato em que as crianças e jovens tenham acesso ao videogame por algumas horas no dia e possam manter outras atividades na rotina diária como: assistir às aulas escolares de forma on-line ou presencial, fazer as tarefas escolares, manter notas boas, alimentar-se à mesa, cuidar da higiene pessoal, dormir no horário adequado e por período adequado, respeitar limites de tempo impostos pelos pais para jogar, ter outros tipos de lazer e diversão, ou seja, situação em que o hábito de jogar videogame não prejudica o indivíduo. Importante, contudo, ficar

atento aos excessos que poderão causar prejuízo na vida cotidiana e abandono de atividades importantes ao priorizar os jogos eletrônicos demonstrando fissura constante para jogar.”

### **Tratamento**

É fundamental que crianças e jovens tenham rotinas diárias de atividades diversas objetivando seu desenvolvimento biopsicossocial pleno instrui Danieli. “Crianças e jovens devem receber estímulos para que possam contemplar o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas, emocional, física e social. Crianças e jovens devem ir para escola, devem brincar, devem se divertir, devem ter afeto, acolhimento e segurança de seus cuidadores. Busque por ajuda de profissionais



da saúde mental como psicólogo (a), psiquiatra e neurologista. O profissional irá avaliar cada caso, intervir, orientar e fazer encaminhamentos se necessário.”



**MARTIMCAR  
Pneus**

(19)  
**99760.9797**   
WhatsApp

**FONE  
3301.3009**

AV. ABEL FRANCISCO PEREIRA, 245  
CASTELINHO | PIRACICABA / SP  
[WWW.MARTINCARPNEUS.COM.BR](http://WWW.MARTINCARPNEUS.COM.BR)

RODAS / PNEUS / SUSPENSÃO / ALINHAMENTO / ESCAPAMENTO  
TROCA DE ÓLEO / BALANCEAMENTO / SERVIÇOS DE FREIO



# Emagrecimento sustentável: você já pensou nisso?

*Quando nos referimos à manutenção de peso precisamos achar um caminho que nos leve sustentação de resultados, evitando assim o famoso efeito sanfona*

**E**magrecer e manter o peso são desejos de todos os que lutam contra o sobrepeso. Muitos estão à procura da fórmula ideal, da dieta milagrosa, mas será que a solução está na dieta ou está no psicológico da pessoa que faz a dieta? Na contramão de todo o modismo surge o emagrecimento sustentável: aquele que se mantém após a dieta.

“Esta palavra ‘sustentável’ provém do latim sustentare, no sentido de sustentar, defender, conservar algo que, nesse caso, seria conseguir sustentar esta nova posição de poder escolher o que comer. “O que você come escolhe você ou você escolhe o que come?” Uma brincadeira para nos mostrar o quanto, por vezes, nos colocamos num lugar passivo, e o objeto – a comida, ganha o lugar de poder. Então, não basta emagrecer, é preciso manter esta nova posição, daí o termo Emagrecimento Sustentável. E quando passamos do ‘emagreci’ para ‘agora esse é o meu peso’, em outras palavras, ‘agora estou bem com meu peso’, estamos naquele momento tão esperado após ter eliminado os quilos indesejados, ter a paz de manter-se magro(a), sentir-se magro(a) e sustentar esta nova identidade de uma pessoa magra”, conta Patricia Furlan Maluf Carriel, psicóloga e psicanalista. A profissional ainda complementa a análise ressaltando a importância de “pensar magro”. “Para ser magro(a) você precisa pensar como uma pessoa magra, comer como uma pessoa magra e sentir-se como uma pessoa magra. Essa prática pode começar agora mesmo. Quando você estiver com alguém que seja magra, por exemplo, observe suas escolhas: O que ela come? Ela anseia por comida ou

não coloca muito foco nisso? No quesito emagrecimento é comum que as pessoas já tenham experimentado, e por isso são conhecedoras do grande desafio – sustentar o novo peso.”

### **Mas como perder peso de forma saudável e sustentável?**

Eis a grande questão! Acompanhando a linha de raciocínio da psicóloga, se todos os nossos pensamentos geram sentimentos, e estes, por sua vez, geram comportamentos, quando fazemos uma alteração na maneira de pensar encontramos um novo resultado, por meio de um novo comportamento. Nosso pensamento é alimentado por crenças e memórias, ou seja, se você já passou pelo emagrecimento e voltou a engordar, o seu pensamento está te sabotando. A partir daí existem dois caminhos: ou aprender as armas para lidar com ele ou continuar acreditando no seu pensamento. Sempre temos escolha.

