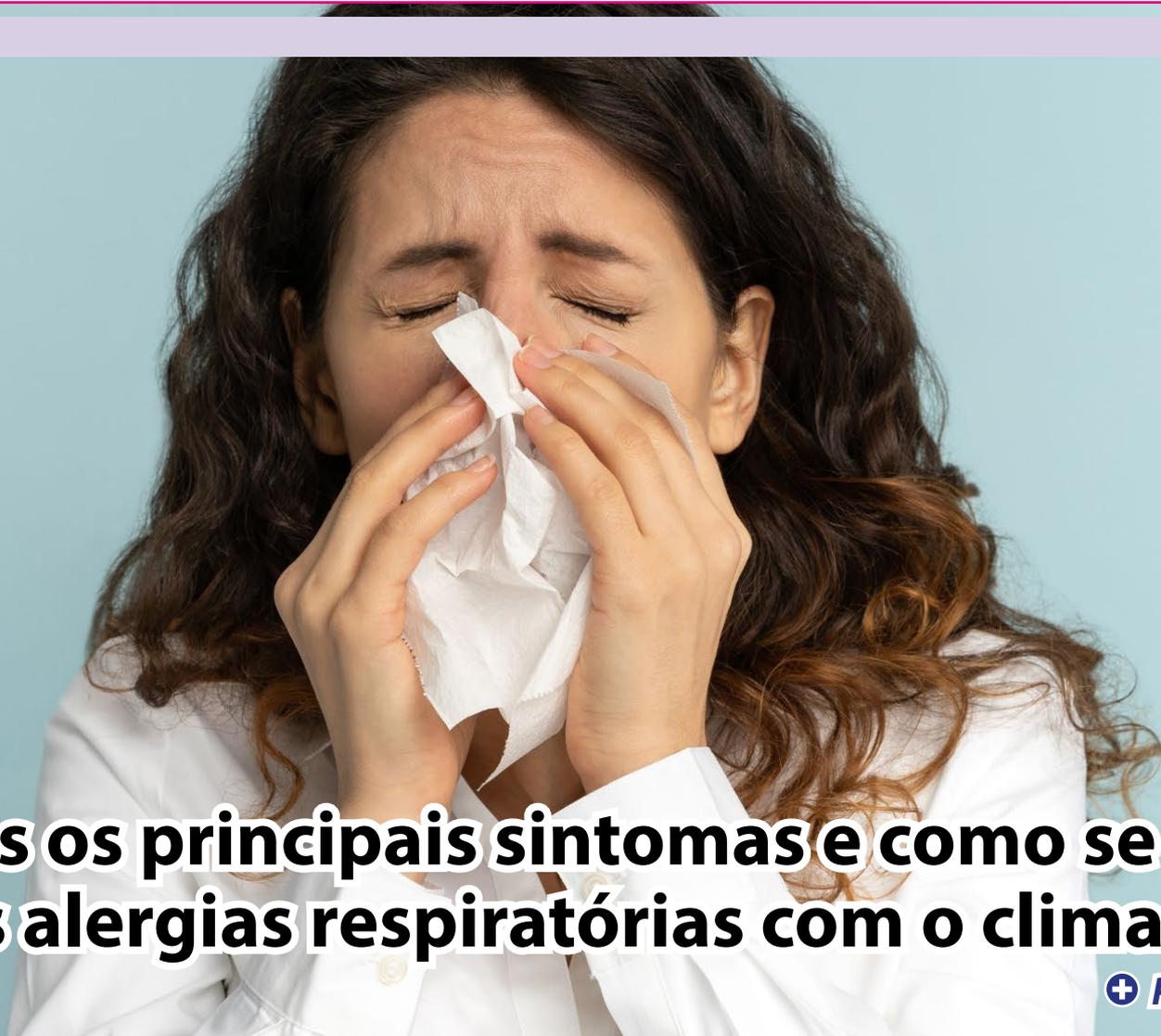


Cuidados médicos



Confira quais os principais sintomas e como se prevenir das alergias respiratórias com o clima seco

⊕ Páginas 2 e 3

Complicações

Aumento de casos de diabetes gestacional preocupa especialistas



⊕ Páginas 4 e 5

Momento oportuno



Atividades pedagógicas são essenciais durante férias escolares

⊕ Última Página

Cuidos médicos

Confira quais os principais sintomas e como se prevenir das alergias respiratórias com o clima seco

O tempo seco prejudica a expulsão de agentes alergênicos e fatores como a poluição e poeira podem agravar a situação

Foto: Canva



alérgicas respiratórias. Além das doenças respiratórias, o clima seco interfere em outros sistemas do organismo, como por exemplo a pele, tornando-a mais ressecada e piorando as doenças alérgicas cutâneas”, alerta ela.

