

# Proteja-se do frio

Cuidado com as doenças de inverno

*E mais...*



Caspa piora com o frio



Bancos de Leite Humano  
precisam de doadoras



## Revista MedABC

O bom profissional da Medicina, sobretudo o médico, nunca para de estudar. Cursos, congressos, atualizações do conhecimento adquirido na escola fazem parte do dia a dia, razão pela qual tratar-se de uma atividade que está sendo sempre revista.

A revisão das práticas, conceitos e procedimentos, portanto, fomenta intenso debate, troca de ideais, pesquisas e muito mais, que permitem o desenvolvimento, o avanço tecnológico com o intuito de proporcionar sempre melhor atendimento, e melhores condições de vida à razão de ser de todo esse trabalho: o ser humano.

Preocupada com isso, a Fundação do ABC, mantenedora da Faculdade de Medicina do ABC, decidiu criar um veículo de comunicação entre seus alunos, professores, orientadores e a comunidade, de forma geral, a fim de proporcionar maior interação, e mais absorção de tudo o que é produzido na Escola por parte da população, verdadeiro objetivo desse trabalho.

Assim, nasce a Revista MedABC, cujo título simboliza a constante revisão dos aprendizados, dos conceitos, das práticas. Veículo para que atividades dos estudantes, futuros médicos, enfermeiros..., dos mestres, e, enfim, de toda a comunidade acadêmica cheguem à sociedade, para serem socialmente partilhadas.

## Expediente

A Revista MedABC é um informativo mensal da Fundação do ABC/Faculdade de Medicina do ABC, de distribuição gratuita e tiragem de 60.000 exemplares.

### Diretor da FMABC

Dr. Adilson Casemiro Pires

### Vice-Diretor

Dr. Fernando Luiz Affonso Fonseca

**Produção:** Departamento 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:** Fernando Valini.

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

**Contatos:** [noticias@fuabc.org.br](mailto:noticias@fuabc.org.br) / (11) 2666-5431.

**Endereço eletrônico:** [www.fuabc.br](http://www.fuabc.br) e [www.fuabc.org.br](http://www.fuabc.org.br).



**DRA. DANIELA PRESENTE TANIGUCHI**

Dermatologista



# Caspa piora com o frio



A caspa é o nome popular da dermatite seborreica leve. Coceira – geralmente discreta –, descamação e vermelhidão são os principais sintomas, que não ocorrem somente no couro cabeludo, mas também em outras áreas ricas em glândulas sebáceas, como sobrelhas, orelhas, canto do nariz e tórax.

As causas da caspa não são totalmente conhecidas, mas existem fatores envolvidos, como a predisposição familiar, oleosidade e seborreia, e também a presença aumentada do fungo *Pytirosporium ovale*. Algumas condições ambientais, uso de determinados medicamentos e doenças podem desencadear ou agravar o problema.

A chegada do frio, principalmente nas estações do outono e do inverno, pode contribuir para a piora da caspa e o aumento da descamação. Com a queda das temperaturas, passamos a usar roupas mais pesadas e a tomar banhos mais quentes – atitudes que acentuam o quadro. Outras situações que devem ser evitadas são o consumo de bebida alcoólica, assim como alimentação rica em açúcar (carboidratos), que estimulam a produção rápida de insulina, que por sua vez aumenta a atividade das glândulas

seborreicas. Alimentos gordurosos fazem parte de um cardápio não equilibrado, que pode estar associado também ao desequilíbrio na produção de insulina.

O estresse também deve ser evitado, pois as glândulas sebáceas são estimuladas por alguns hormônios. O cortisol, que é o hormônio do estresse, ativa essas glândulas, tornando a pele mais oleosa e agravando a dermatite.

O tratamento da caspa é feito basicamente com xampus que contenham uma ou mais substâncias com propriedades antifúngicas, antiproliferativas (contra a descamação) e anti-inflamatórias. Soluções e cremes anti-inflamatórios também podem ser indicados. Casos extremos podem ser controlados temporariamente com medicamentos por via oral.

Vale ressaltar que é importante prevenir os fatores que agravam a caspa. Evite o uso em excesso de bonés, chapéus, secador de cabelos e banhos muito quentes. Enxague bem os xampus e condicionadores e lave os cabelos com maior frequência. Mantenha a alimentação equilibrada, com ingestão de muita água e pouco açúcar. Procure evitar o estresse.



# Alergias respiratórias e baixas temperaturas

Durante as estações mais frias do ano, é comum que as pessoas sofram mais com as alergias respiratórias. No outono e no inverno, além do frio, a baixa umidade e a facilidade de proliferação de ácaros (potentes desencadeadores de alergia) são os grandes vilões para o problema, sendo as crianças e os idosos os mais afetados.

