

Leia também:



Cefaleia sem
dor de cabeça



Atividade física
e envelhecimento



DE PASSAGEM PELA
ADOLESCÊNCIA

Neste terceiro número da Revista MedABC, a Faculdade de Medicina do ABC e a Fundação do ABC destacam o Dia Nacional do Adolescente – celebrado anualmente em 21 de setembro – com dois artigos relacionados ao público jovem. O primeiro texto aborda as peculiaridades dessa fase da vida e a importância do acompanhamento multiprofissional como forma de prevenir possíveis problemas e de intervir a tempo, frente às situações que comumente atingem esse público. No segundo artigo, a nutrição do jovem entra em cena, com recomendações importantes sobre alimentação saudável e balanceada.

Mas não só os adolescentes foram lembrados nesta edição. Na outra ponta, a terceira idade foi contemplada com artigo sobre a importância da prática de exercícios físicos, que são fundamentais para a longevidade, qualidade de vida e socialização.

As dores de cabeça também ganharam espaço nesta edição da Revista MedABC e estão presentes em boa parte da população brasileira – afinal, estima-se que 76% das mulheres e 57% dos homens apresentarão pelo menos um episódio de cefaleia por mês.

Por fim, o ambiente residencial ganha destaque em texto sobre alergias. Dicas importantes foram listadas, a fim de contribuir na diminuição da poeira, assim como da proliferação de ácaros e fungos. Boa leitura!

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 / (11) 2666-5431.

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



DRA. NEUSA FALBO WANDALSEN

Professora e coordenadora do Setor de Alergia e Imunologia Clínica do Departamento de Pediatria da FMABC

Alergia e os cuidados domésticos

Consideramos alergia como a modificação da resposta de um indivíduo a determinadas substâncias, que normalmente são inofensivas para outras pessoas. Isso ocorre, por exemplo, em uma festa em que todos comeram camarão, mas apenas uma pessoa apresentou coceiras e manchas vermelhas na pele. Trata-se de resposta alérgica e o indivíduo em questão apresentou urticária.

Quando uma criança toma uma vacina contra a gripe, seu organismo procura fabricar substâncias de defesa contra o micróbio da gripe. Esses elementos chamam-se anticorpos e são desejados, pois previnem a doença. Mas quando uma pessoa come camarão e fabrica anticorpos contra esse alimento, os anticorpos passam a ser indesejáveis, pois irão provocar a doença alérgica.

Os elementos que induzem as manifestações alérgicas são chamados alérgenos. As reações são devidas à reunião do alérgeno ao anticorpo e as manifestações clínicas da alergia dependerão do local do organismo onde ocorrem. Os principais órgãos e sistemas acometidos são a pele, aparelho respiratório (pulmões, nariz, faringe e laringe) e gastrointestinal.

Tudo ou praticamente quase tudo pode causar alergia ao organismo das pessoas, incluindo

do alimentos e medicamentos – principalmente anti-inflamatórios, antibióticos e analgésicos.

Especificamente no ambiente residencial, os ácaros da poeira são os mais importantes alérgenos inalantes. Dentro de casas fechadas, especialmente nos quartos, há ácaros e fungos em grande quantidade, que proliferam e se acumulam pela falta de ventilação. Os fungos fornecem substrato (alimento) para o maior crescimento dos ácaros.

Entre as principais recomendações para evitar o problema, a casa deve ser aberta e arejada pelo menos uma hora por dia. É importante lavar as roupas de cama com água fervente semanalmente e os cobertores e cortinas uma vez ao mês. Além disso, é imprescindível que todos os colchões e travesseiros do quarto de uma pessoa alérgica

sejam encapados por completo com tecido impermeável a ácaros ou com plástico. Retirar carpetes, tapetes e cortinas pesadas também é indicado, assim como lavar periodicamente cortinas leves e pequenos tapetes. Ter móveis estofados com tecido impermeável, como couro ou plástico, e retirar bichos de pelúcia, preferindo os mais fáceis de lavar, como os de plástico, são outras sugestões importantes para quem sofre de alergia.