A médica destaca que entre os sintomas mais comuns estão a sensação de olho e nariz ressecados, mas que outros sintomas como coceira local, vermelhidão, espirros e congestão nasal, também podem ocorrer. “O lacrimejamento e coriza apesar de parecer ambíguos, podem ocorrer, pois são sintomas consequentes de uma resposta inflamatória secundária ao clima seco e aos alérgenos (como por exemplo a poeira e pólen)”, afirma a especialista.

Para além dessa irritação natural do clima seco, os incômodos podem ser maiores por conta dos alérgenos do ambiente, como ácaros, pelos de gato, cachorro, fungos e pólenes, além de partículas que incluem a poluição, vírus e bactérias, que ficam mais

O clima seco e a falta de umidade podem trazer diversos prejuízos para a nossa saúde e um deles diz respeito à ocorrência de doenças alérgicas, que podem aumentar por conta dessas condições.

Segundo a alergista do Hospital Edmundo Vasconcelos, Sarah

Aguiar Nunes, o clima seco interfere na fluidificação das nossas mucosas (nariz e brônquios) e, portanto, o muco fica mais denso nas superfícies respiratórias. “Com isso, temos mais dificuldades em expulsar agentes irritativos e alergênicos. O resultado disso é a piora das doenças

O DEFENSOR

Viva Você

Com circulação mensal

Jornalista Responsável:

Gabriel Silvestre Bagliotti

(Reg. MTE nº. 66972/SP)

Uma publicação da:

Nova Dimensão Editora Ltda.

www.odefensor.com.br
jornalodefensor@gmail.com

“Artigos assinados não representam necessa-

riamente a opinião do jornal.”

Colaboraram nesta edição:

Nathalia Davoglio

Sabbatini e Gabriel

Bagliotti

tempo suspensas no ar. Isso, segundo a alergista, favorece a inalação desses agentes, o que piora as alergias. Outra condição agravante, de acordo com ela, é o risco de infecções virais e

bacterianas (como sinusites e pneumonias). Para evitar essas condições é possível tomar algumas atitudes na própria residência e em outros locais. “O uso de umidificado-

res ou mesmo uso de bacias com água ou toalhas úmidas no ambiente auxiliam na evaporação da água e melhora a qualidade do ar. Outra medida importante é evitar o uso de

vassouras ao limpar a casa para não espalhar poeira (preferir panos úmidos ou aspiradores de pó que contenham filtro HEPA)”, destaca a profissional.

Mas, ressalta Sa-

rah, também é preciso tomar cuidados importantes em relação às mucosas e com o próprio corpo. “A umidificação das mucosas por meio da lavagem nasal com soro fisiológico é

essencial nessa época. Além disso, o consumo de água durante o dia deve ser aumentado. Nos casos de pessoas com alergias respiratórias é importante o uso das medicações inalatórias e nasais de forma contínua”, finaliza a médica, ressaltando que o acompanhamento médico também é algo importante.

Sobre o Hospital Edmundo Vasconcelos

Localizado ao lado do Parque do Ibirapuera, em São Paulo, o Hospital Edmundo Vasconcelos atua em mais de 50 especialidades e conta com cerca de 1.000 médicos. Realiza aproximadamente 12 mil procedimentos cirúrgicos, 13 mil internações, 230 mil consultas ambulatoriais, 145 mil atendimentos de Pronto-Socorro e 1,45 milhão de exames por ano. Dentre os selos e certificações obtidos pela instituição, destaca-se a Acreditação Hospitalar Nível 3 - Excelência em Gestão, concedida pela Organização Nacional de Acreditação (ONA), a presença entre os principais hospitais da América Latina pelo ranking da Revista América Economia e o primeiro lugar no Prêmio Melhores Empresas para Trabalhar na categoria Saúde - Hospitais, conquistado por três anos consecutivos.

Foto: Canva



Complicações

Aumento de casos de diabetes gestacional preocupa especialistas

Obesidade, alimentação inadequada e os extremos da idade são alguns fatores de risco para a doença

Foto: Canva



Nos últimos anos, um preocupante aumento nos casos de diabetes gestacional tem chamado a atenção de especialistas em saúde materna. Os profissionais têm observado um crescimento desta condição, que

ocorre quando o corpo da mulher grávida não consegue produzir insulina suficiente para lidar com as necessidades adicionais impostas pela gravidez.