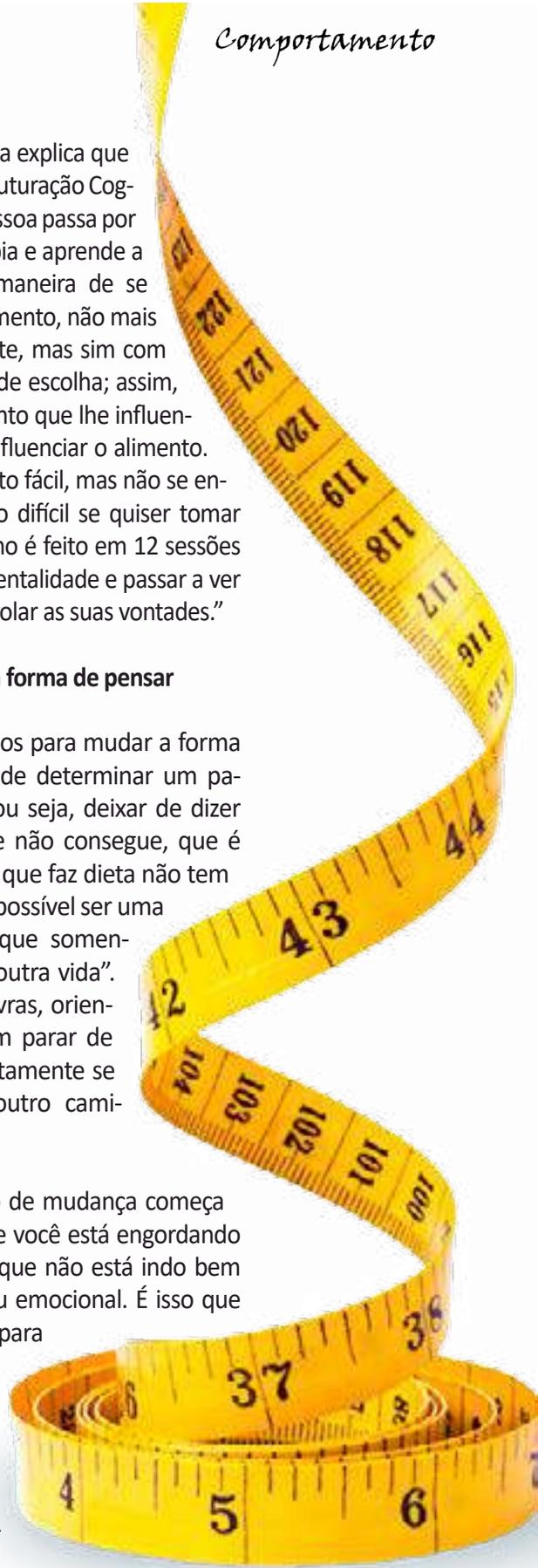
“Portanto, o segredo está em conhecer o seu maior inimigo e conhecer as armas para lutar contra ele. E quem é o seu inimigo? Contra o que você deve lutar? Você já deve ter ouvido falar, inúmeras vezes, que você é o seu maior inimigo. Mas vamos entender melhor essa história. Você sabia que nós conversamos com nós mesmo, não é? Lá, bem no íntimo, nem sempre percebemos, mas sempre dizemos algo a nosso respeito. Por exemplo: ‘Você não vai conseguir, é muito difícil’. ‘Você até pode tentar, mas não vai ser dessa vez’. ‘Ah, não acredito que você falou isso!’ ‘Não adianta, você faz tudo errado mesmo’. Quando estamos falando conosco dessa forma estamos sendo o nosso inimigo. Assim, também podemos dizer coisas boas a nosso respeito. Esse é um dos pontos que trabalhamos durante as sessões de terapia”, diz Patricia.

A profissional ainda explica que o caminho da Reestruturação Cognitiva é quando a pessoa passa por uma sessão de terapia e aprende a desenvolver outra maneira de se relacionar com o alimento, não mais de forma dependente, mas sim com autonomia e poder de escolha; assim, deixa de ser o alimento que lhe influencia e você passa a influenciar o alimento. “Isso parece ser muito fácil, mas não se engane, é um caminho difícil se quiser tomar sozinho. Esse trabalho é feito em 12 sessões para mudar a sua mentalidade e passar a ver que você pode controlar as suas vontades.”

### **Mudando a forma de pensar**

Um dos caminhos para mudar a forma de pensar é parar de determinar um padrão disfuncional, ou seja, deixar de dizer para si mesmo que não consegue, que é difícil, que toda vez que faz dieta não tem resultado, que é impossível ser uma pessoa magra ou que somente será “se for em outra vida”. Esses tipos de palavras, orienta Patricia, precisam parar de serem ditos imediatamente se deseja encontrar outro caminho para trilhar.

E este processo de mudança começa pelo psicológico. “Se você está engordando é porque tem algo que não está indo bem para você, e é o seu emocional. É isso que fazemos na terapia para emagrecer, cuidar do emocional, cuidar de você e, assim, aprenderá a cuidar do seu corpo emocionalmente. É disso que



ele tem fome! O foco deixa de ser o peso, e passa a ser consequência. O foco deixa de ser a dieta, e passa a ser você.”