RUDÁ ALESSI

Médico neurologista, colaborador do Laboratório de Neurofisiologia Clínica do IPq-HCFMUSP e responsável pelo Ambulatório de Epilepsia da FMABC

Cefaleia sem dor de cabeça

Quão frequentes são as cefaleias?

A Sociedade Brasileira de Cefaleia estima que 76% das mulheres e 57% dos homens apresentarão pelo menos um episódio de cefaleia (dor de cabeça) por mês. Em muitos estudos é apontada como a principal causa de absenteísmo ao trabalho ou escola, e estima-se, nos Estados Unidos, que cause um prejuízo anual de 20 bilhões de dólares em produtividade.

Todas as cefaleias são iguais?

Não. Já existem quase 300 tipos de cefaleias descritas, sendo a cefaleia tensional a mais comum e a enxaqueca (ou migrânea) a principal causa de incapacidade temporária e de procura de auxílio médico.

Como são as cefaleias tensionais?

As cefaleias mais comuns, normalmente correspondem a um peso ou aperto em toda a cabeça, de leve a moderada intensidade, não causando náuseas ou alterações visuais. Tal dor pode durar de 30 minutos até 7 dias, e pode ter frequência variável, sendo desde rara a até quase diária. A frequência da dor, nesse caso, será o fator mais importante no impacto causado sobre a vida do indivíduo.

Como é uma enxaqueca?

A dor da enxaqueca é de forte intensidade, incapacitante. Normalmente latejante ou pulsátil, de intensidade maior em um dos lados

da cabeça, é acompanhada de náuseas ou vômitos e piora com a exposição à luz ou barulhos altos, durando até 72 horas. Alguns pacientes podem apresentar, antes da dor, alterações visuais (como a presença de pontos claros na visão ou traços luminosos), alterações da sensibilidade de parte do corpo (um formigamento ou adormecimento) ou até, em casos mais raros, perda da força. Esses casos devem ser examinados por um neurologista, pois podem corresponder a outra doença.

Alguém pode ter dores de cabeça todos os dias?

Infelizmente, sim. A chamada cefaleia crônica diária é mais comum do que se costuma imaginar, correspondendo a até 5% da população. Nesses casos, é comum uma longa história de cefaleia sem um acompanhamento adequado, com aumento da frequência das dores e, normalmente, abuso do uso de analgésicos orais comprados em farmácia, sem acompanhamento médico. É também comum, nesses casos, haver a sobreposição de mais de um tipo de dor de cabeça no mesmo paciente.

Cefaleias são familiares?

Algumas cefaleias apresentam um traço genético, porém, cada membro da família apresentará intensidades e frequências diferentes.

Tem cura?

Depende. O tratamento da cefaleia pode ser abortivo (o uso de uma medicação no começo da dor, de modo a tentar eliminar a crise) ou profilático (o uso contínuo de uma medicação diariamente, independente da presença da dor, para diminuir a frequência e intensidade das crises).

Quando se preocupar?

Existem alguns sinais que, junto a uma cefaleia, podem indicar uma doença mais grave, e devem ser investigados prontamente em um pronto-socorro. São eles febre associada, dor nova (surto de uma cefaleia diferente da apresentada normalmente pelo paciente, ou de cefaleia em paciente sem cefaleias prévias) e déficits neurológicos (perda ou diminuição da visão, da sensibilidade ou da força). Também integram a lista vômitos incoercíveis, piora da dor ao deitar, pacientes com antecedente oncológico ou de imunossupressão e dor que atinge seu pico de intensidade muito rapidamente (que já começa como uma "tijolada").



De passagem pela Adolescência

Existem diversos entendimentos do que seja adolescência. Mas em todas as definições está presente a ideia de transição ou de passagem. Talvez por isso ou pelos dados epidemiológicos que não relacionam esse período a um maior risco de adoecimento, a saúde do adolescente ficou durante tanto tempo relegada a segundo plano.

