

Leia também:

Olhos abertos
contra o Glaucoma



- Aparelhos eletrônicos e a perda auditiva
- Apoio e carinho contra o VITILIGO
- CHEGOU O FRIO... e com ele, as doenças de inverno!

**OS IMPACTOS
DO ESTRESSE NA
GRAVIDEZ**



A edição de julho da Revista MedABC destaca em seu artigo de capa os impactos do estresse na gravidez. São muitos os fatores que podem desencadear o problema, como o próprio estado gravídico e as mudanças no organismo da mulher, que pode apresentar modificações no sono, na alimentação, no corpo e sintomas diversos, como alterações de humor. Por essas razões, o acompanhamento pré-natal é essencial para minimizar essa condição, ao orientar, trabalhar a autoestima da gestante, reduzir as angústias e, dessa forma, diminuir o estresse e suas repercussões.

Neste número também há importante alerta sobre o uso de fones de ouvido. Todo equipamento que emita som, quando utilizado inadequadamente, pode ser prejudicial à saúde auditiva. Entretanto, o ideal é que não haja preconceito ou proibição, mas sim que o uso seja com moderação e coerência.

No campo oftalmológico, artigo explica as principais características, sintomas e tratamentos contra o glaucoma – considerado a principal causa de cegueira irreversível no Brasil e no mundo. Já na área dermatológica, o tema em destaque é o vitiligo, que atinge cerca de 1% da população mundial e caracteriza-se pela destruição das células que determinam a cor da pele, culminando com manchas brancas de diferentes formatos e em qualquer parte do corpo.

Por fim, conheça as diferenças entre gripe, alergia e resfriado e as dicas de saúde para curtir o inverno. 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 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: 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.

CHEGOU O FRIO...

... E COM ELE, AS DOENÇAS DE INVERNO!

Com a chegada do inverno aumentam os casos de gripe, resfriado e também as 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.

Gripe, alergia ou resfriado?

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.

Já 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.

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.

PROTEJA-SE!

- Tome a vacina contra a gripe.
- Lave as mãos com frequência, principalmente antes de consumir algum alimento.
- Utilize lenço descartável para higiene nasal.
- Cubra o nariz e a boca quando espirrar ou tossir.
- Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca.
- Higienize as mãos após tossir ou espirrar.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas.
- Mantenha os ambientes bem ventilados.
- Evite contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de gripe.
- Evite locais com aglomeração de pessoas, onde a transmissão de doenças respiratórias ocorre mais facilmente.
- Utilize álcool gel nas mãos e, caso julgue necessário, máscara de proteção.

* Fontes: Ministério da Saúde / Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.





DR. VAGNER LODUCA LIMA
Professor da disciplina de Oftalmologia e chefe do Serviço de Oftalmologia da Faculdade de Medicina do ABC



OLHOS ABERTOS CONTRA O GLAUCOMA

Considerado a principal causa de cegueira irreversível no Brasil e no mundo, o glaucoma é uma doença crônica grave, que causa danos ao nervo óptico e reduz o campo visual. Acomete cerca de 2% da população geral acima de 40 anos. Para quem tem histórico de glaucoma na família, o percentual aumenta para 10%.

É uma doença que se desenvolve lentamente e não apresenta sintomas. Por isso o paciente só percebe o problema quando já perdeu parte da visão. Dessa forma, a detecção precoce é fundamental, pois possibilita que o tratamento seja iniciado o mais cedo possível, impedindo a progressão do glaucoma e a consequente perda da visão.

Os principais fatores de ris-

co para desenvolvimento da doença são idade acima de 40 anos, casos de glaucoma na família, pressão intraocular elevada, raça negra, alta miopia, pacientes com trauma ocular prévio e uso contínuo de esteroides e cortisona.

Conforme detalha o Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), de maneira geral, o glaucoma se manifesta de três maneiras. O tipo congênito está presente no nascimento. Os recém-nascidos apresentam globos oculares aumentados, córneas embaçadas e o tratamento é cirúrgico. Já o glaucoma secundário ocorre após cirurgia ocular, catarata avançada, uveítes, diabetes, traumas ou uso de corticoides. Por fim, o glaucoma crônico costuma atingir pessoas acima

de 35 anos de idade. Uma das causas pode ser a obstrução do escoamento de um líquido que existe dentro do olho chamado humor aquoso. Nesse tipo de glaucoma, os sintomas costumam aparecer em fase avançada e, se não for tratado, pode levar à cegueira.

O CBO recomenda o exame oftalmológico anual preventivo como medida de detecção e tratamento precoce. A terapia varia de paciente para paciente. Apesar de o glaucoma não ter cura, o tratamento adequado proporciona o controle da doença e geralmente é à base de colírios. Outras opções são as cirurgias – que podem ser de maneira tradicional ou à laser.