Entre os fatores de risco que contribuem para o aumento dos

casos estão a elevação das taxas de obesidade, sedentarismo e a idade. “A alimentação inadequada e a falta de atividade física são determinantes críticos”, explica o Dr. Marcio Sakita, ginecologista e obstetra do Hospital

Vitória Anália Franco. “Esses hábitos aliados à idade - tanto em relação às mulheres que engravidam muito jovens como àquelas que ficam grávidas mais tarde - influenciam diretamente na resistência à insulina, um fator

chave no desenvolvimento do diabetes gestacional”, complementa.

A doença ocorre quando o corpo não consegue produzir insulina suficiente para lidar com as necessidades adicionais impos-

tas pela gravidez. Esta condição pode levar a complicações tanto para a mãe quanto para o bebê, incluindo o risco de parto prematuro, macrosomia - quando o bebê nasce com peso excessivo - e uma maior probabilidade



de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro.

Além disso, o diagnóstico de diabetes gestacional está mais preciso e frequente, graças ao aprimoramento das técnicas de triagem e monitoramento pré-natal. As mulheres são submetidas ao teste de tolerância à glicose, aumentando a detecção precoce da condição, mesmo assim, o especialista alerta: “A maioria dos casos de diabetes gestacional é assintomática fato que nos preocupa. Entretanto, os exames são realizados com mais frequência”.

O tratamento eficaz do diabetes gestacio-

nal inclui mudanças na dieta, controle do peso, atividade física regular e, em alguns casos, a necessidade do uso de medicamentos. Portanto, especialistas enfatizam a importância da prevenção e do manejo adequado do diabetes gestacional. É recomendado que mulheres mantenham um estilo de vida saudável, com alimentação balanceada e prática regular de exercícios físicos. Durante a gravidez, é essencial seguir as orientações médicas, realizar os exames pré-natais de forma adequada e monitorar rigorosamente os níveis de glicose no sangue.

Apoio familiar, acompanhamento médico e seguir o tratamento:

Médica e grávida de gêmeos, Carolina Aparecida Melo de Costa, de 37 anos, recebeu o diagnóstico na 28ª semana e, como ela diz, receber o apoio do marido, dos pais e o direcionamento preciso da equipe médica fizeram toda a diferença. “Levei um susto quando recebi o resultado positivo após um exame de glicose glicada. Porém, o apoio da família e dos especialistas que estavam me acompanhando, foi fundamental para passar por essa fase”.

Por ser médica

também ela ficou preocupada e redobrou os cuidados alimentares, já que não houve a necessidade de introduzir medicamentos. “Eu fiz um controle rigoroso de alimentação, estava sempre com a tabela de valores dos alimentos e precisava medir

a glicose. Foram momentos difíceis, mas pensava que era uma fase e que iria passar”, disse.

Para as mulheres que passam por essa situação, Carolina recomenda seguir as orientações médicas e pensar no futuro do

bebê. “Além dos cuidados médicos, na hora que sentir vontade de comer algo que poderá ser prejudicial, pense na saúde e no futuro do seu filho que, com certeza, você conseguirá passar por essa fase também”, finaliza.

Massas
Aline *Desde 1989*
3253-2752
Rua Newton Prado, 503 - Centro - Taquaritinga - SP

Saúde

Suplementação de ômega-3 em excesso pode aumentar o risco cardiovascular, sugere estudo

Pesquisadores apontam que o consumo exagerado dessa gordura aumenta a fibrilação atrial, que pode desencadear o AVC; o uso deve ser feito com prescrição médica

Foto: Canva



Por: Regina Célia Pereira, da Agência Einstein

Um trabalho publicado em maio no periódico científico BMJ Medicine levantou uma discussão sobre o consumo de suplementos de ômega-3 na proteção cardiovascular. Entre os achados, observou-se o elo entre o exagero nas doses de suplementação e o risco aumentado de fibrilação atrial – um tipo de arritmia cardíaca que pode desencadear o acidente vascular cerebral (AVC), conhecido popularmente como derrame.

Tal resultado foi atrelado aos participantes saudáveis. Já nos pacientes com doenças cardiovasculares, a ingestão regular das cápsulas de óleo de peixe mostrou uma ação pro-

tetora. Ou seja, houve uma discrepância nos impactos ao organismo de acordo com os perfis.

Para chegar a essas conclusões, pesquisadores de universidades da China, da Europa e dos Estados Unidos analisaram dados de mais de 415 mil adultos, por 12 anos, vindos do UK Biobank – um estudo britânico que avalia as condições de saúde de meio milhão de voluntários. Os cientistas, no entanto, enfatizaram que se trata de um estudo observacional, isto é, que não estabelece uma relação de causa e efeito. Eles salientaram ainda que há a necessidade de novas investigações antes de condenar a substância, conhecida justamente por agir em prol da saúde cardiovascular.