A baixa umidade afeta tanto pacientes que já apresentam algum tipo de doença, como a asma, quanto aqueles sem nenhuma patologia e que acabam tendo tosse, sangramento nasal e até infecções. Isso porque o ar seco aumenta o efeito dos poluentes no organismo e facilita processos inflamatórios nos brônquios, reduzindo as defesas

pulmonares. Com isso, alguns microorganismos que fazem parte da flora da boca e da garganta penetram e desencadeiam as infecções.

Entre os problemas mais frequentes, a falta de umidade pode agravar a sinusite e a asma, por exemplo, causar ressecamento do nariz, dores de cabeça e de garganta. Os sintomas são comuns tanto em crianças, quanto em adultos. Já entre as manifestações alérgicas, a rinite e a asma são predominantes nessa época do ano, pois a queda da temperatura, ambientes mais fechados e a baixa umidade ressecam a mucosa de toda a via respiratória, que vai do nariz até os brônquios, e dificulta a limpeza do sistema respiratório.

## Para amenizar o problema

- Durma em local arejado e umedecido (sem exagerar, pois, umidade demais pode levar a outros problemas, como o mofo, que também é um desencadeante importante de problemas alérgicos).
- Evite banhos com água muito quente, que ressecam a pele, e use creme hidratante sempre que possível.
- Em caso de irritação das vias aéreas e dos olhos, use soro fisiológico para lavar os olhos e as narinas.
- É sempre importante procurar um médico e seguir as recomendações.
- Tome bastante líquido, preferencialmente água.
- Evite ambientes fechados e aglomeração de pessoas.
- Evite o contato com os desencadeadores das crises.
- Mantenha a limpeza do ambiente com pano úmido no chão e nos móveis para evitar o acúmulo de poeira.



**DRA. SUSANA MACHADO PASSETI**  
Pediatra

# Gripe, alergia ou resfriado?

## Cuidado com as doenças de inverno

Espirros, coriza, febre – Acho que fiquei resfriado! Ou gripado? A dúvida é bastante comum, principalmente com a chegada do inverno e o aumento dos casos de gripe, resfriado e também das alergias respiratórias. Esse acréscimo ocorre devido a combinação entre termômetros lá em baixo, maior concentração de poluentes e baixa umidade do ar. Para piorar, nessa época do ano as pessoas tendem a ficar mais tempo aglomeradas em ambientes fechados para fugir do frio, o que favorece a circulação de vírus, bactérias e, conseqüentemente, a proliferação das doenças respiratórias.

“Na alergia tipo rinite, por exemplo, não há febre e predominam os espirros em salva (que se repetem várias vezes). Também estão presentes muita coceira no nariz e nos olhos, lacrimejamento e olhos vermelhos. Por outro lado, no resfriado pode haver febre, tosse, dor de garganta e dores no corpo”, explica a professora e chefe do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina do ABC, Dra. Neusa Falbo Wandalsen.

Segundo a doutora, os sintomas da gripe são bem mais intensos. “Febre, dores no corpo e indisposição ocorrem com

muito mais força do que no resfriado e podem levar a pessoa a ficar acamada. Também pedem cuidado redobrado, pois a gripe pode evoluir para pneumonia, que é considerada uma complicação grave”, alerta Dra. Neusa, que acrescenta: “Outra diferença entre gripe e resfriado é que a gripe é sazonal, com picos no outono e no inverno. Já os resfriados ocorrem durante o ano todo”.

### VACINA NÃO CAUSA GRIPE

Segundo o professor de Infectologia da Faculdade de Medicina do ABC, Dr. Munir Akar Ayub, a vacina da gripe previne o contágio da doença e deveria ser tomada por toda a população, com exceção dos indivíduos alérgicos.

“O governo fornece a vacina gratuitamente apenas aos grupos mais suscetíveis, que são

idosos, gestantes, recém-nascidos, indígenas, profissionais da saúde e portadores de doenças crônicas. Porém, a vacina pode e deve ser utilizada por toda a população”, recomenda o médico.

A vacina da gripe é segura e oferece proteção geral de até 70%. Como ela não é feita de vírus, não tem capacidade de produzir doença. “Muitas pessoas ficam gripadas depois de tomar a vacina e acham foi ela a culpada. O que ocorre é que o período de incubação da gripe varia de 3 a 5 dias, enquanto a vacina só protege após duas semanas da aplicação. Ou seja, quando o indivíduo que ficou gripado foi se vacinar ele ainda não apresentava sintomas, mas já estava incubando o vírus da gripe”, detalha Dr. Munir.