É importante ressaltar que o tratamento para o glauco-

ma está disponível gratuitamente via Sistema Único de Saúde (SUS). Segundo dados do Ministério da Saúde, em 2015 foram registrados 2,2 milhões de atendimentos entre exames, consultas e cirurgias. Além do acompanhamento com especialista, o SUS também oferece exames de tonometria, para medir a pressão intraocular, e de campimetria, que permite avaliar como e se o glaucoma afetou o campo de visão. Também estão disponíveis na rede pública a oftalmoscopia e retinografia (exame do fundo do olho e seu registro fotográfico), além de outros que apoiam o diagnóstico e o acompanhamento da doença, como a paquimetria e a gonioscopia.





DR. OSMAR CLAYTON PERSON

Otorrinolaringologista do Hospital Estadual Mário Covas e médico da disciplina de Otorrinolaringologia da Faculdade de Medicina do ABC

Aparelhos eletrônicos e a perda auditiva



Todo equipamento que emita som, quando utilizado inadequadamente, pode ser prejudicial à saúde auditiva. Na última década, os avanços tecnológicos contribuíram para um modismo atual potencialmente perigoso. Na realidade, apenas a informação cientificamente fundamentada pode reduzir os riscos de prejuízo à saúde auditiva.

Existem várias situações que podem levar à perda auditiva, entre as quais exposições ao ruído, causas congênitas e fatores em recém-nascidos, assim como infecções virais, meningites (sobretudo bacterianas), traumatismos cranianos e alguns tipos de otites.

Em relação à utilização de aparelhos de música com fones de ouvido, o ideal é que não haja o preconceito e a proibição, mas que o uso seja com moderação e coerência. Para isso, é necessário conhecer riscos.

A cóclea (parte interna da orelha bastante sensível aos sons) suporta intensidade de estímulo sonoro de até 80 decibéis (dB). Porém, existe a sensibilidade individual inerente a cada um.

Devemos considerar que estímulos sequenciais de 80 dB por períodos longos também são capazes de lesar a cóclea. Assim, o ideal seria utilizar os equipamentos disponíveis no mercado com moderação e em volume equivalente ao de uma conversa habitual – o que significa cerca de 50 dB a 60 dB.

Os efeitos lesivos podem manifestar-se em curto prazo ou podem tardar a surgir. Isso depende do tempo de exposição, intensidade a que é exposto e sensibilidade individual. O primeiro sinal de alerta para procurar um médico é o zumbido, que indica que o ouvido não está bem. Também é frequente a queixa de plenitude auricular, que os pacientes citam como ouvido cheio de água ou abafado.

É importante ressaltar que as lesões cocleares induzidas por ruído são irreversíveis. Dessa forma, apesar da susceptibilidade individual, devemos considerar que todos são sensíveis.

À manifestação clínico-audiológica de uma lesão provocada por exposição ao ruído agudo intenso denominamos trauma acústico. Acarreta modificações morfológicas (morte de células) e fisiológicas (transmissão de estímulo) ao nível da cóclea, que corresponde à parte mais interna do nosso ouvido.

Quem já enfrentou um trauma acústico deve ter cuidado redobrado ao utilizar fones de ouvido. Isso porque, quando um processo lesivo coclear induzido por ruído é desencadeado, ele tende a progredir e esse risco eleva-se se não for controlado o estímulo excessivo.

Principalmente em crianças, as consequências da perda auditiva são drásticas. Geralmente há distúrbio de aquisição e desenvolvimento de linguagem, transtornos de comportamento, isolamento social, entre muitas outras complicações. Além disso, há o perigo da distração ao sair à rua ouvindo música alta, por exemplo. Nosso ouvido serve como meio de alerta, que em situações como essa ficaria comprometido.

Especificamente em relação ao fone de ouvido, o problema não está na marca ou modelo, mas sim no ruído que produz. Por isso, todos os tipos estão potencialmente associados ao risco.

Desde que haja limiares auditivos normais (o indivíduo ouça normalmente), o ouvido é capaz de adaptar-se às mais distintas intensidades sonoras, ou seja, a mesma satisfação de ouvir sons em intensidade elevada pode ser obtida com sons baixos. Mas, para que isso ocorra, é necessária a conscientização social. Música em volume elevado é moda. E embora tenhamos campanhas de saúde auditiva promovidas por associações médicas e de fonoaudiologia, todos devem despertar para essa realidade atual. Não há justificativa, segundo a literatura científica mundial, para lamentarmos a falta de prevenção.



OS IMPACTOS DO ESTRESSE NA GRAVIDEZ

O termo estresse, que vem do inglês "stress", tinha significado de ação de forças deformadoras e da deformação interna de um material. Dessa forma, esse estresse não é unicamente uma ação passiva sofrida por um meio, mas uma condição resultante de dois sistemas, interno e externo, em interação.