### **Pensamentos sabotadores**

Pensamentos que levam a comer errado e a deixar de treinar são pensamentos sabotadores. Por serem sabotadores não parecem que enganam, então aparecem de forma disfarçada. Estes são alguns deles, exemplifica Patricia:

- **vou comer só mais um pouquinho;**
- **é só um pedacinho;**
- **vou comer esse salgadinho que ninguém vai ver;**
- **preciso comer este doce, vai me trazer conforto;**
- **só eu não estou comendo, todo mundo lá feliz, e eu aqui de dieta;**
- **hoje trabalhei demais, mereço comer algo gostoso;**
- **estou meio chateado, vai cair tão bem uma massa, parece que conforta o estômago;**
- **acho que não consigo ficar sem doce;**
- **não consigo largar o refrigerante;**
- **adoro fritura! Amo chocolate!**

Mas como começar esse desafio? Buscando ajuda, orienta Patricia. “Não nascemos prontos. Diferente dos animais, precisamos de outro que cuide de nós para sobrevivermos, e buscarmos um profissional que informe claramente os objetivos a trilhar num período de tempo e seguir junto. E a palavra de ordem é: não desistir durante o processo! O segredo é olhar mais para aonde você quer chegar do que para aonde você está.”

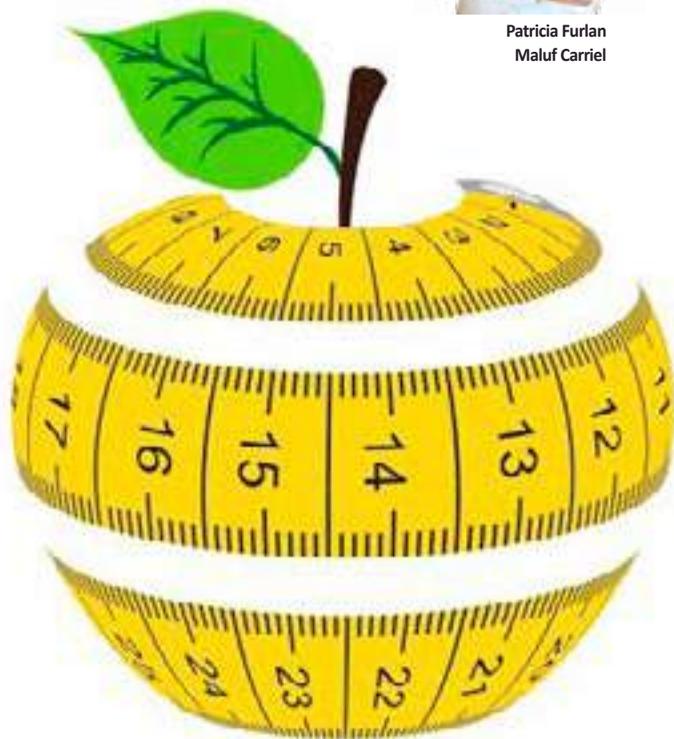
### **Engordar, nunca mais!**

Mas como para algumas pessoas é mais difícil do que para outras? A resposta é simples. A psicóloga explica que algumas pessoas não veem o emagrecimento como algo difícil e sentem-se no controle do que comem. Elas sabem que podem controlar suas vontades e podem seguir uma dieta. Já as que engordam sentem-se incapazes de controlar suas escolhas.

E manter-se magro é outro quesito, pois a memória nos faz lembrar que é difícil. “Como você já teve essa experiência e foi muito difícil, tem a tendência de achar que será sempre assim. Isso só muda quando descobre o seu poder de escolha e que o seu passado não é referência para o seu futuro. Descobrir o próprio poder de escolha, entender como os sistemas funcionam e aprender a gerenciar as próprias vontades. São estes os segredos para manter o corpo magro.”



Patricia Furlan  
Maluf Carriel





*Palmira Romani*

Moda Masculina

(19) 3422-4340

**A NACIONAL**

RUA MORAES BARROS, 865  
CENTRO - PIRACICABA - SP



# Tristeza ou depressão: como diferenciar?

*Considerada a doença do século, a depressão muitas vezes é confundida com um sentimento de tristeza; entender as diferenças é fundamental para o diagnóstico precoce*

**T**risteza e depressão são estados da alma que se confundem. As diferenças podem ser sutis e até difíceis de perceber, mas quando esses sentimentos negativos duram mais tempo ou são predominantes eles podem indicar que algo não está bem. E como, então, saber se o que temos é realmente uma depressão ou só uma fase ruim que logo vai passar?

“Existem dias em que acordamos tristes, temos mais dificuldade para nos levantar da cama, nos sentimos indispostos, queremos ficar sozinhos. Existem dias em que nos sentimos mais sensíveis, com vontade de chorar. Ficamos chateados e frustrados com algum colega ou com nós mesmos. Isso é tristeza. Ficar muito tempo sem nunca enfrentar a tristeza não é humano, não é natural. Ela faz parte da nossa vida. Porém, quando ela começa mudar as características, se tornar mais intensa e passa a trazer prejuízos em vários aspectos da vida ela se torna patológica, evoluindo para um transtorno chamado depressão. Diferente da tristeza que dura horas e dias, a depressão pode durar semanas, meses e, em episódios graves, até mais de um ano. Nesse caso, o indivíduo apresenta baixa autoestima, se sente um peso para os outros, não consegue sentir prazer nas atividades que antes lhe faziam tão bem, apresenta problemas de concentração e memória, não consegue se animar em nenhuma situação, apresenta sintomas físicos, pode ter lentidão psíquica e motora, tem dificuldade em encontrar sentido para a vida, não consegue acreditar que sua condição possa melhorar e, em casos moderados e graves, pode ter ideias de suicídio. Ocorre também uma distorção de pensamento, a pessoa se torna muito negativa, como se ela olhasse o mundo com as lentes da depressão. Uma das grandes diferenças entre ambas (tristeza/depressão) é que na depressão a tristeza e o desânimo são muito mais intensos e duradouros, diferentemente do que ocorre nas respostas normais de tristeza que ocorrem naturalmente ao longo da vida”, diferencia Luciana

