

Leia também:

SONO TRANQUILO

CONHEÇA OS PRINCIPAIS
DISTÚRBIOS E VEJA DICAS PARA
TER UM SONO TRANQUILO

ESGOTAMENTO
PROFISSIONAL E A
'SÍNDROME DE
BURNOUT'



HORA DE MUDAR DE ESCOLA.
E AGORA?

Editorial

Neste mês de janeiro, a Revista MedABC inicia o ano falando sobre como administrar a possível necessidade de mudar os filhos de escola. São vários os motivos que podem levar a essa situação, como o término dos ciclos da educação infantil e do fundamental I e II, por exemplo, assim como mudança de cidade, questões financeiras e familiares, entre outras. Saiba nesta edição como minimizar problemas e facilitar a adaptação dos filhos à nova escola. Além disso, veja dicas para escolher adequadamente o estabelecimento onde os filhos irão estudar.

Também neste número, confira artigo sobre os distúrbios do sono, a dificuldade para dormir e os problemas mais frequentes, como a insônia, a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a síndrome das pernas inquietas. Veja também as dicas para a correta higiene do sono e os hábitos adequados, como evitar à noite o álcool, bebidas com cafeína e a nicotina.

Por fim, a edição de janeiro também aborda a síndrome do esgotamento profissional – mais conhecida como síndrome de burnout. Trata-se de transtorno mental diretamente relacionado ao ambiente e à vivência no trabalho, que acomete especialmente áreas profissionais que lidam com pessoas – nos últimos anos, professores, controladores de voo e funcionários públicos, além de estudantes e profissionais da área da saúde, têm sido bastante investigados.

Boa leitura e ótimo 2017!

Expediente

A Revista MedABC é um informativo mensal da Fundação do ABC/Faculdade de Medicina do ABC, de distribuição gratuita e tiragem de 75.000 exemplares.

Diretor da FMABC

Dr. Adilson Casemiro Pires

Vice-Diretor

Dr. Fernando Luiz Afonso Fonseca

Produção: Diretoria de Comunicação da Fundação do ABC e Comunicação e Marketing Educacional da Faculdade de Medicina do ABC.

Textos e Fotos: Joaquim Alessi e Eduardo Nascimento.

Artes e Edição Eletrônica: Alexandre Leão.

Endereço: Av. Príncipe de Gales, 821, Bairro Príncipe de Gales, Santo André - SP. CEP: 09060-650.

Contatos: noticias@fuabc.org.br / (11) 2666-5431.

Endereço eletrônico: www.fmabc.br e www.fuabc.org.br.

revista
MedABC

FM
ABC
FACULDADE DE MEDICINA DO ABC

QUANTO CUSTA UM SORRISO?

Ajude a Faculdade de Medicina do ABC a continuar proporcionando sorrisos a crianças e adolescentes com câncer



Agora você pode "Doar Sem Gastar"! O Ambulatório de Oncologia Pediátrica da Faculdade de Medicina do ABC foi credenciado e já pode receber recursos via FUMCAD, o Fundo Municipal da Criança e do Adolescente de Santo André. Isso significa que cidadãos e empresas podem destinar parte do Imposto de Renda para o tratamento de crianças e adolescentes com câncer. Pessoas físicas podem doar até 6% do imposto, enquanto empresas podem direcionar até 1%. Não custa nada a mais para você, mas para nossas crianças e adolescentes, essa ajuda é essencial. Fale com o seu contador e PARTICIPE!

Considerado referência no tratamento do câncer infanto-juvenil, o Ambulatório de Oncologia Pediátrica da FMABC realiza em média 200 consultas mensais e conta atualmente com cerca de 30 crianças em quimioterapia ambulatorial. Com tratamentos 100% gratuitos, via Sistema Único de Saúde (SUS), o local recebe crianças e adolescentes de todo o país.



Confira mais informações sobre o projeto da Oncologia Infantil e participe dessa corrente do bem!