Entre as principais recomendações para prevenir a gripe estão evitar ambientes fechados e aglomerações de pessoas, assim como o contato direto com indivíduos gripados ou com resfriados. Também é importante sempre lavar as mãos, principalmente após a higiene nasal, e cobrir a boca e nariz ao espirrar, lavando as mãos posteriormente. É indicado beber bastante água para hidratar o organismo e manter alimentação balanceada, com sopas e caldos ricos em verduras e legumes, assim como com frutas – principalmente as que contêm vitamina C, como a laranja, acerola e outras frutas ácidas. (Fonte: Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo).



Dra. Neusa Wandalsen



Dr. Munir Akar Ayub







# Fundação do ABC

## Quase 50 anos dedicados à Saúde

Com perfil filantrópico e dedicada integralmente ao ensino, pesquisa e à assistência à saúde, a Fundação do ABC coloca à disposição praticamente 100% da capacidade instalada a serviço do Sistema Único de Saúde (SUS).

Pessoa jurídica de direito privado, qualificada como Organização Social de Saúde e entidade filantrópica de assistência social, saúde e educação, a FUABC foi instituída em 1967 como fundação sem fins lucrativos pelos municípios de Santo André, São Bernardo e São Caetano.

**Por essa razão, a Fundação do ABC é sua, munícipe de Santo André, São Bernardo e São Caetano! Participe da vida e do dia a dia da instituição. Seja nosso parceiro e colabore com ideias, críticas e sugestões.**

Saiba mais! Visite nosso site – [www.fuabc.org.br](http://www.fuabc.org.br) – e confira o tamanho e a importância da sua FUABC. Hoje a instituição é parceira estratégica de prefeituras e do Governo do Estado, administrando quase 20 hospitais, a Faculdade de Medicina do ABC e mais de 40 planos de trabalho nos municípios instituidores, Mauá, Rio Grande da Serra, Franco da Rocha, Caieiras, Francisco Morato, Guarulhos e Osasco, além da Capital e do Litoral – em Praia Grande e Guarujá.

COMUNICAÇÃO - FUABC

## UNIDADES SOB GESTÃO DA FUABC



Faculdade de Medicina do ABC



Hospital Estadual Mário Covas



Hospital da Mulher de Santo André



Instituto de Infectologia  
Emílio 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



**FUNDAÇÃO DO ABC**

DESDE 1967

[www.fuabc.org.br](http://www.fuabc.org.br)



# Bancos de Leite Humano precisam de doadoras

Com a chegada do inverno e a queda das temperaturas, muitas doadoras cadastradas deixam de contribuir com os bancos de leite humano. Trata-se de época do ano bastante crítica, em que boa parte dos bancos trabalha no limite, praticamente sem estoque.

O leite humano tem nutrientes que outros leites não têm, como anticorpos e glóbulos brancos, e ajuda a garantir boa qualidade de vida aos bebês, além de contribuir na redução da mortalidade infantil. O alimento é oferecido às crianças com risco extremo, prematuros com baixo peso, com problemas no sistema

imunológico ou quando por algum motivo a criança não pode ser amamentada pela mãe.

Mães interessadas em contribuir devem estar amamentando crianças de até seis meses e ter leite em excesso. Para ser doadora, basta procurar o banco de leite humano mais próximo de sua residência. É preciso estar saudável e não consumir medicamentos incompatíveis com a amamentação. A retirada do leite da mama é feita em casa – seguindo os procedimentos corretos – e o recolhimento será feito uma vez por semana, em domicílio, pelo próprio banco de leite.

**Confira as unidades do ABC e seja doadora!**

**Banco de Leite Humano do Hospital Municipal Universitário (HMU)**  
Avenida Bispo César D' Acorso Filho, 161,  
Rudge Ramos, São Bernardo.  
Tel.: (11) 4365-1480, ramal 1203.

**Banco de Leite Humano do Hospital Estadual Mário Covas**  
Rua Dr. Henrique Calderazzo, 321  
Santo André (SP).  
Tel.: (11) 2829-5021.

**Banco de Leite Humano do Hospital da Mulher Maria José dos Santos Stein**  
Rua América do Sul, 285,  
Parque Novo Oratório, Santo André.  
Tel.: (11) 4478-5048.