“

***A tristeza faz parte da vivência como ser humano, ela é uma experiência necessária. Como dizia o poeta Vinícius de Moraes: ‘Mas pra fazer um samba com certeza é preciso um bocado de tristeza, é preciso um bocado de tristeza senão não se faz um samba não’. Isso exemplifica que a arte, a criatividade e as transformações pessoais se beneficiam muito da experiência desse sentimento.***

”

Paes Lucafó, psicóloga clínica na abordagem junguiana.

### **Tristeza**

A tristeza é um dos sentimentos e emoções humanas básicas. Ela é caracterizada pelo desânimo, falta de disposição e falta de alegria.

Nos sentimentos da esfera da tristeza, Luciana exemplifica a melancolia, saudade, nostalgia, vergonha, impotência, entre outros. O indivíduo pode se sentir triste em diversas situações como: perda de um emprego, no enfrentamento de uma dificuldade, numa situação de rejeição, ao vivenciar um problema familiar, entre outros. “A tristeza faz parte da vivência como ser humano, ela é uma experiência necessária. Como dizia o poeta Vinícius de Moraes: ‘Mas pra fazer um samba com certeza é preciso um bocado de tristeza, é preciso um bocado de tristeza senão não se faz um samba não’. Isso exemplifica que a arte, a criatividade e as transformações pessoais se beneficiam muito da experiência desse sentimento”, conta a psicóloga que ainda esclarece que a tristeza é difícil de ser experienciada, porém possui um potencial transformador. Ela nos

faz parar para prestar atenção em como estamos vivendo, para pensarmos no que nos abalou e a refletirmos sobre nós mesmos.

O indivíduo pode experienciar a tristeza em intensidades diferentes. “Normalmente, a tristeza dura horas e dias, mas em algumas situações (mais específicas, como o luto profundo) pode durar semanas ou meses. Muitas vezes está relacionada com uma perda afetiva recente (rompimentos amorosos, mortes, perda de emprego) e mesmo vivenciando esses períodos às vezes a pessoa consegue se animar. Ela pode apresentar falta de disposição para praticar atividades físicas. Embora dolorida, esse tipo de tristeza não causa maiores danos na vida da pessoa. Nesse caso, a tristeza por si só não é considerada um transtorno mental, mesmo durando um período ela passará.”

### **Tristeza profunda**

É importante frisar que, apesar de a tristeza ser um sentimento natural que todos os seres humanos experimentam ao longo da vida, precisamos ficar atentos quando ela se torna duradoura, pois pode se tornar patológica. Em algumas situações, Luciana detalha que é difícil diferenciar a tristeza da depressão, como no

caso do luto intenso. A tristeza faz parte de um processo interno chamado luto (perdas, separações, rompimentos). Mesmo que profundo e marcante o luto intenso é diferente da depressão, que pode muitas vezes ser desencadeada por perdas, daí a dificuldade em diferenciá-los. “Porém, no livro *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*, o autor Paulo Dalgalarrondo (2019, 3ª edição) faz essa diferenciação. Ele destaca que no luto intenso a tristeza está relacionada com a perda e tende a diminuir com o tempo (variável de pessoa para pessoa). A dor vem como ondas associadas a lembranças da pessoa perdida. O sujeito tem pensamentos sobre o que ele poderia ter feito para a pessoa que partiu, se questiona como conseguirá viver sem ela. Já na depressão, a tristeza e o humor deprimido abrangem mais do que a perda, eles são constantes em relação a quase tudo. No episódio depressivo o pensamento típico é sobre a falta de sentido da vida, sobre culpa e sobre o peso que representa para os outros. No caso do luto intenso, que abriga uma tristeza profunda, seria mais adequado o paciente buscar a ajuda psicológica; se houver a necessidade do tratamento medicamentoso, o profissional poderá encaminhar o paciente.”

### **Depressão**

Classificado como um Transtorno de Humor pelo CID 10 (Códigos Internacionais de Doenças), os episódios depressivos podem ser determinados a partir da intensidade, número e gravidade de sintomas em 3 graus: leve, moderado e grave. Mas de acordo com o CID 11 e o DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais), a depressão também é ordenada em vários subtipos de síndromes e transtornos depressivos como, por exemplo, episódio de depressão e transtorno depressivo maior recorrente, transtorno depressivo persistente ou transtorno distímico, depressão como transtorno disfórmico pré-menstrual, depressão psicótica, entre outras.