WWW.FUABC.ORG.BR/ONCOLOGIAINFANTIL



DRA. ROSA HASAN
Coordenadora do Laboratório do Sono da Faculdade de Medicina do ABC e neurologista do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

SONO TRANQUILO

CONHEÇA OS PRINCIPAIS DISTÚRBIOS E VEJA DICAS PARA TER UM SONO TRANQUILO

Os distúrbios do sono são muito prevalentes e consistem em problemas para dormir, durante o sono ou ainda para se manter alerta durante o dia. Eles provocam prejuízos na qualidade ou na quantidade de sono e repercussões diurnas, impactando a saúde e a qualidade de vida. As causas são variadas, mas as principais

são hábitos irregulares de sono, abuso de substâncias estimulantes ou sedativas e doenças psiquiátricas. Entre os mais de 80 distúrbios conhecidos, os mais frequentes são a insônia, a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a síndrome das pernas inquietas.

Para melhorar o sono, o ideal é cultivar

bons hábitos, como ter horários regulares para deitar-se e levantar-se, praticar exercícios físicos em horários recomendados, evitar álcool, bebidas com cafeína e nicotina à noite, assim como refeições pesadas próximas ao horário de dormir. Um ambiente de sono agradável, com baixa luminosidade e quieto também é essencial.

PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DO SONO

- Apneia do Sono: Estudo recente indica que mais de 30% dos paulistanos sofrem de síndrome da apneia obstrutiva do sono. Mais conhecida como apneia do sono, caracteriza-se pela interrupção repetitiva da respiração durante o sono e pode ocorrer de maneira breve ou prolongada. Essas pausas fazem com que o sono seja de má qualidade e fragmentado, além de causarem alterações na oxigenação sanguínea. Os inconvenientes afetam o sistema cardiovascular e elevam o risco de AVC (Acidente Vascular Cerebral), infarto do miocárdio e hipertensão arterial, além de gerarem cansaço durante o dia.

- Insônia: Estima-se que 10% da população sofra de insônia crônica. A taxa geralmente supera 50% em pacientes com problemas psiquiátricos, mulheres pós-menopausa e idosos. Trata-se da queixa de sono mais comum no adulto e os principais sintomas são a incapacidade de iniciar ou manter o sono, o sono de má qualidade, fadiga ou baixo rendimento durante o dia e insatisfação com a qualidade de sono.

- Síndrome das Pernas Inquietas: É a insônia em decorrência da necessidade incontrolável de movimentar os membros inferiores. A síndrome das pernas inquietas atinge pelo menos 5% da população e tem por característica principal a urgência em mover as pernas no período noturno e durante o repouso.

DICAS PARA A BOA HIGIENE DO SONO

- Estabelecer uma rotina diária.
- Não dormir muito durante o dia, somente cochilos de 30 minutos a uma hora.
- Ambiente de sono com temperatura e luminosidade adequadas.
- Utilizar colchão apropriado (molas) e travesseiro da altura da cabeça.
- Não ingerir alimentos estimulantes antes de dormir, como a cafeína.
- Evitar ingestão de grandes quantidades de alimentos ou de comidas gordurosas, que dificultam a digestão.



ALESSANDRA BERNARDES CATURANI WAJNSZTEJN
Mestre, psicóloga, psicopedagoga e neuropsicóloga,
coordenadora do Núcleo Especializado em Aprendizagem da
Faculdade de Medicina do ABC (NEA-FMABC)

HORA DE MUDAR DE ESCOLA. E AGORA?

Ser mãe e pai é uma vivência fascinante, que nos reporta a todo o momento a tomar decisões importantes sobre diversos assuntos relacionados à vida do filho e no lugar dele. Quando o filho está na educação infantil, fundamental I e II ou no ensino médio e ocorre a necessidade de repensar a continuidade ou a troca de escola, a decisão envolve necessariamente um “diálogo interno” e contínuo entre a razão e a emoção.

Mudar de escola, com certeza, é uma travessia que envolve diversos aspectos, gerando expectativas, dúvidas, certezas, entre outros sentimentos. Um aluno pode mudar de escola porque terminou na própria escola os ciclos da educação infantil e do fundamental I ou II, por exemplo. Há momentos em que a troca é necessária porque a família precisa mudar de cidade, por necessidade de economia financeira ou para ficar mais perto de casa ou do trabalho dos pais. Também existem situações de dificuldade pedagógica ou de relacionamento, pela falta de adaptação ao método pedagógico, por estar sendo vítima de bullying, entre outros motivos.

Independentemente do aluno desejar

ou não mudar de escola, é fundamental permitir condições para que ele se relacione com amigos, professores e a escola anterior, para que não perca contato com pessoas com as quais passou anos juntos e criou raízes de afeto e fidelidade.