Entretanto, as estatísticas de mortalidade por causas externas, os acidentes, a violência, os problemas decorrentes do exercício precoce da sexualidade sem proteção adequada, o abuso de drogas e tantos outros problemas graves de saúde desmentem essa ideia, quando apontam para adolescentes e jovens como os principais envolvidos.

O que transforma a adolescência num grupo tão vulnerável a estes agravos? O próprio processo biopsicossocial que caracteriza essa faixa etária. Crescimento rápido, maturação sexual, capacidade reprodutiva, desenvolvimento intelectual, independência, busca da identidade são algumas das importantes transformações que ocorrem nesta passagem da infância à idade adulta.

De maneira geral, os problemas de saúde mais comuns na adolescência e os principais motivos de consulta nessa faixa etária estão relacionados ao crescimento e desenvolvimento, como puberdade normal, atraso puberal, puberdade precoce e baixa estatura, assim como a doenças de pele, entre as quais acne juvenil e micoses. Também integram a lista problemas nutricionais como sobrepeso, obesidade, anemia e transtornos alimentares – anorexia e bulimia –, bem

como aspectos emocionais, comportamentais, dificuldades de aprendizagem e comportamentos de risco.

Na maioria das vezes, os pais buscam ajuda quando surge algum desses problemas. Porém, essa mentalidade está mudando com o conhecimento maior da especialidade de Hebiatria (de Hebe, deusa da juventude). Cada vez mais os médicos hebiatras são procurados a partir da entrada na puberdade, o que é o ideal, pela possibilidade de se fazer um acompanhamento adequado e intervir precocemente sempre que necessário.

É importante ressaltar que qualquer ser vivo é mais suscetível às influências externas durante o período de desenvolvimento, sejam elas boas ou ruins.

Para se contrapor à vulnerabilidade, há necessidade de se fortalecer a resiliência, oferecendo aos jovens possibilidades de apoio para que eles tenham condições de se fortalecer, construir um projeto de vida e de serem autores de seu próprio destino.

Esse é o papel daqueles que se propõem a cuidar deste grupo populacional. Atenção integral à saúde é muito mais do que diagnosticar e tratar doenças. Engloba prevenção, promoção, humanização, ética, respeito à diversidade e à singularidade. Pressupõe trabalho em conjunto e troca de experiências.

Por essa razão, o atendimento ao adolescente – e muitas vezes à família – deve ser multiprofissional e integrado, com acompanhamento pelo hebiatra e outras especialidades médicas que se fizerem necessárias, além de nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos e assistentes sociais.

DRA. LÍGIA DE FÁTIMA NÓBREGA REATO

Professora titular de Hebiatria da FMABC e responsável técnica pelo Centro de Referência Adolescente Cidadão Esperança.





Os jovens e a alimentação

A adolescência é uma fase marcada por diversas transformações: físicas, emocionais, sociais, mentais e comportamentais. Durante essas mudanças há o aumento das necessidades nutricionais. Dessa forma, para se obter o crescimento adequado é preciso que haja alimentação saudável e balanceada.

Adequar a formação dos hábitos alimentares saudáveis é de extrema importância nessa fase, na qual os adolescentes se tornam mais independentes e escolhem sua própria alimentação. Refeições fora de casa passam a ser frequentes, o que contribui para escolhas inadequadas. Existe também grande influência por parte de amigos e da mídia, que cada vez mais têm incentivado o consumo de fast-foods e alimentos industrializados. Como consequências, esse tipo de alimentação

desencadeia a obesidade, diabetes e hipertensão arterial, entre outras doenças crônicas.

O acompanhamento nutricional visa trabalhar as mudanças de comportamento alimentar não apenas com o adolescente, mas também com a família, que acaba sendo referência para hábitos alimentares. Outro recurso trabalhado são as oficinas culinárias, pelas quais é possível ensinar alimentação saudável de maneira simples e lúdica.