“Além da tristeza, sentimento de melancolia na maior parte do tempo, da diminuição de prazer e interesse em fazer a maioria das atividades que fazia antes (anedonia), a depressão é caracterizada por outros sintomas como: apatia, desânimo, sentimento de tédio, irritabilidade, ideação negativa, culpa, ruminações com mágoas antigas ou atuais, diminuição da libido, insônia ou hipersonia, aumento ou diminuição de apetite, baixa autoestima, dificuldade de concentração, entre outros.”

É muito importante que o indivíduo busque por ajuda profissional ao perceber os sintomas depressivos. Luciana orienta que tanto o psiquiatra como o psicólogo podem fazer o acolhimento do paciente, que muitas vezes tem dificuldade em buscar ajuda por não ter energia para ir até o consultório. O psicólogo poderá encaminhar o paciente para o psiquiatra para receber o tratamento medicamentoso quando houver necessidade. Assim como o psiquiatra poderá encaminhar o paciente para a psicoterapia. Dependendo do grau e incapacitação do paciente os profissionais o ajudarão a escolher o melhor tratamento que pode ser multidisciplinar (psiquiatria, psicologia, arte terapia, atividade física, entre outros).

### **Sinais de alerta**

Segundo dados do IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, uma pesquisa realizada em 2019 apontou que 10,2% (16,3 milhões) das pessoas com mais de 18 anos sofrem da doença. No levantamento anterior realizado em 2013, o índice era de 7,6% (11,2 milhões), ou seja, um adicional de 5,1 milhões de casos no período, sendo a prevalência maior nas mulheres e nos idosos de 60 a 64 anos. A depressão é uma das três doenças que mais causam incapacitação e se associa à maioria dos casos de suicídio (Bertolote e Fleischmann, 2002).

Assim, sintomas como humor deprimido (tristeza, vazio, irritabilidade) ou perda de interesse e até mesmo prazer sentidos de maneira intensa e persistente devem ser observados rapidamente. Na depressão, o indivíduo se sente diferente, há uma estranheza de si mesmo, aquilo que lhe trazia alegria não traz mais, existe um esforço para se sentir animado sem sucesso. “Muitos pacientes se sentem culpados por estarem se sentindo assim e alguns têm resistência para buscar ajuda por causa do estigma dos transtornos mentais, o que se torna um problema e pode causar um agravamento do quadro. Algumas das falas mais comuns no consultório são de pessoas que não acreditavam na depressão, tinham preconceito ou falta de conhecimento, e dizem: ‘Eu era aquele que falava que depressão é coisa de quem não tem o que fazer, porque quem se ocupa não fica doente’ ou ‘eu falava que depressão era frescura’. Alguns dizem: ‘sempre achei que era falta de vontade, pois quem quer melhorar levanta e vai’. E concluem: ‘mas agora que eu fiquei assim, não desejo isso pra ninguém. Você quer se levantar, mas não consegue, você quer voltar a sentir prazer, mas não sente. Não tenho ânimo nem para tomar banho... para quê? O que isso vai mudar na minha vida?’, diz Luciana.

### **Causas**

É importante destacar que não existe apenas um fator determinante para a depressão. A psicóloga afirma que depressão é resultado de uma complexa interação de fatores genéticos, fatores socioambientais, psicológicos, entre outros. A psicologia analítica compreende a doença (sintomas) como um símbolo. Então a depressão nesse sentido simbólico poderia





ser descrita como a dor da alma de quem se perdeu de si. (Alvarenga, M. Zélia – 2007).

“O paciente depressivo descreve uma sensação de vazio e falta de ânimo. A palavra ânimo vem do latim animus, que significa a alma. Outros dizem sentir como se a sua luz interna estivesse se apagando. Então, esse sentimento da falta de um significado para cada emoção, a falta de sentido da própria vida impacta o sujeito; nesse momento pode-se iniciar uma busca de si mesmo. Com o apoio do profissional da psicologia o paciente inicia um processo de mergulho para dentro de si mesmo, para se conhecer, para analisar onde foi que se perdeu, entender o sentido dessa doença em sua vida e reencontrar seu caminho.”

“

*Além da tristeza, sentimento de melancolia na maior parte do tempo, da diminuição de prazer e interesse em fazer a maioria das atividades que fazia antes (anedonia), a depressão é caracterizada por outros sintomas como: apatia, desânimo, sentimento de tédio, irritabilidade, ideação negativa, culpa, ruminações com mágoas antigas ou atuais, diminuição da libido, insônia ou hipersonia, aumento ou diminuição de apetite, baixa autoestima, dificuldade de concentração, entre outros.*

”



Luciana Paes  
Lucafó

## Leve, moderada ou grave?

**Episódio depressivo leve (CID 10)** – o paciente apresenta ao menos dois ou três sintomas dos citados anteriormente. O paciente sofre com esses sintomas, tem dificuldade para realizar um trabalho simples e as atividades sociais. Apesar de não apresentar os grandes prejuízos no funcionamento global como nos graus moderado e grave, ela não deixa de ser incapacitante considerando a duração dos sintomas.