A forma como cada filho irá receber a notícia da troca de escola é muito singular e específica de cada família. Quando há 2 ou 3 filhos, cada um poderá sentir de forma diferente a notícia. Entretanto, é necessário que os pais relatem ao filho os motivos reais da necessidade de troca de escola.

Caso ocorra dificuldade de adaptação na nova escola, os pais devem observar sinais de estresse, tristeza, irritabilidade, desejo de faltar nas aulas, não realização das tarefas, alterações de sono, falta de apetite, dificuldades de integração e de relacionamento. São situações em que há necessidade de diálogo aberto com o filho, além da busca de apoio e orientação com a coordenadora pedagógica e educacional da nova escola. Estreitar a convivência com colegas, convidando para um lanche em casa, por exemplo, é uma medida que costuma trazer bons resultados.

É comum o relato de alunos que se sentem mais preocupados com a mudança de escola quando o caminho é da escola particular para a pública. Porém, o inverso também ocorre – ou seja, a singularidade de cada constituição familiar irá fazer toda a diferença na aceitação e adaptação na nova escola.

Independentemente do ensino ser público ou particular, pais e filhos precisam estar unidos nesta decisão, pois os alunos costumam ter medo declarado de não serem aceitos, de não saberem andar pela estrutura física da nova escola, do novo material pedagógico e de como serão tratados pelos novos professores.

Apesar das possíveis dificuldades iniciais, é preciso ressaltar que a mudança pode ser uma experiência muito positiva, com novas descobertas e amizades, sem deixar para trás as raízes positivas cultivadas na escola anterior. Para que isso ocorra, a nova escola e a família exercem papel fundamental. Precisam estar envolvidas nos cuidados desta decisão e, principalmente, durante todo o processo de adaptação, com participação ativa em todas as etapas, caracterizando-se como porto seguro na vida dos filhos.



Conheça alguns dos principais cuidados na hora de buscar uma nova escola

- Adaptar a realidade financeira da família à mensalidade.
- Informar-se sobre o método de ensino.
- Conhecer as formas e os critérios de avaliação e as estratégias de recuperação.
- Saber se a escola possui apoio ou reforço escolar para alunos com dificuldades.
- Analisar se as práticas esportivas e artísticas se adequam às expectativas e anseios do filho.
- Verificar se a escola está aberta à adaptação e à inclusão social.
- Conferir se a estrutura proporciona higiene e manutenção adequadas.
- Pesquisar a qualidade alimentar dos refeitórios e cantinas.
- Constatar se a escola incentiva os professores à formação continuada.
- Verificar se a escola abre espaço de diálogo com profissionais da área multidisciplinar, como psicólogos, fonoaudiólogos e fisioterapeutas, por exemplo.
- No período integral, verificar se a escola oferece atividades variadas.
- Conferir se a escola monitora as lições de casa, principalmente no caso de período integral.



Fundação do ABC

Quase 50 anos dedicados à Saúde

UNIDADES SOB GESTÃO DA FUABC



Faculdade de Medicina do ABC



Hospital Estadual Mário Covas



Hospital da Mulher de Santo André



Instituto de Infectologia
Emilio Ribas II - Guarujá



Hospital Estadual de
Francisco Morato



Hospital Nardini de Mauá



Centro Hospitalar do
Sistema Penitenciário



AME Santo André



AME Mauá



AME Praia Grande



Hospital Municipal de Osasco



Complexo Hospitalar de
São Bernardo



Complexo Hospitalar de
São Caetano



Complexo Hospitalar Irmã Dulce
de Praia Grande



Central de Convênios



Av. Príncipe de Gales, 821
Santo André - SP - CEP 09060-650
Tel.: (11) 2666-5400



www.fuabc.org.br



SERGIO BALDASSIN

Professor de Psiquiatria e chefe do Departamento de Neurociências da Faculdade de Medicina do ABC



ESGOTAMENTO PROFISSIONAL E A 'SÍNDROME DE BURNOUT'

Transtorno mental descrito na década de 70 e cada vez mais comum nos dias de hoje, a síndrome do esgotamento profissional – mais conhecida como síndrome de burnout – está diretamente relacionada ao ambiente e à vivência no trabalho. Trata-se de transtorno que acomete especialmente áreas profissionais que lidam com pessoas. Características pessoais de exigência, cobrança e de busca pela perfeição são agravantes, potencializando o número de sintomas de ansiedade e de depressão.