Ao pensarmos no estresse na gravidez, podemos imaginar o próprio estado gravídico determinando uma série de adaptações no organismo da mulher, com maior ou menor aceitação, como as modificações no sono, na alimentação, no corpo e com diferentes sintomas – inclusive importantes e frequentes alterações de humor. Como repercutem essas mudanças na mulher? Isso estressa?

Cada uma que se encontra nessa situação pode ter reações diversas. Algumas adoram a barriga grávida, fazem books e pôsteres. Outras acham horrível. Como é mirar-se no espelho e não gostar da própria imagem? Isso estressa?

Preocupações de sustento. Será que conseguirei dar conta do trabalho no emprego e cuidar da criança? E junto cuidar da casa? E do marido? Será que meu marido continua a gostar de mim com este corpo estranho? Será que serei mãe igual ou diferente da minha mãe? Isso estressa?

Acho que não quero mais ser mãe! Mas estou grávida! Será que o bebê percebeu que eu pensei que era melhor não estar grá-

vida? Vai fazer mal para ele? Isso estressa?

E o parto? Falam tanto de parto normal. Vou topar? Vou conseguir? Ou será melhor marcar cesárea? Isso estressa?

Aliados a todos esses sentimentos de ambivalência e temores, associam-se os problemas do dia a dia decorrentes de horário, trânsito, falta de dinheiro, chefe mal-humorado, das brigas com o marido, com a vizinha, da gestação não programada e, muitas vezes, indesejada. Isso estressa?

Tudo isso e muitas outras coisas estressam. O importante é entender que o ideal de que tudo fosse alegria, sem dificuldades, não existe. Sempre ocorrerão percalços, que muitas vezes servirão para determinar crescimento, mudanças de condutas e de atitudes.

A assistência pré-natal visa, entre outras coisas, a orientação e a escuta das dores físicas e psíquicas da mulher. Assim, busca-se minorar os sofrimentos e acertar mais. As repercussões para o feto são pouco disponíveis, mas evidentes quando o estresse demanda problemas orgânicos para a mãe e acabam refletindo sobre ele. Os aspectos emocionais, sem dúvidas, também acabam influenciando o feto. Porém, são muito difíceis de serem ponderados.

Portanto, orientações para a melhora da autoestima, com enfoque pertinente e que minimizem as angústias – sejam da própria gestação ou não – são o melhor remédio para diminuição do estresse e para reduzir suas repercussões.





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, Osasco e Mogi das Cruzes, além da Capital e do Litoral – em Praia Grande, Santos 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
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



FUNDAÇÃO DO ABC

DESDE 1967

www.fuabc.org.br



Apoio e carinho contra o VITILIGO

Estima-se que cerca de 1% da população mundial tenha vitiligo. A doença caracteriza-se pela destruição das células que determinam a cor da pele, culminando com manchas brancas de diferentes formatos em qualquer parte do corpo, sendo mais frequente em áreas que sofreram algum trauma, escoriações ou ferimentos. A causa é desconhecida, porém, sabe-se que fatores emocionais, genéticos, relacionados à imunidade do indivíduo (fator autoimune) e a agressão pelos radicais livres predis põem o aparecimento da doença.

O estresse e traumas emocionais também podem desencadear ou agravar o vitiligo. É importante salientar que não é uma doença contagiosa, portanto, não há motivos para afastar-se ou evitar contato com pessoas que possuem vitiligo. Pelo contrário, elas necessitam de muito apoio e carinho.

Entre as opções terapêuticas disponíveis constam o tratamento clínico (medicamentoso) e a fototerapia, em que o paciente é colocado em cabine especial e irradiado com luz ultravioleta A ou B, que estimula a pigmentação da pele com vitiligo. Também existe a possibilidade de cirurgia – transplante de pele ou curetagem – para pacientes com a doença estável, assim como o tratamento com laser, indicado somente para lesões pequenas e localizadas.

TRANSPLANTE DE PELE EM VITILIGO

A cirurgia consiste no transplante de células saudáveis de pele para locais afetados pelo vitiligo e utiliza anestesia local. Com o passar dos dias, as células sadias invadem e colorem a região esbranquiçada. A técnica é indicada para indivíduos com a doença estabilizada, que não respondem ao tratamento clínico

convencional e que tenham vitiligo em área localizada. A média de repigmentação é de aproximadamente 60% da área atingida. Porém, o transplante é complementar ao tratamento clínico e os pacientes devem continuar com a medicação convencional.

Outra técnica para tratamento do vitiligo é a partir de sessões de curetagem, ou seja, com a raspagem da pele esbranquiçada. O procedimento, considerado inovador, leva à repigmentação em vários casos e foi desenvolvido na Faculdade de Medicina do ABC, resultado do acompanhamento de 16 pacientes do Ambulatório de Vitiligo. De acordo com o estudo, o tratamento permitiu significativo aumento do número de melanócitos e da quantidade de pigmento, com início de repigmentação da pele em 50% dos pacientes em apenas quatro meses de observação.

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