**Episódio depressivo moderado (CID 10)** – o paciente geralmente apresenta quatro ou mais dos sintomas citados. Desempenhar as atividades de rotina aparentemente se torna bem mais difícil para o paciente.

**Episódio depressivo grave (CID 10)** – o paciente apresenta vários dos sintomas citados de maneira muito marcante e angustiante, principalmente a perda de autoestima e ideias de desvalia e culpa. Nesse quadro é comum surgirem as ideias e atos suicidas.

**VENDA E LOCAÇÃO  
DE IMPRESSORAS E  
MULTIFUNCIONAIS**



**TONER  
COPY**

**MULTIFUNCIONAIS**

**FALTOU TONER?**

**Fone:(19) 3433-0600**

**[tonercopy@terra.com.br](mailto:tonercopy@terra.com.br)**



# Nutrição em abordagem comportamental

**P**ara iniciar esse assunto, vale lembrar que a maioria das pessoas, quando pensa em dieta, pode esquecer que historicamente o ato de comer é motivado por diversas outras razões que não as necessidades biológicas; afinal, a comida é também prazer, comunidade, família, espiritualidade, relacionamento com o mundo natural como também expressão da nossa identidade. A partir do momento em que os seres humanos começaram a fazer as refeições em conjunto, o ato de comer passou a fazer parte tanto da cultura quanto da biologia.

Percebo que, embora os temas Nutrição e Alimentação estejam cada vez mais em pauta atualmente, as informações estejam mais acessíveis e a ciência evoluindo muito, ainda persiste uma visão restrita sobre o que seja “saudável” e “não saudável” por parte dos nutrientes dos alimentos classificando-os como “bons” ou “ruins”, no qual o prazer de comer é muitas vezes associado à culpa. Esse contexto

“

***O comportamento alimentar é o conjunto de ações que relacionam o alimento à pessoa. Essa relação envolve aspectos cognitivos, aspectos emocionais, afetivos e aspectos fisiológicos. Já o hábito alimentar é uma resposta da pessoa frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato. O hábito alimentar é uma prática que se forma por meio de nossas tradições, culturas e familiares.***”

não promove a mudança de comportamento alimentar e não torna as pessoas mais saudáveis. E isso é justificado pelos crescentes índices de obesidade, doenças crônicas e transtornos alimentares. Muitas vezes, a nutrição, hoje, virou “nutricionismo”, um jeito de doutrinar as pessoas a focarem nos nutrientes de forma isolada sem darem importância ao alimento como um todo. O nutricionismo vem da ideia inadequada de que, adicionando nutrientes a qualquer “coisa”, essa “coisa” se torna alimento. Coloca um único alimento como “vilão” ou “salvador da pátria”, o qual tem o poder de curar ou envenenar.

A propagação dessa ideia é extremamente perigosa para a saúde. O posicionamento generalizado do que se pode ou não comer, além de inadequado não garante a mudança de comportamento. Assim também como a exibição de fotos “antes e depois” de corpos gordos e magros pode levar a uma idealização do corpo perfeito que não existe na realidade, já que cada corpo é único, com sua anatomia e fisiologia particulares. Dessa forma, a Nutrição Comportamental, sendo uma abordagem científica e inovadora da nutrição, é a prática que contrapõe esse contexto ao incluir no atendimento de nutrição os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação, além de reflexões sobre os padrões de beleza com o intuito de promover a mudança no comportamento alimentar por meio de uma relação empática entre o profissional e o cliente.

Outro fato que observo é que, apesar de

existirem várias informações sobre nutrição e saúde, a incidência do excesso do peso continua crescendo. Dessa forma, será que as dietas com o foco em emagrecer realmente são eficientes? Sabe-se, por meio de estudos científicos, que em dietas que usam restrições há reganho de peso num período de um a dois anos, que conhecemos como efeito sanfona. Esse reganho envolve aspectos de adaptação fisiológica que seria um mecanismo de defesa do organismo, pois ele entende que passar por uma restrição energética é como se estivéssemos passando fome. Assim, os mecanismos bioquímicos e hormonais envolvidos é que vão tentar manter o peso corporal e também outros aspectos ambientais e comportamentais, que na maioria das vezes não são considerados nesse tratamento. A perda de peso não depende apenas da mudança dos hábitos alimentares e prática de exercícios físicos. A mudança vai além. A mudança de comportamento alimentar é importante para que as outras mudanças de hábitos aconteçam como um todo. As estratégias de mudança de comportamento são contra a dieta impositiva, e o objetivo inicial não é a perda de peso. Ela é uma consequência da mudança comportamental. O objetivo é mudar comportamentos que não são funcionais e que não provem qualidade de vida. A partir disso, pode ou não ocorrer a mudança de peso corporal. O plano alimentar é desenvolvido junto com o paciente e respeitando a realidade de vida em que ele habita, tanto economicamente quanto emocionalmente. O paciente cria durante o tratamento autonomia por meio da aprendizagem para suas escolhas alimentares sem manter a dependência no nutricionista. Ele não vai responder a uma dieta imposta pelo profissional, mas, sim, participar ativamente da elaboração de um plano alimentar exclusivo.