**EXISTE CURA PARA O FRIO, E VOCÊ TEM O REMÉDIO!**

**DOE UM AGASALHO E AJUDE QUEM PRECISA**

O HOSPITAL NARDINI, EM PARCERIA COM A ASSOCIAÇÃO VOLUNTARIADO CALOR HUMANO, CONTOU COM A SUA PARTICIPAÇÃO PARA CUMPRIR UMA META TÃO IMPORTANTE: TRAZER DE ABRIL A BOSTAS PERSONAIS MUITAS DE FRIO E SEM PRECISAR DE MAIS A DISTÂNCIA. AJUDE COM SEUS RÓMPAS LIMPAS E SEM RABON, NÃO IMPORTA TAMBÉM O MATERIAL, MOSTRE QUE O SEU CORAÇÃO É MUITO MAIS QUENTE!

**Hospital Nardini** Mais forte, sempre presente. **MAUÁ**

## Campanha do agasalho no Nardini

O Hospital de Clínicas Dr. Radamés Nardini, em Mauá, em parceria com a Associação Voluntariado Calor Humano, realiza até o final de julho a 6ª edição de sua campanha do agasalho. O projeto visa a arrecadar doações de roupas limpas e de qualidade para pacientes e acompanhantes atendidos no hospital e que se encontram em situação de vulnerabilidade social.

**Interessados em participar podem procurar as recepções do hospital para deixar os donativos. O Nardini fica na rua Regente Feijó, 166, Vila Bocaina - Mauá (SP).**





# Dor de ouvido em recém-nascidos

Um dos sintomas mais comuns em recém-nascidos é a "dor de ouvido", tecnicamente conhecida como otalgia. Mas por que é tão comum nas crianças nessa faixa etária? De modo geral, a anatomia do ouvido na criança favorece a sintomatologia. O canal que comunica o pavilhão da orelha à membrana do tímpano é muito estreito, o que contribui para o acúmulo de secreções, que em quantidades muito pequenas, é suficiente para causar sensação de desconforto e mesmo dor, geralmente leves.

Por outro lado, não se pode esquecer que existe uma comunicação entre o nariz e o ouvido. Essa comunicação, chamada tuba auditiva, está presente tanto nas crianças quanto em adultos, mas com algumas diferenças cruciais para as otites (inflamações de ouvido) no público infantil.

Em adultos, a tuba auditiva tem cerca de quatro centímetros de comprimento e apresenta-se na posição horizontal. Já em recém-nascidos e crianças maiores, a tuba auditiva é vertical e muito pequena. Isso permite que, em algumas situações, secreções do nariz cheguem com facilidade ao interior do ouvido, causando inflamações e infecções (otites).

Quando, por exemplo, a mãe amamenta o recém-nascido, a posição das mamadas pode dificultar ou favorecer a caída do leite na tuba auditiva. Como o leite

trata-se de meio orgânico, o crescimento bacteriano é potencial e, nesse caso, o fato de ir para a tuba auditiva aumenta a possibilidade da ocorrência de otites. Dessa forma, o correto é que o recém-nascido não mame deitado; caso contrário, estará mais susceptível à ocorrência de otites.

Inúmeras vezes nos defrontamos com casos de crianças que apresentam otites de repetição (a mãe relata que o filho tem infecções de ouvido todo mês, por exemplo) e no processo de avaliação a mãe comunica que a criança mama deitada. O simples fato de corrigir a posição das mamadas acaba com as otites, sem necessidade do uso de qualquer medicação.

As mães devem estar atentas a cuidados como esses, bastante simples e muito eficientes na prevenção das otites em crianças.

Existem vários outros fatores que podem causar dor de ouvido em crianças, como fatores alérgicos alimentares. Nesse caso, é relativamente comum a alergia do recém-nascido à proteína do leite de vaca.

É necessário esclarecer que a mãe sempre deve acompanhar seu recém-nascido com o médico pediatra, capaz de orientá-la e diagnosticar esses processos comuns em crianças e que podem ser prevenidos, minimizando um sintoma desagradável para pais e filhos.

**DR. OSMAR CLAYTON PERSON**  
Otorrinolaringologista



# MEDICINA ABC MELHOR RESULTADO GLOBAL DE TODAS AS EDIÇÕES DO ENADE

NOTA **5** MEDICINA  
ENFERMAGEM

NOTA **4** FARMÁCIA  
FISIOTERAPIA  
NUTRIÇÃO



**MEDICINA - ENFERMAGEM - FARMÁCIA - FISIOTERAPIA - NUTRIÇÃO  
TERAPIA OCUPACIONAL - GESTÃO EM SAÚDE AMBIENTAL - TECNOLOGIA EM GESTÃO HOSPITALAR**