BABY CENTER

Realizando seus sonhos!



ROUPAS PARA BEBÊ!

É AQUI!




Rua Campos Sales, 384 - Centro Taquaritinga • 16.99961-0987

O nutrólogo Celso Cukier, do Hospital Israelita Albert Einstein, também levanta algumas questões sobre o trabalho. “Não há a especificação sobre as dosagens consumidas pelos participantes e nenhuma distinção das quantidades de EPA e DHA”, observa.

Essas siglas se referem aos tipos de ômega mais investigados pela ciência e que compõem os suplementos de óleo de peixe. Enquanto o ácido eicosapentaenoico (EPA) está envolvido com a blindagem das artérias, o ácido docosahexaenoico, (DHA) aparece em estudos por zelar pela saúde do cérebro. Há evidências, inclusive, de que o DHA atua na diminuição do risco de Alzheimer e da ansiedade. Ambos teriam ainda ação anti-inflamatória. “Mas as pesquisas são frágeis. Existe a necessidade de mais estudos antes de atestar todos os benefícios”, afirma o especialista.

Peixes de águas frias

A fama do ômega-3, que é uma gordura, ou, como preferem os especialistas, um ácido graxo da família dos poli-insaturados, começou lá nos anos de 1980. “Durante uma expedição à Groenlândia, um médico dinamarquês, Jørn Dyerberg, observou que a população local apresentava menos doenças cardiovasculares e atribuiu o fato ao alto consumo de pesca-



Foto: Canva

dos”, conta Cukier.

O salmão e o atum acumulam essa categoria de gordura, que é mais líquida, se comparada às outras. Esses peixes não poderiam concentrar versões mais consistentes – como as saturadas –, pois congelariam facilmente nas águas profundas e gélidas de seu habitat.

A sardinha também contém a substância,

embora nade em águas bem menos frias. A explicação teria a ver com o seu comportamento migratório e a necessidade aumentada de energia para se locomover.

Aos veganos, as sementes de chia e linhaça oferecem outro tipo de ômega, o ácido alfa-linolênico (ALA), que é convertido no nosso organismo, pela ação

de enzimas, em EPA e DHA.

Cukier recomenda apostar na alimentação para obter a substância. “Aliás, o estudo também não revela o estilo de vida dos participantes, o que pode influenciar diretamente os resultados e na associação com a fibrilação”, aponta.

Afinal, se o hábito de fumar, o sedentaris-

mo e o consumo exagerado de álcool não forem parte do cotidiano de alguém, nenhuma cápsula terá o poder de proteger o coração, explica o especialista do Einstein.

Mesmo para quem tem hábitos saudáveis, não se aconselha engolir suplementos sem o aval médico ou de um nutricionista. “Ao contrário do que muita gen-

te imagina, fazer uso de suplementação por conta própria pode trazer malefícios à saúde”, avisa o nutrólogo.

Somente a partir de exames e da análise do perfil de cada um é que serão determinadas as dosagens e a real necessidade de tomar ômega-3 ou qualquer outro suplemento.

Momento oportuno

Atividades pedagógicas são essenciais durante férias escolares

Pais e/ou responsáveis precisam equilibrar lazer com educação contínua

Foto: Freepik



Durante as férias escolares, é importante que as crianças continuem aprendendo temáticas educativas de maneira divertida e envolvente. O momento é oportuno para incentivar a melhora da fluência, expandir o vocabulário e estimular a imaginação.

Nesse caso, as práticas pedagógicas podem ajudar a manter o ritmo de aprendizagem, despertar a curiosidade e contribuir para o desenvolvimento de novas habilidades.

Arthur Lux, coordenador do curso de Pedagogia da UNINASSAU Caxangá,

explica como os familiares das crianças podem dar continuidade ao aprendizado delas em casa durante as férias. “É importante complementar as atividades aproveitando, por exemplo, recursos on-line, como cursos gratuitos, aplicativos educativos e vídeos

instrutivos. Incluir a criação de ambientes e momentos propícios aos estudos, reservando um tempo diário para leitura em família, jogos educativos e debates sobre temas interessantes, são ótimas soluções”.

Isso não apenas prepara as crianças

para o retorno às aulas, mas também promove o desenvolvimento integral e o interesse pelo conhecimento. Sobre as rotinas de estudos durante as férias, é importante garantir a continuidade do ensino, mas sem exageros. “É essencial equilibrar com o tempo de lazer,

permitindo que os pequenos descansem, se divirtam e explorem seus interesses pessoais. Pais e/ou responsáveis podem definir horários flexíveis, alternando períodos de aprendizado com atividades recreativas e permitindo tempo para relaxamento”, conclui.