O burnout é comum entre aqueles que gostam do que fazem, mas que estão sem supervisão e recursos, pois atualmente o lado financeiro pesa muito. O segredo está no 'coping stress', ou seja, na forma como a pessoa lida com o estresse. Dessa forma, é possível que indivíduos com alto nível de estresse sofram menos quando buscam uma vida balanceada, lidando

com os problemas de maneira consciente e madura, dividindo preocupações, praticando esporte e mantendo uma vida social com amigos. Preservar o sono, preferir a alimentação saudável e realizar atividades físicas e culturais também são atitudes importantes.

Os principais sintomas físicos da síndrome de burnout são comportamentais (oscilações de humor, cinismo e negativismo), somatização (dores de cabeça e pelo corpo, tontura e distúrbios do sono) e emocionais (ansiedade e depressão). Medicamentos e psicoterapia, associados a atividades físicas da preferência do indivíduo são as opções terapêuticas mais comuns.

O tratamento é bastante positivo, mas existem casos em que deixar o emprego mostra-se uma excelente opção. Alguns pacientes relutam por muitos anos, mas ao saírem do emprego ficam felizes e,

surpreendentemente, melhores. Cada caso é um caso e precisa ser avaliado individualmente.

Segundo a American Medical Association, algumas especialidades médicas – como a emergência e a medicina de família – têm altas taxas de burnout entre seus profissionais. De maneira geral, a classe médica já apresenta índices maiores quando comparada à população. Nos últimos anos, professores, controladores de voo e funcionários públicos, além de estudantes e profissionais da área da saúde, têm sido bastante investigados. A "vida útil" de um enfermeiro que lida com câncer infantil, por exemplo, pode ser de somente 7 anos. De um funcionário público, 17 anos, considerando como vida útil o tempo produtivo na função original. Depois disso, trata-se de reciclagem ou aproveitamento da experiência administrativa.





Elimine os criadouros do mosquito transmissor da dengue, zika e chikungunya.



1. Mantenha bem tampados tonéis e barris de água.



2. Lave semanalmente por dentro com escova e sabão os tanques utilizados para armazenar água.



3. Mantenha a caixa-d'água bem fechada. Coloque também uma tela no ladrão da caixa-d'água.



4. Remova folhas, galhos e tudo que possa impedir a água de correr pelas calhas.



5. Não deixe água acumulada sobre a laje.



6. Encha os pratinhos de vasos de plantas com areia até a borda.



7. Outra opção para os pratinhos de plantas é lavar uma vez por semana.



8. Troque a água dos vasos de plantas aquáticas e lave-os com escova, água e sabão uma vez por semana.



9. Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira bem fechada.



10. Feche bem os sacos de lixo e deixe-os fora do alcance de animais.



11. Mantenha as garrafas com a boca virada para baixo, evitando o acúmulo de água.



12. Pneus devem ser acondicionados em locais cobertos.



13. Faça sempre a manutenção de piscinas ou fontes utilizando os produtos químicos apropriados.



14. Se o ralo não for de abrir e fechar, coloque uma tela fina para impedir o acesso do mosquito à água.



15. Coloque areia dentro de todos os cacos que possam acumular água.



16. Não deixe água acumulada em folhas secas e tampas de garrafas.



17. Os vasos sanitários fora de uso ou de uso eventual devem ser tampados e verificados semanalmente.



18. Limpe sempre a bandeja do ar-condicionado para evitar o acúmulo de água.



19. Lonas usadas para cobrir objetos ou entulhos devem ser bem esticadas para evitar poças-d'água.

Proteja a sua família, verifique o seu quintal e peça para os vizinhos colaborarem. Não basta só sua casa estar limpa. Essa luta é de todos nós.

PARA
O UNIVERSITÁRIO,
A GENTE DÁ
BOLSAS DE ESTUDOS
NO EXTERIOR.

Busque por

bolsas de estudos santander



Inscrições abertas

O QUE
A GENTE
PODE
FAZER
POR VOCÊ
HOJE?



Santander

UNIVERSIDADES