### **E qual a diferença entre comportamento alimentar e hábito alimentar?**

O comportamento alimentar é o conjunto

de ações que relacionam o alimento à pessoa. Essa relação envolve aspectos cognitivos, aspectos emocionais, afetivos e aspectos fisiológicos. Já o hábito alimentar é uma resposta da pessoa frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato. O hábito alimentar é uma prática que se forma por meio de nossas tradições, culturas e familiares. Vai sendo aprendido e repetido. Já o comportamento tem significado mais amplo, envolve o hábito alimentar em si e outras questões sociais, políticas, culturais e emocionais que vão além do ato de comer. É importante também apontar que, apesar das várias políticas públicas que têm por objetivo ensinar a população a desenvolver hábitos alimentares saudáveis, mesmo assim ainda se percebe um aumento das doenças crônicas não transmissíveis, que são aquelas mais afetadas pelas nossas práticas alimentares. Então, embora a mudança de hábitos alimentares faça parte nas estratégias de mudança de comportamento alimentar, ela por si só não repercute tanto efeito. O alimento representa também para a pessoa aspectos como sabores, prazeres, sensações particulares ao se alimentar, como também culpa, medo, memórias afetivas. E todas essas informações são importantes para a mudança efetiva do comportamento alimentar.

A consulta nutricional com a abordagem comportamental utiliza, além da avaliação e técnicas, como as avaliações antropométricas e bioquímicas, a relação da comida com outras áreas de vida da pessoa buscando resgatar sua história alimentar desde a infância, na formação dos hábitos alimentares, para que ela conheça a necessidade da mudança, se sua vontade de mudar é própria ou imposta por meios externos. A questão é: ela quer mudar porque não se sente bem adoentado ou quer mudar porque as pessoas cobram esse perfil estético adequando aos padrões da sociedade? O que essas mudanças vão trazer de benefícios para ela? Quais as emoções que se incluem no ato de comer: se está triste, ou

cansado, ou angustiado, ou nervoso? Identificando os gatilhos que fazem procurar determinados alimentos e, assim, comer ou não o alimento. O objeto é a pessoa se conhecer e se conectar com o seu corpo na hora de se alimentar.

Existem várias estratégias utilizadas no atendimento nutricional, e uma delas é a entrevista motivacional baseada no modelo transteórico do comportamento alimentar proposto da década de 1980. Por meio dela se verifica o estágio de motivação para a mudança como, por exemplo, o motivo que leva a pessoa a procurar o nutricionista e o estágio da motivação para o resultado. Outra estratégia é o chamado “comer intuitivo”, que compreende resgatar a intuição ao ato de comer. Também são percebidos os gatilhos para a procura do alimento, a compreensão da fome e da saciedade. E, outra estratégia, o comer com atenção plena (mindful eating), que é uma habilidade que se exercita por meio de protocolos que incluem a autorregulação da fome e saciedade. Também se aplicam dinâmicas que buscam melhorar a relação da pessoa com a comida, desde a sua infância formadora dos padrões alimentares.

Várias questões são levantadas durante as consultas. Por que mudar; o que o indivíduo acha que precisa mudar e os benefícios que essas mudanças trarão; quais são esses benefícios e para quem são esses benefícios. Na prática clínica com a abordagem comportamental não são impostos o que é certo ou errado ou o alimento que é permitido ou proibido. É pela relação do indivíduo com a comida que se promovem estratégias para mudar comportamentos que podem levar a uma relação ruim com a comida e também ganho de peso. O autoconhecimento é fundamental para a mudança de comportamento.

Por exemplo, um hábito muito comum é

comer rapidamente, assistindo à televisão. Essa prática pode levar a nossa mente a se distanciar do alimento e suas características organolépticas (cor, sabor, textura, aroma, apresentação); com isso, o alimento não é explorado, sentido e não se ouvem os sinais do nosso corpo. Além de não sentir o prazer de forma adequada, corre-se o risco de comer além da quantidade satisfatória por não estarmos conectados com o nosso corpo. Uma dica para se reconectar com o corpo nesse momento é a seguinte: procure lugares tranquilos para fazer as refeições. Antes de se alimentar faça pausa de um minuto com três respirações profundas. Com calma escolha os alimentos que estão à disposição de acordo com a intuição: esse alimento me faz bem?; ele é importante pra mim? Descanse os talheres entre uma mordida e outra. Faça esse exercício pelo menos uma vez ao dia em uma das refeições.

### **Quais são os benefícios de trabalhar o comportamento em nutrição?**

Ao trabalhar o comportamento em nutrição os resultados esperados podem demorar um pouco mais. Isso porque não se trata de uma condição imposta para a pessoa e ela não se sente na obrigação de seguir regras. A mudança ocorre de dentro para fora, naturalmente, sem sofrimentos ou risco de passar fome.