Como recomendação geral, a alimentação deve ser fracionada em 5 ou 6 refeições por dia, com itens variados e buscando alimentos que tornem o prato mais colorido. Essa diversidade de alimentos é capaz de garantir todos os nutrientes necessários nessa fase da vida e deve ser acompanhada pela prática regular de atividades físicas.



JULIANA BUENO DA SILVA

Nutricionista clínica da Faculdade de Medicina do ABC.



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 – 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



Atividade física e envelhecimento

O envelhecimento é acompanhado por mudanças na composição química e em estruturas do organismo muitas vezes pouco aparentes. Porém, é o conjunto dessas alterações que dá origem às manifestações associadas à idade, consideradas normais e não estados de doença. É um processo dinâmico e progressivo, no qual ocorrem mutações morfológicas, funcionais e bioquímicas, que deixam o organismo mais suscetível a agressões.

O estilo de vida representa 50% na expectativa de vida. A outra metade é dividida em diversos outros fatores, entre os quais genéticos e ambientais. Estar integrado ao mundo e se sentir incluso conta muito para que o indivíduo tenha boa qualidade de vida na terceira idade. Cultivar bons hábitos sociais, bom humor e autocuidado mais holístico também são essenciais para o envelhecimento bem-sucedido e a longevidade.

A prática regular de atividades físicas, participar de grupos, cultivar amizades, cuidar de um animalzinho, ter projetos e sonhos dão significado à vida. Dessa forma, para alcançar a longevidade não basta somente ter fatores genéticos favoráveis. É preciso merecer cada novo ano de vida.

Na velhice, os exercícios físicos trazem benefícios biológicos e sociais, pois a convivência em grupo possibilita a socialização e reduz os riscos para alterações do humor – que podem levar a doenças na área de saúde mental, como a depressão.

O estilo de vida sedentário pode fazer com que os idosos tenham perdas em quatro áreas importantes para sua saúde e independência: força, equilíbrio, flexibilidade e resistência. Pesquisas sugerem que exercícios físicos podem ajudar idosos a manter ou restaurar parcialmente essas quatro áreas. Envelhecer não significa que a pessoa deva perder a habilidade de fazer tarefas diárias.

Os exercícios fazem com que os idosos se sintam melhor e aproveitem mais a vida – inclusive para aqueles que se acham muito velhos ou fora de forma. Melhorar a força e resistência torna mais fácil subir escadas e carregar coisas. Auxilia no equilíbrio e ajuda a prevenir quedas. Ficar mais flexível pode acelerar a recuperação de lesões. E quando os exercícios físicos fazem parte da rotina diária, há impacto positivo na qualidade de vida à medida que se envelhece.

A melhor atividade física é aquela que a pessoa mais goste: caminhar, dançar, nadar, entre muitas outras. O tipo varia de acordo com a preferência pessoal. Porém, deve ser feita avaliação médica adequada antes de iniciar os exercícios, para ter certeza de que não haverá riscos à saúde.

O importante é se movimentar. A prática deve ocorrer pelo menos três vezes na semana, de preferência no final da tarde, quando o coração já está em movimento.



VESTIBULAR

FACULDADE DE MEDICINA DO ABC 2016

CURSOS:

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

INSCRIÇÕES:
ATÉ 06/11/2015
www.fmabc.br/vestibular
(11) 4993-7259



A FMABC abre o campus para você!

Venha conhecer uma instituição de ensino superior especializada em Ciências da Saúde

17 de outubro de 2015 - das 9h às 13h

- Corpo docente qualificado
 - Laboratórios
 - Hospitais de ensino
 - Completa infraestrutura
- PROGRAMAÇÃO**
- Visitas monitoradas aos laboratórios e prédios da FMABC
 - Apresentação dos cursos de graduação
 - Demonstração de projetos esportivos e culturais - representação discente
 - Informações sobre políticas de bolsas de estudo

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:
Tel.: 4993-7226
comunicacao@fmabc.br
www.fmabc.br/comunicacao/pomaa-ebertas