### **Benefícios**

#### **Compreensão da sua relação com a comida**

Como dito, os alimentos podem ter um significado diferente para cada pessoa, e o comportamento alimentar em nutrição ajuda a pessoa a identificar isso em si mesma. Ela passará a compreender qual é a sua motivação para se alimentar. A comida é um modo de obter prazer e satisfação? É uma fuga dos problemas? Uma forma de buscar consolo em casos de ansiedade ou depressão? Um alívio momentâneo para o estresse acumulado? Ao

obter a resposta a própria pessoa consegue mudar o seu comportamento. Assim, ela passa a se alimentar de uma forma mais saudável, sem exageros ou carências em seu cardápio.

### **Criação de hábitos duradouros**

Diversas pessoas podem manifestar certa resistência às recomendações do nutricionista. Isso porque elas abalam diretamente a sua relação com os alimentos, daí o benefício da nutrição com foco na mudança de comportamento. Como ela promove uma mudança de dentro para fora, partindo da mente, a pessoa consegue manter hábitos duradouros. Ela não vai mais se limitar ao período de acompanhamento com o profissional para seguir aquilo que foi proposto, mas terá isso como parte da sua rotina, ou seja, algo benéfico para si.

### **De bem com o seu peso corporal**

Como os bons hábitos alimentares se mantêm por muito mais tempo, a pessoa também consegue estabelecer uma boa relação com o seu corpo e o seu peso corporal. Esse benefício se estende tanto para quem está acima dele como para quem está abaixo. Afinal de contas, a mudança do comportamento em nutrição não deve acontecer somente para quem quer perder quilos. Ela também beneficia as pessoas que, por um motivo ou outro, não se alimentam adequadamente e, por isso, estão muito magras ou apresentando carências nutricionais.

### **Aprender a ouvir a si mesmo e aos sinais do corpo**

Trabalhar o comportamento em nutrição



*Sabe-se, por meio de estudos científicos, que em dietas que usam restrições há reganho de peso num período de um a dois anos, que conhecemos como efeito sanfona. Esse reganho envolve aspectos de adaptação fisiológica que seria um mecanismo de defesa do organismo, pois ele entende que passar por uma restrição energética é como se estivéssemos passando fome. Assim, os mecanismos bioquímicos e hormonais envolvidos é que vão tentar manter o peso corporal e também outros aspectos ambientais e comportamentais, que na maioria das vezes não são considerados nesse tratamento. A perda de peso não depende apenas da mudança dos hábitos alimentares e prática de exercícios físicos. A mudança vai além. A mudança de comportamento alimentar é importante para que as outras mudanças de hábitos aconteçam como um todo.*



também possibilita que a pessoa consiga reconhecer os sinais que o seu próprio corpo emite. Muitas vezes pode ser difícil para a pessoa interpretar se seu organismo está pedindo por alimento ou se está apresentando sintomas de outras condições. Com o auxílio do profissional ela conseguirá entender se está de fato com fome, se está passando por uma crise de ansiedade, se o estresse está se manifestando ou se outros aspectos emocionais, fisiológicos e até mesmo sociais estão sendo confundidos com a necessidade do alimento.

### **Se sentir melhor**

A relação tranquila com a alimentação e com os alimentos possibilita que ela mantenha um cardápio mais equilibrado, e isso traz somente ganhos à saúde.

Simone Ometto  
Nutricionista Clínica e mestra em Ciências (USP)

# PIRACICABA APROVOU!

E a partir de agora você pode receber o novo jornal PIRACICABA HOJE em casa!  
Faça sua adesão.

 WWW.PORTAL.PIRACICABAHOJE.COM.BR  
 PORTAL.PIRACICABA.HOJE  
 JORNAL.PIRACICABA.HOJE  
 (19) 3422.9588



Receba  
em casa por  
**R\$15**  
mensais

Planos de adesão: Trimestral, Semestral e Anual.

PIRACICABA **HOJE**

O jornal conectado com a cidade



# JP águas

Distribuidora de Água Mineral



**3422.1873**

**R. São João, 1504**  
**Esquina com a Rua Ipiranga**

# Exposição Itinerante:

# Conexões

EM TEMPOS DE PANDEMIA

O HFC Saúde realiza a **Exposição Itinerante "Conexões Em Tempos de Pandemia"** em vários supermercados de Piracicaba. Com os sorrisos dos profissionais de saúde estampados em fotos, a exposição tem o objetivo de conectar as pessoas através desses sorrisos que, ultimamente, andam escondidos atrás das máscaras.

O primeiro supermercado que está recebendo a exposição é o **Delta**, na sequência será o **Sam's Club** e, por fim, o **Pague Menos**.

**Venha se conectar e valorizar o trabalho dos Profissionais da Saúde!**

FOTO DA EXPOSIÇÃO



## PROGRAMAÇÃO

**Delta**

Av. Comendador Luciano Guidotti, 1184

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
31	01	02	03	04	05	06

**Sam's Club**

Av. 31 de Março, 310

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07	08	09	10	11	12	13

**paguemenos levamais**

Av. Dona Francisca, 333

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
14	15	16	17	18	19	20

Mais informações pelo Instagram do hospital:



@hfcsaude

Quer ajudar?



Secretaria Municipal da Ação Cultural

